

À CHAQUE SEMAINE SON HISTOIRE

L'ACCENT

DE LA RÉSIDENCE SAINT-MARTIN

DU 11 AU 17 AOÛT 2025

N°33

COMMUNICATIONS	2
JEU	3
PERSONNALITÉS D'EXCEPTION	4-8
JEU SOLUTION	9
SOUVENIRS	10-12
SORTIE-VISITE	13
PROGRAMME D'ANIMATIONS	14
PROGRAMME D'ANIMATIONS	15
MENUS DE LA SEMAINE	16



Suivez-nous sur Instagram!

MEILLEURS VŒUX

JOYEUX ANNIVERSAIRE CHEZ LES RÉSIDENTS

Dimanche 17 août

M. Tibor KOVACS

JOYEUX ANNIVERSAIRE CHEZ LE PERSONNEL

Lundi 11 août

Mme Isabelle BOUVET

Samedi 16 août

Mme Sandra JOBE

Dimanche 17 août

Mme Rosalie JAQUIER BUTTY

Dimanche 17 août

M. Florent CHENAUX



BIENVENUE

Le 1er août, nous avons eu le plaisir d'accueillir Mme Odile JAEGER de Fribourg pour un long séjour à l'unité Centaure.

Nous lui souhaitons la bienvenue et beaucoup de bonheur dans notre établissement.



JEU

SUDOKU

2			7	1	8			9
					4	1		
	6	4	9			8		
3	4		1		9	2		8
5								3
9		8	3		2		1	6
		9			3	5	6	
		2	5					
7			6	9	1			4

ELISABETH KÜBLER-ROSS

Psychiatre helvético-américaine mondialement connue pour avoir révolutionné notre compréhension de la mort, du deuil et des soins palliatifs.

Elisabeth est née à Zürich en 1926. Elle fait partie d'une fratrie de triplée. Elle fait des études pour devenir médecin puis émigre aux Etats-Unis en 1957 pour se spécialiser en psychiatrie et se marier ; elle aura deux enfants.

Souvent choquée par le manque d'accompagnement des mourants, elle a consacré sa vie à humaniser la fin de vie. Elle s'intéresse également aux expériences de mort imminente (EMI).

En 1969, elle publie « Les derniers instants de la vie » où elle expose son célèbre modèle des 5 étapes du deuil, à savoir : 1. Le déni ; 2. La colère ; 3. Le marchandage ; 4. La dépression ; 5. L'acceptation.

Elle a fondé le centre Shanti Nilaya pour accompagner les mourants et n'a eu de cesse que de militer pour les soins palliatifs, les hospices et l'accompagnement spirituel des personnes en fin de vie.

Le journaliste Pierre Jovanovic l'a rencontrée dans les années 2000 pour

son livre « Enquête sur l'existence des anges gardiens ». Il relate que cette légende des soins palliatifs est en fait une femme menue avec un accent suisse-allemand à couper au couteau ! Elle habite en bordure de forêt aux Etats-Unis, dans un chalet avec un drapeau suisse au-dessus et possède un saint-bernard très affectueux. Durant tout l'entretien, elle a tricoté, ne supportant pas de ne rien faire !

Sa vision de la mort

Pour elle, la mort n'est pas une fin mais une transition vers un autre état de conscience. Elle voyait les enfants comme ses « véritables professeurs » dans l'art de mourir avec sérénité. À Pierre Jovanovic qui lui demande si elle croit à la vie après la mort, elle répond catégoriquement : « Je ne crois pas, je sais, c'est tout. ». Celle qui a assisté plus de 20'000 personnes en fin de vie n'en a pas l'ombre d'un doute.

Ses phrases fétiches :

« Nous sommes tous des chrysalides. Au moment de mourir, notre cocon s'ouvre et nous devenons papillons. »

« La souffrance, c'est comme le Grand Canyon. Si vous dites « c'est tellement

ELISABETH KÜBLER-ROSS

beau, il faut le protéger du vent et de la tempête », jamais il n'aurait pu être sculpté par le vent et jamais vous n'auriez pu apprécier sa beauté. Si vous ne souffrez pas, vous ne grandissez pas. Il faut passer par là pour grandir. Personne ne progresse si tout lui est apporté sur un plateau d'argent. Personne. »

« C'est seulement quand nous nous rendons compte que nous n'avons qu'un temps limité à vivre que nous vivons chaque jour pleinement, comme si c'était le seul que nous ayons. »

« Les gens son comme des vitraux. Ils brillent tant qu'il fait soleil, mais quand vient l'obscurité, leur beauté n'apparaît que s'ils sont illuminés de l'intérieur. »

Héritage

C'est elle qui a « inventé » l'accompagnement des mourant. Elle parcourait le monde pour expliquer inlassablement comment on doit se comporter avec un mourant et ce que nous pouvons faire pour l'aider à mieux « vivre sa mort ».

Élisabeth Kübler Ross a écrit plus de 20 livres traduits dans de nombreuses langues.

Elisabeth Kübler-Ross a subi plusieurs accidents vasculaires cérébraux dans les années 90, ce qui ne l'a pas empêchée de se rendre en Suisse pour célébrer son 75ème anniversaire avec ses sœurs triplées. De 2002 à 2004, elle réside dans une maison de retraite sous soins palliatifs jusqu'à son décès le 24 août 2004.

Béatrice Tinguely Chatton



UNE FEMME EXTRAORDINAIRE

Chaque soir à 22h, Debbie, 67 ans, allumait la lumière de son porche, préparait une théière de camomille et s'asseyait près de la fenêtre, tenant un petit panneau en bois où l'on pouvait lire : « Thé & bavardages. Toujours ouvert ».

Depuis qu'elle avait pris sa retraite après des décennies en tant que conseillère scolaire, son cottage au cœur du Maine s'était doucement vidé de bruit. Veuve, avec un fils qui ne venait que pour les fêtes, Debbie vivait davantage entourée de souvenirs que de voix. Ses journées s'écoulaient entre jardinage, mots croisés et clubs de lecture.

Mais ses nuits ? Ses nuits raisonnaient de grillons....et de solitude.

Elle la voyait ailleurs, aussi, cette solitude. Des adolescents muets devant leur téléphone dans les diners. Des veuves fixant les rayons du supermarché. Des hommes âgés qui restaient trop longtemps au bureau de poste, moteur allumé.

Et puis un soir, Debbie fit un geste discrètement radical. Elle accrocha le panneau.

Le premier soir, personne ne vint. Ni le deuxième. Ni le troisième.

Son fils l'appela ce week-end-là et éclata de rire quand elle lui raconta.

- Maman, tu n'es pas une cafétéria ouverte 24h/24.

Elle rit doucement. Peut-être pas. Mais

je sais ce que signifie une lumière allumée dans l'obscurité.

Pendant une semaine, le seul visiteur fut un chat errant, se glissant entre ses chevilles.

Mais au huitième soir, le porche gémit. Une adolescente en jeans élimé se tenait à la limite de la lumière, les bras croisés sur sa poitrine.

- C'est...vrai ? demanda-t-elle.

Debbie sourit tendrement.

- Camomille ou menthe ?

La jeune fille - Mia - parlait à peine plus fort qu'un souffle. Elle évoqua ses échecs en chimie, un petit ami qui avait disparu, une mère trop épuisée pour parler après ses doubles journées.

Debbie ne donna pas de conseils. Elle n'essaya pas de résoudre quoi que ce soit. Elle versa simplement le thé, hocha la tête, et dit :

- Je suis contente que tu sois là.

Mia revint le lendemain. Cette fois avec son ami Kenny. Puis ce fut Bria, une infirmière habituée à finir ses nuits dans le silence. Puis Tony, un mécanicien aux mains noircies d'huile et à la maison vide.

Le bouche-à-oreille fit le reste - doux, sincère. Un mot à l'église. Une phrase au magasin.

Et les gens vinrent. Des routiers de passage. Des veufs avec des albums

UNE FEMME EXTRAORDINAIRE

photos. Des ados fuyant une dispute. Des couples âgés n'ayant parlé à personne d'autre qu'eux-mêmes depuis des jours.

Debbie n'a jamais refusé personne. Elle ajoutait simplement des chaises au besoin. Certains soirs : 3 personnes. D'autres : 10. Du mobilier donné arriva peu à peu, un fauteuil ici, une étagère là. Quelqu'un installa des guirlandes lumineuses. Son salon devint doucement le cœur d'un petit miracle discret.

- Ton canapé m'a tenu debout après la mort de ma mère, murmura un jeune garçon.

- C'est à cette table que j'ai dit pour la première fois que j'étais gay, souffla un adolescent tremblant.

- Je n'avais pas ri depuis l'incendie, confia un homme ayant perdu son chien un an plus tôt.

Puis arriva décembre. Une tempête de neige ensevelit la ville. Les lignes électriques tombèrent. Les rues s'éteignirent. Emmitouflée, bougies vacillantes, Debbie pensa que le thé et les bavardages attendraient.

À 2 heures du matin, un bruit sourd. Puis une voix :

- Mme E. ! Vous êtes là ?

Elle ouvrit la porte et vit M. Greeley - le bourru du magasin de bricolage - enfoncé dans la neige, pelle à la main. Derrière lui, des dizaines de visages : ados, infirmières, chauffeurs, mamans seules.

Tous portaient des thermos, des lanternes, des outils.

- Pas question de laisser ce lieu se taire, marmonna-t-il.

Ils dégagèrent le porche, installèrent des lampes solaires, bricolèrent un générateur. Quelqu'un apporta une enceinte et mit du jazz doux. Le thé infusait dans des thermos cabossés. Ce soir-là, son salon devint le lieu le plus chaleureux de la ville.

Mia envoya un texto : « Maison du thé opérationnelle. Apportez vos moufles. »

Au printemps, le porche devint terrasse. Les conversations débordaient dans le jardin. Des poufs apparurent. Un professeur à la retraite lança un cercle de lecture le mercredi. Tony apprit à Mia à réparer son vélo. Des parents célibataires s'échangèrent des gardes. Un peintre timide offrit des portraits, sans demander d'argent.

Debbie souriait, servait le thé, et écoutait. Les soirs de pluie, les parapluies s'agglutinaient comme des fleurs sauvages. Les soirées d'été, les lucioles dansaient au rythme des rires feutrés et des confidences. Un matin d'automne, Debbie trouva une lettre pliée sous sa porte : « Madame E. J'ai dormi 8 heures d'affilée pour la première fois depuis l'Afghanistan. Ton canapé m'a entendu crier. Il n'a pas jugé. Merci. »

Elle la scotcha sur son frigo. Avec le temps, d'autres vinrent la rejoindre :

« Tu as fait de 2h du matin un lever de soleil. Mon bébé a ri pour la première fois

CES PERSONNALITÉS D'EXCEPTION

UNE FEMME EXTRAORDINAIRE

ici. J'allais en finir. Et puis tu as fait de la soupe. »

« Thé & bavardages » ne fit jamais la une des journaux. Mais l'idée voyagea. Son fils autrefois sceptique, en parla sur un forum de parents. Une maman de Glasgow mit une bouilloire derrière sa fenêtre. Une infirmière retraitée à Nairobi ouvrit son porche. Un homme à Calgary transforma son garage en cercle de chaises.

On les appela les Havres d'Ecoute.

Plus de 40 naquirent à travers le monde en 3 ans. Debbie n'avait qu'une seule règle : pas de professeurs. Pas d'experts. Juste des humains.

Un soir, Mia arriva avec un carnet.

- C'est pour toi, dit-elle, un peu gênée. On a recueilli les histoires de tous ceux qui sont venus.

Sur la couverture, écrit à la main, à l'encre bleue : « Le Porche qui a écouté le monde ».

Debbie le serra contre son cœur, les yeux brillants. Et toujours, chaque soir à 22h, la lumière s'allume. Le thé infuse. Le panneau attend.

Parce que parfois, changer le monde ne ressemble pas à un mouvement.

Parfois, c'est une lumière douce, une tasse ébréchée, un lieu pour pleurer sans honte.

Et la certitude qu'une porte ouverte suffit à tout recommencer.

Béatrice Tinguely Chatton



SOLUTION SUDOKU

2	5	3	7	1	8	6	4	9
8	9	7	2	6	4	1	3	5
1	6	4	9	3	5	8	7	2
3	4	6	1	7	9	2	5	8
5	2	1	4	8	6	7	9	3
9	7	8	3	5	2	4	1	6
4	1	9	8	2	3	5	6	7
6	3	2	5	4	7	9	8	1
7	8	5	6	9	1	3	2	4

SOUVENIRS

FÊTE DU 1^{ER} AOÛT



SOUVENIRS

FÊTE DU 1^{ER} AOÛT



Plus de photos sur notre instagram @residence_stmartin

SORTIE-VERRÉE AU RESTAURANT «LE NOMADE»



«ETIQUETTES DE VIN DU VULLY DE 1911 À 2024»



Mardi
12 août
à 14h00
à Salavaux

Jean-Charles Lauper est depuis toujours un œnophile passionné : il collectionne les étiquettes des vins du monde et notamment, celles du Vully, la région où il a grandi. Il travaille depuis de nombreux mois sur une exposition qui vous présentera les étiquettes des vins du Vully de 1911 à 2024 !

Venez découvrir sa collection dans le cadre enchanteur du Château de Salavaux.

PROGRAMME D'ANIMATIONS

ACTIVITÉS COMMUNES

DATE HEURE ACTIVITÉ

LUNDI

11 août	10h30	Atelier «préparation de légumes» (salle animation-cuisine)
	15h00	Gymnastique (salle Grande Ourse)

MARDI

12 août	10h30	Concert du duo «Agatha Music» guitare et voix (salle Grande Ourse)
	10h45	Fitness
	14h00	Sortie-visite de l'exposition «étiquettes du vin du Vully» à Salavaux (inscription auprès du personnel soignant)
	15h30	Jeux de sociétés (salle animation cuisine)

MERCREDI

13 août	10h15	Atelier «confection de fleurs en papier» (salle animation cuisine)
	10h30	Méditation (salle Grande Ourse)
	14h00	Sortie-achats à «Avry Centre» (inscription auprès du personnel soignant)
	15h00	Quiz musical (salle Grande Ourse)
	16h30	Fitness
	19h00	Soirée bistrot (à la Brasserie)

JEUDI

14 août	10h15	Messe (salle Grande Ourse)
	10h45	Fitness
	14h00	Sortie-glaces ou boissons à «L'Acacia» à Marly (chacun paie ce qu'il consomme, inscription auprès du personnel soignant)
	15h00	Jeux extérieurs (devant la Résidence)

VENDREDI

15 août		Assomption
---------	--	------------

PROGRAMME D'ANIMATIONS

ACTIVITÉS PAR UNITÉS

DATE HEURE ACTIVITÉ

CENTAURE

Lundi 11 août 15h00 Balade

PÉGASE

Lundi 11 août 16h45 Apéritif avec l'animation

PERSÉE

Mardi 12 août 11h00 Soins esthétiques

Jeudi 14 août 14h00 Balade

LYRE

Mardi 12 août 12h00 Dîner-grillades

Mercredi 13 août 14h00 Balade

ANDROMÈDE

Mercredi 13 août 10h00 FormaCube

Jeudi 14 août 16h45 Apéritif avec l'animation

PHOENIX

Lundi 11 août 16h45 Apéritif avec l'animation

ORION

Mardi 12 août 10h00 Soins esthétiques

Mercredi 13 août 11h00 FormaCube

MENUS DE LA SEMAINE

	MIDI	SOIR
lundi 11	Potage garbure Ragoût de lapin braisé aux petits légumes Risotto au parmesan Laitue braisée Glace	Potage du jour Croissant au jambon Salade assortie
mardi 12	Potage Esaü Emincé de foie de veau Autre viande Pommes nouvelles au four à la provençale Petits pois à la française Crème au caramel	Potage du jour Oeufs brouillés aux légumes Cornettes au beurre
mercredi 13	Crème de légumes Emincé de cerf aux échalottes Nouilles au beurre Côtes de bette gratinées Fruit	Potage du jour Croûte au fromage Salade composée
jeudi 14	Crème de concombres Filets de perche frits Pommes nature aux fines-herbes Courgettes gratinées Pâtisserie	Potage du jour Jalousie à la viande Salade composée
vendredi 15	Potage aux flocons d'avoine Roasbeef froid, sauce tartare Pommes frites Salade d'haricots Panna cotta, coulis de fruits	Potage du jour Bircher muesli
samedi 16	Consommé au porto et légumes Crevettes géantes à l'ail Autre viande Riz aux légumes Salade d'abricots en compote	Potage du jour Choix de fromage Pommes en robe
dimanche 17	Saumon mariné Gravad Lax, saladine et toast Rôti de porc aux pruneaux Pommes nouvelles rissolées Tomate Clamart Tartelette aux petits fruits	Potage du jour Gâteau aux abricots

Provenance viandes / poissons / crustacés
BOEUF : SUISSE CERF : EU PORC : SUISSE VEAU : SUISSE
PERCHES : EU