

## ENGAGEMENT CITOYEN

Immersion dans la protection civile avec Gilles Bertouzoz.

P.13

## T'ES DE CONTHEY

La place de jeu de Daillon un projet citoyen qui a démarré en 1998. Par Norbert Fumeaux.

P.16

## DIVERTISSEMENT

De la télé pour le confinement Enzo Cerdeira, de Plan-Conthey, vous fait découvrir ses bons plans TV.

P.24

# BONJOUR CONTHEY

Edition N°1 - Avril 2020

**BREAKING NEWS**

**Un journal réalisé par les contheysans, pour les contheysans !**

En cette période particulière, le Conseil municipal souhaite maintenir le lien social entre les générations et les cultures. Ce journal participatif a été créé afin que chaque citoyen puisse raconter son histoire... Un trait d'union entre nos vies !!!



## LE MAG : VIVRE PLUS SEREINEMENT SON CONFINEMENT

Depuis plusieurs semaines maintenant, notre vie a été complètement chamboulée. L'arrivée du virus a bouleversé nos habitudes et nos routines ont été interrompues. De plus, pour beaucoup une promiscuité importante s'est imposée. Je vous propose tout de même quelques pistes pour mieux vivre cette période.

Par Laure Jean **P.6-7**



## INFORMATIONS CORONAVIRUS

Retrouvez les informations utiles sur :

[www.conthey.ch](http://www.conthey.ch)



Le site est mis à jour régulièrement



Route de Savoie 54  
1975 St-Séverin

Tél. : 027 345 45 45  
(9h-11h / 14h-16h)



## « Bonjour Conthey !!! »

Lorsque le COVID-19 s'est invité dans notre vie, nous avons dû encaisser le coup des annonces successives, relatives aux diverses mesures prises pour notre confinement. La menace lointaine de ce virus avait fini par rejoindre notre pays, nous privant rapidement de nos libertés élémentaires et faisant de nous des orphelins du lien social.

C'est un peu sous le choc que nous avons été forcés de réorganiser nos vies privées et professionnelles. Si nous avons dû penser rapidement à nos proches et à leur santé, nous savions également que la distanciation sociale allait avoir des effets néfastes sur notre société et notre économie. Pour un Service communal comme le nôtre, il semblait évident que nous allions devoir suspendre nos projets d'animations socioculturelles et cela jusqu'à nouvel ordre.

### Étrangement, cette situation difficile pousse les individus et les groupes à se réinventer positivement

Si, dans un premier temps, notre équipe d'animation s'est mise à la disposition des besoins prioritaires de la Commune de Conthey, nous nous sommes aussi rapidement posé la question du maintien des liens sociaux avec la population. Dans une certaine urgence et selon un cadre bien défini par les autorités, nous avons décidé de maintenir l'accompagnement éducatif grâce à des mesures de télétravail et mis en place un programme intergénérationnel d'animation 2.0, via les réseaux sociaux. Les objectifs consistant à :

- Offrir un contenu dynamique et positif aux personnes confinées ;
- Proposer des occupations simples et utiles pour stimuler quotidiennement les habitants ;
- Encourager la population à créer du contenu numérique pour leurs concitoyens.

### Un journal pour aller à la rencontre de toutes les Contheyssannes et de tous les Contheysans

Actuellement, les questions sanitaires ne nous permettant pas d'aller « physiquement » à la rencontre de la population, il devenait difficile de créer ou de maintenir des liens sociaux avec les personnes subissant plus fortement les effets du confinement.

En accord avec les autorités politiques, nous avons décidé de créer un journal participatif avec la population, incluant des valeurs universelles et permettant ainsi de maintenir un lien avec nos concitoyens. Au-delà des aspects ludiques, l'équipe d'animation a voulu apporter des éléments permettant aux gens de s'outiller face à cette crise et répondre ainsi, dans la mesure de nos



moyens, à certaines questions sociales. Cet effort collectif s'est aujourd'hui matérialisé et nous espérons que vous saurez apprécier chaque page de son contenu !!! Il y aura d'autres éditions, en ce sens n'hésitez pas à nous transmettre vos articles.

Nous souhaitons profiter de cette tribune pour vous rappeler que nos services restent bien évidemment à votre disposition en cette période de crise. Si vous avez des besoins ou des questions spécifiques à partager, n'hésitez pas à nous contacter. Nous chercherons à vous répondre ou vous rediriger vers le partenaire adéquat.

### Prenez soin de vous !!!

CONTH'ACT  
**Bruno Brasil**  
Animateur Responsable



**Bruno Brasil**  
Conth'Act - Animateur socioculturel  
bruno@conthact.ch  
027/565.17.27



**Audrey Maret**  
Conth'Act - Animatrice socioculturelle  
Déléguée communale à l'intégration  
audrey@conthact.ch  
027 / 565 17 27



**Arnaud Favre**  
Conth'Act - Éducateur social  
arnaud@conthact.ch  
079/307.87.06



**Stéphane Roudit**  
Délégué régional à l'intégration  
stephane.roudit@conthey.ch  
027 / 565 20 95 et 079 / 419 09 02

Nous tenons à remercier toutes les personnes qui se sont investies dans la création et la bonne marche de cette première édition de Bonjour Conthey.



# ÉDITORIAL

---

## Vivre ensemble ... autrement !

Une situation exceptionnelle et inédite nous frappe de plein fouet et nous emmène dans un monde inconnu. Cette crise sanitaire nous oblige à nous questionner et à nous recentrer sur nos responsabilités, nos valeurs, nos désirs, notre envie de vivre.

Même s'il emporte avec lui des êtres chers à qui un « A Dieu » digne n'a pu se faire au sein de la communauté, ce chamboulement de repères laissera des cicatrices mais également des notes positives qui amèneront notre société à écrire la partition de demain.



Après une phase de désarroi avec des informations qui tombent chaque heure semant une anxiété palpable jusque dans les commerces, l'agenda de ministre s'est refermé pour faire place à l'organisation d'une nouvelle manière de vivre, de la garde des enfants, aux courses pour les parents ... En quelques jours, la technologie a fait un bond pour permettre le télétravail, l'école à la maison, mais aussi les échanges en visioconférence, etc.

Oui, chers Contheysans, il a fallu faire preuve d'une grande adaptabilité en réinventant le quotidien pour que chacun puisse vivre le mieux possible ce confinement.

Il y a aussi ce souci du lendemain, d'un travail, d'une période de chômage, ... L'économie qui s'arrête avant de reprendre aussi vite que possible mais aussi lentement que nécessaire ! Une prise de conscience de l'importance de consommer local et « fait maison ».

Nos sociétés sportives et culturelles qui mettent la clé sous le paillason pour se produire au balcon, dans le salon ou sur le gazon. Tous ces rassemblements humains qui s'annulent un à un et qui seront planifiés au retour des beaux jours ... La vie s'ajuste, le temps de la normalité trouve son équilibre.

Il y a clairement eu un avant, il y aura un après COVID-19 ... mais, il y a aussi : maintenant.

Le Conseil Municipal a vécu cette effervescence avec vous, comme vous. Il a mis en place des moyens pour assurer votre sécurité et votre protection. Les mesures émises par l'OFSP, le Canton et la Commune ont été respectées par la population contheysanne. La fierté de vos autorités réside dans la SOLIDARITE qui s'est créée naturellement ... C'est bien là, une valeur chère à nos racines contheysannes.

Dans cet esprit et pour maintenir le lien, notamment avec les personnes âgées et celles à risques, nous avons imaginé un moyen de communiquer entre nous tous, enfants, adolescents, adultes, aînés issus de Conthey ou d'ailleurs.

« Bonjour Conthey » a ainsi vu le jour ! Ce journal qui sera édité, durant cette période de distanciation sociale, se veut être un vecteur d'échanges intergénérationnels et culturels, un recueil où chacun pourra s'exprimer, dans sa langue, sur sa passion, son quotidien, ses chagrins, ses rêves, ...

Aussi, si vous avez envie de partager avec les habitants de votre commune, adressez-vous, sans délai, à l'action socioculturelle Conth'act.

Le Conseil Municipal a mis œuvre bon nombre de mesures, souvent en partenariat avec des institutions en place, afin de vous accompagner durant cette période. Il va sans dire que si vous avez une demande particulière ou si vous rencontrez des difficultés, l'Administration communale se tient à votre disposition au 027 / 345 45 45.

Place à la découverte de cette première édition qui déborde déjà de diversité, de créativité, de spiritualité, de solidarité, d'histoire(s), de poésie, de jeux, d'outils, de suggestions, ... et qui pourrait vous inviter à prendre votre plume pour **vivre ensemble ... autrement !**

Prenez soin de vous ! Tout ira bien



Pour le Conseil Municipal :  
**Claudine Fumeaux**, vice-présidente  
Santé, Social & Intégration

## Et les nouvelles ? Et les nouveaux ?

La difficile situation actuelle nous impose de gérer de nombreuses choses :

- On doit être égoïste (en tant qu'individu et/ou famille), pour nous protéger...
- On doit être altruiste, pour protéger les autres...
- On doit faire preuve de civisme et de solidarité : pour concilier les 2 points ci-dessus apparemment inconciliables !

Chacune et chacun essaie de trouver des solutions au niveau de sa vie quotidienne, dans un contexte posant de multiples problèmes de travail, de scolarité, de santé, de finances, d'isolement et d'angoisse parfois. La Commune et l'ensemble de ses services, le CMSS, Conth'Act se mobilisent pour faire face à la situation. Mais il y a une tranche de la population qui est particulièrement en difficulté : celle des nouvelles et nouveaux habitants de la commune. En effet, si tout se complique pour tout le monde, pour eux c'est encore plus vrai : le stress du déménagement, des emménagements, des multiples choses à faire dans un endroit nouveau, où l'on manque souvent d'informations, de

points de repères, de relations etc. est particulièrement difficile à vivre.

C'est l'occasion ou jamais d'accueillir chaleureusement toutes et tous ces nouveaux habitants, de les soutenir chacun-e du mieux possible, que ce soit au niveau de rapports de travail, de voisinage, ou autre. Ce simple témoignage de solidarité ne pourra que faciliter leur inclusion dans la vie de la commune, et renforcera l'attractivité de Conthey comme lieu où il fait bon vivre et s'engager.

Pour résumer :

- Appliquons tous strictement les consignes de distance spatiale !
- Luttons tous contre la distance sociale !

C'est cela qui nous permettra de mettre en pratique notre politique visant à **Arriver et Bien Vivre à Conthey**.

**Philippe Binz**

Pour le projet «Arriver et bien vivre à Conthey»

---

## Soutien aux personnes en situation de handicap dans leur famille.

Certaines familles contheysannes vivent avec l'un de leur membre souffrant d'un handicap. En cette période complexe, l'accompagnement quotidien d'une personne en difficulté physique ou mentale peut devenir problématique.

Si certains proches prennent la décision de rester à domicile et de s'occuper pleinement de leur famille grâce à une rente d'impotence, d'autres éprouvent peut-être des difficultés dans la gestion de cette crise exceptionnelle. En temps normal, les mesures de « Contribution d'assistance » octroyées par l'AI, permettent d'engager une personne externe à la famille en soutien. Aujourd'hui, avec les mesures de distanciation relative au Covid-19, il revient aux familles de choisir le maintien de cette aide ponctuelle à domicile.

### Cerebral Valais

En cette période de confinement et pour les familles dont l'un des membres est handicapé, il est possible de faire une demande de « Relève à domicile ».

Ce service, mis sur pied par l'Association Cerebral Valais, a débuté en septembre 2011. Après une phase de test réalisée grâce à l'aide de quelques familles, il est désormais accessible à tous.

Cette prestation se définit principalement par une aide ponctuelle visant à décharger les proches d'une personne en situation de handicap et vivant à domicile. Elle consiste en une relève flexible, limitée dans le temps et dont le prix se veut abordable (Soutien du Canton ou contribution d'assistance AI).

Cette aide est dispensée par des intervenants non professionnels mais qui, dans la majeure partie des cas, sont accompagnants et bénéficient d'une expérience suffisante auprès des personnes en situation de handicap. Il est clair que dans le contexte actuel de pandémie, un accompagnement de ce type peut comporter un risque. Il est donc de la responsabilité des familles de prendre une décision pour un accompagnement de ce type.

Pour plus d'informations, M. Florent Dubuis, coordinateur du service, se tient volontiers à votre disposition, par téléphone au 027 346 70 44 ou par e-mail : florent@cerebral-vs.ch

### Service social handicap de la fondation Emera

Les services du SSH sont à disposition de toutes les personnes en situation de handicap et leurs familles.

Les centres régionaux sont joignables du lundi au vendredi, de 8h30 à 11h30 et de 13h30 à 16h30.

Sion: 027 329 24 70

CONTH'ACT  
**Brasil Bruno**

Animateur Responsable

## Consultation Parents-Enfant du CMSS « Les Coteaux du Soleil »

**U**n bébé, une nouvelle vie à organiser et apprivoiser. Quel challenge ? Un enfant en âge préscolaire qui grandit. Comment l'accompagner dans son évolution ? Les infirmières puéricultrices du CMSS vous proposent gratuitement un accompagnement durant les quatre premières années de vie de votre enfant. Nous vous offrons écoute, soutien, conseils et orientation dans les domaines suivants : soins, allaitement, alimentation, sommeil, développement et éducation.

Actuellement, compte tenu du semi-confinement, les consultations se font par téléphone. Nous assurons des permanences. Vous pouvez nous joindre du lundi au vendredi au no 079/664.29.24

Ce virus n'altérera pas le moral de nos enfants. Pour les parents qui sont habituellement au travail, c'est l'occasion de profiter de leurs petits. Comment les occuper ?

### Voici cinq activités pour les enfants dès deux ans :

- Le dessin et le coloriage éveillent la motricité fine. Laissez-leur libre cours, vous allez être surpris du résultat.
- Un classique indétronable qui mobilise la créativité c'est la pâte à modeler ou la pâte à sel.
- Pourquoi ne pas faire une piste de danse dans son salon ? Que c'est chouette ces petits qui se dépensent.
- Jouer à cache-cache, voici un jeu simple mais toujours apprécié.
- Si vous avez un jardin, plantez ensemble des graines ou des fleurs. Quelle joie de toucher la terre et de voir pousser les plantations.



Quant à vous, chers parents, nous sommes persuadées que votre imagination vous fera découvrir de nouveaux jeux.

Que ces moments partagés en famille puissent vous apporter du réconfort durant cette période qui n'est pas toujours facile à vivre.

En attendant de vous accueillir dans nos consultations, nous vous souhaitons une bonne santé et prenez soin de vous et de vos proches.

**Béatrice Dubuis, Claudine Rey, Catherine Van Boxem,**  
Infirmières puéricultrices

### POUR EXPLIQUER LE CORONAVIRUS À VOS ENFANTS

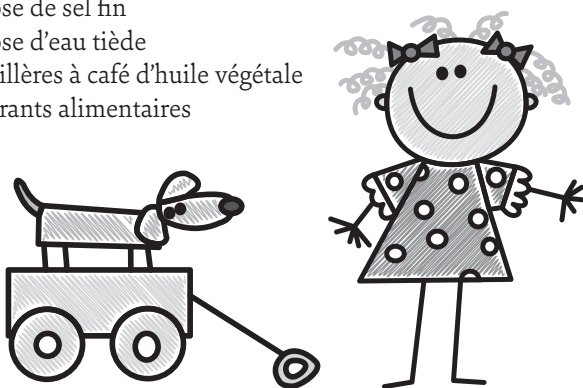
Voici un lien internet vers quelques histoires :



[https://www.promotionsantevalais.ch/data/documents/Coronavirus/Livre\\_coronavirus\\_enfant.pdf2.pdf](https://www.promotionsantevalais.ch/data/documents/Coronavirus/Livre_coronavirus_enfant.pdf2.pdf)

### La recette de la pâte à modeler sans cuisson

- 2 doses de farine
- 1 dose de sel fin
- 1 dose d'eau tiède
- 3 cuillères à café d'huile végétale
- colorants alimentaires



Mélangez la farine et le sel, puis ajoutez l'eau tiède et enfin l'huile végétale. Pétrir avec vos mains jusqu'à obtenir une pâte homogène. Si elle colle trop, ajoutez un peu de farine, si au contraire elle s'effrite, ajoutez un peu d'eau. La pâte doit être lisse et facilement modulable, sans trop coller aux doigts, ajoutez des colorants alimentaires.

**Conservation :** dans une boîte hermétique. La pâte se conserve plusieurs mois. Si elle a tendance à sécher, mouillez vos mains avant de la pétrir. Si au contraire, elle colle, ajoutez un peu de farine.

## Prévention de la violence domestique en situation de Coronavirus

### « Kit de survie pour hommes sous pression »

Il y a de plus en plus d'indicateurs qui montrent que les restrictions associées à la crise du Coronavirus entraînent une augmentation de la violence domestique.

C'est pourquoi les trois organisations faitières expertes sur le travail avec les garçons, les hommes et les pères en Allemagne (Bundesforum Männer), en Autriche (Dachverband Männerarbeit Österreich) et en Suisse (männer.ch) publient aujourd'hui un « Kit de survie pour hommes sous pression ». Le document formule des recommandations en matière d'autogestion pour aider les hommes à traverser cette crise sans utiliser de la violence.

Vous trouverez un aperçu de tous les centres de conseil en matière de violence en Suisse sur le site de l'Association suisse de conseil en matière de violence ; un aperçu de tous les centres de conseil aux victimes se trouve ici.

Cette initiative de prévention contre la violence domestique a été lancée par männer.ch dans le cadre du Programme national MenCare Suisse. Nous comptons sur votre soutien pour faire connaître le kit à votre entourage.

Ce kit de survie est disponible en une vingtaine de langues à l'adresse suivante :

<https://www.maenner.ch/fr/corona>

Männer.ch

### Pour des informations supplémentaires sur le Coronavirus et la santé mentale :



[www.santepsy.ch/fr/pages/sante-mentale-covid-19/sante-mentale-covid-19-910](http://www.santepsy.ch/fr/pages/sante-mentale-covid-19/sante-mentale-covid-19-910)

## Vivre plus librement son confinement

Depuis plusieurs semaines maintenant, notre vie a été complètement chamboulée. L'arrivée du virus a bouleversé nos habitudes et nos routines ont été interrompues. De plus, pour beaucoup une promiscuité importante s'est imposée.

Pour certains ou certaines les tâches se sont démultipliées. En effet, le travail a continué dans un contexte anxiogène et avec son lot de contraintes supplémentaires. Les enfants sont présents en permanence et le rôle d'enseignant s'est additionné pour les parents... sans oublier le « devoir » de prendre soin de nos proches. Pour d'autres, au contraire, c'est le temps qui s'est démultiplié. L'obligation de rester à la maison et toutes les activités annulées imposent un isolement non choisi. Enfin d'autres perçoivent l'opportunité d'entreprendre toutes les activités repoussées en temps normal.

Dans tous les cas de figures, nous pouvons perdre pied. Soit en se sentant débordé et en ayant le sentiment de ne plus réussir à faire face à nos « obligations » ; soit en ne sachant pas comment remplir ce temps à disposition et même lorsque nous voulons entreprendre beaucoup d'activités, l'état de léthargie peut nous gagner. Ce phénomène est normal. La situation de crise déclenche une anxiété tellement importante que cela nous bloque malgré notre bonne volonté.

Il n'y a pas de solutions toutes faites pour passer ce moment sans inquiétude. La vie est aussi faite de moments compliqués comme la maladie, la mort, les soucis financiers et bien d'autres conséquences qui en découlent.

Je vous propose tout de même quelques pistes pour mieux vivre cette période.

**1 Il est très important de structurer et de séquencer son temps.** Planifiez votre programme de la journée la veille pour le lendemain, par exemple par tranches horaires de deux heures. Je vous invite aussi à donner une intention à vos activités.

Posez-vous la question « dans quel but je fais cela ? » Par exemple, de 8h à 10h, je suis à disposition pour aider mes enfants à faire leur devoir et mon intention est d'être présent pour eux. Ou encore de 10h à 12h je lis le journal avec comme intention de m'informer sur le domaine économique de la crise. Cette stratégie permet de gagner du temps et d'être plus efficace, car vous allez focaliser votre attention sur un objectif. Un planning pour toutes les personnes du foyer peut être très aidant.

**2** Dans votre programme, il est salutaire d'introduire certains éléments.  
**Prenez du temps pour vous.** Plusieurs diront qu'il s'agit d'un luxe qu'ils ne peuvent se permettre. Il est vrai que cela peut être compliqué dans une organisation d'intégrer cela. Cependant, les bienfaits que vous allez en tirer vous permettra de gagner du temps. En étant mieux, votre entourage sera mieux, votre efficacité sera augmentée, ...

Pour trouver ce temps, assurez-vous que chacun assume distinctement les responsabilités qui lui incombent. Par exemple, vous êtes tenus si vous êtes parents d'aider à faire les devoirs mais c'est l'enfant qui a la responsabilité de les faire, le cahier des charges de votre collègue ne vous appartient pas.

De plus, si vous observez les gens qui « réussissent » dans la vie, ce sont des personnes qui savent entre autres déléguer. Prenez-en exemple, et demandez de l'aide c'est une manière de déléguer des tâches.

Fixez une plage dans votre agenda pour **réfléchir à votre avenir professionnel**. Si l'avenir est source de stress, il est primordial d'y réfléchir de manière constructive. Les ruminations quotidiennes ne sont pas aidantes, bien au contraire. Il est donc utile de prendre un stylo et de poser vos réflexions : Votre poste de travail va-t-il évoluer après la crise ? Aurez-vous toujours un emploi ou non ? Des opportunités vont-elles se présenter ? L'objectif est d'aller explorer ce qui vous fait peur afin de diminuer votre anxiété. Si vous essayez de ne pas y penser, cela va revenir constamment à votre esprit ! (Ne pensez pas à un éléphant rose... à quoi pensez-vous ?)

Il est nécessaire aussi de retrouver **un équilibre entre vos différents domaines de vie** ; Travail, Personnel, Social, Famille et Couple. Introduisez dans votre semaine au moins une action pour chacun.

**3** Une autre piste pour mieux vivre cette période est d'être **bienveillant envers soi**. Notre discours interne a un réel impact sur notre santé. « La vie est terrible », « je suis nul », « je n'arriverai jamais », « Il n'y a qu'à moi que cela arrive », ... Ces pensées sont destructrices et très anxiogènes, ce qui provoque une augmentation de l'hormone du stress (cortisol) dans le corps. Cette substance, en trop grande quantité dans le corps, affecte notre système immunitaire. Il est donc important de faire évoluer cette causerie interne. Repérez donc chaque fois que vous avez ces pensées et complétez avec une phrase bienveillante. « Je suis nul, ... mais je m'améliore de jour en jour ».

**4** Et dernière clé et non la moindre ; **passer à l'action !** Essayez de ne pas rester dans les ruminations. Si cela est difficile, définissez le strict minimum et commencez. La difficulté est souvent d'initier l'action. Lorsque cela est fait, vous allez probablement réussir à honorer votre programme.

Et si vous n'y arrivez pas, ce n'est pas grave ! Vous ferez mieux demain ! Personne n'a l'obligation d'être parfait.

Enfin, nous n'avons pas d'emprise sur ce qui nous est imposé de l'extérieur. En revanche nous pouvons voir cette période comme une belle occasion pour instaurer des changements afin de développer une vie plus épanouie. **Dans les zones de contraintes, il existe toujours un espace de liberté.** L'objectif est de le faire grandir.

**Si vous le décidez, cette crise peut-être une belle opportunité pour vous !**

**Laure Jean,**  
Erde & Châteauneuf-Conthey  
Psychologue – Psychothérapeute FSP





# Communication 2.0 Intergénérationnelle en collaboration avec SD informatique

Depuis une année, la Commune de Conthey, par son service d'animation Conth'Act collabore avec l'entreprise SD Informatique, qui s'est créée afin de soutenir les seniors dans l'utilisation et le dépannage informatique.

Conth'Act, dans l'organisation des cours d'utilisation des smartphones, tablettes et ordinateurs portables « Aînés 2.0 », a fait appel aux services des professionnels de SD Informatique. Aujourd'hui, ils vous proposent deux tutoriels basiques permettant d'installer et utiliser WhatsApp et Skype. Il s'agit de 2 outils numériques de communication. Le 1er est destiné à votre téléphone. L'autre peut être installé sur votre ordinateur. Vous pourrez ainsi garder le contact avec votre entourage durant cette période de confinement.

Si vous avez des difficultés ou des questions, vous pouvez les joindre au 027 565 73 50. Ils restent à votre disposition.

## Comment installer WhatsApp ? sur votre téléphone



Sur votre smartphone Android, recherchez dans vos applications l'icône du playstore. Elle doit ressembler à ceci :



Une fois le playstore ouvert, vous devriez voir au sommet de votre écran cette barre de recherche :



Appuyez au centre de cette barre avec votre doigt, votre clavier devrait apparaître. Grâce à votre clavier, tapez le mot **whatsapp**. Regardez maintenant juste sous la barre de recherche. Vous devriez voir ce que l'on appelle des suggestions de recherche. La première suggestion devrait être whatsapp comme sur l'image ci-dessous.



Si c'est bien le cas vous pouvez appuyer sur cette suggestion avec votre doigt.

Votre clavier a disparu et laisse place à une nouvelle page. Sur cette nouvelle page vous trouverez au sommet de celle-ci l'icône de WhatsApp, la dénomination de l'application au centre et enfin le bouton installer à droite.



Il ne vous reste plus qu'à appuyer sur le bouton installer.



Sur votre iPhone, recherchez dans vos applications l'icône de l'App Store. Elle doit ressembler à ceci :



Une fois l'App Store ouvert, vous devriez voir au bas de votre écran cette barre de menu :



Dans cette barre de menu, appuyez sur l'icône de la loupe qui correspond à la recherche dans l'App Store. L'icône deviendra bleue si vous avez bien appuyé dessus et vous verrez maintenant qu'au sommet de la page vous obtenez la barre de recherche suivante :



Appuyez au centre de la barre de recherche avec votre doigt, votre clavier devrait apparaître. Vous pouvez maintenant taper le mot : whatsapp. Regardez maintenant juste sous la barre de recherche. Vous devriez voir ce que l'on appelle des suggestions de recherche. La première suggestion devrait être whatsapp comme sur l'image ci-dessous.



Si c'est bien le cas vous pouvez appuyer sur cette suggestion avec votre doigt.

Votre clavier a disparu et laisse place à une nouvelle page. Sur cette nouvelle page vous y trouverez l'icône de WhatsApp, la dénomination de l'application au centre et enfin le bouton installer à droite.



Il ne vous reste plus qu'à appuyer sur le bouton obtenir.



# Apprenez à ajouter un contact dans SKYPE pour ensuite pouvoir l'appeler facilement !

Saviez vous que Skype qui est un logiciel de visioconférence est déjà installé sur tous les PC Windows 10? Pour le retrouver, c'est simple, il se trouve dans la liste de vos programmes installées. Cette liste est accessible en cliquant tout en bas à gauche de votre écran sur le bouton démarrer. Pour les autres qui seraient sur Mac ou sur un ancien système Windows, Skype est téléchargeable gratuitement ici :

<https://www.skype.com/fr/get-skype/>

## 1. Besoin du pseudo skype.

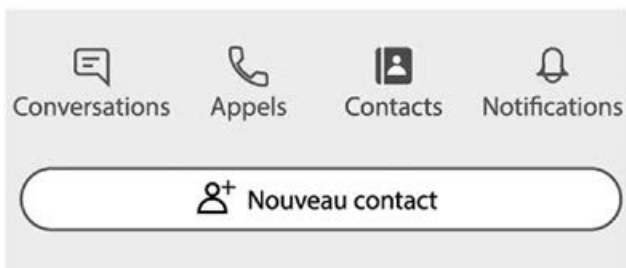
Le pseudo skype ? qu'est-ce que c'est ?

Le pseudo Skype est en fait le nom d'utilisateur que chacun choisit lors de la création de son compte Skype. Celui-ci est unique et peut être composé de chiffres et de lettres. Pour faire simple, sur votre téléphone pour appeler quelqu'un il vous faut son numéro, sur Skype il vous faut son pseudo Skype !

Avant de pouvoir appeler quelqu'un sur Skype il faut d'abord l'ajouter à vos contacts Skype. Comment me direz-vous ? Et bien la première étape ne se fait pas dans Skype mais auprès de vos proches, il va falloir demander le pseudo Skype de vos proches de vive voix peut-être ou par un autre moyen (whatsapp, SMS, etc...). Attention l'orthographe de ce pseudo Skype doit être absolument exacte, n'hésitez donc pas à confirmer celui-ci.

## J'ai enfin son pseudo Skype. Qu'est-ce que je dois faire maintenant ?

Ouvrez Skype, vous aurez remarqué que celui-ci se présente en deux colonnes. La première, à gauche, est celle qui nous intéresse, elle regroupe les différents menus. Ceux qui nous intéressent les voici :



Quatre boutons, **Conversations, Appels, Contacts et Notifications**. Vous vous trouvez forcément dans l'une de ces catégories, celle dans laquelle vous vous trouvez voit son intitulé et son icône s'allumer en bleu. Si vous n'êtes pas dans Contacts, cliquez sur le bouton en question pour obtenir la même chose que l'image au-dessus. Vous êtes prêt à ajouter votre contact, c'est parti !

## Maintenant que je suis au bon endroit, je peux ajouter un contact dans Skype.

Voilà, vous y êtes, vous avez cliqué sur Contacts, juste en dessous des quatre boutons vous avez maintenant le bouton **Nouveau contact**.

Cliquez dessus pour obtenir ceci :

## Ajouter un autre contact

### Rechercher des personnes

Rechercher des personnes à l'aide de leur pseudo Skype, numéro de téléphone, adresse e-mail ou nom complet.

Cliquez alors avec votre souris dans le champ **Rechercher des personnes** et tapez le pseudo Skype de votre connaissance. Une liste de suggestions apparaît. Pour choisir le bon contact à ajouter il faut contrôler une ligne en particulier pour chaque suggestion, celle qui commence par le logo Skype comme ci-dessous :



Rappelez-vous que le pseudo Skype doit être exactement le même car il est unique. Si vous avez trouvé le bon contact, il ne vous reste plus qu'à cliquer sur le bouton Ajouter.

## 2. J'appelle mon ou mes contacts.

Je vous rassure, le plus dur est passé !

Vous venez d'ajouter votre nouveau contact. Si vous êtes toujours dans la catégorie Contacts dans la colonne de gauche, vous aurez remarqué que sous le bouton Nouveau contact se trouve maintenant votre ou vos contacts. Ceux-ci sont classés par ordre alphabétique.

Pour appeler votre contact, cliquez simplement sur celui-ci dans la colonne de gauche. Regardez maintenant dans la colonne de droite et plus particulièrement en haut à droite de celle-ci, vous devriez avoir ces boutons :



Le premier bouton (appel vidéo) est une caméra et elle vous permettra de passer un appel vidéo. Si vous n'arrivez pas à cliquer dessus c'est que quelque chose vous empêche d'utiliser cette fonction.

Le second bouton (appel audio) représentant un téléphone est celui qui vous permettra de passer un appel vocal avec le contact que vous avez sélectionné.

Le troisième bouton (Ajouter au groupe) va vous permettre de créer un groupe, en cliquant dessus, la liste de vos autres contacts va apparaître. Alors à vous de choisir qui ajouter. Ce groupe sera composé du premier contact que vous avez sélectionné, de vous-même et enfin du ou des contacts que vous aurez ajouté en appuyant sur le bouton Ajouter au groupe.

## Dans le confinement : mort et espoir

**E**h ! oui, on n'a jamais vu ça ! La vie s'est quasiment arrêtée ; une grande partie de nos grandes et petites habitudes sont bloquées. À chaque détour, un obstacle, une précaution à respecter, un interdit à accepter. Un jour, une semaine, un mois, ça va ! Mais tout cela semble durer. On s'autorise à être impatient, agacé, mais aussi morose, triste, proche du découragement. Qui pourrait s'en étonner ?

Surtout, dans ces moments-là, on parle de maladies graves, d'urgence, de réanimation, de soins intensifs et de mort. Un palmarès qui nous est asséné chaque jour par la majorité des médias. On n'applaudit plus les footballeurs, mais les infirmières. On ne compte plus les buts, mais les morts.

À propos de mort, c'est comme si l'on oubliait ceux qui ont échappé au virus. En dépouillant les pages mortuaires des journaux, on fouille l'indication qui nous fait comprendre que le défunt a été victime du coronavirus. Est-on en passe d'oublier les autres maladies qui « fournissent la plupart des morts » ? Les débats virulents sur la possibilité de faire appel à EXIT dans les Homes se sont estompés pour faire place aux risques d'hécatombe et au confinement sévère des personnes qui ont atteint le grand âge. La police mesure la distance entre les promeneurs et les mamans prudentes et disciplinées font les gros yeux aux gamins qui s'approchent trop les uns des autres.

Ceux qui se plaignaient, le lundi matin, de devoir retourner « au boulot » piaffent d'impatience et commencent à trouver le temps long malgré les multiples activités qu'ils se sont trouvées dans leur espace de confinement. Ils commencent à dire que les collègues leur manquent, ils sont inquiets pour deux bonnes raisons : comment assumer tout ce retard au boulot ? Et dans quel état va sombrer l'économie et peut-être mon emploi ? Le risque de voir s'écouler l'œuvre de toute une vie pointée à l'horizon et semble se renforcer chaque jour.

### Contre les idées noires

Il ne s'agit pas de banaliser la situation. On n'a jamais vu ça. Pas de place pour les fanfarons. Il est essentiel de pratiquer la modestie et de réfléchir « au jour le jour » en fonction des situations nouvelles et des informations dont nous disposons. Le « provisoire » s'invite chaque jour à la table des plus modestes comme dans les banquets. Il nous faut vivre ce qui nous arrive et qui n'est « pas encore » maîtrisable. Essayons nos larmes et tentons d'accueillir quelques leçons qui peuvent être tirées de cette expérience sidérante que nous vivons tous.

Oui, il est possible de faire face aux idées noires. Possible, mais pas facile !

### Une autre dimension de la mort

Nous connaissons les rituels. L'agonie, parfois les soins intensifs ou palliatifs, le début du deuil, la cérémonie des adieux et le temps d'après où tout doit se réorganiser.

Aujourd'hui les rituels se réduisent comme peau de chagrin

nous sommes renvoyés à l'essentiel : notre « cher défunt » est mort, mais il n'est pas tout à fait mort pour certains, une vie éternelle est promise. Pour tous, une autre vie ici-bas est encore ouverte. Le défunt va vivre encore longtemps dans l'esprit des personnes qui l'aiment. Sa présence peut durer longtemps, de nombreuses décennies et accompagner les choix des survivants. La mort devient une dimension significative de notre propre vie et des orientations qui la conduisent.

### Un autre rapport au boulot

Il ne s'agit pas de dénigrer ce que nous avons créé et entretenu depuis longtemps. Inutile de faire semblant d'oublier nos asperges, nos ceps de vigne, notre bureau d'architectes, ou encore notre compagnie d'assurances. Pourtant, nous en avons appris des choses au cours de cette première phase de confinement ! Un autre regard sur la famille, sur la place de chacune et de chacun, sur les intérêts et les passions des enfants. Une autre mesure du temps libre, la redécouverte de la lenteur, du temps pour soi et des nouvelles formes d'échanges. Nous avons lentement découvert les bruits inutiles et les bavardages répétitifs.

### L'utile et l'inutile

Nous avons porté un autre regard sur de nombreux objets qui nous entourent. Le culte de la bagnole a pris un sale coup. La célébration de la mode a montré combien elle était relative. Nous nous sommes peut-être plongés dans les rangements : spectaculaire découverte des objets inutiles ! En tout cas de ceux que nous n'avons jamais touchés depuis deux ans.

Un ciel sans avion, un autre air que l'on respire, la voisine avec laquelle on s'est mis à parler même à bonne distance, un autre rapport aux commerçants du village, un autre regard sur nos « autorités », sur ceux dont on dit qu'ils sont à notre service et dont on s'était mis à douter de la légitimité et même de l'utilité.



Faut-il parler d'optimisme ?

Restons modestes. Il y a beaucoup de moments heureux dans les situations les plus dures à vivre.

C'est peut-être cela : espérer

**Jean-Pierre Fragnière**

.....

*Jean-Pierre Fragnière est né à Veysonnaz, en 1944, Il a enseigné la politique sociale, à Lausanne et à l'université de Genève. Parmi ses publications : « La retraite. Quels projets de vie ? » et le « Dictionnaire des âges et des générations ».*

Site personnel <http://www.jpfragniere.ch>

## Coronavirus : Informations pour les familles



.....  
: Pour les familles, la situation actuelle comporte de nombreux défis. Le coronavirus est source de beaucoup d'incertitudes et suscite de nombreuses questions. L'association a:primo a élaboré des documents répondant aux questions les plus fréquentes des parents, dont voici quelques exemples :

### Q : Puis-je aller dehors avec mes enfants ?\*

R : Oui, absolument. Il est important que les enfants puissent continuer à aller dehors. Il est toutefois essentiel de suivre quelques règles simples de sécurité, comme par exemple garder une distance de sécurité de 2 mètres par rapport aux personnes en dehors de la famille, de rester le plus possible en famille et éviter le contact avec d'autres personnes, de ne pas utiliser les équipements des places de jeu, de ne pas utiliser les transports publics pour les déplacements, etc.

### Q : Comment parler du coronavirus à mon enfant ?\*

R : Les enfants aussi se posent de nombreuses questions. A cause du coronavirus, les journées sont très différentes pour eux, ce qui peut les rendre inquiets. Les enfants ont besoin que vous leur expliquiez ce qui a changé pour eux, comment le virus se transmet, ce qu'ils peuvent faire pour se protéger et protéger les autres. Il est important de ne pas regarder ou écouter les nouvelles avec vos enfants. Ces émissions ne sont pas adaptées pour les enfants, qui peuvent avoir peur et faire des cauchemars. Par exemple, expliquez à votre enfant de 0 à 2 ans les changements que vit votre famille avec des phrases courtes et simples : « Pendant quelques semaines, nous restons tous à la maison pour rester en bonne santé », « Maman doit travailler depuis la maison, pour rester en bonne santé ». Demandez à votre enfant entre 2 et 6 ans, ce qu'il a compris de la situation actuelle et répondez-lui avec les mots qu'il a utilisés, en reprenant ce qu'il a compris et expliquez-lui que cette situation est temporaire.

### Q : Comment le coronavirus se transmet-il aux enfants ?\*

R : Si vous passez plus de 15 minutes en présence, à travers la toux et les éternuements et par les mains. Il est très important que vous vous laviez souvent les mains, tout comme celles de votre enfant, à chaque fois qu'on arrive à la maison ; avant les repas ; après avoir éternué, toussé ou après vous être mouché ; après être allé aux toilettes ; après avoir touché des ordures ; après avoir joué dehors ; si vous avez pris les transports publics ; si vous avez rendu visite à une personne malade ; quand les mains sont sales. Avant 4 ans, il est difficile pour un enfant de bien savonner toutes les parties de ses mains. Il est important que les parents aident leur enfant à se laver les mains correctement.

Les enfants sont les moins vulnérables d'entre nous face au coronavirus. La probabilité d'une évolution grave et le risque de décès des nourrissons et des jeunes enfants sont extrêmement faibles selon les observations médicales. Le rôle que jouent les enfants dans la transmission du virus n'est pas encore vraiment défini. Par contre, les enfants peuvent eux aussi être infectés.

Nous vous invitons à consulter notre site internet, où ces documents sont complets et seront donc réactualisés en fonction de l'évolution des recommandations : [www.conthact.ch](http://www.conthact.ch)

.....  
\*État le 17 avril 2020 (Ordonnance 2 sur les mesures destinées à lutter contre le coronavirus (COVID-19) du 13 mars 2020) a:primo © 2020

## Est-ce que l'on peut chercher une place d'apprentissage pendant cette période de confinement?

Oui, la recherche d'une place d'apprentissage doit se poursuivre malgré la crise sanitaire. Ces quelques conseils pourront vous aider :

- **La bourse suisse des places d'apprentissage du site Orientation.ch** propose encore de nombreuses places disponibles. Il y a des places offertes pour la prochaine rentrée, même dans des professions qui sont actuellement interdites d'exercice.
- **Les entreprises formatrices** peuvent être contactées par courrier postal, téléphone ou avec des applications telle que Skype.
- La plupart des entreprises préfèrent recevoir des postulations en ligne, ce qui est bien pratique à l'heure actuelle. Attention, le dossier de candidature doit être soigné ! Il est important de vérifier la mise en page de son CV et peaufiner sa lettre de motivation. La page **Dossier de candidature pour l'apprentissage** donne de précieux conseils.
- **La page Orientation du site internet du Cycle d'orientation Derborence** donne encore de nombreuses informations utiles durant cette période. On y trouve entre autres la liste de toutes les places d'apprentissage annoncées dans la presse chaque semaine.



## Orientation scolaire : Apprentissage et confinement ?

Les réponses et liens utiles de Cédric Vergère

### Si l'on n'a pas trouvé le métier ou la formation qui convient, est-il possible de faire un stage pendant la crise sanitaire?

Non, à l'heure actuelle, il n'est en principe pas possible d'effectuer un stage alors que l'on recommande à la population de rester à la maison. Mais il y a d'autres possibilités d'explorer le monde professionnel :

- Demander à ses parents ou à ses connaissances de parler de leur formation ou de leur métier. Qu'est-ce qu'ils aiment dans leur activité, qu'est-ce qui est difficile dans leur profession ? Ces échanges peuvent se faire par téléphone ou même par mail.
- Explorer le monde du travail de manière virtuelle. Sur orientation.ch, il y a plus de **300 films à visionner** sur des centaines de métiers différents. Profiter de cette période pour s'interroger sur son avenir et se renseigner sur les métiers qui attirent.
- Avec **l'Explorateur des métiers**, on propose de visionner des images de professionnel-le-s. C'est très simple: il suffit de sélectionner les images qui plaisent, et l'Explorateur suggère des domaines professionnels et des métiers qui sont en lien avec les photos retenues. Lien pour accéder à cet Explorateur des métiers : [www.orientation.ch](http://www.orientation.ch) > Professions > Professions CFC et AFP > Explorateur des métiers.
- Dans **myOrientation**, sur Orientation.ch, on propose des activités pour réfléchir à ses intérêts, à ses points forts et à ses attentes professionnelles. Pour bénéficier de ces activités, il faut se créer un compte sur Orientation.ch.

### Liens utiles

#### Liste des places d'apprentissage disponibles :

[www.orientation.ch](http://www.orientation.ch)

> Rechercher une place d'apprentissage

#### Liste des entreprises autorisées à former des apprentis :

[www.vs.ch/orientation](http://www.vs.ch/orientation)

> Nos publications

> Entreprises autorisées à former des apprentis

#### Préparer son dossier de candidature pour postuler à une place d'apprentissage :

[www.orientation.ch](http://www.orientation.ch)

> Rechercher une place d'apprentissage

> Conseils pour rechercher une place d'apprentissage

> Candidature pour l'apprentissage

> Dossier de candidature

**Cédric Vergère**

Psychologue conseiller en orientation

CO Derborence



## Immersion dans la Protection Civile

Gilles Berthouzo, astreint à la région de Sion,  
6 avril 2020

*Pour faire face à la propagation de l'épidémie de COVID-19, 120 astreints de la Protection civile valaisanne sont déjà mobilisés dans les six régions du canton. Surveillance des entrées des hôpitaux et des maisons de santé, soutien aux états-majors communaux de conduite, approvisionnement en liquide désinfectant et transports de patients font partie des missions en cours.*

*Voici le récit de Gilles Berthouzo, contheysan engagé pendant 3 semaines.*



Gilles Berthouzo et Tharsan Arumugam (photo avant l'épidémie)

**N**ous avons été 2 astreints de Conthey, Tharsan Arumugam et moi-même, appelés avant que l'alarme rouge ne retentisse. Notre première mission a été de préparer des masques qui ont été distribués pour les médecins du Valais, les CMS ainsi que les EMS. Le matin nous préparions les commandes, et l'après-midi nous les livrions. Une bonne manière d'être très réactif.

La deuxième semaine, nous recevions une alerte «alarme ROUGE». C'est à ce moment que nous avons pris conscience que ce n'était pas «une simple grippe».

### Plusieurs missions variées

J'ai eu la chance d'effectuer plusieurs missions : livraison de masques, livraison de repas à domicile, mise en place de la circulation à l'hôpital de Sion, soutien au foyer Hauts de Cry de Vétroz. En effet, les bénévoles des CMS qui s'occupent habituellement de la livraison de repas font partie des personnes dites à risques, c'est pourquoi ils peuvent s'appuyer sur la PCi.

Le matin, nous recevions une liste des personnes à qui livrer. Nous chargeons les boîtes de repas dans le bus, et j'étais parti pour une matinée à sillonner les rues de Conthey pour déposer les repas. Les mesures étaient claires : vous posez devant la porte, vous sonnez, et vous reculez d'un mètre, même si nous avons gants, masque de protection et désinfectant, la sécurité étant primordiale.

Quand nous avons reçu l'ordre d'aller mettre en place la signalisation, j'ai vite compris de par mon expérience d'agent de sécurité qu'il était essentiel de gérer le flux des véhicules arrivant aussi bien pour des tests de dépistage, les interventions habituelles et les traitements ambulatoires. Il fallait gérer au mieux la circulation,

afin de garder le meilleur accès pour les ambulances.

Quant à la dernière mission, j'ai dû donner un coup de main le matin au personnel de nettoyage, et l'après-midi à celui de la lingerie. Nous étions une dizaine d'astreints avec des missions différentes. Cette mission était enrichissante car on réalise l'engagement de tous, le travail et les efforts fournis au quotidien pour rendre la vie de nos aînés la meilleure possible. Prenez soin de vous !!!

Gilles Berthouzo, Plan-Conthey  
Astreint à la région de Sion



N'hésitez pas à  
transmettre vos articles :  
bruno@conthact.ch

## La Bregauda dê Contèi

### La Jeunesse de Conthey au service des contheysans et contheysannes



Le 12 mars 2020, la Suisse est en situation de semi-confinement dû au Covid-19. Les personnes à risque et les plus de 65 ans sont fortement déconseillés de sortir faire des courses ou aller à la pharmacie. Les membres de la Jeunesse de Conthey ont immédiatement voulu aider leurs concitoyens et concitoyennes de la commune. Depuis bientôt un mois, des jeunes transportent ainsi des courses et vont faire des achats pour les personnes dans le besoin.

La Jeunesse a d'abord fait passer un message sur les réseaux sociaux et elle a également mis des affiches dans les magasins d'alimentation du territoire communal. Les personnes nécessitant de l'aide peuvent appeler un des trois numéros du comité:

- Cédric Roh 079 643 19 69
- Léa Rouiller 079 912 69 29
- Janis Lingg 079 483 55 41

Ensuite, un ou une jeune se porte volontaire pour la tâche à réaliser. Nous prenons bien évidemment toutes les mesures de précautions et nous collaborons étroitement avec la commune.

Nous espérons que notre contribution est utile et nous continuerons cette action tant que les mesures de sécurité communales, cantonales et fédérales l'exigent.

Le comité de la Bregauda dê Contèi

## Je suis une factrice locale !!!

*Je suis factrice depuis de nombreuses années, j'aime mon job parce qu'il m'apporte tout ce que j'aime : travailler à l'extérieur, le contact, l'échange, l'entraide et la communication. En résumé : être au service de son prochain !!! Je voulais par ce petit témoignage vous partager comment je vis le Covid-19.*

**L**a date du vendredi 13 mars 2020 restera longtemps dans les mémoires. J'étais encore au volant de ma voiture jaune quand on annonce à la radio le confinement, fermeture des écoles... et on connaît tous la suite qui va s'enchaîner très vite. C'est à ce moment-là que dans ma tête je me suis dit « L'heure est grave !!! ». Comment allons-nous continuer la distribution ? Dans quelles conditions ? Ça me laissait le temps du week-end pour poser le Covid-19.



Lundi matin. Comment allais-je vivre ma première journée de job avec le Covid-19 ? Qu'est-ce qui allait changer dans mon travail ? Pleins d'interrogations... Au moment de partir cheminer sur les Hauts de Conthey, je me suis sentie comme un microbe, avec la boule au ventre, stressée... quelle attitude adopter avec les personnes que j'allais rencontrer, côtoyer par le biais des services à domicile ? Je me suis ressaisie très vite. Reste toi-même, respecte les distances, désinfecte-toi les mains et tout va bien se passer.

Au fil des jours, la charge de travail s'est intensifiée, surtout au niveau des colis et du Shop. La fatigue était bien sûr physique mais aussi psychologique. Je ressentais cette atmosphère pesante pendant ma tournée. Le job terminé, je m'évadais dans les Mayens de Conthey, décompresser, m'oxygéner, un bon moyen d'évacuer le stress du travail.

Plus les jours passaient, plus j'arrivais à accomplir mon travail sereinement, à trouver un bon rythme et tout cela en grande partie grâce aux remerciements des personnes que je rencontrais, les petits mots et les dessins collés sur les boîtes aux lettres, des petites douceurs, des cœurs et un magnifique mandala qui vous émeut et vous booste à chaque fois.

Un grand merci à vous tous d'avoir rendu ma tournée légère et confiante. Tous ensemble on va y arriver, gardons l'essentiel : la vie continue, le soleil et la solidarité brilleront toujours dans nos cœurs et nos échanges.

Marie-Noëlle Lovey

## Vive la fête !

Jusqu'à la mi-mars 2020, les manifestations annoncées nous donnaient le tournis : chaque semaine, il fallait faire des choix entre concerts, lotos, soirées théâtrales ou dansantes, cinémas, vernissages, sans compter les soupers, fêtes d'anniversaires, de contemporains ou de famille... Aujourd'hui, toutes ces distractions sont balayées par les restrictions sanitaires.

Ces contraintes nous rapprochent des années 1950 où les fêtes, bien moins fréquentes, étaient très attendues par les Contheyssannes et les Contheysans qui se réjouissaient, en particulier, de chaque occasion de danser. Pour partager leur enthousiasme, feuilletons le livre Images à Conthey...

À la page 217 : « Danser ! Quand j'étais jeune, il n'y avait pas tellement d'autres passe-temps ; le sport, il y en avait beaucoup moins. C'était la danse ! On attendait ces moments, c'était la liberté, une libération de soi, le corps avait besoin de se dépenser, de se défouler un petit peu.

Pratiquement tout le monde dansait. C'était rare soit les garçons, soit les filles qui ne dansaient pas du tout. C'était souvent en famille, dans la parenté ; si on avait une tante, un cousin, quelqu'un de proche qui aimait bien la danse, il nous apprenait à danser. Bon, on dansait pour commencer une marche, une valse et puis après le reste, si on avait un peu le sens du rythme, on apprenait sur le tas. »

Et, à la page 223, les anciens évoquent les bals dans les mayens qui empêchaient le curé de dormir. « Une année, les Saviésans avaient fait de la réclame : le bal au Cernet, en Coppet, La rencontre des Saviésans et des Saviésannes. Jean Germanier, pour répondre à cette réclame a aussi lancé des papillons : bal en Biolles, La rencontre des Contheysans et des Contheysannes. Dortoirs gratuits. Lathion, quand il a vu ça ! Il paraît qu'il n'a rien dormi ce soir-là. Il a attrapé Robert Fumeaux qui avait un pré à côté, qui arrosait. Robert a vu qu'il était tout démonté et lui a demandé pourquoi. Le curé lui a dit : «Regardez ça ! Rencontre des Contheysans et Contheysannes». Robert lui a dit : «Aurein poin inveinto einfé po ête okiupâ». Est-ce que vous comprenez ? Ils n'auront pas inventé l'enfer pour ne pas l'occuper ! »

À cette époque, l'interdiction de danser était d'ordre moral plutôt que sanitaire : personne ne dansait seul ! La musique qui rapprochait les corps occasionnait des contacts entre garçons et filles, hommes et femmes. Cette joie de vivre et les sensations physiques qui en découlaient étaient redoutées par les curés qui y voyaient une incitation à la débauche.

En plus du texte et des photos du livre Images à Conthey, écoutons les anciens qui nous disent, sur le site Internet de la commune, comment était la vie à Conthey : cliquons sur TOURISME, CULTURE ET PATRIMOINE, choisissons Nos aînés racontent, cliquons sur Récits Conthey autrefois, ce qui permet le téléchargement du fichier 27-Récits-Conthey.pdf. Enfin,



Aven, lundi de la Sainte-Famille, vers 1950  
(Images à Conthey, page 225, photo 1003)

Devant : 1. Charly Penon, 2. Etienne Roh (charpentier).  
Debout : 3. Charly Roh (1932), 4. Odile Roh (1928), 5. Luc Roh (1930),  
6. Emile Roh (1923), 7. Madeleine Fontannaz (1930).



choisissons un thème, ici Les fêtes à Conthey, et cliquons sur le lien en bleu pour écouter le Groupe 1 où s'expriment Jeanne Antonin-Buttet, Conthey-Place (1913-2003) ; Liliane Bauer-Duc, Plan-Conthey (1936) ; Anne-Marie Jacquemet, Sensine (1950) ; Jacques Putallaz, Aven (1931-2015) ; Maria Rapillard-Vergères, Sensine (1924-2014) et Emile Roh, Aven, (1923-2002). Ou, pour découvrir l'enregistrement d'où proviennent les citations des pages 217 et 223, cliquons sur le lien du Groupe 2 composé de Michel Duc, Sensine (1936-2016) ; Henri Fontannaz, Premploz (1915-2010) ; Marguerite Papilloud-Evéquoaz, Erde (1928-2018) et Martial Rapillard, Sensine (1925-2002).

Ces témoignages sur la vie à Conthey au 20e siècle ont été enregistrés en 1999, à l'occasion de l'édition du livre Images à Conthey. Conservés à la Médiathèque Valais Martigny, ils donnent à entendre les préoccupations et les joies racontées par 26 personnes, dont une vingtaine sont décédées depuis. Heureusement, leurs témoignages demeurent, comme les traces que laissent aujourd'hui sur les réseaux sociaux les gens privés de fêtes et de contacts qui pratiquent la danse de balcon.

Les personnes nées avant les années 1960 ont des souvenirs de ce temps où l'on apprenait à danser en famille sur les airs diffusés à la radio ou grâce au tourne-disque, où les sociétés locales organisaient des bals pour financer leurs activités, avec des groupes et des orchestres qui attiraient une foule de danseurs, sans oublier les cafés où les clients faisaient jouer leur disque préféré choisi dans le juke-box rutilant. Les pages du prochain journal sont ouvertes au récit de leurs fêtes passées...

**Myriam Evéquoaz-Dayen,**  
Conthey



# La Place de jeu de Daillon

Un projet citoyen  
qui a démarré en 1998

*C'est en 1998 que de jeunes parents se sont posés la question sur la réalisation d'une place de jeux à Daillon. Les gens possédaient bien une balançoire ou un toboggan chez eux. Néanmoins, ils se sont demandé si un lieu de rencontre pour se retrouver, jouer et créer un échange intergénérationnel pourrait voir le jour au village.*

Une lettre signée par une trentaine de villageois fut envoyée aux autorités communales pour leur soumettre cette demande. Le terrain proposé était situé au-dessous de la place de parc de la chapelle. Il s'agissait d'un terrain paroissial, nécessitant une demande d'autorisation du Conseil de gestion de la paroisse Sainte Famille et l'accord de notre curé d'alors, M. l'Abbé Franck Stoll. Un premier projet fut soumis, mais quelques problèmes liés à la sécurité de l'endroit firent réagir certains initiateurs du projet et il a fallu regarder une autre option.

Du coup, le projet s'est transposé sur un autre terrain paroissial situé en dessous de la chapelle. Malgré une budgétisation approuvée durant la présidence de M. Penon, nous subissons un contretemps dû au refus de mise à disposition de la parcelle par le Conseil de gestion, et cela malgré un préavis favorable de notre Curé.

Grâce à certains citoyens du village, le projet revenait régulièrement aux oreilles des autorités. C'est lors de la nomination de l'Abbé Joël Pralong que des discussions plus sérieuses ont repris. Des sources internes à la Commune nous demandèrent de faire parvenir une nouvelle demande pour cette aire de jeux. En effet, les fonds bloqués risquaient d'être perdus lors du prochain budget.

En 2014, et après de bons échanges, tout avait l'air de se profiler sur de bons rails. Le projet avait été annoncé lors des vœux communaux à la « Salle Polyvalente » et dans le Conthey Info au début de l'année 2014. Cette place de vie communautaire était très attendue par la population !!!

Le 30 novembre 2018, la Commune de Conthey invite les habitants de Daillon à une séance pour présenter la future place d'agréments. Celle-ci se situe finalement en dessous de la cha-

pelle de Daillon. Cette fois c'est bon !!! Le village de Daillon découvre enfin les plans de ce qui va devenir un nouveau point de rencontre, de fêtes, de joie et d'amusement pour toutes les générations de notre village. C'est aussi à cette occasion que fut constitué un comité pour l'inauguration de cette place.



Les travaux démarrent en 2019 et nous décidons de fixer une inauguration à la fin mai 2020. C'était sans compter sur les événements que nous vivons aujourd'hui ! Cette fête qui se voulait joyeuse, familiale et surtout communale doit malheureusement être reportée.

Pour l'instant son accès est interdit au public. Sachez néanmoins que cette place est ouverte à toutes les personnes respectueuses d'un lieu public. Vous pourrez donc vous y divertir sans restriction et y passer des moments agréables dans la nature, dès que nous reviendrons à une situation normale. Bientôt, nous espérons vous y rencontrer nombreux et pourquoi pas pour notre future inauguration. Prenez soin de vous et de vos proches !!!

**Norbert Fumeaux**  
Président Ski Club Zanfleuron-Daillon



## Le hasard fait bien les choses

Dès que les premiers froids et la neige arrivent, j'installe la mangeoire pour les oiseaux. Je la remplis d'un mélange de graines variées prévues à cet effet. Très rapidement et progressivement, les oiseaux viennent se nourrir. En premier, on aperçoit les différentes sortes de mésanges (nonette, huppée, bleue, à longue queue et naturellement la charbonnière), le pinson des arbres, moins courant, la sitelle torche-pot et le verdier font leurs apparitions. Puis, les plus gros oiseaux viennent à leur tour, le geai des chênes, le merle, le casse-noix ; eux ils mangent plutôt les graines tombées au sol. On peut aussi avoir le plaisir d'observer le superbe pic épeiche. Ils ont plus ou moins leurs heures d'apparition, plutôt le matin et en fin de journée. Entre deux, l'écureuil vient aussi prélever sa part de graines. J'ai inventorié jusqu'à 26 variétés d'oiseaux durant la même saison et, contrairement aux idées reçues, ils s'entendent très bien entre eux. Un grand respect s'établit, malgré les différentes espèces.

Donc, rapidement, j'ai dû aller racheter des graines dans mon magasin de proximité à Erde. Par hasard, le fournisseur habituel avait changé la composition du mélange. Très rapidement, je me suis aperçu qu'il y avait moins d'oiseaux qu'avec l'ancien mélange. Le pic épeiche, entre autres, faisait un mouvement latéral avec sa tête pour éliminer toutes les graines qui ne lui plaisaient pas. Les plus petits passereaux triaient et choisissaient uniquement leurs gourmandises. Ce qui fait, que je me retrouvais avec beaucoup de graines au sol et pratiquement de la même variété. Une graine allongée qui ressemblait à du seigle. Il y en avait beaucoup car les corvidés qui se nourrissent de préférence au sol ne s'y intéressaient pas.

Un vendredi de février à 11h00, par un soleil radieux, je me mets à la fenêtre pour observer les habitants de la mangeoire qui se trouvent à deux mètres du bâtiment.

Alors là, c'est la grande surprise, imprévisible et incroyable. Les graines allongées avaient trouvé un amateur totalement inattendu. Un chevreuil se régala tranquillement. Par bonheur, mon épouse a pu apprécier ce moment extraordinaire. Il y avait en fait, une chevrette et un jeune brocard avec les bois au velours qui se nourrissaient au pied de la mangeoire. Nous avons pu observer ces 2 sans gêne pendant plusieurs minutes. A quelques mètres de là, la mère faisait le guet. J'ai ouvert une fenêtre pour mieux les observer, le brocard partait gentiment, tandis que le faon d'un an, lui, m'a regardé et a continué à se nourrir. Quand le clic de l'appareil photo a retenti, il est parti avec sa famille. Ils n'étaient pas affolés, mais il était plus prudent pour eux, de respecter les distances de sécurité. Pendant encore deux jours, j'ai vu des traces de pas, donc l'un ou l'autre est revenu finir les restes.

Mais depuis, bien entendu, j'ai changé le mélange de graines et tous les oiseaux sont revenus reprendre leurs bonnes habitudes. La neige est partie, j'ai enlevé la mangeoire. Le printemps est arrivé, l'herbe pousse et, régulièrement, on peut voir notre petit groupe de chevreuils brouter ces nouvelles pousses. Quand je pars avec ma voiture chercher le courrier, ils sont tranquilles dans le pré et je passe à 20 mètres d'eux et ils me regardent passer, quand je reviens ils sont toujours là.

Dans peu de temps, la mère va quitter le groupe et mettre bas. Peut-être que la famille s'agrandira d'un ou deux petits. Et je pense qu'à l'automne, ils viendront à nouveau déguster quelque gourmandise dans mon jardin. Car le hasard fait bien les choses.



**Olivier Flaction**

Accompagnateur en montagne

# Paradoksi i jetes

.....  
Homazh për mendjet frymëzuese  
Bob Moorehead Dalai Lama  
Steven Wright



Proposé en albanais par  
**Kazumi Bahtije, Châteauneuf**

## Le paradoxe de la vie

.....  
Extrait des pensées du Dr Bob  
Moorehead, Dalai Lama  
et Steven Wright

### Ne jetojme me nje shoqeri paradokse :

Rrugë më të gjera, por gjykim më të ngushtë.  
Shpenzojmë më shumë, kemi më pakë.  
Blejme më shumë, gëzojmë më pak.

Kemi shtëpi më të mëdha, por familje më të vogëla.  
Më shumë lehtësira, por më pak kohë.  
Jemi të gjithë të mbishkolluar, por të nënkualifikuar.

I kemi shtuar jetesë vite, por jo viteve jetë.  
Kemi fluturuar deri ne hën, por nuk i njohimë fqinjët tan.  
Jemi krejt në rrjetat sociale, po i kemi harruar shoqërin.

Po pastrojmë ajrin, por kemi ndotur shpirtin.  
Sa shumë planifikojmë, sa pak realizojmë.  
Shumë më shumë nxitojmë, shumë më pak presim.

Kemi bërë gjëra më të mëdha, por a kemi bërë zgjidhje të mira ?  
Prandaj mos harroni , të jetoni me më të dashurit tuaj ,sepse nuk janë të përjetshem.  
Prandaj, shtrengjuani dorën, gëzoju çastit, qe jan pranjushë.

### Nous vivons dans une société de paradoxes :

Les autoroutes sont toujours plus larges, mais nos points de vue plus étroits.  
Nous dépensons plus, mais possédons moins.  
Nous achetons plus, mais apprécions moins.

Nous avons de plus grandes maisons, mais de plus petites familles.  
Nous avons plus de commodités, mais moins de temps.  
Nous faisons plus d'études, mais ne sommes pas assez qualifiés.

Nous avons ajouté des années à la vie, mais pas de vie aux années.  
Nous sommes allés sur la lune, mais ne connaissons pas nos voisins.  
Nous sommes sur tous les réseaux sociaux, mais oublions nos amis.

Nous avons purifié l'air, mais pollué nos âmes.  
Nous planifions plus, mais accomplissons moins.  
Nous avons appris à nous précipiter, mais pas à apprécier.

Nous faisons les choses en grand. Mais avons-nous fait les bons choix ?  
Rappelons-nous de vivre avec ceux que nous aimons, car ils ne sont pas éternels.  
Tenons-leur la main et apprécions ces moments à leurs côtés.

# L'étang des 30 pas

Conte Contheysan

**I**l n'y avait pas de fées à la naissance de la petite du village, seulement des vieilles qui ne lui prédirent pas un avenir heureux et se lamentèrent sur son sort. Le visage de l'enfant était marqué comme si une vie avait déjà coulé sur ses joues.

Sa mère venait d'une autre vallée. Personne ne sut jamais pourquoi elle s'établit dans ce village. Elle arriva un jour, elle vendait des paniers d'osier. Elle n'aurait dû que passer, mais est-ce la douceur du climat ou le poids de son ventre déjà rond, elle décida de rester. Au début on s'en méfiait. Elle était fière secrète. Voyant qu'elle n'amenait pas le malheur elle fut tolérée.

On ne savait rien d'elle sinon qu'elle avait passé le col, et qu'elle attendait un enfant. Elle ne demandait rien, se contentant de travailler lorsqu'on lui donnait l'occasion de gagner quelques sous.

Plus l'enfant grandissait, plus elle la tenait à l'écart du village. Elles logeaient dans une vieille mesure, de quoi vivaient-elles ? A quoi occupaient-elles leur temps ? Personne ne le savait. Ceux qui s'aventuraient près de la maison le faisaient prudemment et en cachette. Certains racontaient qu'on entendait un chant, toujours le même dans une langue inconnue, comme une plainte.

La mère initiait l'enfant. Très tôt la petite avait compris qu'elle n'était pas du même monde que les enfants du village. Le soir, à la tombée de la nuit, la mère dénouait ses longs cheveux blonds et racontait. Son pays, le pays des eaux. Là-haut, disait-elle, il y a un lac, pur, bleu, calme face à la montagne.

C'est notre pays, notre monde est à l'intérieur du lac. Tu es de ce pays-là, tu y retourneras. Moi j'ai triché je me suis montrée aux hommes de l'autre pays, on m'a chassée.

Ton père était berger, toutes les nuits je l'entendais chanter l'amour. Une nuit je me suis approchée de lui et comme dans un rêve nous t'avons conçue. Quand j'ai voulu entrer dans l'eau mon corps a refusé de s'y enfoncer et j'ai compris que je devais partir.

Regardez notre vidéo Conth'Act



<https://www.youtube.com/watch?v=jmWD6wRxSwQ&t=85s>



L'enfant nourrie de cette légende ne vécut que dans l'espoir de connaître le pays des eaux. Le jour de ses 20 ans elle se mit en route. Chaque pas la rapprochait de son monde.

Elle marcha longtemps dans l'herbe verte parmi les fleurs. L'orchis vanillé, le bouton d'or, la gentiane levaient leurs têtes pour la saluer, elle respirait, elle se sentait chez elle.

Lorsque les cloches annoncèrent la messe de Pâques, elle arriva près du lac. Elle fit comme sa mère lui avait appris, trente pas dans l'étang et les eaux s'ouvrirent.

Elle entra dans son pays l'étang des trente pas au moment où le tonnerre grondait au-dessus de la montagne.

On dit qu'à l'étang des trente pas, lorsque le tonnerre gronde le jour de Pâques, il annonce une naissance dans le pays des eaux

Marylene Maret,  
Erde

# Notre amour pour les montagnes

## حبنا للجبال

بصفتي مغتربة جزائرية في سويسرا يطلب مني التحدث عن اختلاف ثقافتنا لكن هذه المرة أود التحدث عن شيء يذهلنا جميعا: الجبال .... نعم هناك جبال في الجزائر.

في أقصى جنوب الجزائر تقع سلاسل الهقار التي تتكون من صخور بركانية، عبارة مشهد هادئ، مشع يكفي للعين، مقنع للفكر، يرضي الحواس والأحلام. تعرف بحددة مرتفعاتها الصحراوية واعلى قمة فيها هي تاهات بار تفاع 3003 م. اكتشف علماء الآثار في هذا المكان رسوم ونقوش محفورة في الصخور يعود تاريخها إلى ما بين 2000 و 8000 سنة قبل الميلاد في عام 1979 قام متسلق الجبال المنحدر من جنيف ميشيل فوشار بتسلق هذا الجبل و يجدر بالذكر أنه قام بنفس السنة بتأليف كتابه جبال الفالي.

أما في الجزء الشمالي من البلاد فهناك سلسلتان جبليتين تتوجهان من الشرق إلى الغرب تلال الأطلس والأطلس الصحراوي مع اندماج نحو شرق الجزائر ليشكل كتلة الأوراس من بين الجبال الرئيسية في هذه المنطقة جبل لالا خديجة الذي سمي على اسم محاربة أسطورية.

بالنسبة إلى المدينة التي أنحدر منها، عنابة، فسلسلة جبال الإيدوغ تعتبر أهم الجبال التي تعرف بمنابع المياه المقدرة ب 176 منبع وكونها المكان الوحيد في العالم الذي يوجد فيه سمندل شمال أفريقيا وهو نوع من الزواحف رمادي صغير مهدد بالانقراض اليوم، مازلت أرى الحب في الجبال المحيطة بي من ديفور، لي دون بلانش أو لسارفان و كل الجبال تروي لنا قصة و تلهمنا.

**E**n tant qu'étrangère en Suisse on me demande souvent de parler de nos différences mais cette fois je veux parler de quelque chose qui nous fascine tous : Les montagnes.... et oui il y a des montagnes en Algérie !

Au sud de l'Algérie s'étend le massif volcanique du Hoggar, ce paysage calme, ruisselant de lumière suffit à l'œil, suffit à la pensée, satisfait les sens et les rêves.

Le Hoggar est une succession de hauts-plateaux désertiques, qui s'élèvent en gradins, dominée dans sa partie centrale par d'imposants reliefs au profil dentelé où le Mont Tahat, avec 3'003 mètres d'altitude, constitue le plus haut sommet du pays. Les archéologues ont découvert dans ces montagnes des peintures rupestres datant d'une période comprise entre 8000 et 2000 av. J.-C.

Le Hoggar a été escaladé en 1979 par l'alpiniste genevois Michel Vaucher, qui a publié la même année son livre Les Alpes Valaisannes.

Dans la partie nord du pays, deux massifs montagneux sont orientés de l'est vers l'ouest : l'Atlas tellien au nord et l'Atlas saharien au sud tendent à se confondre vers l'est de l'Algérie en formant le massif des Aurès.



La montagne principale de l'Atlas, fait 2'308 mètres d'altitude et porte le nom d'une guerrière légendaire « le mont Lalla-Khadidja ».

Dans ma ville natale, Annaba, se trouve le massif montagneux l'Edough, connu par ces 176 sources d'eau et pour être le seul endroit du monde où l'on trouve le triton de Poirer qui est un petit triton gris menacé d'extinction.

Aujourd'hui, je continue à voir l'amour à travers la pointe Dufour, les dents blanches, le Cervin et toutes les montagnes qui nous racontent une histoire et nous inspirent. Ici, tout comme en Algérie, le silence, les contes et légendes autour de nos montagnes, font partie de ma vie.

Lamis Beloucif,  
Châteauneuf



# O guardador de rebanhos

Poema português de Fernando Pessoa  
(1888-1935)

Eu nunca guardei rebanhos,  
  
Mas é como se os guardasse.  
Minha alma é como um pastor,  
Conhece o vento e o sol  
E anda pela mão das Estações  
A seguir e a olhar.  
Toda a paz da Natureza sem gente  
Vem sentar-se a meu lado.  
Mas eu fico triste como um pôr de sol  
Para a nossa imaginação,  
Quando esfria no fundo da planície  
E se sente a noite entrada  
Como uma borboleta pela janela.

Mas a minha tristeza é sossego  
Porque é natural e justa  
É o que deve estar na alma  
Quando já pensa que existe  
E as mãos colhem flores sem ela dar por isso.

Como um ruído de chocalhos  
Para além da curva da estrada,  
Os meus pensamentos são contentes.  
Só tenho pena de saber que eles são contentes,  
Porque, se o não soubesse,  
Em vez de serem contentes e tristes,  
Seriam alegres e contentes.



Pensar incomoda como andar à chuva  
Quando o vento cresce e parece que chove mais.

Não tenho ambições nem desejos  
Ser poeta não é uma ambição minha  
É a minha maneira de estar sozinho.

E se desejo às vezes  
Por imaginar, ser cordeirinho  
(Ou ser o rebanho todo  
Para andar espalhado por toda a encosta  
A ser muita cousa feliz ao mesmo tempo),  
É só porque sinto o que escrevo ao pôr do sol,  
Ou quando uma nuvem passa a mão por cima da luz  
E corre um silêncio pela erva fora.

# Le gardien de troupeaux

Poème portugais de Fernando Pessoa  
(1888-1935)

Jamais je n'ai gardé de troupeaux,  
  
Mais c'est tout comme si j'en gardais.  
Mon âme est semblable à un pasteur,  
Elle connaît le vent et le soleil  
Et elle va la main dans la main avec les Saisons,  
Suivant sa route et l'œil ouvert.  
Toute la paix d'une Nature dépeuplée  
Auprès de moi vient s'asseoir.  
Mais je suis triste ainsi qu'un coucher de soleil  
Est triste selon notre imagination,  
Quand le temps fraîchit au fond de la plaine  
Et que l'on sent la nuit entrée  
Comme un papillon par la fenêtre.

Mais ma tristesse est apaisement  
Parce qu'elle est naturelle et juste  
Et c'est ce qu'il doit y avoir dans l'âme  
Lorsqu'elle pense qu'elle existe  
Et que des mains cueillent des fleurs à son insu.

D'un simple bruit de sonnailles  
Par-delà le tournant du chemin  
Mes pensées tirent contentement.  
Mon seul regret est de les savoir contentes,  
Car si je ne le savais pas,  
Au lieu d'être contentes et tristes,  
Elles seraient joyeuses et contentes.

Penser dérange comme de marcher sous la pluie  
Lorsque s'enfle le vent et qu'il semble pleuvoir plus fort.

Je n'ai ni ambitions ni désirs.  
Etre poète n'est pas une ambition que j'aie  
C'est ma manière à moi d'être seul.

Et s'il m'advient parfois de désirer  
Par imagination pure, être un petit agneau  
(Ou encore le troupeau tout entier  
Pour m'éparpiller sur toute la pente  
Et me sentir mille choses heureuses à la fois),  
C'est uniquement parce que j'éprouve ce que j'écris  
au coucher du soleil,  
Ou lorsqu'un nuage passe la main par-dessus la lumière  
Et que l'herbe est parcourue des ondes du silence.



Les élèves de 6H d'Erde de la classe de Sébastien Wütbrich ont rédigé une poésie sur l'école à la maison, expérience particulière que nous espérons unique dans leur vie. On y trouve toutes sortes de sentiments : de l'ennui, de la joie, des expériences qui leur apprennent à « faire autrement ». Des mots simples qui imagent leurs ressentis d'un quotidien bouleversé.

Peut-être vous retrouverez-vous dans une des strophes proposées.

# L'école à la maison...

**L'école à la maison,**  
Ce n'est pas bon  
Car il faut de l'imagination.  
Pour faire sa récréation,  
Il faut de l'application.  
Vivement retrouver mes compagnons.

**L'école à la maison,**  
Je trouve ça bon.  
Depuis nos balcons,  
La fanfare donne le ton  
Et nous, nous dansons.

**L'école à la maison,**  
Quelle organisation !  
Sans aucune leçon,  
Franchement ce n'est pas fécond.

**L'école à la maison,**  
Ca me rend ronchon.  
On doit faire nos leçons  
Sur notre balcon  
Avec un soleil de plomb.

**L'école à la maison,**  
On s'embête à fond.  
Il manque les explications  
De notre prof ronchonchon.

**L'école à la maison**  
Des maths, du français, de la religion  
J'aime la cuisine et les chansons  
Mais il me manque les copains et la récréation.

**L'école à la maison**  
Nous nageons dans nos leçons  
En écoutant des chansons  
Au chaud dans la maison.

**L'école à la maison**  
Je me sens à l'abandon  
Je chante des chansons  
Avec mon chaton Lardon.

**L'école à la maison**  
Pendant mes leçons  
Je peux chanter des chansons  
Avec une bouche pleine de bonbons.

**L'école à la maison**  
On chante des chansons  
En dansant en rond  
Et en jouant au ballon.

**L'école à la maison,**  
Ce n'est pas bidon.  
On peut faire nos leçons  
En jouant au ballon.

**L'école à la maison**  
Je profite pour écouter des chansons  
En faisant mes leçons  
Et en mangeant des cornichons  
Lorsque j'ai soif  
Je prends une boisson au citron  
Quand c'est l'heure de la pause  
Je regarde les poissons.

**L'école à la maison**  
Je prépare mon bidon  
Je mets du jus de citron  
C'est drôlement bon.  
J'en donne à mon tonton.

**L'école à la maison**  
Ca donne le bourdon  
Et ça passe long  
Et on travaille beaucoup avec des crayons.

**L'école à la maison**  
Ce n'est pas la solution.  
On chante des chansons  
En faisant nos corrections.

**L'école à la maison**  
Mon frère est très ronchonchon.  
En plus il a perdu son cochon  
Qui s'appelle Pompon.

**L'école à la maison**  
J'aime faire l'école à la maison  
C'est cool et je peux manger des bonbons  
Mais on ne peut toujours pas écrire en cochon.

**Brendan, Maëlle, Thomas, Louise, Miléna, Aurélien, Maxence, Elodie, Eva, Inaya, Léane, Yaëlle, Samuel, Zara, Vincent, Mélina, Mathis.**

**L'école à la maison,**  
C'est un vrai marathon ;  
Mais heureusement que, contrairement  
à Macron,  
Je peux sortir de la maison  
Et jouer au ballon.

Depuis cette pandémie,  
J'ai découvert de nouveaux amis  
Pour autant que j'aie suffisamment de batterie.

Avant-hier, j'ai eu 10 ans !  
C'était quand même marrant,  
Grâce à mes parents,  
Ma famille et mes amis,  
Notamment Emilie.

Grand-papa doit rester à la maison,  
On lui amène des commissions,  
Et il dit toujours que c'est très bon !

Je suis sûr que mon abuelita,  
De tout là-bas  
Pense à nous, ici-bas.

J'espère que cette pandémie  
Sera bientôt finie  
Et qu'on soit à nouveau tous réunis !

**Aurélien,**  
6H, Erde



# De la télé pour le confinement

**O**n est d'accord que pendant le confinement, on ne sait pas tout le temps quoi faire. Alors, je vais vous proposer plusieurs listes de films et séries à voir, ou revoir si vous les connaissez. Avant de commencer, je tiens à dire que je vais proposer des choses visibles sur Netflix et je m'excuse si vous n'êtes pas abonné. Si vous êtes motivé à payer des abonnements moins chers, je vous invite à regarder la vidéo de « *Inthepanda - le cinéma à la maison* » sur Youtube. Il propose des sites à abonnements, mais moins cher que Netflix... allez c'est parti !!!



## Films pour enfants

**Klaus** : Film de Noël avec des dessins plutôt jolis qui est très intéressant. Un geste de gentillesse donne espoir à un endroit lointain et glacé et écrit la genèse d'une jolie légende de Noël

**Hook** : Je crois que n'ai pas besoin de le présenter, c'est un culte mais dans le doute Peter Pan est devenu adulte malgré tout. Le capitaine Crochet se venge et enlève ses enfants forçant Peter à revenir au pays imaginaire.

Tous les films des studio japonais Ghibli : Cherchez et vous verrez !



## Séries comiques

**Community** : Ce sitcom suit les aventures d'un groupe d'étude dans une fac avec des élèves aussi déjantés les uns que les autres et des profs très spéciaux. Une bonne tranche de rigolade !

**How i met your mother** : Un père décide d'expliquer à ses enfants comment il a rencontré leur mère. Mais à la place, il explique toutes les aventures qu'il a eues avec ses amis, toutes les aventures drôles ou plus sérieuses mais surtout drôles...

**Sexe éducation** : Fils d'une thérapeute de sexe, Hotis réalise qu'il a un don pour aider les problèmes de sexe des élèves de l'école.



## Séries sérieuses :

**Sons of Anarchy** : Série très intéressante (mais très violente) sur un groupe de motard, je n'ai pas besoin d'en dire plus.

**Bojack Horsman** : Je suis d'accord que c'est un dessin animé, mais je le mets ici pour une seule raison, c'est que le scénario intègre un acteur connu pour une sitcom dans les années 1990 et qui 20 ans plus tard cherche à retrouver sa célébrité et il est alcoolique et dépressif.

**Black Mirror** : Attention, je déconseille de regarder le premier épisode de la série. La série, dans chaque épisode, montre la dépendance de l'homme à la technologie et elle est très intéressante et mérite que l'on s'attarde dessus. Les épisodes n'ont aucun lien entre eux et le premier épisode est vraiment horrible c'est pourquoi je le déconseille.



.....

**Enzo Cerdeira,**

14 ans, Plan-Conthey



## Séries Youtube

**Frenchball** a fait plusieurs séries cool : Trois qui se suivent, d'abord « je n'ai jamais su dire non » pour présenter les personnages puis ensuite « la théorie des balls » et ensuite « le secret des balls ».

Le même groupe d'amis a fait « **le visiteur du futur** » une série drôle avec des voyages dans le temps en 4 saisons.

**Crossed et Chromae** par Karim Debbache : Vous vous intéressez au cinéma et bien il vous présente des films avec humour.

**Bloqués** : Deux coloc' discutent sur un canapé.



## Films

Je vais faire simple au lieu de faire comme j'ai fait jusqu'à maintenant, je vais mettre des catégories et dire les meilleurs films que vous pouvez avoir dans ces catégories :

**Action** : Matrix 1-2-3 , Men in Black 1-2-3, Batman The Dark Knight , Watchmen, 300, Gangster Squad, V pour Vendetta, Inception, Last action heroes.

**Comique** : Légendes vivantes, Supergrave, Scott Pilgrim vs the world , Speed Racer, C'est la fin, The green Hornet, Nos pires voisins 1 et 2, Tonnerre sous les tropiques, La folle journée de Ferris Bueller et Breakfast club.

**Drame** : Forrest Gump, Seul au monde, La ligne verte, Coach Carter, Apollo13, Les Évadés, Gatsby et Papillon.

**Horreur** : Vendredi 13, Chucky, Freddy les griffes de la nuit, 28 jours plus tard, Leprechaun, Hellraiser, Evildead.

**L**e cycle que nous vivons actuellement peut s'avérer difficile psychologiquement pour les malades et pour toutes personnes en confinement. La méditation offre une alternative qui peut nous aider à recentrer notre esprit et à lâcher prise sur tous les troubles et ressentiments que cette période nous impose.

Ainsi l'anxiété, le stress, la peur, le sentiment d'insécurité, la frustration et tout autre ressenti négatif peuvent être surmontés par cette méthode. Le confinement peut donc être pris au positif. Par exemple : un rapprochement dans la sphère familiale est possible, elle permet aussi de faire une retraite salvatrice sur soi-même.

La méditation peut être faite de manière introspective, par projection et visualisation ou par le son. Elle peut se pratiquer également par bien d'autres méthodes. Bien qu'il existe plusieurs types de méditation, je souhaite vous initier à l'une d'entre elles.

# Affronter le confinement par la méditation



## La Méditation Taoïste

Cette forme de méditation se pratique dans le relâchement physique et dans le lâcher prise psychique. En cherchant à créer le vide, nous souhaitons atteindre une stabilité intérieure et nous libérer de tout élément négatif.

Pour ce faire il faut appliquer 3 règles d'or :

1. Structurer le tronc en alignant la colonne vertébrale et en tenant le dos en posture droite.
2. Vider son esprit. Laisser toutes informations, pensées, émotions et sentiments s'évacuer. Pour cela il faut être spectateur !!! C'est-à-dire contemplatif, à l'écoute de soi, sans analyser, sans résonner ou vouloir comprendre. Il faut tout simplement vivre ses expériences internes puis aussitôt oublier leur existence.
3. Ancrer son esprit et sa conscience dans le bas-ventre (Xia Tiantien). Puis se concentrer uniquement sur une respiration profonde avec le bas ventre durant la méditation.

Voici quelques images pour adopter une posture méditative. Elle peut se pratiquer debout, assis, en tailleur, en demi-lotus ou en lotus.

La musique, le silence et le calme peuvent également favoriser la méditation. Il n'y a pas d'âge pour la pratiquer.



**Michael Jacquemet**, Premploz

24ème génération de moine taoïste de Wudang Shan (Chine).

## LES BIBLIOTHÈQUES LIVRENT À DOMICILE

Bien que fermées, les bibliothèques de Plan-Conthey et de la Ste-Famille à Erde ont mis en service le prêt à domicile.

Marche à suivre :

1. Allez sur le site de la commune de Conthey
2. Vie locale
3. Bibliothèques
4. Cliquez sur « catalogue en ligne »
5. Faites votre choix
6. Commandez en envoyant un mail avec vos coordonnées complètes

Bibliothèque de Plan-Conthey :

**[bibliotheque.conthey@netplus.ch](mailto:bibliotheque.conthey@netplus.ch)**

Bibliothèque d'Erde :

**[bibliotheque.stefamille@netplus.ch](mailto:bibliotheque.stefamille@netplus.ch)**

Votre commande sera déposée dans votre boîte aux lettres.

BONNE LECTURE !



# Critique Littéraire :

**Propriété privée, Julia Deck,**  
(éd. De Minuit)

« J'ai pensé que ce serait une erreur de tuer le chat, en général et en particulier, quand tu m'as parlé de ton projet pour son cadavre. C'était avril déjà, six mois que nous avions emménagés. Les maisons neuves rutilaient sous le soleil mouillé, les panneaux solaires scintillaient sur les toits, et le gazon poussait dru des deux côtés de l'impasse. Tu m'avais accompagnée à l'extérieur pendant que je remportais les soucis sous la fenêtre de la cuisine. Les feuilles s'embattaient entre mes mains gantées, et parmi elles les bourgeons gonflent à bloc, prêts à éclater sous la puissance des fleurs. »

C'est ainsi que commence ce livre, mettant en scène un couple de Parisiens, Charles et Eva Caradec, la petite cinquantaine, qui décident de s'installer dans un écoquartier, pour avoir de l'espace et réaliser leur rêve : devenir propriétaires.

Eva, la narratrice, dresse par touches les portraits de ces nouveaux habitants, qui ont choisi cet îlot partagé...Mais les illusions du couple Caradec vont bientôt s'envoler, face à la réalité du quotidien et notamment par des soucis de voisinage, symbolisés par un chat roux, que le couple projette d'assassiner...



Un roman satirique qui analyse la société contemporaine, une sorte de conte moderne qui combine une intrigue et sème les indices, à la fois pour nous orienter vers la chute et pour nous égarer.

Construit comme un thriller où l'auteure ménage le suspense et joue sur les non-dits, grâce à une écriture très pudique, ce livre est caustique, incisif, piquant et drôle. Une comédie humaine présentée avec une bonne dose d'ironie.

**Sarah Schwarz,**  
Plan-Conthey





# COLORIAGE

Prends tes plus beaux crayons de couleur, et donne vie à ces magnifiques dessins !



Envoie-nous un scan de tes coloriages et de ton message pour Conthey à l'adresse suivante: [info@conthact.ch](mailto:info@conthact.ch) ou par poste: **Conth'Act, Rue Centrale 26, 1964 Conthey.**

Mon Message : .....

.....

.....

.....

.....



Ces coloriages vous sont proposés par **Joël Vernez**

# LES RECOMMANDATIONS DE L'ISLAM AU SUJET DU CORONAVIRUS



Chères citoyennes, chers citoyens,

Ces 30 dernières années, il y a eu plusieurs cas de diffusion de virus mortels qui se répandent rapidement. Le dernier en date est le Coronavirus, qui est parti de Chine et qui a atteint la majorité des pays du monde.

## Les épidémies et ce qui a été dit par l'islam avant le 14ème siècle

Le Prophète Muhamed (salallahu alehi wa salam) a énormément parlé au sujet des épidémies et des règles à respecter qui sont applicables à toutes les époques et à toutes les communautés.

## Les précautions préventives

Selon l'islam, le devoir des citoyens de respecter les décisions des autorités sanitaires et étatiques compétentes est une obligation religieuse. Ces règles sont le confinement, les gestes d'hygiène et tous les actes qui permettent d'éviter la propagation du virus.

Le Prophète Muhamed (salallahu alehi wa salam) dit: «Lorsque vous entendez qu'une épidémie sévit dans une terre, n'y entrez pas; et lorsqu'elle sévit dans une terre où vous vous trouvez, n'en sortez pas!» (Al-Bukhârî, Muslim).

Mais aussi, il (salallahu alehi wa salam) a interdit aux personnes en bonne santé de sortir de leur territoire jusqu'à la fin de l'épidémie, afin d'éviter d'infecter les autres. Car il se peut qu'elles soient malades et qu'elles ne le sachent pas. De plus, selon les conseils de Muhamed (salallahu alehi wa salam), il est interdit qu'une personne malade visite une autre en bonne santé.

Cela nous fait comprendre que le confinement et la mise en quarantaine étaient déjà une obligation religieuse bien avant qu'elle soit également une obligation étatique. Il faut ajouter qu'il est strictement interdit de parler sans connaissance et de propager des informations erronées au sein de la communauté.

## L'isolement et la distanciation sociale

L'islam avait déjà défini ces comportements auparavant. Une épidémie s'est produite en Égypte à l'époque du dirigeant musulman Amr bin El'aas. Il avait tout de suite ordonné que les gens se dispersent et qu'ils restent éparpillés dans les montagnes jusqu'à la disparition de l'épidémie. Par ce principe, elle s'est terminée plus facilement et avec très peu de victimes.

## L'épidémie est-elle une punition de dieu ?

Nul n'est autorisé à faire ce constat, car cela fait partie de la face cachée que seul Allah connaît. Celui qui dit le contraire propage de la peur et de la panique ce qui est strictement interdit en temps de crise. Cette épidémie peut être une épreuve que Allah envoie à celui qu'il veut pour le purifier et le rapprocher de Lui.

## Quels sont les comportements à adopter en période d'épidémie ?

- Se retourner vers Dieu en demandant pardon (Estagfroullah) et se repentir pour toutes les fautes connaissables ou méconnaissables ;
- Demander à Dieu de nous épargner de l'épidémie ;
- Respecter les consignes des organes sanitaires compétents car cela est aussi une obligation religieuse ;
- Effectuer la prière de nuit suivie des invocations afin de sortir avec le plus d'aisance de cette épreuve ;
- Renforcer les liens familiaux ;
- Remercier Dieu pour la santé et la sécurité. Se rappeler de leurs valeurs et les utiliser au maximum pour faire du bien ;
- Utiliser le temps du confinement pour de la lecture et de l'adoration. Bien se comporter avec sa famille et aider la communauté dans son possible ;
- Faire attention à la santé de tous surtout des enfants, des personnes âgées et des malades ;
- Profiter de passer du bon temps avec la famille en faisant des activités ;
- Aider aux tâches ménagères ;
- Méditer sur les actions du passé de la vie, afin de l'améliorer dans le futur ;
- Faire en sorte d'améliorer le rapport avec Dieu le Créateur et le Fournisseur ;
- Éviter les différents rassemblements.

Pour finir, il est important de se rappeler du verset du Coran où Dieu dit : « ...Ne sois donc pas de ceux qui désespèrent. Il dit: Et qui désespère de la miséricorde de son Seigneur, sinon les égarés ? » Al Hijr 55-56

Ne perdez pas espoir et ayez de la patience. Nous vous souhaitons un bon Ramadan.

**Sinan Rushiti**, Sion  
Imam de la mosquée El-Falah

## UN MESSAGE DE L'ABBÉ PIERRE-YVES PRALONG

Chers habitantes et habitants de Conthey,

Au moment où je vous écris (14 avril 2020), nous ne savons pas encore exactement dans quelle situation nous serons quand paraîtra l'article. Mais ce qui est sûr c'est qu'au cœur de cette crise que nous vivons, nous avons redécouvert des valeurs essentielles et fondamentales pour notre société.

Je pense à une en particulier : l'entraide. En tant que prêtre cela me fait penser à cette parole de Jésus : « Aimez-vous les uns les autres, comme je vous ai aimés. ». Nous avons tellement besoin de nous aimer les uns les autres, et la bonne nouvelle c'est que dans ce domaine-là nous pouvons toujours faire plus d'efforts.

Il n'y a pas de plafond à atteindre. Et osons le reconnaître humblement, dans le rythme que nous vivions avant la crise, nous étions quand même passablement individualistes. Non pas pour nous juger, mais pour nous rendre compte que ces attitudes que nous vivons au cœur de cette crise, nous sommes appelés à continuer à les garder après.



J'ai l'impression que nous n'avons jamais autant été en contact avec nos proches pour prendre de leurs nouvelles, nous n'avons jamais autant aidé le prochain en faisant les courses ou autres, et nous avons sûrement su réapprécier combien toutes les personnes qui nous entourent en temps normal sont précieuses, et peut-être que nous ne leur avons jamais assez dit jusqu'à aujourd'hui combien elles étaient importantes pour nous, et combien nous les aimions.

Alors oui continuons à nous soutenir les uns les autres, continuons quelle que soit la situation de notre monde à développer cette fraternité, ce vivre ensemble. N'oublions jamais que seul nous ne pouvons rien, nous avons besoin de chacun avec ses dons et ses charismes pour créer la communauté que nous sommes.



Et n'ayons pas peur aussi, au cœur de cette crise, de découvrir, redécouvrir qu'il existe quelqu'un qui veut nous aider en tout temps et en chaque situation, il s'appelle : Dieu. Dieu ne veut pas le mal, ni la souffrance, mais au cœur de chacune de ces situations, il vient pour nous aider et nous soutenir.

En tant que prêtre, j'aimerais dire merci à chacun de vous pour QUI vous êtes, pour le cadeau que vous êtes, merci pour cette fraternité que vous faites grandir autour de vous.

Que le Seigneur nous bénisse en ce temps particulier et nous donne sa Force pour avancer ENSEMBLE...

**Abbé Pierre-Yves Pralong**



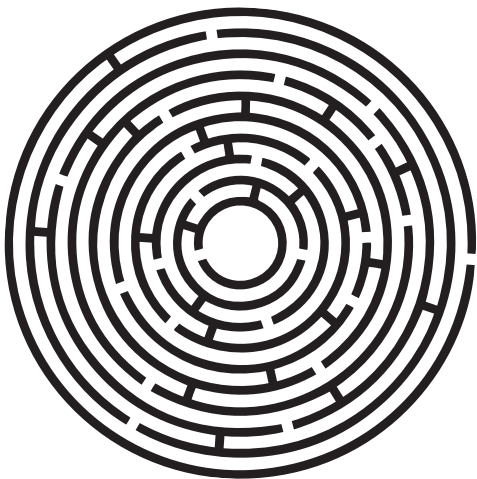
## Sudoku

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

Ce sudoku contient neuf lignes et neuf colonnes, donc 81 cases au total. Le but du jeu est de remplir ces cases avec des chiffres allant de 1 à 9 en veillant toujours à ce qu'un même chiffre ne figure qu'une seule fois par colonne, une seule fois par ligne, et une seule fois par carré de neuf cases.

## Le Labyrinthe

Trouve le bon chemin pour rejoindre le centre du labyrinthe.



# LE COIN DES JEUX !

## Mots-mêlés

Trouve tous les mots de la grille et découvre la maxime.

N	F	C	A	R	O	T	T	E	T	E	Z
I	E	I	I	M	O	R	G	E	T	E	T
V	V	T	L	E	S	R	V	A	G	M	A
E	E	O	U	L	U	I	P	N	S	E	L
T	Q	R	Q	O	C	Z	A	O	O	S	P
O	O	U	C	N	R	M	M	I	U	C	K
M	E	S	I	S	E	C	O	E	P	L	A
M	V	T	A	L	P	R	U	N	E	U	E
E	A	E	E	L	I	U	L	O	T	N	T
U	R	M	R	S	A	B	E	E	H	T	S
A	T	R	E	R	O	D	R	B	O	C	K
E	R	T	U	A	E	P	E	E	N	E	M

Ail	Civet	Epeautre	Morue	Pate	Roti	Sucre
Art	Coq	Feve	Moule	Plat	Salade	Thé
Bock	Courge	Melons	Nem	Poule	Sel	Thon
Carotte	Cru	Mesclun	Oie	Prune	Set	Tomme
Chou	Dorer	Mets	Orge	Rave	Soupe	Verre
Choucroute	Eau	Mie	Os	Riz	Steak	Vin

La maxime : ....., c'est bon pour la santé !



Grégoire Fumeaux, Plan-Conthey

# L'éducation donne de la force

La Plateforme cantonale « **Éducation donne de la force** » propose un jeu en plusieurs langues

L'éducation est un processus dynamique permettant à l'enfant de développer les compétences nécessaires pour se construire et faire face aux nombreux défis auxquels il devra faire face tout au long de son existence. Cela se fait par l'apprentissage et l'intériorisation de normes, de valeurs et de la culture de son environnement.

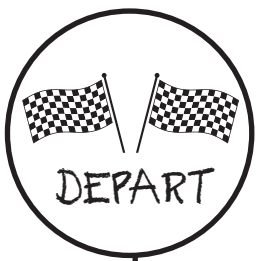
Pour passer un bon moment en famille, vous pouvez télécharger via ce lien : <https://www.vs.ch/fr/web/scj/edf/jeux>



Ce jeu qui aborde les 8 piliers d'une éducation sociale est traduit dans plusieurs langues (Français/Allemand/Italien/Portugais/Espagnol/Albanais). Trois langues supplémentaires seront bientôt disponibles (Farsi/Arabe/Tigrigna).

## Règle du jeu

- Placer un pion qui représente la famille sur le départ (drapeaux) et chacun son tour lance un dé et avance le pion. On décide ensemble d'une surprise sympa à réaliser en famille quand on atteint l'arrivée (faire des crêpes, griller des guimauves, une balade...)
- Quand on tombe sur une case, on regarde le pilier correspondant et on choisit une des activités proposées.



**Encourager**  
 - Danse d'encouragement pour 1 membre de la famille  
 - Faire ensemble des passes avec une paire de chaussettes sans la laisser tomber  
 - Créer ensemble une chanson d'encouragement



**Mettre des limites**  
 - Faire découvrir un objet caché à quelqu'un en indiquant s'il est « chaud » ou « froid »  
 - Guider quelqu'un les yeux bandés sur un parcours Amusez-vous à vous déplacer dans la maison sans toucher le sol



**Prendre le temps**  
 - Se regarder dans les yeux sans parler pendant 30 secondes  
 - Respirer lentement 5 fois avec les mains sur le ventre. Sentir le ventre se gonfler et se vider  
 - Se coucher, fermer les yeux et ressentir toutes les parties du corps



**Etre à l'écoute**  
 - Jeu des statues musicales: faire de la musique avec les objets de la maison, quand la musique s'arrête, on s'immobilise.  
 - Faire passer un message à-travers tous les membres de la famille par le « téléphone arabe »: en chuchotant à l'oreille les uns des autres



**Montrer ses sentiments**  
 - Dire « J'ai une banane dans l'oreille » en choisissant une émotion à faire deviner aux autres ou mimer une émotion à choix  
 - Choisir une émotion et danser tous ensemble, les mouvements doivent refléter l'émotion choisie



**Accepter le conflit**  
 - À 4 pattes, épaule contre épaule, on essaie de pousser l'autre et le faire tomber, en tenant compte de la taille et la force de chacun.  
 - Délimiter un espace « maison » avec des objets ou du scotch. Un « loup » essaie d'entrer, l'autre l'en empêche avec son corps et ses mots.



**Amener vers l'autonomie**  
 - Faire une petite création (dessin ou brico) à 2 en suivant un modèle puis le refaire chacun seul  
 - Choisir une personne à qui on va apprendre une chose qu'on sait bienfaire et qui va nous apprendre autre chose en échange



**Beaucoup d'amour**  
 - Se féliciter soi-même pour 1 chose faite dans la journée  
 - Dire ce qu'on aime faire en famille  
 - Dire une chose qu'on aime chez chaque membre de la famille



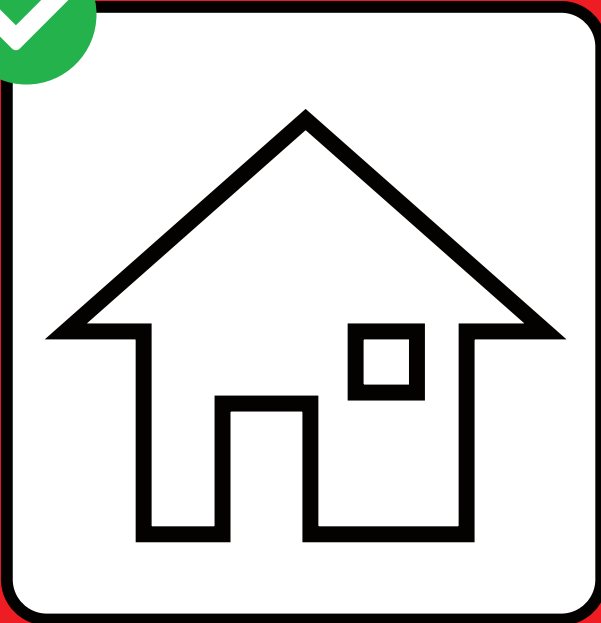
CDTEA de Sion :

**G. Briguet**  
 Psychologue

**C. Délitroz**  
 Psychomotricienne

**V.Métraiiler**  
 Logopédiste

## VOICI COMMENT NOUS PROTÉGER:

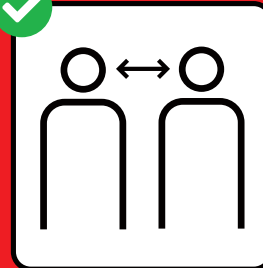


**RESTEZ À LA MAISON.  
SAUVEZ DES VIES.**

**Exceptions :**

- Vous devez vous rendre au travail car le télétravail est impossible. Les employeurs sont tenus de protéger leurs collaborateurs.
- Vous devez acheter des aliments.
- Vous devez vous rendre chez le médecin, à la pharmacie ou à la droguerie.
- Vous devez aider d'autres personnes.

[www.ofsp-coronavirus.ch](http://www.ofsp-coronavirus.ch)



**Garder ses distances.**



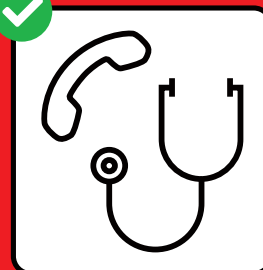
**Se laver soigneusement les mains.**



**Éviter les poignées de main.**



**Tousser et éternuer dans un mouchoir ou dans le creux du coude.**



**Toujours téléphoner avant d'aller chez le médecin ou aux urgences.**

Art. 316.599f

Scan for translation  
Für Übersetzung scannen  
Scansione per la traduzione  
Escanear para la traducción  
Procura de tradução



Skanoni për përkthim  
Скенирај за превод  
Ji bo wergerandinê şeh bikin  
Skeniraj za prevod  
ةمچرت لل صحفت