

## ENGAGEMENT CITOYEN

**SAMA'S KIDS** - Des jeunes formés depuis leur plus jeune âge, seront peut-être nos sauveteurs de demain !

**P.6**

## T'ES DE CONTHEY

Les chœurs des jeunes de Conthey se présentent. Découvrez leurs vidéos !

**P.9**

## CULTURE

À la rencontre de **Michèle Artero**, la plus tokyote des Contheysannes !

**P.19**

# BONJOUR CONTHEY

Edition N°4 - décembre 2020

## BREAKING NEWS

Toute l'équipe de «**Bonjour Conthey**» vous souhaite de merveilleuses fêtes de fin d'année !

## CULTURE

### Faites connaissance avec plusieurs participants aux cours de français pour les personnes allophones

Dans le cadre des cours de français dispensés par Mme Béatrice Roh, le vendredi matin au Centre Culturel de Plan-Conthey, plusieurs élèves se sont prêtés à l'exercice de la présentation personnelle. Faisons connaissance avec eux et découvrons leurs parcours, en français et dans leurs langues maternelles.

**P.20-21**



## LE MAG : CE MICROSCOPIQUE VIRUS A RENDU VISIBLE CE QUI ÉTAIT CACHÉ

Le coronavirus alimente toutes les conversations et réveille de vieilles angoisses. Cette maladie que d'aucuns, à tort ou à raison, jugent anodine demande à chacun de se positionner. Il étale au grand jour ce qui était caché. Il est un révélateur au sens photographique du mot...

Par **Gabriel Bender**, sociologue et historien

**P.4**

## INFORMATIONS CORONAVIRUS

Retrouvez les informations utiles sur :

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



Le site est mis à jour régulièrement



COMMUNE DE  
**Conthey**  
VALAIS • SUISSE

Route de Savoie 54  
1975 St-Séverin

Tél. : 027 345 45 45

## Résilience

« Hey Arnaud, ça te dirait d'écrire l'édito ? ». C'est sous cette question maquillée en affirmation que Bruno Brasil m'offre cette carte blanche que vous tenez entre vos mains. Durant quelques jours, le mot « édito » m'a accompagné comme un petit animal de compagnie, en quête du thème parfait. C'est deux jours plus tard lors d'une discussion avec une amie, Élodie Corrêa pour ne pas la citer, que le sujet des *social skills* et plus précisément des *soft skills* est abordé. Et parce que placer des termes en anglais dans un texte, ça donne toujours un air plus intelligent.

C'est dans ce sens que je souhaite donner une couleur valorisante à cet éditorial, en incitant chaque citoyen à continuer de créer, de maintenir et de renforcer ses compétences sociales. Elles sont nombreuses et elles nous aident à avoir des relations avec les autres, tant au niveau privé que professionnel. Nous pouvons être grands ou petits, beaux ou moches, intelligents ou complètement cons, ses compétences s'obtiennent avec de la pratique et nous aident à communiquer de manière efficace. J'aimerais mettre en lumière, sous notre beau soleil contheysan, la résilience. Cette capacité à trouver du bonheur dans les plus dures épreuves de la vie est d'après moi, une des plus nobles valeurs que nous pourrions mettre en évidence actuellement.

La vie de Nelson Mandela ou le journal d'Anne Frank sont d'ailleurs de très bons exemples, que je vous invite chaleureusement à lire ou visionner durant cet hiver. Qu'importe la culture et le pays, il n'y a pas de gêne de la résilience et il est propre à chaque citoyen du monde de trouver du positif dans un malheur. Comme le disait très bien Nietzsche dans le Crépuscule des idoles en 1888 : « Ce qui ne me fait pas mourir me rend plus

fort. ». Certains mécanismes s'orientent vers l'humour (quelques exemples personnels se sont très subtilement glissés dans ce texte), d'autres vers la spiritualité, le sport extrême ou encore l'art. Savoir tirer des enseignements de nos échecs, n'est-ce pas une belle valeur à transmettre à nos enfants ?



En parallèle, profitons de laisser nos divers écrans de côté et de retrouver la nature, de se retrouver soi-même et de reconnecter notre corps à notre esprit. Éloignons-nous des réseaux sociaux, remplis de messages alarmants et pollués par la surinformation, voire pire, la désinformation afin de retrouver le plaisir de partager un repas avec sa famille ou son nouveau *crush*. N'est-ce pas le bon moment de s'offrir une *digital detox* ? Ce climat anxiogène est amplifié par les réseaux sociaux qui, tous les jours, relaient de nouvelles *fake news* et que Tante Ginette partage sur son mur Facebook, parce qu'elle y croit, vu que c'est noté sur l'Internet. En effet, le *doomscrolling* à l'effet d'un enchaînement de coups de poing d'infos négatives en pleine face. Pourquoi ne pas remplacer cette recherche inconsciente et constante de mauvaises nouvelles par un bon bouquin, par un documentaire intéressant, par un spectacle d'humour, par une belle balade en forêt, par l'écoute de notre vinyle préféré ?

In fine, mon souhait serait que le Valais (ainsi que toute la stratosphère) perçoive Conthey à travers toutes ces familles, ces communautés, ces rues, ces quartiers et ces villages, comme un véritable cluster de bienveillance.

Je vous souhaite une très belle lecture de ce quatrième numéro de Bonjour Conthey, qui j'espère, vous donnera autant de plaisir que j'ai eu à vous écrire cet édito.

Pour Conth'Act :  
**Arnaud Favre**  
Éducateur social

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

**V**ous avez devant vous le 4ème numéro de « Bonjour Conthey », média optimiste qui a vu le jour durant la première période de confinement liée à ce virus qu'il n'est pas nécessaire de nommer.

Au moment où je rédige ces quelques lignes les établissements publics sont à nouveau fermés ; seront-ils réouverts lorsque vous lirez cet éditorial ? Personne ne le sait.

Depuis un certain temps, nous avons dû apprendre à vivre sans pouvoir tout planifier. Un jour, le ciel semble se dégager, nous nous réjouissons de retrouver certaines habitudes, et voilà que le lendemain, de gros nuages réapparaissent et nous avons l'impression de nous retrouver dans une situation identique à celle déjà vécue.

Les fêtes de fin d'année approchent, la période se veut festive, même si certains événements ne pourront se dérouler cette année. Pour nombre d'entre nous, cela fait déjà un moment que les soupers d'entreprise ont été reportés ou annulés. Les réunions de famille sont fortement déconseillées.

Nous ne pouvons pas nier que la situation que nous vivons est difficile. Cependant, il faut reconnaître qu'elle nous amène aussi à nous renouveler et à sortir de notre zone de confort. Et comme pour la majorité des événements de nos vies, il y a toujours quelque chose de positif à retirer.

Prenez le télétravail, pour combien d'entreprises, d'employeurs, cela n'était pas envisageable. Il y avait beaucoup trop de contraintes, quelquefois un manque de confiance par rapport à la faculté des employés à travailler depuis le domicile. En quelques semaines, pour ne pas dire quelques jours, nombre de structures ont réussi à transférer la majorité de leurs collaborateurs en télétravail. Certaines entités ont déjà décidé de maintenir en partie ce mode de fonctionnement lorsque la situation sera stabilisée. Cela est réjouissant et montre que l'être humain, qu'il soit employé, cadre ou patron, est capable de s'adapter et de changer sa façon de fonctionner, sa façon de penser. On notera également que le télétravail permet de limiter les déplacements, ce qui a aussi un impact positif sur l'environnement.

Les restaurants vivent une situation difficile, et comme je l'ai déjà dit, au moment où j'écris ces lignes, ils sont à nouveau fermés. Cela n'a pas empêché certains d'entre eux de s'organiser pour proposer des plats à l'emporter. Cela rend service aux travailleurs, mais c'est aussi une option pour les familles qui veulent se faire plaisir de temps en temps. Je ne sais pas si ces alternatives perdureront, mais cela pourrait être de nouvelles opportunités pour certains restaurateurs.

En ce qui concerne les commerces, en particulier les commerces locaux, ils ne sont pas non plus épargnés par les événements. Et là, j'ai à nouveau été agréablement surpris. Enormément de personnes n'ont pas attendu la nouvelle année pour prendre de bonnes résolutions et encourager leur entourage à soutenir les commerces locaux. Je trouve exceptionnelle cette prise de conscience et j'espère sincèrement que ce soutien va s'inscrire sur le long terme.

## La vie continue ... autrement !

© Jean-Claude Roh



Le conseil municipal a aussi dû s'adapter, afin de pouvoir poursuivre son travail et prendre les décisions qu'imposait la situation. Il a également essayé d'être créatif pour apporter un peu de soutien aux citoyens. Le « Bonjour Conthey » est le résultat d'une de ces réflexions. Accueilli positivement, décision a été prise de poursuivre son édition au-delà de la crise sanitaire. Décembre annonce la fin de la législature. Une partie du conseil municipal va changer. La nouvelle équipe va reprendre le flambeau et poursuivre le travail, en gardant toujours le citoyen au centre de ses préoccupations.

C'est vrai, je le répète, tout n'est pas rose en cette période, mais je tenais à mettre en avant le côté solidaire et optimiste des êtres humains que nous sommes. C'est pour cela que j'ai envie de vous dire « Bravo Conthey ».

Je terminerai en vous souhaitant de belles fêtes de fin d'année. Je suis certain que même si tout ne se passera pas de manière traditionnelle cette année, chacun saura rendre cette période de fêtes éclatante et chaleureuse, même si cela se fera « autrement » !

Pour le Conseil Municipal :  
**Philippe Germanier**  
conseiller municipal  
Services techniques – Energie

**L**e coronavirus alimente toutes les conversations et réveille de vieilles angoisses. Cette maladie que d'aucuns, à tort ou à raison, jugent anodine demande à chacun de se positionner. Il étale au grand jour ce qui était caché. Il est un révélateur au sens photographique du mot.

N'est-ce pas frappant d'observer à quel point chacun est nu dans son rôle ? Celui qui pense qu'il y a toujours un coup monté va repérer un complot de la pharma et des illuminati. Les hypocondriaques sont terrorisés. L'optimiste siffle Tiptop térylène sur un air de java. Celles et ceux qui valorisent la solidarité font appel à la fraternité. Pour le néo libéral, chacun est responsable de sa santé et de son porte-monnaie ; l'État en fait trop, parce que la santé publique nuit à la santé de l'économie. Il faut vite ouvrir les pistes de ski et les planchers de bal.

Ici ou là, dans les médias officiels ou sur les réseaux sociaux, des propos ont pu choquer. Certains voient dans le COVID19 une opportunité de se débarrasser des vieillards. Rien de surprenant. Dans notre système la vieillesse est une déviance. Le mot vieux est devenu péjoratif. Comme si la vieillesse était une maladie. Tant que vous êtes actifs, que vous gardez les gamins et que vous prêtez le chalet, ça passe sinon ça casse. Cette désinvolture consistant à ne pas se soucier des plus âgés est conforme au jeunisme et à l'individualisme de notre société. On est pourtant tous dans le même bateau. Voilà une autre vérité révélée par le virus.

Les suisses peinent à réaliser la portée de cette épidémie dont le nom s'apparente au titre d'un film de science-fiction. La réalité d'une menace est très compliquée à percevoir. La statistique est souvent contre-intuitive. Cette forme d'incrédulité se manifeste en particulier face aux mesures préconisées par les autorités qui n'hésitent plus à annuler des rassemblements d'importance et de grands événements culturels et sportifs et qui viennent même perturber notre vie familiale. Notre intimité. On a de la peine à accepter que l'Etat puisse restreindre des libertés individuelles au nom d'un bien-être collectif. Les suisses y sont habitués en matière d'alcool ou de tabac. Sur la route, il y a des mesures préventives. Mais c'est l'effet de nouveauté qui surprend.

Quand le conseiller fédéral Alain Berset explique qu'il faut se laver régulièrement les mains, j'ai l'impression d'être retombé en enfance. Je me souviens du régent Robert Taramaraz qui contrôlait que nos menottes étaient bien propres, les ongles et les crayons bien taillés.

Les autorités ordonnent des quarantaines. Ils confinent plus ou moins sévèrement. En dépit des avancées technologiques et médicales, la distance sociale demeure la mesure prioritaire contre

## **Ce microscopique virus a rendu visible ce qui était caché**

une épidémie puisqu'elle réduit les échanges. Si on empêche la poignée de main et le baiser, on réduit d'autant le risque de transmettre une infection. Mais on rend le politicien malheureux et l'amour incertain. Embrasser son écran, c'est quand même moins folichon. C'est comme trinquer en solitaire ou jouer au ballon tout seul. Les plaisirs partagés sont les meilleurs.



L'annulation des événements sociaux, la réduction de la vie sur la cellule famille créent de l'angoisse et de la tristesse. L'humain est un animal grégaire. Il a besoin de se frotter aux autres, il a besoin de se réchauffer, il a besoin de sortir de son trou, de débattre et de se battre sur la place de jeu. Il aime les apéritifs, les fêtes, les rencontres. Aujourd'hui et pour quelques mois, tout ce qui fait le sel de la vie nous est interdit. Ce n'est pas étonnant que le virus s'attaque aux papilles gustatives et à l'odorat. La vie sous le virus n'a pas de goût.

Lorsqu'on marche en montagne et qu'on a une cloque, on se met à pester contre les chaussures, c'est le pire qu'il puisse arriver. On est blessé par ce qui devait protéger. C'est tout le problème de l'hôpital et de notre système de santé. Est-ce qu'il guérit ou est-ce qu'il nous rend malade ? C'est le problème des mesures sanitaires. Au final, est-ce qu'elles nous sauvent ou est-ce qu'elles nous tuent à petit feu ?

Lorsque l'épidémie sera passée, on construira un bûcher pour brûler les responsables. Ou simplement faire un feu de joie. Ce sera après la troisième ou la quatrième vague, quelque part en été 2023.

Ce ne sera peut-être jamais.  
On va rester confiné jusqu'à la fin des temps.  
Oh, mais !... Qu'est-ce qu'il m'arrive ?  
Je deviens pessimiste.

Je disais bien qu'au-delà de sa contagion sur les corps, le coronavirus a bel et bien contaminé les esprits.

**Gabriel Bender**  
Sociologue et historien





## Interview du Dr Cédric Dessimoz, médecin cantonal adjoint

### En tant que médecin cantonal adjoint, vous êtes au front de la pandémie de COVID-19. Comment évolue l'épidémie ?

Nous sommes entrés de plain-pied dans la deuxième vague début octobre, avec une augmentation exponentielle du nombre de nouvelles infections au COVID-19. Plusieurs facteurs peuvent expliquer cette hausse, comme par exemple l'arrivée du froid qui a poussé les gens à se retrouver davantage à l'intérieur et un certain relâchement de la population dans l'application des mesures de protection. Le Conseil d'Etat a réagi et pris des mesures très fortes dès le 21 octobre : interdiction des rassemblements publics et privés de plus de 10 personnes, fermeture des restaurants, bars et boîtes de nuit, port du masque obligatoire sur les lieux de travail clos, etc. Début décembre, le pic est passé, ce qui permettra des allègements pour les fêtes de fin d'année.

### A quoi ressemble votre quotidien depuis l'apparition de ce nouveau coronavirus ?

Le Service de la santé publique pour lequel je travaille, mais aussi tout le système de santé valaisan, vivent sous pression depuis le mois de février. Nous devons en permanence réorganiser le système de santé pour pouvoir prendre en charge tant les patients du COVID-19 que les autres. Nous avons par exemple dû renforcer les capacités d'accueil et de prise en charge au sein des hôpitaux et organiser des centres de tests afin de dépister et identifier rapidement les nouveaux cas. Il a également été nécessaire de demander le soutien de la Protection Civile, de l'Armée et des cliniques privées pour avoir suffisamment de personnel et de places dans les institutions sanitaires. L'information à la population, ainsi qu'aux médecins, aux autres professionnels de la santé et aux partenaires du réseau sanitaire, est cruciale en cette période de crise.

### Comment vivez-vous cette période très particulière ?

Gérer une pandémie, c'est agir sans être sûr à 100% que les mesures et décisions prises sont suffisantes. C'est pourquoi, nous devons être très réactifs et flexibles, afin de nous adapter le plus rapidement possible à l'évolution de la situation. Toutefois, la maîtrise de l'épidémie ne dépend pas uniquement des décisions des autorités. Chaque valaisanne et valaisan a un rôle essentiel à jouer. C'est en respectant les règles d'hygiène ainsi que les gestes barrières que nous arriverons à maîtriser l'augmentation des nouvelles infections.

### Quels sont les conseils que vous pouvez donner à nos lectrices-eurs ?

Nous ne connaissons pas tout de ce virus, mais nous savons quels comportements adopter pour s'en protéger. L'humanité a toujours dû faire face à l'émergence de nouveaux virus ou agents infectieux. Se laver régulièrement les mains, garder ses distances avec les autres, réduire ses contacts et porter le masque quand la distance ne peut pas être respectée sont des gestes simples qui fonctionnent. Ils nous permettront de garder un espace de liberté et de prendre en charge tous les malades.

### Et pour les fêtes de fin d'année qui approchent ?

Nous devons être réalistes, Noël et Nouvel An ne pourront pas se dérouler dans les mêmes conditions et la même « insouciance » que les années précédentes. Regrouper grands-parents, parents et petits-enfants autour d'une même table ne demeurera pas sans risque. Nous devons réinventer nos rencontres entre générations en attendant l'arrivée d'un vaccin qui permettra de protéger l'ensemble de la population, en particulier les personnes à risque. Heureusement, les nouveaux outils de communication (Skype, Zoom, WhatsApp, etc.) nous permettent de garder un lien visuel à défaut de pouvoir être tactile. Restons donc prudents ces prochains mois, parce que le virus circule toujours.

### Quels sont vos liens avec Conthey et sa région ?

Je suis né à Genève mais je suis originaire de Conthey, plus précisément de St-Séverin. J'ai d'ailleurs passé toute mon adolescence à Plan-Conthey, où ma famille vit toujours, en évoluant notamment plusieurs années dans le club de Basket-ball d'Hélios.

À la sortie de ce journal, il est possible que les informations en lien avec les mesures COVID-19 ne soient plus d'actualité. Veuillez toujours vous informer via les canaux officiels du Canton et de la Confédération.

# « SAMA'S KIDS »

Des jeunes formés depuis leur plus jeune âge, seront peut-être nos sauveteurs de demain !

L'aventure « Sama's Kids » a commencé dans une commune voisine il y a plus de 5 ans. Fort du succès rencontré et constatant que la sauce avait vite pris, la section des samaritains de Conthey lance le concept sur la commune.

En proposant ces activités de premiers secours auprès de notre jeunesse, nous cherchons à enseigner les gestes qui sauvent aux enfants (de 5 ans à 13 ans), en intégrant également les adolescents de 14 ans révolus dans les sections de samaritains (formés CSauv et Csama, sans le BLS-AED).

Pour encourager ce public-cible et leur donner une première expérience d'aide en situation de secours, une formation de base essentielle est dispensée par des professionnel(le)s du domaine.

La Section des Samaritains de Conthey en collaboration avec l'ASS (Association Suisse des Samaritains) propose cette formation à tous les enfants et jeunes résidents des communes de Conthey, Vétroz et Ardon.

Ces ateliers ont lieu au local des samaritains de Conthey (Centre Culturel de Plan-Conthey), une fois par mois le 2ème samedi (de janvier à décembre), de 9h00 à 11h30 (2h00 d'exercices avec 30 minutes de pause). Les frais d'inscription s'élèvent à 40.00 CHF par année civile, avec le 1<sup>er</sup> mois à l'essai.

Un moniteur (trice) supervise et coordonne toutes les activités des Samas'Kids. Cette personne organise l'enseignement des techniques de secours à tous les groupes et entretient également les relations avec les parents.

## Plus d'information :



Scannez le QR code ci-contre avec votre téléphone pour afficher le lien internet :

<https://samaconthey.ch/samas-kids/>



© Héloïse Maret / Le Nouvelliste

Il y a aussi 3 auxiliaires (Fanny Balmelli, Marie et Johann Baderscher). Ils contribuent au bon déroulement des ateliers. (Préparation de jeux, distribution de cartes d'anniversaire, prise de photos selon les autorisations etc.).

Pour cette action, nous utilisons simplement le besoin naturel qu'ont les enfants et les adolescents à aider les autres. Nous développons ainsi leurs capacités à assumer des responsabilités et élargissons ainsi leurs champs de savoirs sur un sujet parfois bien terrifiant pour les adultes : « Les premiers secours ».

Nous constatons qu'il est plus facile d'impliquer les plus jeunes dans l'enseignement de nos techniques de secours. Lorsque les participants se retrouvent en apprentissage, au collège ou obligés de suivre le cours de sauveteur pour l'obtention d'un permis de conduire, ils ont parfois moins le temps de voir les choses en profondeur.

Lorsque l'on apprend quelque chose tôt dans la vie, on l'oublie aussi moins facilement. N'hésitez plus à nous rejoindre et devenez nos sauveteurs de demain !!!

**Elizabeth Seghezzi**  
Responsable Sama's Kids



*Le CMS Les Coteaux du Soleil comprend différents services dont celui des Bénévoles. Ce dernier a pour mission de favoriser le maintien à domicile, en proposant des livraisons de repas à domicile et en organisant des transports selon les besoins et souhaits des personnes concernées. Pour ce faire, une équipe de bénévoles est active tout au long de l'année. Martial, un bénévole, a bien voulu répondre à quelques questions. Nous le remercions ainsi que tous les bénévoles du Service qui font partie des piliers de ce service !*

**Qui êtes-vous ? Pouvez-vous nous dire quelques mots sur vous ?**

D'origine fribourgeoise, je suis retraité depuis 2015, après avoir été au service de mes concitoyens en tant que gendarme pendant 40 ans sur le canton de Vaud. Depuis 2017, je vis au camping du Botza et c'est mon choix de vie pour ma retraite.

**Depuis combien de temps êtes-vous bénévole ? Et pourquoi ? Quelles sont vos motivations ?**

Je suis bénévole depuis mars 2019. En tant que retraité et ayant passablement de temps à ma disposition, je voulais perpétuer mon besoin d'aider et de soutenir les personnes dans le besoin. C'est dans mon état d'esprit et c'était principalement cette raison qui m'avait poussée à être gendarme. D'autre part, je suis curieux de nature et j'aime m'entretenir avec les personnes que j'accompagne pour connaître la partie de vie qu'elles veulent bien partager. Des fois, ce n'est pas triste.

**Qu'est-ce que cela vous apporte ?**

Du bien-être et de la satisfaction.

**Concrètement combien de temps cela vous prend par semaine ? Ou par mois ?**

Tout dépend de ma disponibilité. Ce n'est pas quantitatif. C'est plus facile hors période d'été, car à ce moment-là, mon amie et moi, nous nous occupons principalement de nos 8 petits-enfants, qui adorent venir en vacances au camping.

Si vous avez des questions concernant les prestations, si vous souhaitez devenir bénévole ou vous renseigner à ce sujet, contactez volontiers le Service des Bénévoles au 027/345.37.12 ou au 079/945.44.22.

**ÊTRE BÉNÉVOLE POUR LE SERVICE DES BÉNÉVOLES DU CMS LES COTEAUX DU SOLEIL, CONCRÈTEMENT C'EST QUOI ?**

**Que faites-vous au final ? Quelles sont vos tâches ?**

La tâche principale est de covoiturer les personnes qui en font la demande via le CMS. Il m'arrive aussi de devoir les accompagner dans les hôpitaux ou autres établissements, certaines de ces personnes étant un peu perturbées de devoir aller d'un service à un autre ou ayant de grandes difficultés à se déplacer.

**Qu'est-ce qui change en cette période particulière ?**

A part quelques précautions élémentaires par rapport à la pandémie actuelle, rien ne change pour moi.

**Avez-vous une anecdote à partager ?**

En descendant d'un village, sur la route principale, un motard se trouvait un peu trop proche de l'arrière de ma voiture. La dame que j'accompagnais m'a alors dit : «cela ne me serait pas arrivé du temps que je conduisais». Je lui alors posé la question pourquoi. Elle m'a répondu qu'elle avait positionné un gicleur du lave-glace de façon qu'il gicle les usagers roulant trop près derrière elle. Elle m'a précisé que cela était très efficace.

**Un dernier mot à rajouter ?**

Je suis très content de faire ce genre de bénévolat. Malheureusement, pour des raisons indépendantes de ma volonté, je vais devoir quitter la région d'ici le 31 mars 2021 et je vais regretter l'ambiance des bénévoles, de notre coordinatrice et des personnes avec lesquelles je me suis un peu lié dans le cadre de ces accompagnements.

Pour le Service des Bénévoles :  
**Corine Broccard**

# Bonjour chers aînés

Quelle étrange année 2020 ! La pandémie de Covid-19 est venue troubler notre routine. Elle nous a conduits à changer nos habitudes de vie et à limiter nos relations sociales, pourtant essentielles à notre bien-être. Si cette situation nous impose l'incertitude du lendemain, elle nous pousse également à développer notre créativité pour garder le contact avec nos proches et à oser de nouveaux gestes de solidarité.

Le Club des aînés de Conthey a aussi vécu une année 2020 particulière, marquée par certains chamboulements, des questionnements et un renouveau. Par ces quelques mots, le comité souhaite vous partager quelques nouvelles et vous dire qu'il reste à l'écoute des aînés de la commune.



## Depuis la fenêtre ou au balcon !!!

Vous nous aurez peut-être vu dans les villages durant les après-midis du 10 et 11 décembre 2020.

En effet, puisqu'il est devenu difficile pour les aînés de se rencontrer ou de partager un repas et que les événements traditionnels tels que les marchés de Noël n'ont pas lieu cette année, le secteur animation de Pro Senectute a lancé une initiative de médiation culturelle dans plusieurs villes valaisannes et notamment à Conthey.

En collaboration avec Conth'Act, il y a eu 8 petites représentations artistiques dans différents quartiers de la Commune. De la plaine aux villages du haut, vous avez peut-être pu voir dans votre quartier ou au pied de certains immeubles une intervention artistique orchestrée par des musiciens, chanteurs et autres comédiens.

Nous espérons que vous aurez apprécié ce moment joyeux et positif, pour dire aussi que nous sommes ensemble en cette période difficile.

**PRINTEMPS semi-confiné:** en février, lors de l'assemblée générale, Paul Gilibert a annoncé sa démission après plus de 10 ans de présidence. Le comité le remercie chaleureusement pour son investissement généreux pour les aînés de Conthey et environs. En mars, alors que les activités avaient repris de bon train, tout s'est arrêté pour les raisons que tout le monde connaît.

**ÉTÉ décontracté:** la situation sanitaire s'étant améliorée, les membres restants du comité se sont réunis en août et un nouveau comité ad intérim s'est constitué. Jean-Luc Lemonnier a accepté de donner un coup de pouce au comité en reprenant la présidence ad intérim du Club. Christine Roh est restée secrétaire tout en se chargeant du poste de caissière ad intérim, suite à la démission d'Anne-Monique Corminboeuf. Anne-Marie Zerizer a rejoint le comité pour s'occuper des matchs aux cartes. Gabrielle Jacquemet et Werner Pfammater comptent également parmi ses membres.

**AUTOMNE désenchanté :** plein d'espoir et de motivation à l'idée de se retrouver, le nouveau comité a concocté un programme convivial et plus léger pour les aînés de la commune. Un plan de protection sanitaire a aussi été défini pour permettre aux aînés de se retrouver dans les conditions les plus sûres possibles. Le scrabble a repris et une quarantaine de membres ont dégusté une brisolée, juste avant que le virus n'impose une nouvelle fois la suspension de toutes les activités prévues.

**HIVER empreint d'espérance:** personne ne sait de quoi sera fait cet hiver. Le comité ad intérim espère pouvoir à nouveau proposer aux aînés un programme riche en rencontres conviviales, avec bien sûr les matchs aux cartes, le scrabble et les repas. Il a en outre des idées colorées et prometteuses pour l'année à venir. Une rencontre avec Conth'act lui donne notamment l'espoir de pouvoir bénéficier d'un lieu d'accueil pour ses rencontres futures. Cela lui permettrait de développer de nouveaux projets qui s'adresseraient à l'ensemble des aînés de la commune. Plus d'informations suivront dès que la situation sanitaire le permettra.

L'hiver, c'est aussi la période des fêtes de fin d'année. Nous vous souhaitons du fond du cœur de vivre pleinement les petits instants de joie qui s'offriront à vous au quotidien : un appel d'une personne chère, un morceau de musique qui fait du bien au cœur, un oiseau de passage sur le balcon. Avec nos meilleurs vœux de bonne santé et de sérénité pour l'année à venir, nous adressons aussi une pensée toute particulière à celles et ceux qui ont perdu un être cher au cours de cette année.

Le printemps n'est pas bien loin, il reviendra avec son lot de fleurs et de couleurs à partager.

**Marie-Christine Sanchez et Estelle Konté**  
Pro Senectute Valais  
Pour le comité du Club des aînés de Conthey



# LA MI 2 CHŒUR de Conthey

## Petit historique

C'est en septembre 2005, sous l'impulsion de Marie-Jo Quinodoz, Laetitia Jeltsch et Frédy Berthouzoz, que naît le « Chœur d'Enfants de Conthey ». Pour sa première saison, il accueille non moins de 36 enfants, de 5 à 18 ans ! Quel succès !

Pour la saison 2006/2007, nous accueillons plus de 40 enfants ! En 2007, Marie-Jo Quinodoz inscrit notre Chœur à L'Union Chorale du Centre et nous participons à notre premier festival à Hérémente, au mois de mai. Cette habitude reste ancrée dans les mœurs, car le Festival UCC est désormais une rencontre annuelle que nous ne saurions manquer !

En 2010, le Chœur est baptisé « LA MI 2 Chœur de Conthey », merci Marie-Jo pour cette belle idée ! Nous participons activement à la vie culturelle de la commune, en donnant un concert annuel, en participant à l'animation de messes et à plusieurs concerts de Noël.

Nous faisons également quelques animations dans des homes et pour le Noël des Aînés de Conthey. Nous avons partagé l'affiche avec plusieurs chorales (Chœur d'enfants de Chalais, Chœur du CO de Derborence, Les Marins d'Erde, Chœur d'enfants de Vétroz, Chœur L'Amitié de Salins) et même un concert annuel avec la Fanfare des Jeunes de la Lyre de Conthey !

En septembre 2017, au vu du peu d'effectif inscrit, nous avons dû cesser malheureusement nos activités. Depuis septembre

2019, LA MI 2 Chœur a repris vie sous la direction de Mme Ludivine Rapillard, également directrice du chœur d'enfants Les Saxéphones de Fully.

Nous animons à nouveau quelques messes, et le concert annuel se donne en commun avec Les Saxéphones. Au programme, chant, bien sûr, mais aussi chorégraphies, costumes, théâtre, et même quelques musiciens... que du bonheur !

Si tu aimes chanter, danser, si tu joues d'un instrument, n'hésite pas à nous rejoindre ! Nous répétons tous les mercredis après-midi, de 13h30 à 14h30 à la Salle de la Morge à Château neuf - Conthey.



Pour toute question notre directrice Ludivine Rapillard est à disposition au n° 079 423 78 11, ainsi que notre Présidente, Nadine Meyer, au n° 079 469 78 93.

A tout bientôt !

**Nadine Meyer**  
Présidente



**Vidéo La Mi De Chœur**

<https://www.youtube.com/watch?v=o90yjHQbpDY>



## Chœur d'enfants Les Marins d'Erde

Nous sommes 34 chanteurs de 3H à 8H sous la direction de Séverine Roh et Thérèse Sauthier. Nous répétons un vendredi sur deux à la salle de la cure à Erde.

Si tu aimes chanter, rejoins-nous ! On s'amuse bien !

**Séverine Roh**



**Vidéo Les Marins**

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_4rqRwlWxgA](https://www.youtube.com/watch?v=_4rqRwlWxgA)

## Traditions de Noël en Bélarus

Bonjour, je m'appelle Olga, je viens de Bélarus. J'appartiens donc aux slaves de l'est. Les slaves ne fêtaient pas toujours Noël, ils étaient païens. Cependant, nous avons une fête d'hiver unique avec ses traditions et ses rituels – La Kaliady.

La Kaliady est une fête d'hiver populaire d'origine pré-chrétienne. Elle dure douze jours du 24 décembre (6 janvier) au 6 (19 janvier).

Avec l'établissement du christianisme la fête est calquée sur les festivités religieuses de la Nativité et du baptême du Seigneur. En Bélarus, le rite chrétien de la célébration de Noël est étroitement lié aux coutumes traditionnelles de ces moments.

Les Bélarusses se sentent très impliqués dans la préparation de la Kaliady. Ils nettoient la maison et la décorent avec des ornements faits maison. La décoration principale de la maison à cette période est une gerbe de céréales introduite dès le premier jour de la Kaliady. Elle y sera conservée jusqu'au dernier.

Une place particulière dans la célébration de cette fête est également donnée à la table d'apparat et aux plats de fête. La table doit être riche pour avoir une bonne récolte et la santé pour le bien des gens, l'année prochaine. Le plat obligatoire est la Kutsia - bouillie d'orge avec l'ajout de miel, de noix et de céréales. Les gens organisent également des chants avec des instruments traditionnels, de nombreux divertissements et des jeux.

Dans la soirée, un groupe de paysans se farde en divers animaux (chèvre, bison, cigogne, lièvre etc.) ou en créatures magiques étranges (Grand-père, Grand-mère, Gitane, Diable etc.). Ils se promènent dans le village, parfois en montant dans une charrette. Ils s'arrêtent chez les gens qui doivent les inviter chez eux pour que l'année à venir puisse apporter bonheur et prospérité.

Ils chantent, dansent, jouent de la cornemuse et du tambourin, en mettant en scène des saynètes inattendues. À la fin de leur représentation, ils souhaitent aux hôtes, à travers une chanson ou un poème, richesse et santé. L'hôte apporte alors du pain, du saindoux, de la viande, des fruits, des saucisses et des crêpes. Ces artistes improvisés mettent leur butin dans un sac qui s'alourdit au gré des nouvelles visites. Après avoir traversé le village, au moment des adieux, au-delà du bonheur et des richesses, il est également souhaité que les fils et les filles puissent se marier un jour.

Plus tard, avec l'avènement du christianisme, la Kaliady a été entrelacée avec la fête religieuse de Noël. Depuis, les chants de Noël et les petites représentations théâtrales commencent par des hymnes religieux et des épisodes bibliques.

Depuis cette époque et jusqu'à aujourd'hui, ces coutumes persistent, l'occasion d'échanger aussi des cadeaux pour la nouvelle année.

**Olga Katomkina**  
Sensine



Ils sont venus nombreux. Il y a Marie et son bébé, Joseph, son chapeau et son bâton, derrière, quelques bergers, un Roi Mage et des flambeaux, puis les autres, tous les autres venus des villages avoisinants pressés de célébrer cette naissance.

Vu à Erde lors du Noël du village le 21 décembre 1996



## Традыцыі Раства ў Беларусі

Прывітанне, Мяне клічуць Вольга, я з Беларусі. А значыць належу да ўсходніх славян. Славяне не заўсёды святкавалі Нараджэнне Хрыстова, раней яны былі язычнікамі. І з тых часоў да нас дайшоў унікальны зімовае свята са сваімі традыцыямі і абрадамі- Каляды.

Каляды - народнае зімовае свята дахрысціянскага паходжання. Працягваюцца дванаццаць дзён з 24 снежня (6 студзеня) па 6 (19) студзеня.

З усталеваннем хрысціянства прымеркавана да рэлігійных свят Нараджэнне Хрыстова і Хрышчэнне Гасподняе. На Беларусі хрысціянская абраднасць святкавання Каляд шчыльна пераплецена з народнымі святочнымі звычаямі.

Да каляд абавязкова адказна рыхтаваліся. Прыбіралі хату, убіралі яе самаробнымі ўпрыгожваннямі. Асноўным упрыгожаннем хаты таго часу быў сноп збожжа, які уносілі у хату ў першы дзень каляд і трымалі там да апошняга.

Асаблівае месца ў святкаванні каляд адводзілася абрадаваму сталу і святочным стравам. Стол павінен быць багатым, каб наступным годам мець добры ўраджай і здароўе дзеля людзей. Абавязковай стравой калядаў была куцця - ячневая каша з дабаўленнем мёду, арэхаў, шкварак. Наладжвалі калядаванне, варажба, шматлікія забавы, гульні; спявалі калядныя песні.



Калядаванне — традыцыя з язычніцкімі каранямі. Увечары група сялян (дзяўчат, хлопцаў, дзяцей) апраналася ў жывёл (Казу, Тура, Бусла, Зайца), у розных дзіўных чароўных істот (Дзеда, Бабу, Цыгана, Чорта) і хадзілі па вёсцы або ехалі на возе. Яны спыняліся ля кожнага двара, і кожны гаспадар павінен быў запрасіць іх сабе ў хату, інакш, верылі сяляне, на будучы год шчасця і дабрабыту не будзе.

Калядоўнікі спявалі, танцавалі, гралі на дудзе і бубне, ладзілі імправізаваныя сцэны. Напрыканцы выступлення яны ў форме песні ці вершаванага звароту жадалі гаспадарам багацця, здароўя. Гаспадар выносіў калядоўнікам хлеб, сала, мяса, садавіну, каўбасы, бліны. Усё гэта калядоўшчыкі складалі ў торбу, якая ад двара да двара рабілася ўсё цяжэйшай. На развітанне яны жадалі гаспадару шчасця, багацця, каб сыны жаніліся і дачкі замуж выходзілі. І ішлі далей па вёсцы.

Пазней, з прыходам хрысціянства, каляды падпарадкавалі пад рэлігійнае свята раства Хрыстова. Так, калядныя песні і невялікія тэатральныя пастаноўкі пачыналіся царкоўнымі гімнамі ды біблейскімі эпізодамі, нованароджанае Кола змяніў Езус.

Ад той пары і да сёння захаваўся звычай ладзіць маскарад на новы год, абменьвацца падарункамі, вадзіць карагоды.



Deux chevaux, un Roi Mage, une jeune fille, Marie probablement. Elle va rejoindre Saint-Nicolas, sa charrette et son petit cheval, quelques bergers moustachus et chapeautés, une ou deux vaches d'Hérens, un joyeux mélange.

Cet été, notre bibliothèque a organisé, pour les classes d'Erde, un concours-photos sur le thème « Vacances en Suisse ».

Une cinquantaine de photos nous sont parvenues et il a fallu faire un choix. 3 photos ont retenu notre attention et leurs expéditeurs se verront offrir un prix.

## Bibliothèque de la Ste-Famille Erde

### Photo 1 - Famille Carrupt – Erde :

« Merci au comité du camp sportif qui fait d'Erde un merveilleux lieu de vacances ».

### Photo 2 - Famille Elena Anchisi – Erde :

« Un grand bonjour depuis Madonna del Sasso avec vue sur le lac de Locarno. Belle fin d'été à tous. Cordiales salutations ».

### Photo 3 - Famille Delaloye – Daillon :

« Balade à l'étang des Trente-Pas ».



Toutes les photos sont à découvrir à la bibliothèque.

Un grand merci à tous nos lectrices-eurs de nous avoir fait partager leurs balades aux 4 coins de la Suisse.

Horaire de la Bibliothèque de la Ste-Famille à Erde :  
Mardi et jeudi de 18h00 à 20h00  
Mercredi de 16h00 à 18h00

**Béatrice Antonin**  
Erde  
Votre bibliothécaire



# La Befana

## « Une histoire italienne »

Connaissez-vous cette histoire qui est célébrée le 6 janvier ? C'est l'histoire des mages qui se rendent à Bethléem pour apporter les cadeaux à l'enfant Jésus. Ils doivent suivre l'étoile qui les mènera à l'étable. Mais... un soir ils se perdirent en route et décidèrent de demander quelques informations à une vieille dame qui semblait bien connaître le village. Les mages lui demandèrent si elle pouvait les aider à se rendre à cette étable car ils devaient à tout prix rencontrer l'enfant divin, et lui faire quelques offrandes.

La befana de nature pas très arrangeante les dévisagea et ne leur donna même pas l'heure. Elle rentra directement chez elle. Ils reprirent la route en espérant trouver le chemin...

Pendant ce temps, la vieille dame regrettait son choix... Elle qui n'avait jamais eu d'enfant, qui avait toujours eu l'habitude de n'être que la vieille fille du village, elle pouvait enfin se rendre utile... Et elle ne le fit pas.

Elle fouilla ses fonds de tiroir, prit toutes les sucreries, les enfila dans une vieille chaussette et essaya de rattraper les mages. Malheureusement, ils étaient déjà trop loin et elle n'arrivera pas à les rattraper. Mais dans son élan, elle décida de faire le tour du village et d'offrir à chaque enfant des sucreries... qui sait peut-être l'un d'eux était Jésus ?

Et, depuis, chaque année, les enfants préparent leur chaussette en attendant la befana qui par son geste apprit à redonner une chance à sa vie. « La befana arrive la nuit avec ses chaussures toutes trouées, elle est habillée à la romaine, viva viva la befana ».

Conoscete questa storia che viene celebrata il 6 gennaio? Questa è la storia dei saggi che vanno a Betlemme per portare i doni al bambino Gesù. Devono seguire la stella che li condurrà alla stalla dove è appena nato il bebè. Ma ... una sera hanno smarrito la strada e hanno deciso di chiedere delle informazioni a un'anziana signora che sembrava conoscere bene il paese. I Magi le chiesero se poteva aiutarli ad arrivare in questa stalla perché dovevano incontrare a tutti i costi il divino bambino per fargli delle offerte.

La befana poco accomodante li fissava e non diceva loro neppure l'ora e se ritornò a casa sua. Così i Magi si rimisero in viaggio sperando di ritrovare la loro strada ... nel frattempo l'anziana signora si pentì della sua scelta ... lei che non aveva mai avuto un figlio, che era sempre stata solo la vecchia zitella del paese poteva finalmente rendersi utile... E invece non lo fece.

Pochi istanti dopo si precipitò a rovistare nel fondo del cassetto, prese tutti i dolci, li infilò in un vecchio calzino e cercò di raggiungere i Magi. Purtroppo erano già troppo lontani e lei non riuscì a raggiungerli. Decise così di fare il giro del villaggio e di offrire ad ogni bambino i dolci che aveva preparato... chissà forse uno di loro è Gesù?

Da allora ogni 6 gennaio i bambini preparano i calzini e aspettano l'arrivo della befana che con il suo gesto ha imparato a dare una chance alla sua vita. "La befana vien di notte con le scarpe tutte rotte, è vestita alla romana, viva viva la befana".

Eleonora Bruno et Amelia Caruso



## Le Café des Sapins



Il est souvent dit qu'un village sans café est un village qui perd sa convivialité. Ceci est d'autant plus vrai pour le village d'Aven où ses habitants ont depuis toujours l'habitude de se rencontrer au café pour s'informer, partager un verre, discuter, cultiver l'amitié. Le 11 juillet dernier nous avons réouvert le Café des Sapins, fermé depuis fin octobre 2019. Nous avons profité de cette période transitoire pour entreprendre des améliorations importantes au niveau de la cuisine et aussi rafraîchir l'intérieur du café. Cette nouvelle infrastructure professionnelle nous permet de proposer maintenant une cuisine simple, de qualité, appréciée de tous ceux qui nous ont fait l'honneur de nous rendre visite et nous profitons de cette occasion pour les remercier.

La terrasse ayant été très prisée par nos clients pendant la période estivale et les journées clémentes et ensoleillées du début de l'automne, nous prévoyons de nouvelles améliorations.

Notre mère Denise a tenu le café familial pendant plus de 20 ans avec beaucoup d'énergie, de plaisir et de dévouement. Le flambeau a ensuite été repris par Gaby et Marion Varone, puis par Alice et Gilles Udry, qui ont perpétué la tradition et l'esprit du Café des Sapins. Maintenant, il nous tenait à cœur de poursuivre l'activité et d'y apporter notre contribution.

La présence régulière et fidèle des habitants d'Aven ainsi que des autres villages de Conthey, sans oublier les clients de passage nombreux pendant l'été, est très encourageante.

Nous utilisons des produits issus du terroir pour réaliser nos plats typiques du Valais. De plus, sur réservation, des spécialités sénégalaises vous seront concoctées par Marianne.

C'est avec plaisir que le Team Café-Restaurant des Sapins attend votre visite.

**Café des Sapins**  
Route de Derborence 48  
1976 Aven  
Tél : 027 346 01 01

••••• **Horaires d'ouverture :**  
••••• Mercredi et Dimanche : de 09h00 à 20h00  
••••• Jeudi, Vendredi et Samedi : de 09h00 à 23h00

# C'est Classe !

Des articles rédigés par les écoles primaires contheysannes.



La journée était courte. En premier, nous avons contrôlé les vélos. Tout était bon. Nous avons pédalé jusqu'à Sion. Nous avons aimé faire du vélo. La police nous a expliqué le code de la route. Ensuite, nous sommes allés au Planétarium. La plupart d'entre nous n'y étions jamais allés auparavant. Les images de l'exposition étaient très réalistes. Les chaises étaient confortables. Nous avons aimé être dans le noir.

Ensuite, nous sommes repartis pour manger. La maîtresse a choisi le parc. Nous avons fait beaucoup de choses sympas. Nous avons discuté durant les pauses. Nous avons pu faire des tours du terrain de sport à Sion à vélo. Après avoir mangé, nous avons pu jouer.

A 14h30, nous sommes partis. Nous avons fait un tour de la Morge à vélo et ensuite, la maîtresse a préparé des jeux au terrain du Sécheron et nous avons fait des groupes de cinq. Trois groupes restaient jouer et cinq élèves partaient avec la police pour apprendre à tourner au rond-point. Au fur et à mesure, nous échangeons les groupes. Nous sommes rentrés à l'école et ça a sonné. Bref, c'était super !

## Promenade d'automne à vélo



## Parcours didactique

**E**n cette année spéciale, vous le savez, plein d'activités sont annulées. Nous avons travaillé fort pour vous proposer une toute nouvelle activité à découvrir seul ou en famille. Dès la rentrée de janvier, nous avons le plaisir d'ouvrir **un parcours didactique à travers les villages d'Erde et de Premplöz.**

Il s'agit d'un itinéraire en plein air durant lequel vous allez pouvoir lire des informations sur 10 lieux de ces deux villages choisis par notre classe. Nous vous les présenterons au passé, comme ils sont maintenant et comment nous les avons imaginé dans le futur. 10 maisonnettes seront réparties à travers Erde et Premplöz. Vous apprendrez ou redécouvrirez comment étaient les magasins, l'école, l'église, le terrain de foot... et surtout vous pourrez découvrir comment ils seront dans 200 ans !!

### Pratiquement, comment faire ?

1. Rendez-vous à l'école pour découvrir le plan du parcours et la première maisonnette.
2. Découvrez le parcours.
3. À la fin du parcours, mettez-nous un petit mot dans le livre d'or.
4. Parlez-en à vos proches et à vos connaissances pour nous faire de la publicité.

Petite chose encore... Pour ceux qui veulent en savoir davantage, vous pourrez utiliser l'appareil photo de votre téléphone pour lire les QR code placés sur les maisonnettes. Nous avons préparé des interviews, des vidéos et plein d'autres surprises encore. Ce n'est pas obligatoire mais... on vous le conseille !

### Alors pourquoi ne pas venir essayer notre parcours didactique dès le 11 janvier ?

N'hésitez pas, c'est gratuit ! On espère que vous serez nombreux à venir.  
C'est parti!!!!!!...



La fée pirate



Super Héros à la poupée



# « On a souvent besoin d'un plus petit que soi »

Jean de la Fontaine

## Une collaboration entre de jeunes élèves et des plus âgés

« Par une lettre, nous avons expliqué aux plus petits l'utilité de lire et d'écrire. Nous avons appris à les connaître et nous avons trouvé cela sympathique. Nous avons entraîné notre français (écrire des textes). Ils nous ont partagé un moment précieux de leur temps pour écouter nos lettres. Nous avons adoré partager ce moment exceptionnel avec des gens plus petits que nous. »

« On a reçu un album et on l'a lu à la maison et à l'école pour s'entraîner. Après on a dû écrire cinq questions. Nous avons ensuite lu l'album devant une classe de plus petits que nous. Pour nous, ça nous a rendu heureux ou heureuses et ça nous a entraîné à lire devant un public. Et aussi, à la fin, ils nous ont applaudis et nous on était contents ou contentes. Nous avons bien aimé. »

« Notre mission c'était d'apprendre une chanson aux plus petits pour pouvoir la chanter avec eux. Nous leur avons appris les mots de la chanson « La vie, c'est quoi ? ». On savait que les petits n'allaient pas nous écouter au doigt et à l'œil donc nous avons dû entraîner notre patience. Cet échange nous a permis de nous mettre à la place de la maîtresse et de remarquer que c'est éternel de parler en même temps qu'elle. »

« Le lundi, les deux premières heures, nous allons chez les petits pour faire de la géographie, du français et des mathématiques. On leur apprend aussi une chanson et à lire. Nous les aidons et ça nous rappelle ce qu'on a oublié de ce qu'on avait appris. En géographie, nous avons des photos et on doit trouver où c'est et ça nous aide à voir des détails qu'on n'avait pas vus. Quand ils lisent, ils nous rappellent qu'il faut lire lentement pour mieux comprendre. Nous trouvons que c'est très utile. »

## Courrier des lecteurs

**B**ienvenue dans notre rubrique « **Courrier des lecteurs** ». Les élèves de Conthey seraient heureux de recevoir votre avis sur les sujets proposés.

Ouvert à toutes et tous, de 9 à 99 ans

1. Que pensez-vous des réseaux sociaux ? (M.C.)
2. Êtes-vous pour ou contre le confinement pour les écoliers ? (A.D.J.T.M)
3. Que pensez-vous des leçons d'éducation religieuse à l'école ? (M.A.S.)
4. Êtes-vous pour ou contre les devoirs à la maison ? (N.C.)

Merci de répondre par courrier à l'adresse suivante :  
 École de Châteauneuf, avenue de la Gare 28, 1964 Conthey  
 ou par mail à [maryline.fournier@edu.vs.ch](mailto:maryline.fournier@edu.vs.ch)

En précisant les initiales de la personne à qui vous souhaitez répondre : « A l'attention de... »



*Un hasard fou a fait que des membres de deux groupes importants de la scène metal romande, Knut et Abraham, s'installent sur la commune de Conthey et dans la même rue de surcroît. Cette rencontre hautement improbable sur le plan statistique, collision créative de deux univers parallèles, replace à nouveau Conthey sur la scène internationale des musiques extrêmes avec la création en 2018 du groupe strom|morts.*

**P**our mémoire, la commune aura déjà vu évoluer dans les années nonante sur ses coteaux ensoleillés Samael pionniers légendaires du black metal suisse.

On change de registre avec strom|morts en mettant en avant les synthétiseurs plutôt que les guitares et en quittant le monde du métal pour celui de la musique électronique minimaliste et expérimentale et créer un nouveau sous-genre : le drone alpin.

Le drone ou musique drone est un genre musical minimaliste faisant essentiellement usage de bourdons (drones en anglais), utilisant des sons maintenus ou répétés. De la musique rythmée ou très lente contenant des bourdons peut être trouvée à de nombreux endroits dans le monde, comme dans la musique jouée avec des cornemuses écossaises ; la musique australienne jouée au didgeridoo, et la musique indienne.

Le drone de strom|morts est souvent sombre, parfois grandiose, il sort principalement des entrailles de synthétiseurs modulaires, étranges machines sans claviers ressemblant à des tableaux de bord sophistiqués, configurés par des câbles et qui finissent souvent par ressembler à un monstreux spaghetti électronique.

strom|morts a débarqué sur la scène underground internationale avec une proposition artistique affirmée et un univers visuel riche utilisant les panoramas locaux et les illustrations d'un illustrateur suisse reconnu Helge Reumann. Travaillant de manière intensive, strom|morts a, en à peine deux ans, signé sur des labels allemand et anglais, décroché la bourse Musique Pro du Canton du Valais ainsi que la bourse Pro Helvetia Close Distance.

Cette reconnaissance leur a permis de se réinventer et de traverser cette crise du coronavirus, que nous subissons tous actuellement, en créant un programme de collaborations musicales sur une année baptisé : Colab-20/21. Depuis le mois de juillet, et durant une année, strom|morts sort une collaboration à distance par mois avec 6 musiciens suisses et 6 musiciens internationaux.

Ce programme est une réponse au pire scénario imaginé par le groupe au début de la crise du Coronavirus en Suisse: « Et si nous ne pouvions plus faire de concert pendant un an ou plus ? ».

# strom|morts

Un groupe de musique Drone Contheysan

Le choix des collaborations vise à couvrir le plus de territoire géographique et musical possible. De Lausanne à Hong Kong, de Zürich à Los Angeles, des musiciens aux profils les plus divers participent à Colab-20/21: autodidactes/diplômés, musique improvisée/écrite, acoustique/électrique/électronique, monde du metal, musique classique, jazz, hip-hop et musique expérimentale. Cette large ouverture sort le groupe de sa zone de confort pour expérimenter encore plus avec les limites du genre drone.

Vous pouvez découvrir un de nos morceaux les plus accessibles, notre 5ème collaboration avec la contrebassiste Aline Spaltenstein co-soliste de l'orchestre symphonique de St-Gall. (lien ci-dessous).

Ce travail soutenu de collaborations qui s'achèvera en juin 2021 fait suite à deux autres créations: création en 2018, suite à un

concours organisé par Le Kremlin de Monthey, d'un ciné-concert basé sur le film Antichrist de Lars von Trier, jouée 3 fois supplémentaires cette année durant les brèves éclaircies de cette pandémie au SAS à Delémont, l'ABC de la Chaux-de-Fonds et les Caves du Manoir à Martigny.



strom|morts a aussi créé une bande son multi canaux pour l'installation de moulages en résine Land of the Warehouses de l'illustrateur/plasticien Helge Reumann. Nous espérons que cette œuvre sera à nouveau visible par le public début décembre à la galerie Boléro à Versoix dans le canton de Genève.

<https://www.versoix.ch/sites-bolero-galerie/bolero-galerie/>

Nous espérons avoir éveillé votre intérêt sur notre travail artistique et nous vous invitons à nous rejoindre sur Instagram et Youtube pour mieux nous découvrir.

**Didier Séverin**  
Plan-Conthey



Vidéo de strom|morts avec la contrebassiste Aline Spaltenstein

<https://strommorts.bandcamp.com/track/r4-plasmic-mist-precipitator>



Chaine Youtube de strom|morts

<https://www.youtube.com/channel/UCPxeWKPTz8CNg2n3kzXNWiQ>



Instagram de strom|morts

<https://www.instagram.com/strommortsdrone>

## À la rencontre de Michèle Artero, la plus tokyote des Contheysannes !



*Elle a 19 ans, elle est pétillante et sa particularité ? Elle est partie vivre à Tokyo à l'âge de 16 ans ! Mais d'où cette passion peut-elle venir ? C'est à 10 ans, quand elle regardait des animes, qu'elle s'est prise d'affection pour le pays du soleil levant. Sensible à cette découverte, sa maman lui offre des cours privés de japonais l'année suivante. À 13 ans, elle pense déjà à partir au Japon ! Elle doit attendre ses 16 ans, âge légal pour partir au Japon, pour commencer 9 mois d'étude à Tokyo. Et là, c'est le coup de foudre.*

Mais comment prépare-t-on, à 15 ans, un voyage à plus 10'000 de km de Plan-Conthey? C'est tout d'abord Cassina Ruriko, sa professeure de japonais, qui répond à ses nombreuses questions. Michèle complète ses recherches sur plusieurs sites internet et en parle à ses parents ensuite. Ces derniers se montrent très ouverts et recherchent une école d'échange linguistique.

Et au moment du départ ? Elle avoue que les aurevoirs à sa famille étaient très durs. Par chance, elle est entourée d'autres suisses qui partent aussi à Tokyo avec la même agence linguistique. Quand elle est arrivée, elle a ressenti un sentiment de soulagement et de liberté. Par contre, les règles de vie dans une famille japonaise n'ont rien avoir avec la Suisse. Cela a été très dur pour elle de s'adapter.

Quelles sont les différences entre les japonais et les suisses ? Michèle explique que tout est différent, mais le plus flagrant c'est le respect qu'ils portent à autrui. Ils utilisent même une langue honorifique très particulière et extrêmement difficile à utiliser. Les japonais eux-mêmes ne savent pas l'utiliser parfaitement. On ne peut pas parler d'un pays, sans parler gastronomie. Elle nous partage son plat préféré : Le tonkatsu, c'est du porc pané et frit qu'elle mange avec une sauce japonaise qui ressemble un peu à une sauce barbecue. Le meilleur tonkatsu, d'après elle, est à Okinawa. Ce plat est cuisiné avec de la viande de porc noire, appelée en japonais Agu, et c'est très connu. Elle pourrait en manger tous les jours !

Et la culture ? Elle a découvert le monde des musiques pour enfants au Japon et ils sont, avec ces mots, « 1000 fois supérieurs à la Suisse ». Les musiques pour enfant appelées douyou sont très présentes dans la culture japonaise et également dans l'éducation japonaise. Sa chanson préférée s'appelle Mori no kumasan, si vous avez le temps, allez l'écouter sur internet ! La distance avec la famille et les proches ? Elle discute par messages tous les jours avec sa maman et l'appelle dès qu'elle peut. Ça peut être 4 fois par semaine comme 2 fois par mois. Quand elle l'appelle, elle peut parler avec toute la famille donc elle ne se sent pas seule du tout. Elle reçoit souvent des messages de ses proches et de ses amis, même en étant loin, je suis toujours un peu en Suisse.

Le meilleur souvenir depuis son arrivée ? C'était cet été à Okinawa. Elle y est restée une semaine avec son copain. Il a fait beau tous les jours, il n'y avait personne sur les plages, ils étaient seuls au monde. Une plage privatisée pour deux jeunes amoureux, que demander de mieux ? Ils en profitent pour aller faire de la plongée dans une petite grotte très connue à Okinawa qui s'appelle Ao No Doukutsu. Ça a été sa plus belle expérience depuis qu'elle est au Japon.

Actuellement et après un aller-retour en Suisse, elle s'est installée à Tokyo et étudie en première année afin de devenir assistante socio-éducative de la petite enfance et professeur en maternelle.

Le mot de la fin : « N'ayez pas peur de partir à l'autre bout du monde même sans parler la langue. Cela ne peut que vous apporter du bonheur et vous aider à mieux vous comprendre. Et si vos enfants, peu importe leur âge, vous disent qu'ils veulent partir à l'étranger, ne briser pas leurs rêves même si vous êtes contre et laissez-les s'épanouir comme ils le souhaitent. »

Pour Conth'Act :  
**Arnaud Favre**  
Éducateur social



# Faites connaissance avec plusieurs participants aux cours de français pour les personnes allophones

Dans le cadre des cours de français organisés par le Service d'intégration régionale du District de Conthey et dispensés par Mme Béatrice Rob le vendredi matin au Centre Culturel de Plan-Conthey, plusieurs élèves se sont prêtés à l'exercice de la présentation personnelle. Faisons connaissance avec eux et découvrons leurs parcours, en français et dans leurs langues maternelles.

**Cours de français pour adulte**  
 Informations & inscription  
 027 345 37 85  
 Nathalie.zanardini@vetroz.ch  
 (Présence mardi & jeudi)

## Pongsak Phimrat

J'ai 43 ans et je suis thaïlandais. J'ai deux sœurs et 3 enfants : deux garçons et une fille. J'ai été marié. Je suis arrivé en Suisse en 2012. Je suis cuisinier et je travaille à « La Maison Thaï » à Conthey.

## Fernanda Bonganciso

J'ai 43 ans, je suis philippine. J'ai 3 frères et 3 sœurs, ils ont des enfants. Mes parents sont déjà morts. De 2000 à 2005, j'ai travaillé dans un restaurant chinois aux Philippines, ensuite j'étais employée de bureau.



En 2012, je suis venue en Suisse. Depuis, je travaille au restaurant « La Maison Thaï » à Conthey. Là, j'ai rencontré Pongsak Phimrat qui est thaïlandais. Nous sommes en couple mais pas encore mariés. Voilà ce que j'ai envie de dire de moi.

ฉันชื่อ พงษ์ศักดิ์ พิมรัตน์  
 ฉันอายุ 43 ปี  
 ฉันมี พี่น้อง  
 ฉันมีลูก 3 คน  
 ฉันเคยแต่งงานมาก่อน

พิมรัตน์  
 ฉันเป็นคนไทย.  
 ฉันมีภรรยา 2 คน  
 ชาย 2 คน หญิง 1 คน.

I'm 43 years old from Philippine. I have 3 brothers and 3 sisters. Both of them have a family. My parents already died. In Philipinem, between 2000 and 2005, i work in a chinese restaurant. After that, i work in an office.

ฉันมาสวิสเซอร์แลนด์ พ.ศ. 2012  
 ฉันทำงานร้านอาหาร. ฉันทำอาหาร  
 ร้านอาหารที่ฉันทำอยู่ที่ conthey

In 2012, i come to Switzerland. Actually, i work in the restaurant « La Maison Thaï » in Conthey. I meet there Pongsak Phimrat, who is from Thailand. We are together, but not married yet. That's what i want to say about me.



### Konstantinos Vossos

Je m'appelle Konstantinos Vossos, je suis grec et je suis né à Athènes en 1967. Je suis marié depuis 29 ans avec Alki et nous avons deux enfants : Aristote et Danai. Pendant les derniers 20 ans nous avons vécu en Grèce, aux États-Unis, à Puerto Rico, en Espagne et en Italie mais la Suisse avait toujours une place spéciale dans notre cœur. Nous sommes très heureux de pouvoir maintenant vivre à Haute-Nendaz.

Nous aimons beaucoup skier et faire des randonnées dans les Alpes en savourant la beauté de la nature suisse. On aime aussi la raclette et la fondue toujours accompagnés par du vin suisse et comme dessert, naturellement, le chocolat suisse. Toute ma famille, sauf moi, parle parfaitement le français et j'espère prochainement moi aussi pouvoir communiquer en français.



### Κωνσταντίνος Βώσσοσ

Ονομάζομαι Κωνσταντίνος Βώσσοσ, είμαι Έλληνας και γεννήθηκα το 1967 στην Αθήνα. Είμαι παντρεμένος 29 χρόνια με την Άλκη και έχουμε δύο παιδιά; τον Αριστοτέλη και την Δανάη. Τα τελευταία 20 χρόνια έχουμε ζήσει στην Ελλάδα, στις ΗΠΑ, στο Πουέρτο Ρίκο, στην Ισπανία και την Ιταλία αλλά πάντα η Ελβετία κατείχε μια ξεχωριστή θέση στην καρδιά μας και είμαστε πολύ χαρούμενοι που τώρα ζούμε εδώ, στο Haute Nendaz.

Μας αρέσει πολύ το χειμερινό σκι, να περπατάμε στις Άλπεις απολαμβάνοντας την πανέμορφη Ελβετική φύση, το raclette και το fondue συνοδευόμενα από Ελβετικό κρασί και για επιδόρπιο φυσικά Ελβετική σοκολάτα! Όλη η οικογένεια μου, εκτός από εμένα, μιλάει άπταιστα γαλλικά και σύντομα ελπίζω να μπορώ και εγώ να επικοινωνώ στα γαλλικά.

### Gilmara Da Cruz

Je m'appelle Gilmara, j'ai 34 ans, je suis née sur l'archipel du Cap Vert. Je viens d'une famille nombreuse. J'ai émigré au Portugal à 18 ans pour étudier. Mais comme je n'avais pas de moyens de subsistance, j'ai dû laisser mes études et travailler sans aucune famille autour de moi. J'ai donc dû donner du sens à ma vie.

Au Portugal, j'ai conçu ma famille à 32 ans. Je me suis mariée et j'ai eu deux filles. Je suis venue m'installer en Suisse, à la recherche d'une meilleure qualité de vie. En ce sens, j'ai découvert une tranquillité et tout ce dont j'avais besoin. Je travaille comme femme de ménage et je donne beaucoup d'attention à mes filles qui sont encore très petites. Comme je le dis toujours... Le meilleur reste à venir !!!



### Gilmara Da Cruz

Sou Gilmara, tenho 34 anos, nasci no arquipélago de Cabo Verde. Venho de uma grande família. Emigrei para Portugal com 18 anos para estudar. Mas como não tinha meio de subsistência, tive que deixar os estudos e trabalhar sem nenhuma família por perto. Tive que dar um rumo à vida.

Em Portugal, criei a minha família os 32 anos. Casei e tive duas filhas. Vim viver em Suíça à procura de uma melhor qualidade de vida. Nesse sentido, encontrei uma tranquilidade e tudo que precisava. Trabalho como empregada de casa e dou muita atenção às minhas filhas que ainda são muito pequeninas. Como digo sempre... O melhor está para vir !!!

# Bûche de Noël crème au beurre café

*A préparer la veille*



## Ingrédients

### La génoise :

- 2 œufs (séparer les blancs des jaunes)
- 100 g de sucre
- 100 g de farine

### Crème au beurre :

- 250 g de beurre ramolli
- café ristretto
- 2 jaunes d'œufs
- 100 g de sucre glace

### Préparation de la génoise :

Monter les blancs d'œufs et le sucre en neige, incorporer les jaunes 1 à 1, ajouter enfin la farine délicatement.

Verser la génoise sur une plaque recouverte de papier cuisson, mettre à cuire pendant environ 10 minutes à 170 C.

Sortir du four, et enrouler tout de suite dans un linge humide.

### Crème au beurre :

Fouetter le beurre ramolli au batteur électrique, ajouter le sucre glace tamisé, et les deux jaunes d'œufs, continuer à battre, ajouter le café selon votre goût.

### Montage de la bûche :

Dérrouler la génoise, étaler les 2/3 de la crème sur la génoise, rouler la bûche, couper les deux extrémités en biais. Mettre les deux extrémités à plat sur la bûche pour faire les nœuds.

Étaler le reste de la crème partout sur la bûche. Faire des stries avec une fourchette, ajouter les décorations que vous souhaitez (décorations en sucre tel que champignons, étoiles de Noël etc.)

Laisser reposer 24 heures au frigo.

**Régalez-vous !!!**

Marjorie Karlen  
Plan-Conthey



Marjogateaux.ch  
Produits du marché  
Traiteur  
Cours de cuisine



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 : .....

.....

.....

.....



.....  
Ce coloriage vous est proposé par **Joël Vernez**  
Daillon



Chers habitantes et habitants de Conthey,

**N**ous voici à quelques jours de la très belle fête de Noël. A l'instant où j'écris cet article, nous ne savons pas encore comment nous allons pouvoir vivre cette fête dans nos communautés et dans nos familles, cependant une chose est sûre, cette fête sera de toute façon remplie d'espérance.

Nous avons tant besoin d'espérance au cœur de la situation que nous vivons, et en tout temps aussi. Nous sommes tous touchés à plusieurs moments de notre vie par des événements difficiles. Et c'est aussi pour cette raison qu'il est essentiel de ne pas oublier dans nos prières et d'aider non seulement les personnes touchées par ce virus, mais aussi toutes les personnes qui souffrent de par le monde, qui ont tant besoin de soutien. Oui, nous avons besoin d'espérance. Noël c'est cela...



Noël est la naissance de Jésus-Christ, la naissance de notre Sauveur. Au-delà de tous les moments de bonheur et de joie qui font partie de nos réalités - merci Seigneur ! - combien aussi par moment de situations compliquées, difficiles, blessantes. Nous avons besoin d'un Sauveur. Le Dieu auquel nous croyons souffre avec nous, c'est d'ailleurs Le Seul qui sait exactement ce que nous vivons au plus profond de notre cœur dans la détresse. Il nous soutient, nous épaulé, nous relève, nous aide à pardonner, à changer nos attitudes, et nous donne sa force toujours et spécialement au cœur des événements plus durs de la vie. La Bible nous le rappelle si bien : « Dans toutes nos détresses, il nous reconforte ; ainsi, nous pouvons reconforter tous ceux qui sont dans la détresse, grâce au reconfort que nous recevons nous-mêmes de Dieu. » (2 Co 1,4)

Que Jésus nous bénisse en ce temps particulier, qu'Il continue à changer nos cœurs et à nous donner sa force et son soutien. Et qu'Il nous aide à Le découvrir toujours plus au cœur de nos vies. Déjà belle fête de Noël !

**Abbé Pierre-Yves Pralong**

## UNE PENSÉE BOUDDHISTE POUR CETTE FIN D'ANNÉE

2020 arrive à son terme et n'aura laissé personne indifférent. Cette épidémie et toutes ses conséquences nous auront remués au plus profond, nous ramenant chacun à nos croyances, nos refuges, à ce qui nous ancre tel un phare dans la tempête. Il est d'usage de transmettre nos vœux dans cette transition vers la nouvelle année et en tant que bouddhiste voici ce que je vous souhaite de vous rappeler :

« Tout est impermanent. Cesse de chercher le bonheur à l'extérieur, de t'étonner lorsque les souffrances surviennent... Ce n'est pas dans cette quête vers la satisfaction continuelle de tes désirs et la tentative d'échapper aux malheurs que tu trouveras la sécurité. Il y a une autre possibilité, bien plus efficace, bien plus sûre : Observe ton esprit, ne laisse pas tes émotions et tes pensées t'envahir sans contrôle. Re-



viens à toi, comme dans un jardin, cultive ce qui est beau, utile, qui amène de la joie, qui te nourrit et désherbe tout ce qui envahit, étouffe, fait du mal et assombrit. Développe une conduite éthique qui fasse du bien à toi-même et autour de toi. Calme tes pensées, concentre-toi et développe une sagesse qui te permette d'être plus en harmonie avec la réalité, connecté à ton cœur.

Tous les êtres cherchent le bonheur, aucun ne veut souffrir. Regarde autour de toi, aide quand tu le peux, soutiens, écoute, partage... Ne laisse pas la peur et l'égoïsme guider tes choix. L'humanité a plus que jamais besoin de créer des liens, prends soin de ceux qui t'entourent. ».

Le chemin bouddhiste demande de prendre ses responsabilités, d'être cohérent entre ses aspirations et ses pensées, ses actions, ses paroles. Je vous souhaite donc une grande vigilance, un cœur ouvert, un esprit présent, clair et empli de sagesse. Que 2021 vous permette de développer toujours plus de compassion, d'amour, de joie, de gratitude ! Quel que soit votre chemin spirituel, je vous souhaite de trouver cette force et cette sérénité, même si la tornade devait continuer.

**Séverine Gondouin**  
Centre Gendun Drupa, Martigny

# NE LAISSE PAS TES SOU CIS ET TA DÉTRESSE TE RACCOURCIR TA COURTE VIE.

Une personne sage sait que sa vraie vie est celle de la joie et de la tranquillité. Une vie qui n'est réellement pas très longue. C'est pourquoi, nous ne devons pas laisser les soucis et les plaintes des situations critiques nous la raccourcir davantage. Cela est contraire au fait de vivre la réalité. Nous devons prendre soin de nos vies, de manière à ce que la majorité de notre existence ne soit pas remplie par des soucis. Dans cette situation, le croyant a une bonne compréhension de tout cela. Il réussit à mieux gérer ses émotions pour la vie sur Terre.

Quand quelque chose de désagréable lui arrive ou lorsqu'il est angoissé par une situation, il se rappelle de toutes les autres bénédictions que Allah le Tout-puissant lui a accordé dans sa religion et dans sa vie. Et il les compare. S'il agit de cette manière, il se rendra compte du nombre de bienfaits d'Allah envers lui et que les problèmes qui l'ont frappé ne sont pas si importants. Il doit également savoir que sa peur est plus dangereuse pour lui que le mal qui peut lui arriver. De cette manière, la peur et les soucis s'effacent. Parfois, dans la vie, il peut y avoir de grandes épreuves. Nous ne pouvons pas forcément tout résoudre. Par contre, nous devons faire de notre mieux afin de réduire les effets négatifs qui sont à notre portée.

Parmi les choses à se rappeler, il faut savoir que les actes et les paroles négatives des gens envers toi ne te font pas de mal. Mais c'est à eux-mêmes qu'ils se font du tort. Par contre, si tu donnes de l'importance à ces personnes, tu vas en souffrir. Par ce fait, au lieu de les ignorer et être joyeux, malheureusement, tu seras préoccupé et triste. Il ne faut pas que tes pensées se basent sur ce que les gens disent ou pensent de toi. Car tu passeras ta vie à essayer de plaire ou à satisfaire les autres. Mais tu ne seras pas forcément heureux. Par contre, si tu veux avoir ton bonheur, préoccupe-toi de satisfaire le Créateur de toute chose. Une des meilleures manières pour éloigner et éliminer la tristesse est de ne pas attendre des remerciements ou des éloges de la part des gens lorsque tu fais des bonnes actions. Le but est que Allah soit satisfait de toi.

Sourate L'Homme, verset 9 : « C'est pour le visage d'Allah que nous vous nourrissons : nous ne voulons de vous ni récompense ni gratitude. ». Cela est encore plus satisfaisant quand c'est en lien avec tes proches, ta famille. Lorsque que tu arrives à enlever leurs soucis, tu les apaises, mais également toi-même. Les possibilités de rendre ta vie meilleure sont nombreuses, mais pour résumer le tout, il te faut marcher sur le droit chemin. C'est-à-dire, accomplir tout naturellement de bons actes et éviter toutes choses qui pèsent sur ton cœur.

En conclusion, pour toutes choses que tu veux entreprendre, il est important et nécessaire de les analyser minutieusement avant de les accomplir. Si tu es sûr, fais-le et repose-toi sur Allah, car Allah aime ceux qui placent leur confiance en Lui. Louange à Allah et salutations sur Mohamed (sallahllahou alehisalam).



**Sinan Rushiti**

Sion

Imam de la mosquée El-Falah

# NOËL... UNE ESPÉRANCE... AU CŒUR DE LA NUIT...



**A** lors que nous filons vers la fin de l'année et que Noël approche, nous ne savons pas, par les temps qui courent, si nous pourrons vivre cette fête en famille ou en paroisse ou si elle passera à la trappe tout comme Pâques le printemps dernier.

Les décorations de Noël qui garnissent les magasins et les guirlandes qui illumineront nos rues ne suffiront pas à briser les sentiments obscurs de doute et d'inquiétude qui marquent l'esprit de cette année 2020.



En effet, depuis mars nos vies ont été marquées par la pandémie et le flot permanent de « mauvaises nouvelles » qui traverse les médias : l'arrivée de l'épidémie a suscité une crise économique, elle a mis les personnes en situation précaire encore plus dans le besoin et elle a révélé le dysfonctionnement de notre système de santé avec son lot de souffrance au travail.

D'autres, parmi nous, ont certainement eu plus de chance ; ils ont recouvré la santé, ont trouvé du travail, ont fondé une famille.

Alors, croire en l'humain devient difficile pour qui ne sait prendre un peu de distance afin de voir plus loin que la peur ou l'appréhension.

Oui, il y a le drame, le tragique de l'existence... Mais, sachons le voir : il y a aussi des signes plus discrets qui disent la vie en marche, des gestes de courage qui persistent à grandir, des gestes répétés de tendresse, offerts par des hommes, des femmes et des jeunes qui se mobilisent pour venir en aide aux plus fragiles.

C'est la raison pour laquelle il me semble juste et bon de s'imposer Noël. Et cela surtout quand le cœur n'y est pas ? Trouver en nous une petite place pour ce que le divin a encore à nous faire vivre, pour ce que nous n'attendons plus, mais qui peut néanmoins advenir. Là, maintenant, justement parce que Noël nous apprend que nous ne maîtrisons pas ce qu'il y a d'essentiel dans la vie.

Souhaitons que, pendant cette période, nous soyons nous-mêmes acteurs de paix, de joie et d'espérance afin de mieux célébrer la grande fête de Jésus, l'Emmanuel qui vient nous visiter et habiter parmi nous.

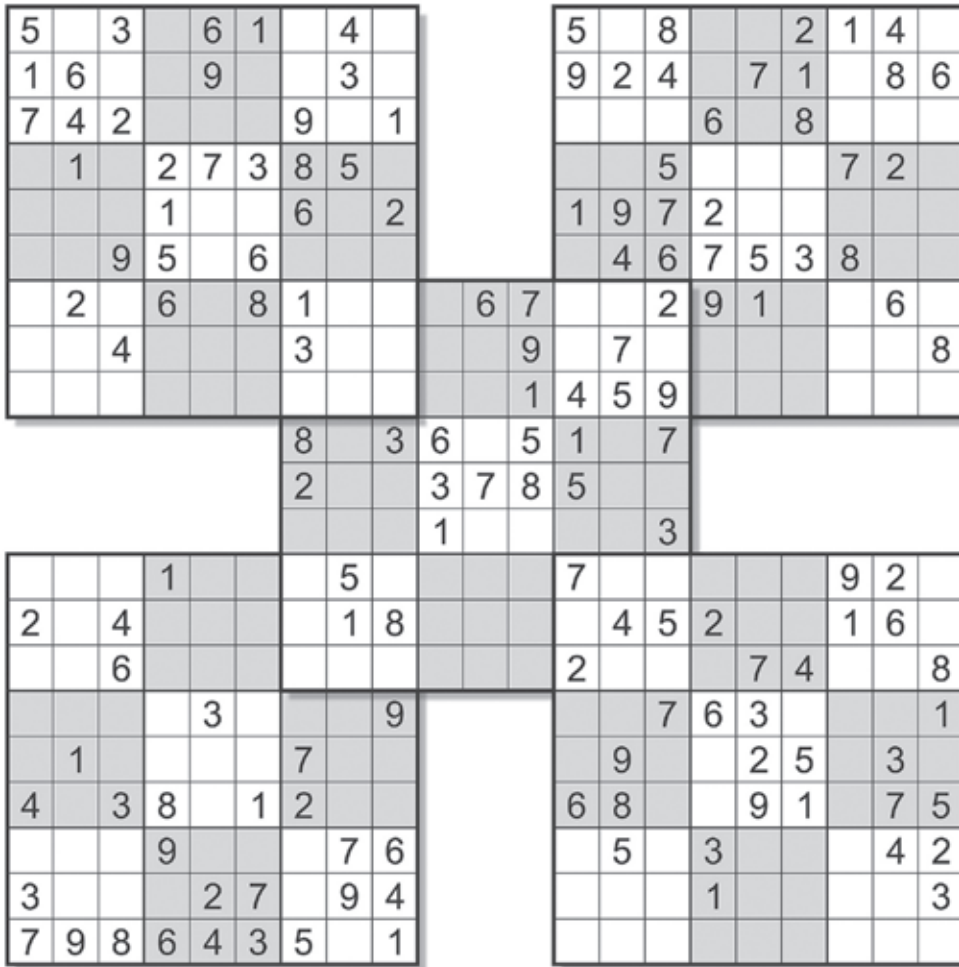
Alors, oui, Noël, ça vaut le coup ! Que personne ne bougonne, et n'ait l'esprit chagrin ! Dieu est venu dans nos maisons et dans nos cœurs pour nous offrir sa grâce, sa paix, et sa joie... Alors que ce soit la fête, Dieu est né, pour nous, en nous...

Chers Contheysans, je vous souhaite un joyeux Noël !

**Josiane Frossard**  
Diacre Paroisse protestante de Sion



# LE COIN DES JEUX !



## Sudoku Samourai

Un sudoku samourai est une grille composée de 5 sudokus entrecroisés. Les règles sont similaires à celles d'un sudoku classique. Vous devez trouver par déduction 9 chiffres différents par ligne, colonne et région dans chacune des 5 grilles.



## Le Labyrinthe

Aide «Bobby le Renne» a retrouver les cadeaux du Père Noël !



## Charades de Noël

**1** Mon premier se trouve entre sol et si.  
Mon deuxième recouvre tout notre corps.  
Les oiseaux construisent mon troisième pour leurs petits.

**Vous trouverez le Père Noël en plein coeur de mon tout.**

**2** Mon premier fait plaisir.  
Mon deuxième, partie du visage, regarde le monde.  
Mon troisième dit non en anglais.  
Mon quatrième est couvert de plumes.

**Mon tout se dit avec bonheur le 24 décembre.**

Nouveau coronavirus

VOICI COMMENT NOUS PROTÉGER.

# STOP CORONA

Actualisé au 29.10.2020

-  Rencontrer moins de personnes.
-  Garder ses distances.
-  Masque obligatoire si on ne peut pas garder ses distances.
-  Masque obligatoire dans les espaces publics intérieurs et extérieurs et dans les transports publics.
-  Travailler à domicile si possible.
-  Se laver soigneusement les mains.
-  Tousser et éternuer dans un mouchoir ou dans le creux du coude.
-  Ne pas se serrer la main.
-  Aérer plusieurs fois par jour.
-  Manifestations : publiques max. 50 pers. privées max. 10 pers. Rassemblements dans l'espace public max. 15 pers.
-  En cas de symptômes, se faire tester immédiatement et rester à la maison.
-  Fournir les coordonnées complètes pour le traçage.
-  Interrompre les chaînes de transmission avec l'application SwissCovid.
-  Test positif : isolement. Contact avec une personne testée positive : quarantaine.
-  Se rendre chez le médecin ou aux urgences seulement après avoir téléphoné.

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

Règles plus strictes dans certains cantons



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG  
Office fédéral de la santé publique OFSP  
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP  
Uffizi federal da sanadad publica UFSP



Application SwissCovid  
Download

## On tient bon!

Les gestes simples gardent le virus à distance



**Port du masque**

Obligatoire dans les espaces clos accessibles au public et sur les lieux de travail



**Distanciation**

Limiter autant que possible ses contacts



**Se laver les mains régulièrement**



**Tousser dans le coude**

[www.vs.ch/covid-19](http://www.vs.ch/covid-19)



Scannez le QR code ci-dessous avec votre téléphone pour afficher le lien internet :

<https://ofsp-coronavirus.ch>



À la sortie de ce journal, il est possible que les informations en lien avec les mesures COVID-19 ne soient plus d'actualité. Veuillez toujours vous informer via les canaux officiels du Canton et de la Confédération.



Scannez le QR code ci-dessus avec votre téléphone pour afficher le lien internet :

[www.vs.ch/web/coronavirus](http://www.vs.ch/web/coronavirus)