

# L'Echo d'Œœur

Magazine biannuel par des résidents et  
les travailleurs externes de la Fondation Foyers  
Valais de Cœur

SIERRE  
**CARNAVAL AVEC  
UNE GUGGEN**

ENVOL  
**RETROUVAILLES  
FAMILIALES**

CHAMPSEC  
**LES PASSIONS  
DE RAYMOND**

Mai 2019  
N°11

# L'Echo d'Coeur

## MAGAZINE DE LA FONDATION FOYERS VALAIS DE COEUR

Mai 2019 - N°11

Éditeur	<b>Fondation Foyers Valais de Coeur</b>
Mise en page	<b>Atelier Mutlimédia Site de l'Envol</b>
Impression	<b>Atelier Gestion du Papier Site de Champsec</b>
Contribution	<b>Yann Quadranti - Sierre - p.4 Accompagnement - Envol - p.6-7 Yvan - Champsec - p.8-9 Adelina - Sierre - p.10 Romain - Sierre - p.11 Accompagnement - Envol - p.12-13 Raymond - Champsec - p.14-15 Claude - Champsec - p.16 Atelier multimédia - Envol - p.17,p.19 Julien - Sierre - p.18 Cila et Angélique - Envol - p.20-21 Gaëtan - Sierre - p.22-23 Les cuisiniers - Tous les sites - p.26-27</b>
Photos	<b>Florian De Wismes - p.3 Michaël Briguet - p.1, 2, 3, 24, 28 Libres de droit - p.21</b>

.....  
**MERCI POUR VOS RETOURS**  
**CONTACTEZ-NOUS**

contact  
**Fondation  
Foyers Valais de Coeur  
Avenue du Gd-Champsec 32  
1950 Sion**

mail  
**info@valaisdecoeur.ch**

web  
**valaisdecoeur.ch**

suivez-nous sus  
**facebook.com/valaisdecoeur**



# *Nos petites mains*



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

# Le printemps est là !

Pour ceux qui veulent un printemps tout en douceur, ou qui se lassent des crises à répétition décrites dans la presse, la lecture de ce numéro de l'Echo d'Œur est fortement conseillée.

Au fil de ces pages, des acteurs petits et grands délivrent de beaux récits.

Pour sa nouvelle édition, l'Echo d'Œur fait la part belle au beau temps et aux bonnes nouvelles.

Claude nous rappelle l'importance de « Prendre les choses avec un certain humour » et Raymond nous fait vivre des aventures incroyables entre la recherche de l'or et la cueillette de morilles.

Le printemps c'est aussi l'occasion de faire le ménage ! Et pourquoi ne pas s'adonner à des activités de recyclage... Yvan touche à un thème très actuel, avec une notion écologique... permettant au passage de rendre service à la planète, mais également de développer des talents créatifs chez nos résidents, avec cette matière première qu'est une capsule de café.

C'est le printemps et la Fondation tout entière bourgeoonne : les projets pour un foyer sur Martigny se concrétisent. Partout sur les sites on transforme, on rénove et on modifie les espaces dans le but d'améliorer le confort de tous.



## EDITO

Le printemps a cette légèreté particulière d'habiller les arbres et les champs sur un vent de renouveau... À l'image du carnaval de Gaëtan, porté par l'insouciance de la jeunesse. Ou encore le souffle de la maturité d'Adelina, qui, portée par une forme de lâcher prise est prête à expérimenter de nouvelles expériences...

La nature est en fête, et Valais de Cœur aussi ! De grandes festivités s'organisent déjà pour 2020 :  
**les 50 ans de la Fondation !**

Merci à tous les écrivains en herbe et toutes les personnes qui les accompagnent, de porter ce projet avec créativité et dynamisme.

Les récits des auteurs de cette édition font ricochets avec leur propre histoire. Vous avez pris la plume pour vous raconter et nous partager un peu de votre monde intérieur.

Et qui sait, si les mots de cette édition ne feront pas « écho » avec les nôtres...

Bonne lecture.

Yann Quadranti

Responsable Foyer Valais de Cœur, Sierre



**06 Animaux aux grands coeurs**  
Lorsque des animaux sont invités au foyer de l'Envol, les résidents qui profitent de partager un moment avec eux.

**08 What else ?**  
La seconde vie de nos capsules à café. Des idées artistiques au sein des ateliers de Champsec.



**10 Adelina**  
De Rome à Sion, le voyage d'une vie.

**12 Retrouvailles familiales**  
Natalia accueille son entourage le temps d'une magnifique journée.



**14 Les passions de Raymond**  
Curieux de la vie et de la beauté de la nature, Raymond nous raconte tout.

**17 Jeux**  
Des chiffres et des lettres.



**19 Solutions**  
Un petit coup d'oeil pour parvenir au bout du divertissement.

**20 Si j'étais, je serais**  
Où quand les résidents du foyer de l'Envol s'évadent dans l'imaginaire.



**22 Carnaval dans une guggen**  
Un rêve d'enfant qui se réalise. C'est en couleur et en musique!

**26 Les cuistos en vadrouille**  
Ils aiment les bonnes choses, ce sont nos cuisiniers qui s'offrent une journée d'air frais!

# Animaux

## AU GRAND COEUR

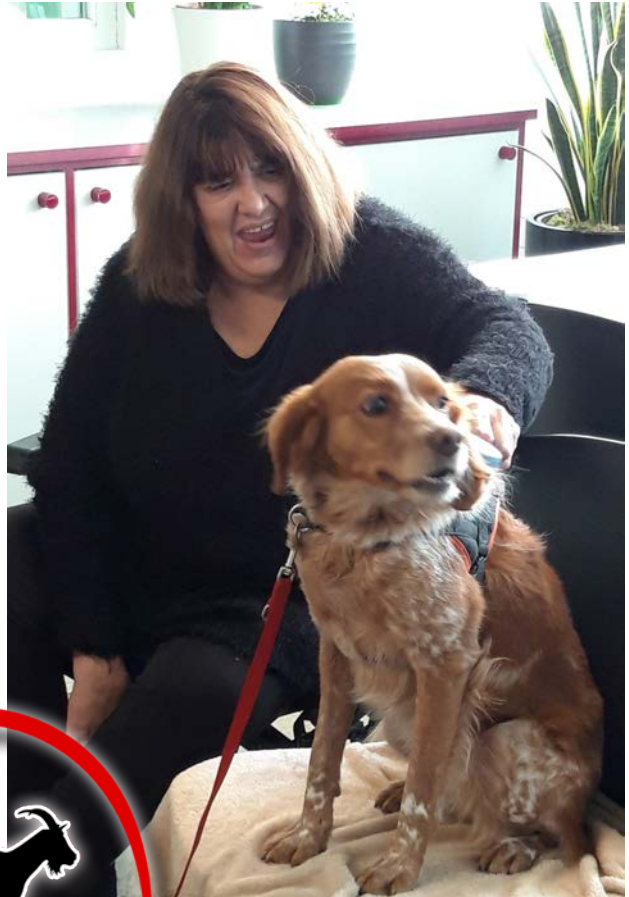
Marie-Lou et ses copains à poils sont venus au Foyer de l'Envol pour partager un après-midi avec Nelly, Zgombito, Natalia et Cila.



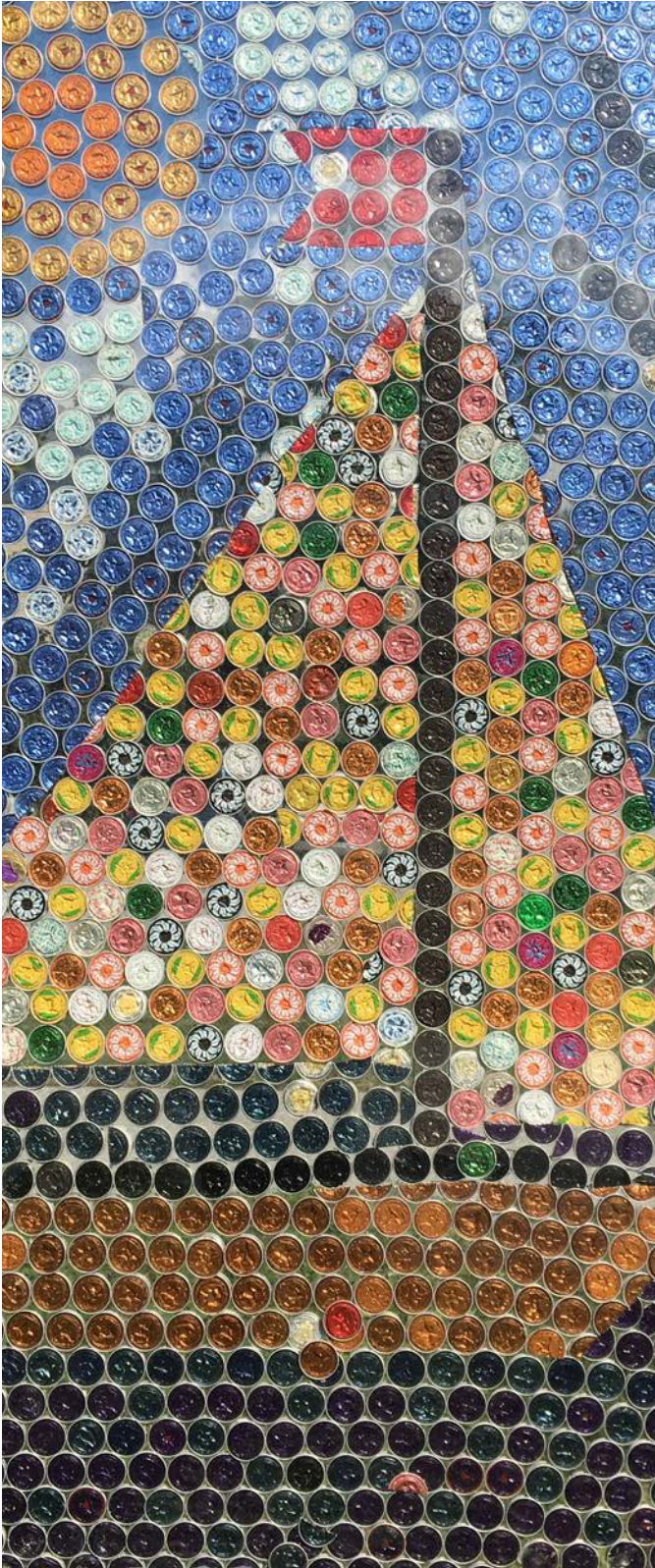
### *L'animal*

Il ne juge pas la personne, donne de l'affection, offre un sentiment d'acceptation inconditionnelle, stimule la communication, a un effet apaisant et antistress, contribue à une meilleure estime de soi, stimule le développement moteur, favorise le rire, apporte du bien-être, de la joie et de l'amour, permet de penser à autre chose, offre des stimulations sensorielles et réduit l'anxiété.





# What Else ?





# LES CAPSULES

## RETROUVENT UNE SECONDE VIE À CHAMPSEC



### «L'or noir de Nestlé»

Avec ses 5 grammes en moyenne de café par capsule Nespresso, à 50 centimes pièce, on obtient un prix du kilo à 100 Fr. La marque Nescafé, qui a plus de 80 ans, est la doyenne des produits caféinés du groupe. Elle distribue sa marchandise dans plus de 180 pays. Pas moins de 5500 tasses sont bues chaque seconde dans le monde. Le chiffre d'affaires global en 2017 était de 89,8 milliards de francs. Cela fait plusieurs années que ce chiffre est plus ou moins stable. Les analystes financiers anticipent une hausse du chiffre d'affaires à plus de 95 milliards en 2019 et un niveau proche des 100 milliards pour 2020. Le café est devenu l'or noir de Nestlé.

### «Le nespessionisme»

En attendant que le 100% des capsules Nespresso soient mieux recyclé par son producteur Nestlé, des artistes et des amateurs rivalisent d'inventivité créatrice pour donner une deuxième vie à ces mini objets. Un clin d'œil artistique pour ces capsules qui sont un des symboles de notre société de consommation.

### «Le recyclage»

Depuis l'ouverture des ateliers de Valais de Cœur à Champsec en février 2011, une attention particulière a été portée sur le recyclage. En effet, l'atelier service a développé des activités permettant aux résidents des travaux liés au recyclage des capsules de café en séparant le marc de l'aluminium. Par cet élan, ce produit Nespresso est devenu de la matière première pour de nouveaux champs de réalisations artistiques. L'atelier de créativité propose des rideaux de porte, diverses décorations et même des bijoux. Les possibilités de création semblent infinies. Les capsules en version comprimées ou dans leurs formes d'origine sont aujourd'hui proposées en vrac ou par choix de couleurs à l'atelier service. Le conditionnement de 200 à 1000 capsules permet des réalisations collectives par exemple pour les écoles dans le cadre des travaux manuels. La métamorphose de cette matière permet aux enfants bricoleurs de mieux conscientiser l'usage et le parcours de cette incontournable capsule en aluminium. Le travail de recyclage consiste à traiter manuellement chaque capsule. La capacité de recyclage de l'atelier service est d'environ 300 capsules par jour avec 2 à 4 résidents qui assurent 5 opérations distinctes:

- 1 - La récolte des capsules auprès des privés ou d'une entreprise locale de récupération.
- 2 - Le nettoyage extérieur avant le séchage.
- 3 - Le découpage de l'opercule et vidage du marc.
- 4 - Le lavage intérieur de la capsule.
- 5 - Le triage, laminage, stockage et conditionnement.



# Adelina

Je m'appelle Adelina Senesi. Je suis née à Rome le 16 août 1957.

À 24 ans, je suis venue en vacances en Suisse avec mon ex-mari et nous avons eu l'idée de chercher du travail en Suisse.

Nous avons eu la chance d'en trouver. J'ai été femme de chambre à l'Hôtel Bella Tola de St-Luc dans le val d'Anniviers. Puis, j'ai travaillé dans un petit restaurant à Montana-village.

J'ai deux enfants. Mon fils est né à Rome et ma fille à Sierre. Ils habitent tous les deux à Luzerne.

Je suis venue habiter au foyer Valais de Coeur de Sierre le 22 juillet 2014.

Je viens à l'atelier depuis 5 ans. Le tout premier jour, on m'a fait tester la pyrogravure.

J'ai bien aimé cette activité. Puis, j'ai réalisé différents travaux: peindre des notes pour la décoration d'un festival de musique, décorer des bacs à fleurs pour le salon Prim'Vert de Martigny, réaliser des tableaux pour la vitrine de la boutique. Mais, ce que je préfère, c'est le papier mâché.



Mon premier travail a été un cœur rouge et rose qui a été vendu rapidement à un collaborateur de Valais de Coeur.

En 2015, il y a eu une exposition dans le cadre de l'atelier-boutique. Pour l'occasion, j'ai fabriqué des cactus en papier mâché. Avec Sandrine, Silvio et Annik, on a réalisé les décorations de table pour la fête de Noël.

Ilyadeuxans, j'aidemandéuneaugmentation du temps de travail. Depuis, j'y vais tous les matins et le mardi après-midi.

Depuis presque une année, j'ai aussi une autre responsabilité à l'atelier. Je sers les pauses aux autres résidents. Au départ, j'apportais simplement leur boisson à leur place de travail. Puis, je me suis proposé de les préparer également. Et depuis peu, je suis la "courrière" de l'atelier. Je suis chargée d'apporter le courrier aux MSP.

J'ai aussi un travail au foyer. J'aide la lingère à plier les chiffons et ranger les panosses. Je m'y rends tous les après-midis (sauf le mardi quand je suis à l'atelier).

Je donne aussi des coups de main en cuisine. Hilaire, le cuisinier, me confie la préparation des haricots et des pois.

Il y a eu des changements pour moi cette dernière année. Le premier: la chaise avec laquelle je suis venue au foyer est rangée à la cave. Je me déplace maintenant tout le temps à pieds (quand le temps le permet!).

Je vais également tester le ski pour la première fois à Grimentz. Et s'il reste une place pour moi, cet été, je ferai partie du pèlerinage à Lourdes.

Et pour finir, au mois de juin, je saurai enfin si mes enfants pourront venir habiter à Sierre. J'aimerais vraiment qu'on puisse se voir plus souvent et aussi durant les périodes de fêtes.

# Le Witz À ROMAIN

Qu'est-ce qu'une mèche brune dans les cheveux d'une blonde ?

Un brin (brun) d'intelligence.



# Retrouvailles

FAMILIALES DE NATALIA

Quoi de mieux d'un petit après-midi aux Îles à Sion pour passer du temps avec sa famille. Quelle joyeuse journée!

**OH! MAIS JE VOIS  
MA DERNIERE  
PETITE FILLE POUR  
LA PREMIERE FOIS**

**PENDANT CE TEMPS-LA, NATALIA  
RECOIT DES PHOTOS DE SA FILLE,  
QUI HABITE AU PORTUGAL AVEC SON MARI  
ET LEURS DEUX ENFANTS ET QU'ELLE  
N'A PLUS VUE DEPUIS 2015**



**JE SUIS HEUREUSE  
BISOUS**

**ET LA JOURNEE CONTINUA DANS UNE AMBIANCE FORMIDABLE**



**SOURIIIIIRE !**



**WAOW LA SUPER CABANE**



**BON APPETIT**



# LES PASSIONS DE *Raymond*

C'est moi, Raymond. Alors, en 1986-1987, j'ai été à une bourse aux minéraux à Martigny et puis j'ai trouvé un livre qui s'appelait « À la recherche de l'or en Suisse », je l'ai acheté pas cher. J'ai fait une bonne affaire ! Je ne savais pas qu'il y avait de l'or en Suisse. J'ai acheté le matériel qu'il fallait, c'est-à-dire une batée puis j'ai pris ma voiture et je suis parti chercher de l'or. Et j'en ai trouvé ! Et pas qu'un peu ! J'ai même trouvé des coins qui n'étaient pas dans le livre, notamment dans le Rhône, dans le Haut-Valais ; il n'y avait qu'à se baisser pour ramasser les paillettes.

En Suisse il y a une fédération suisse des orpailleurs. Je me suis mis dans cette clique, c'était que des Suisses allemands, et chaque année ils organisent des championnats suisses d'orpillage. C'était open, c'est-à-dire qu'il y avait des Suisses, des Italiens, des Français, etc. qui venaient. En 1997, j'ai eu le titre de champion suisse, et les Suisses allemands, ils n'étaient pas contents, car jusque-là, ça avait toujours été des Suisses alémaniques qui avaient gagné les championnats. Le but de la compétition c'est de laver du sable le plus vite possible alors qu'un chronomètre tourne. À chaque paillette perdue, c'est une pénalité de temps, car il y en a un nombre donné à trouver. J'étais tellement fier de ma médaille d'or que je l'ai gardée autour du cou pour revenir de Ponte Tresa, au Tessin, là où avait eu lieu le concours. Je m'arrêtais boire des cafés sur le bord de l'autoroute et les gens ne savaient pas ce que c'était, ils pensaient que c'était une décoration. Mais le petit Raymond qui est champion suisse tu te rends compte ?

À part ça, j'ai vu un autre livre qui était sur Les Valettes, c'est derrière le Mont-Chemin. C'était sur les minéralisations qui étaient extrêmement rares qu'il y avait là-bas. C'est grâce à ce livre que j'ai appris qu'on pouvait trouver des cristaux dans les montagnes, et que ce n'était pas si difficile que ça. Alors je me suis trouvé une massette, un burin, j'ai tout mis dans mon sac à dos et je suis parti chercher des cristaux. J'en ai trouvé des tonnes, je me ramenaient des sacs à dos pleins de cristaux.





## UNE AUTRE PASSION UN RECORD!

Sinon j'ai une autre passion, enfin j'avais, car quand t'es dans une chaise c'est difficile. C'est les orchidées sauvages, je voulais toutes les trouver. En Suisse, il y a 300 espèces et je les ai presque toutes trouvées, sauf deux ou trois, car elles étaient dans des endroits où on ne peut pas aller, car c'est dans des réserves naturelles. Je les connaissais sur le bout des doigts.

Dès que j'en voyais une, je savais directement comment elle s'appelait. J'en ai trouvé des rares, et dans des coins où normalement elles ne poussent pas. Je les trouvais, car j'ai l'habitude de chercher par terre parce que je suis un « champignonneur » invétérés.

Mais les orchidées, c'était vraiment passionnant ça parce qu'elles s'hybrident, et ces hybrides sont très très rares et j'en ai trouvées et pas très loin d'ici, du côté d'Ayent, le problème c'est qu'il y avait des chevaux qui couraient dans le pré et il y avait un clébard qui me courait toujours après là-bas parce que c'était évidemment un terrain privé. Et ce n'est qu'une petite partie de mes aventures, car j'ai des tas d'autres histoires en réserve !

J'ai le record de Suisse de la plus grosse morille, 625 grammes, puis j'ai des photos à l'appui. Elle a passé dans la tribune ma morille avec moi, ça, c'était le weekend de Pentecôte de 1975 ou 1976. Ça fait un sacré ballon de foot la morille de 625 grammes ; elle a lamentablement pourri à la cave parce que je voulais encore la montrer à celui-ci ou à celui-là puis elle était dans un carton dans de la mousse.

J'en trouvais chaque année 6 kilos et demi et puis elles sont toutes notées dans un calepin. Je marquais chaque année à quelle date et où, quoi, comment je les trouvais, comme ça d'une année à l'autre je pouvais me référer à ce que j'avais trouvé.

J'étais venu le 2 mars et ben je revenais le 2 mars parce que c'était toujours le 2 mars que je trouvais la première.

# Le Rire

Dans le monde de fous dans lequel nous vivons actuellement, il ne faut pas prendre tout au sérieux, mais prendre les choses avec un certain humour ! Je ris beaucoup, et ce n'est pas toujours apprécié, mais le rire me permet de vivre, de rester gaie. C'est peut-être mon côté artiste qui me fait rire autant. Je prends tout à la légère, c'est ma façon d'être, mais je ne me trompe pas en disant que le rire adoucit les mœurs. Le rire procure de l'endorphine, diront les scientifiques ; moi, je dis du bonheur.



UNE  
JOURNÉE  
SANS **RIRE**  
EST UNE  
JOURNÉE DE  
**PERDUE!**

CHARLIE CHAPLIN

Aux grincheux, aux banquiers, aux grognons, aux politiques, je leur dis : « Mieux vaut rire que pleurer ! ».

À ceux qui me disent : « Claude, arrête de rire, ce n'est pas rigolo ! », je leur dis : « Heureusement que le rire existe ».

Je pense que le rire permet de s'opposer, dans le monde actuel, au « moi, je... ». Il se détache d'une société fondée sur les apparences. Le rire doit être sans gêne, décontracté et doit permettre de prendre du recul.

Les accents me font particulièrement rire, surtout celui de Marseille, aussi chantant soit-il. J'adore également les boutades. Il y a des gens vraiment doués pour les dires et qui s'en rappellent bien. Je ne sais pas si on peut rire de tout, mais pour ceux qui n'apprécient pas leur quotidien et qui se sentent grinches, allez donc voir un sketch des Bodin's. Juste d'entendre leurs voix, je suis déjà hilare.



# Jeux

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

COUP DE POMPE ÉTAPE N°0	POUSSIONS DE PETITS CRIS VIBRATIONS	REMUE CONJONCTION	GRUPE DE COUREURS	UNE PAR JOUR DANS LE TOUR	ACCORDA POÈME	MARQUE DE SURPRISE VOILE ARRIÈRE			
				BIBLE RÉVOLTES					
INCROYABLE PAS MÉRITÉ			EN TÊTE DE LA COURSE						ARDEURS
		INSTRUMENT À VENT DIX À LONDRES							
ATTITUDE GROS MARTEAU			SOUS LA BALLE DE GOLF ACCROS		CONDIMENT TYPE DE VÉLO				
			DÉRANGÉ CIRE D'OREILLE		CARENCÉE		ADJECTIF POSSESSIF PARTICULES		
DEUX ROUES	FORMULE MAGIQUE EMBAUMÉ AU KREMLIN								
		DANS GRAND CONIFÈRE		GREFFONS SIÈGE DU CYCLISTE					
POSITION DU CYCLISTE EN CÔTE	SALE PETIT ÂNE					DIEU NORDIQUE		LAME	PLAISANTER
					CHAMPION ITALIEN DES ANNÉES 70 ET 80				
NÉGATION VILLE DU QUÉBEC		DIVISION DU MÈTRE		AFFREUX CHAMPION			ENVIRON 3,14 600 À ROME		
					CANARD SAUVAGE				
VENU AU MONDE		FÉCONDÉE							

# LE RÉCIT DE *Julien*

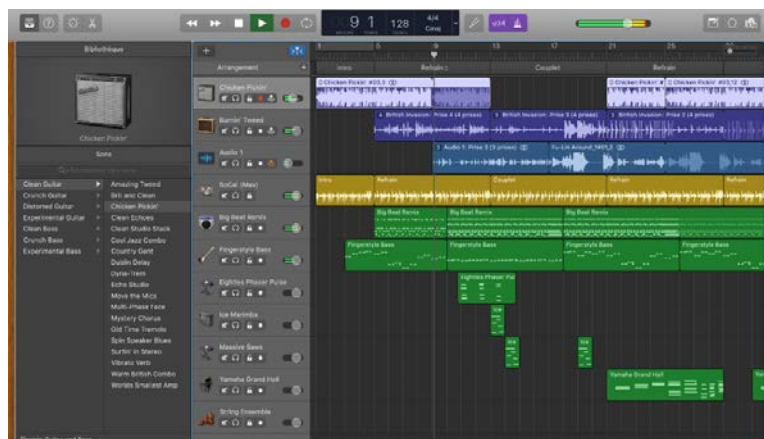
Je suis arrivé au foyer de Sierre en 2006 et ça me plaît bien. J'aime être avec les autres résidents.

Je suis autonome. Je vis à l'appartement et me débrouille tout seul. J'aime passer du temps dans mon chez-moi. Je vais sur l'ordinateur pour composer des musiques et je sais faire du mixage avec le programme « Garage Band ». Je prépare mon déjeuner et fais un petit café pour les éducateurs. J'adore leur compagnie.

La journée, je travaille dans un atelier-boutique. Je dessine et fais de la motricité le mercredi matin. En hiver, je fais aussi des étoiles de Noël en pâte à sel.

J'aime bien participer aux activités organisées par le foyer, comme aller aux concerts et voir des matchs de foot à Sion. J'aime bien aussi aller au restaurant avec le foyer ou faire du bowling à Conthey, on rigole bien.

J'aime bien la vie au foyer de Sierre.



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

# Solutions

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

# *Si j'étais* **JE SERAIS**

## **UN ANIMAL**

Un paresseux - Je pourrais grimper aux arbres tout doucement en m'accrochant avec mes longs ongles. Et je prendrais mon petit sur mon dos pour le protéger de tomber des arbres. Grazio

Un chat - J'aurais une grande patience et je pourrais me faire choisir par un maître. Laurence

Un hibou - Avec mes grands yeux, j'aurais une belle vue et je pourrais voir partout. En plus, je resterais réveillé la nuit. Annette

Un lynx - J'aurais la liberté, une vision large et je me trouverais dans la forêt. Christophe

Un chien - J'aurais un bon odorat. Aussi pour son flair et fidélité. Fredy

S'ils les gens me donnent de la nourriture, je serais contente. Natalia

Je recevrais des câlins et je pourrais manger et dormir toute la journée. Fatima

Je donnerais beaucoup d'amour tout naturellement sans que quelqu'un me demande. Zgombito

Un oiseau - Je pourrais voler et découvrir les paysages hivernaux, mais je devrais faire attention aux fils électriques. Danielle

Une fouine - Je pourrais grignoter et regarder partout. Andrée

## **UN LÉGUME**

Une carotte - J'aurais des racines qui foncent dans la terre. Delphine

Un petit pois - J'aurais une petite taille (comme maintenant). Je m'épanouirais dans la terre comme nous devrions le faire. Caroline

Un artichaut - Il faut m'effeuiller beaucoup pour trouver mon Cœur. Annette

Une tomate - Je pourrais passer des heures au soleil sans soucis et je serais gorgée de soleil. Laurence

Une tomate aussi - Je serais juteuse et nourrissante. Christophe

Un cornichon - C'est parce que c'est une réponse rigolote. Grazio

Une courge - On pourrait faire tellement des trucs avec moi comme une tarte, une soupe, un gratin. Andrée

## **UN PAYS**

Hollande - Toutes les lois sont autorisées et je serais un beau pays pour faire la fête ! D...

Martinique - Je serais une île aux fleurs, sèche dans le nord et dans le sud les plages. Les gens pourraient se déplacer en navette. Fredy

Portugal - Il y aurait beaucoup de choses à planter dans mon jardin. Natalia

Groenland - Je serais un grand espace vide et sauvage avec personne sur moi. Delphine

Une île déserte du pacifique Personne qui m'embêterait, que de l'eau autour de moi. Aurore



## UN PLAT

Une crème Budwig - Je pourrais aider les personnes atteintes de la SEP. Annette

Le Nestum - C'est bon le matin et ça se mange facile. Natalia

Un tajine - Je serais un plat facile à varier, mais toujours gorgé des belles couleurs et saveurs. Les gens pourraient me manger et me partager en groupe avec leurs amis. Angélique

Des cuisses de grenouilles - Ça semble bizarre, mais c'est tellement bon ! Andrée



## UNE HABITATION

Une cabane dans les arbres - Je ferais plaisir aux enfants. Grazio

Un tipi - Je serais pointue et en plus ça fait penser à Yakari. Delphine

Une maison familiale - Je serais grande et spacieuse pour accueillir du monde. David

Beaucoup de place et les gens pourraient se mettre autour du feu de la cheminée. Danielle





# Carnaval

## Deux jours dans une guggen

En décembre, j'ai écrit un e-mail au président de la guggen L'Os Clodos. Je voulais savoir si je pouvais passer une soirée avec eux lors du carnaval de cette année.

Il m'a répondu qu'il allait regarder avec le comité. Quand je suis allé voir leur concert de Noël à Vionnaz le jeudi 13 décembre, le président est venu vers moi pour me dire que je pouvais passer une journée avec eux. Et là, j'étais super heureux, car c'était mon plus grand rêve de toute ma vie !!!

Le 2 février, j'ai été à leur soirée, et j'ai pu poser toutes les questions qui me passaient dans la tête. Par exemple, pourquoi des guggens suisses allemandes sont-elles invitées ? Il m'a répondu que c'était un échange de bons procédés. S'ils les invitent, ils pourront à leur tour aller jouer en Suisse allemande.

Avant leur concert, le président est venu vers moi pour me demander si je voulais être le porte-drapeau ? J'ai bien entendu répondu OUI !!! Pendant tout leur concert, j'avais 2 drapeaux derrière mon fauteuil. C'était trop génial !

“

## C'était le plus super grand rêve de toute ma vie !

Une semaine plus tard, il m'a écrit pour m'apprendre une bonne nouvelle, je pourrais passer deux jours avec eux lors du carnaval. Je me suis dit, un jour c'est bien, mais deux jours c'est trop génial !

Voici mon programme :

Le dimanche à Monthey.

Le mardi à Colombey, à Muraz, et à Vionnaz avec la guggen.

Une semaine avant de commencer le carnaval, j'ai eu une visite d'un L'Os Clodos pour me donner un teeshirt et une jaquette de la guggen.

Le dimanche 3 février, 9h30 arrivera, ils m'ont peint mon visage comme eux et à 11h, c'est là que tout a commencé.

Les 14 guggens ont toutes joué le même morceau et en même temps sur la place de Monthey. C'était vraiment trop génial ça !!!

Et après ça, toutes les guggens sont passées une par une sur la scène pour jouer un morceau. À midi on est partis comme toutes les autres guggens au théâtre du Crochetan pour manger. Vers 13h30, on a fait le cortège à l'envers pour nous mettre en place au début. En attendant que le cortège commence, j'ai parlé et bu des verres avec 3 ou 4 l'os Clodos. On a bien rigolé.

À 14h30, le cortège a commencé, mais nous sommes partis à la 16e place. Pendant tout le cortège, j'étais devant de la guggen, et j'ai reçu beaucoup de confettis.



À 16h30 il y avait la grande bataille de confettis avec le petit concert de la guggen Piit Bulh de Monthey sur la place. Après eux, il y avait la guggen Piit Bulh de Monthey, c'était une guggen où il y a des enfants de 5 à 16 ans. Après les 2 Piit, il y avait la guggen Kamikaze de Monthey. Et après ces 3 guggens de Monthey, c'était au tour de la guggen L'os Clodos de Vionnaz de passer sur la scène pour faire un petit concert. À 18h, la 1ère journée avec eux était finie.

En trois mots, je peux vous dire que le mardi c'était aussi super génial !!!

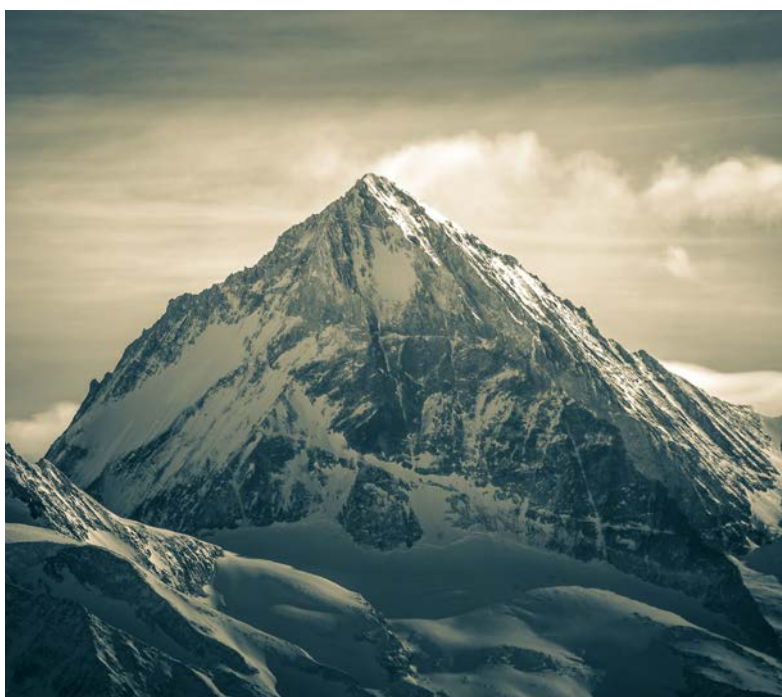
À 9h30, j'ai été dans leur local à Vionnaz pour me maquiller comme eux.

À 11h on a été à la Migros de Colombey, pour faire un concert. À midi, j'ai mangé avec eux à la Migros. Et l'après-midi on a fait 2 cortèges, un à Muraz et l'autre à Vionnaz. Ils se sont terminés à 16h30. Pendant ces 2 jours, je n'avais pas 2 drapeaux, mais 3 dernières de mon fauteuil.

C'était le plus super grand rêve de toute ma vie, et j'ai pu le réaliser. Si vous avez des rêves comme moi, il faut parler avec les bonnes personnes. Et s'ils vous disent non, il faut trouver d'autres personnes.



# Les *Photos* de nos lecteurs



ENVOIE-NOUS TES PLUS BELLES  
PHOTOS POUR LE PROCHAIN NUMÉRO!  
[ATELIER.ENVOL@VALAISDECOEUR.CH](mailto:ATELIER.ENVOL@VALAISDECOEUR.CH)





# Les Cuistos

## EN VADROUILLE

Le 16 janvier dernier, l'équipe de cuisine des foyers de l'Envol et de Champsec a fait sa sortie annuelle. Pour la première fois, les équipes des deux foyers se sont réunies pour cette sortie. Cela a demandé une certaine organisation au préalable : il a fallu préparer les repas, instruire les équipes des ateliers ainsi que de l'accompagnement et prévoir aussi bien que possible tous les imprévus.

Ce matin-là donc, l'équipe de cuisine a pris la direction de Leysin dans le canton de Vaud. Sous un ciel bleu avec un magnifique soleil, elle a fait une petite ballade afin de s'installer en hauteur pour pique-niquer face au lac Léman. La vue était impressionnante comme le témoignent les nombreuses photos prises par tout le monde.

Avec l'estomac rempli, l'équipe s'est aventurée au Tobogganing Park. Il y avait des plus téméraires que d'autres, mais le principal, c'est que tout le monde a eu beaucoup de plaisir et que toute l'équipe a bien rigolé.





## HOUSE TRAP

Après s'être bien défoulée, l'équipe a voulu tester sa capacité de collaboration. Quoi de mieux pour cela que de se faire enfermer dans un petit espace où il faut s'entraider et communiquer ensemble pour réussir à s'en sortir. Direction donc pour le House Trap à Charrat.

Dans le chalet de la grand-mère, l'équipe a commencé par se réchauffer au coin de la cheminée. Peut-être c'est pour cela qu'à la fin il nous manquait un tout petit peu de temps à l'équipe de se sortir de là, mais elle n'a pas démerité et surtout l'ambiance était à la rigolade tout au long du jeu.

Après avoir déposé le bus et fait quand même un petit contrôle de l'état de la cuisine (conscience professionnelle oblige) l'équipe s'est retrouvée autour d'une bonne table pour finir la journée en beauté, un sourire sur le visage et des souvenirs pleins la tête.

Un grand merci à toutes les personnes qui ont œuvré dans et autour de la cuisine ce jour-là. Sans eux, cette sortie n'aurait pas été possible et ça aurait été franchement dommage.



# L'ECHO D'COEUR

Suivez-nous  
[valaisdecoeur.ch](http://valaisdecoeur.ch)  
[facebook.com/valaisdecoeur](https://facebook.com/valaisdecoeur)