

DOSSIER

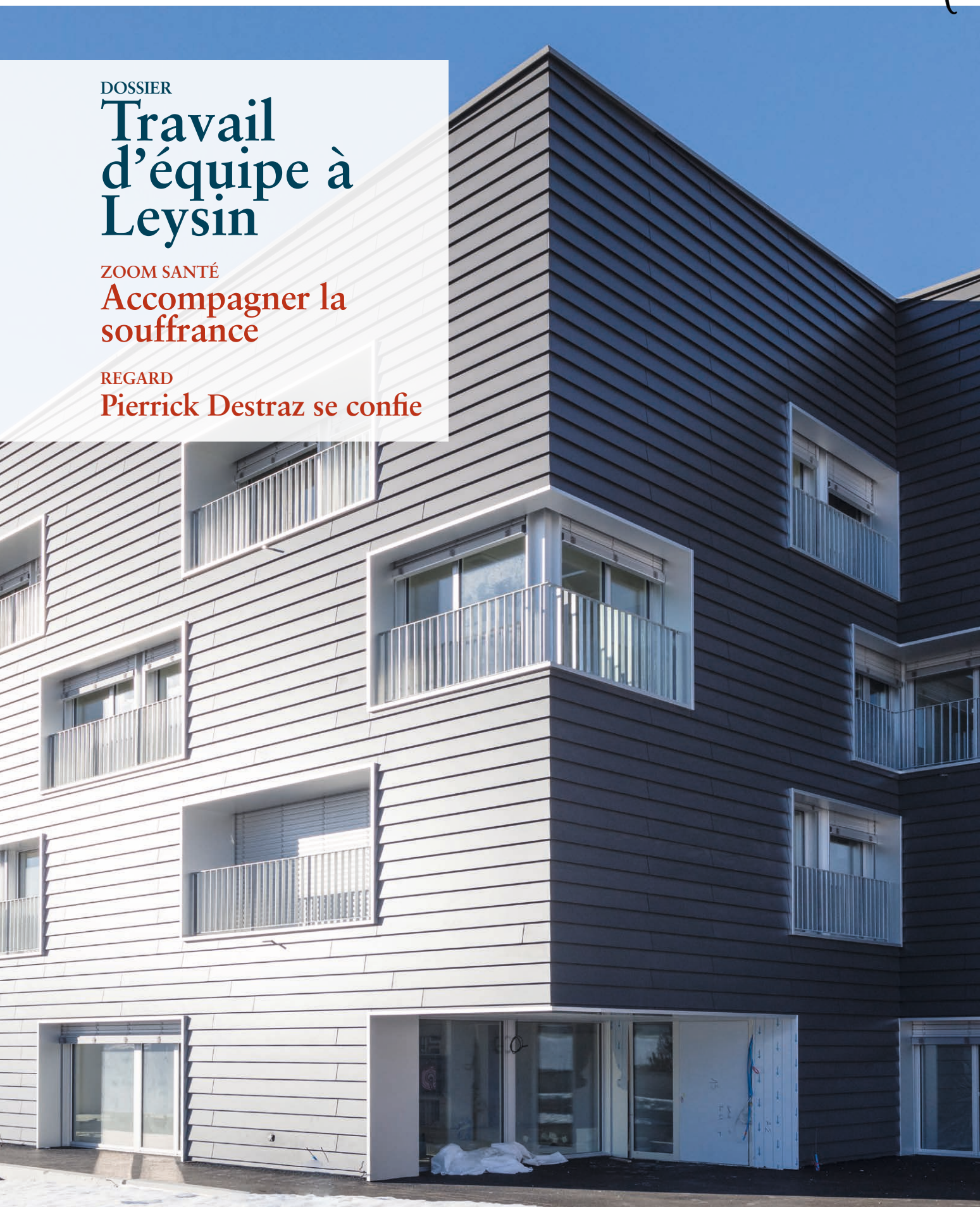
# Travail d'équipe à Leysin

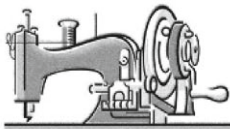
ZOOM SANTÉ

Accompagner la  
souffrance

REGARD

Pierrick Destraz se confie





RIDEAUX-DÉCORATION-RIDEAUX-DÉCORATION-RIDEAUX-DÉCORATION-RIDEAUX

**Sylvia Moret-Gabriel**

Courtepointière - Dentellière  
Route d'Ursy 50  
**1674 Vuarmarens**  
sylvia.moret@rideaux-decoracion.ch

Tél. 021 909 56 20  
Fax 021 909 61 55  
Natel 079 335 47 39

**Ganty sa**

sanitaire  
chauffage  
ferblanterie  
couverture

1071 Chexbres  
Grand-Rue 9  
tél. 021 946 14 25  
fax 021 946 31 85  
portable 079 446 03 33



CAVE DES ROIS  
GRANDS VINS SUISSES

Grognuz Frères & Fils  
www.cavedesrois.ch



Menuiserie  
en tout genres  
Agencement  
de cuisine  
Fenêtre - porte

**Jossevel & Fils**

Entreprise de menuiserie - M + F  
1070 Puidoux - Tél. 021/946 18 37 - Fax 021/946 31 40

**TOBERINI FRERES**

- Plâtrerie-peinture
- Papiers peints

Rue des 2 Marchés 9, 1800 Vevey  
Tél./Fax 021 921 20 06 - Natel 079 435 07 48  
Natel 079 678 35 02 - toberini.peint@bluewin.ch

**Le spécialiste du confort et de la mobilité**



**MEDITEC SA**

Av. Pratfiori 5 - 1950 Sion  
Tél. 027 323 91 08 - E-mail: info@meditec.ch  
Site internet: www.meditec.ch

**L'énergie  
c'est la vie!**

Economies d'énergies et efficacité énergétique...  
**...nos objectifs pour les générations futures.**

**AVIA, des produits pour l'avenir!**  
Où que vous soyez, nos conseillers sont à votre écoute.

**Appelez-nous au 021 644 20 60**



L'Energie à visage humain, dans votre région!

**AVIA**



**AS Ascenseurs**

*simplement  
plus proche*

AS Ascenseurs SA  
En Budron A9  
1052 Mont-sur-Lausanne

Téléphone 021 654 76 76  
Téléfax 021 654 76 90  
email as-lau@lift.ch



ELECTRICITE • TELEMATIQUE  
**LAUSANNE • 021 651 20 30**  
**CHEXBRES • 021 946 36 46**  
**www.cupelin.ch**

Chers lecteurs,

Cette nouvelle année s'ouvre sous le signe de la concrétisation : les divers projets de la Fondation Claire Magnin voient le jour petit à petit, à travers les divers chantiers en cours.

À Leysin, le *Chalet de l'Entraide* fera bientôt place à l'*ODMER* (acronyme d'Objectif De Maintien Et Réinsertion). À Clarens, la transformation des *Hirondelles* s'achèvera sur la naissance d'une nouvelle résidence d'ici la fin de l'année. Enfin, aux *Berges du Léman*, les travaux se poursuivent. Il y a certes encore du chemin à parcourir... et pourtant, l'inauguration de l'*ODMER* marquera bel et bien la fin du premier tiers !

La Fondation s'est donné pour mot d'ordre de rester attentive au confort des résidents tout au long de ces transformations.

C'est grâce à un dynamisme et une persévérance sans faille que les conditions de travail ont pu être maintenues malgré la pression inhérente à la situation.

Ainsi, je tiens à exprimer ma gratitude pour le travail effectué par les équipes de la Fondation, soucieuses d'améliorer au quotidien la qualité de leurs services. Chacun a su apporter sa pierre à l'édifice et a permis à notre institution de mener à bien sa mission, jour après jour.

Un immense merci à tous les collaborateurs, et que 2018 voie cet élan si précieux poursuivre sa course !

Roger Hartmann. Directeur général



Impressum N°1-2018

Responsable de la publication Olivier Perrochet | Rédaction Noyale Communication  
Photos Fondation Claire Magnin, Jacques Beaud, Pedro Ribeiro Photography, Rainer  
Sohlbank | Graphisme www.letizialoche.ch  
Impression Graph'Style, Lausanne | Tiré à 900 exemplaires  
© 2018 – Fondation Claire Magnin, tous droits réservés.

<b>Brèves</b>	<b>5</b>
<b>Dossier</b>	<b>6</b>
<b>Journal</b>	<b>10</b>
<b>Zoom santé</b>	<b>12</b>
<b>Rencontre</b>	<b>14</b>
<b>Air du temps</b>	<b>17</b>
<b>Regard</b>	<b>22</b>



**CAUDERAY**  
ENTREPRISE GÉNÉRALE D'INSTALLATIONS ÉLECTRIQUES

NOUS  
TISSONS  
VOTRE  
RÉSERVÉ

Rte de Genève 64  
1004 Lausanne  
Tél. 021 620 0 900  
Fax. 021 620 0 901  
info@cauderay.com  
www.cauderay.com

**AZOPPI**  
Sàrl  
MAÎTRISES FÉDÉRALES

**PLÂTRERIE**  
**PEINTURE**  
**PAPIERS PEINTS**  
**ENSEIGNES**  
**SERVICE DE RÉFECTION**  
**ISOLATION PÉRIPHÉRIQUE**

Ch. de la Chapelle 2 • 1071 Chexbres • zoppi@bluewin.ch • tél. +41 (0)21 9461140

**Restauration nouvelle**

Peu de temps pour votre  
pause de midi ?  
sain, rapide, efficace  
[www.urbancroc.ch](http://www.urbancroc.ch)



**Restauration collective**

La bonne gestion  
de vos repas !

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

Route du Verney 18, 1070 Puidoux  
no gratuit 0800 00 10 10

**Restauration événementielle**

Besoin de notre savoir-faire pour  
une grande manifestation ?  
notre expérience à votre service

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



**fidinter**

Rue des Fontenailles 16 - Case Postale - 1001 Lausanne  
Tel. 021/614 61 61 – Fax 021/614 61 60  
[www.fidinter.ch](http://www.fidinter.ch)

*Révision, Comptabilité, Conseil d'entreprise et fiscal, Mandats fiduciaires*  
Lausanne, Zoug, Zurich

CHAMBRE  FIDUCIAIRE - FIDUCIAIRE I SUISSE - 

## Les petits plats dans les grands

À l'occasion des fêtes de fin d'année, la Fondation a tenu son traditionnel cocktail dînatoire aux *Berges du Léman*. La direction y a reçu les fournisseurs qui ont accompagné la Fondation tout au long de l'année, à l'occasion d'une soirée à la fois gustative et musicale, au rythme enjoué du trio Jazzazzzi. Un événement désormais traditionnel, qui reflète les liens de confiance et de respect tissés entre la Fondation et ses nombreux partenaires.



## Rendez-vous annuel

C'est à Montreux que les médecins, pharmaciens et dentistes liés à la Fondation se sont réunis le 18 janvier pour leur séance annuelle de coordination. Était également présente la direction de la Fondation. Chacun a pu s'exprimer sur des sujets d'actualité tels que les visites, le remplacement des médecins absents ou encore le prochain déménagement à l'*ODMER*, le nouvel établissement de Leysin.

## Un visage connu auprès de la direction des soins

Mme Sibel Ergun, anciennement infirmière cheffe de sites de montagne, rejoint l'équipe des cadres soignants au poste de directrice des soins adjointe. Vivement appréciée tant pour ses compétences professionnelles que ses qualités humaines, Mme Ergun va donc co-encadrer la gestion des soins de l'ensemble des résidences de la Fondation. Nous lui adressons toutes nos félicitations et plein succès dans ce nouveau défi.



## Transfert de compétences

Au département des soins infirmiers, c'est Mme Catherine Halbritter qui, tout en gardant sa fonction d'infirmière cheffe, change de site. Alors qu'elle était jusqu'ici liée aux *Pergolas* à Chexbres, elle a rejoint en février l'équipe des *Berges du Léman*, à Vevey. Ce transfert s'inscrit dans l'organisation perpétuelle des équipes, afin de répondre au mieux aux besoins évolutifs des résidents.

# Leysin, travail d'équipe et mutualisation

À Leysin, le nouveau bâtiment s'apprête à accueillir les résidents du *Chalet de l'Entraide*, ainsi qu'un nouveau groupe de résidents. Un chantier dantesque, qui a dû s'adapter en cours de route afin de répondre à l'évolution des missions, chamboulant l'organisation des sites de Leysin et de ses équipes.

Dans le milieu psychiatrique, la prise en charge des résidents a beaucoup évolué ces dernières années. Autrefois classées sous la dénomination d'établissement médico-social (EMS), les institutions destinées aux résidents souffrant de troubles psychiques font désormais partie d'une nouvelle catégorie : les établissements psychosociaux médicalisés (EPSM). Les conséquences s'en ressentent à différents points de vue : financement, rattachement administratif et organisation.

Au 1<sup>er</sup> janvier 2018, Leysin a vu une nouvelle structure organisationnelle émerger, suite à la fusion d'un foyer et d'un EMS : le *Chalet de l'Entraide* et le *Soleil* fonctionnent désormais de concert, sous le régime de l'EPSM. Cette uniformisation est possible grâce à la mise en commun des ressources de chaque établissement : la mutualisation.

## Un nouveau baptême

L'année 2017 a vu la construction d'un nouveau bâtiment à Leysin, destiné à accueillir les résidents du *Chalet de l'Entraide* : le *Foyer de l'Entraide*. Suite à l'évolution des catégories d'établissements et de leurs missions, le terme « foyer » n'est plus de mise et la structure a dû être rebaptisée. Place désormais à

ODMER, acronyme de la fonction de la résidence : Objectif De Maintien Et Réinsertion. Explicite, cette dénomination renvoie aux catégories de résidents pris en charge. Seuls les patients dont le retour à une vie sociale autonome (protégée ou non) sont admis au sein de l'ODMER.

Avec l'évolution de la mission, le bâtiment et la répartition des espaces ont dû être repensés également. L'infrastructure a donc été modifiée au cours du chantier pour répondre au souhait de l'État : inclure la mission de réinsertion à l'ODMER. Une partie des surfaces communes a été attribuée à d'autres objectifs. Au final, c'est un étage complet qui permettra l'accueil de douze jeunes résidents en situation de réinsertion. Les plans architecturaux ont été adaptés pour disposer de quarante lits, contre les vingt-huit initialement prévus.

« Le bâtiment et la répartition des espaces ont dû être repensés »



Un chantier gigantesque, parti de rien...



... et qui petit à petit a donné vie à l'ODMER.



Pile et face: l'*ODMER* se tient prêt pour l'inauguration... et à accueillir de nouveaux résidents.



## Les 3 types de résidents

### Maintien et réhabilitation

Les résidents sont traités dans le but d'un retour à une vie autonome mais encadrée et protégée.

### Insertion socio-éducative (Réinsertion)

Cette catégorie concerne de jeunes résidents, âgés de 18 à 25 ans. Suite à leur séjour à l'ODMER, ils vont réintégrer une vie sociale active, à travers un apprentissage dont l'accompagnement est adapté à leurs besoins.

### Engagement

Les patients regroupés dans cette pathologie sont atteints de problèmes psychologiques importants pouvant affecter leur santé, voire leur entourage. Ces cas difficiles ne sont pas pris en charge par la Fondation Claire Magnin.

### Une fusion nécessaire

Comment pallier la disparition des zones communes ? Grâce à la mutualisation. Certains espaces – atelier de musique, salle de gymnastique... – sont désormais rendus accessibles, au Soleil, aux résidents des deux sites. Les volumes, mais également l'organisation, ont été optimisés, à travers un planning unique. Le jumelage des deux sites a exigé que la structure des équipes s'adapte également, mais sans toucher au nombre de collaborateurs.

Désormais considérés comme un seul site, le *Soleil* et l'ODMER poursuivent la mise en place de cette mutualisation jusqu'au 5 mai 2018, date à laquelle les résidents inaugureront le nouveau bâtiment (ou jusqu'au 24 mai date à laquelle les résidents du *Chalet de l'Entraide* déménageront). Le processus perdurera alors jusqu'à l'arrivée des jeunes résidents. C'est alors qu'on pourra juger de

sa réussite et effectuer les ajustements nécessaires. Car le bon fonctionnement d'une institution telle que la Fondation Claire Magnin est possible grâce à une organisation sans faille, une gestion intelligente des équipes et, par-dessus tout, une vertu dont il est difficile de se passer : l'aptitude à s'adapter lorsque la situation l'exige.

« L'organisation a été optimisée, à travers un planning unique pour les deux sites »

# Coup de fraîcheur pour les EMS vaudois

Le trublion préféré de la scène rock suisse romande s'est acoquiné avec l'AVDEMS pour insuffler un vent de fraîcheur à l'image que véhiculent les établissements médico-sociaux.

Dans une vidéo interactive, dynamique et décalée, Pierrick Destraz présente la vie en résidence. Entouré des plus charmantes résidentes de la région, l'artiste aborde les nombreuses facettes des EMS et nous prouve une fois encore, à travers son enthousiasme et ses talents de comédien, qu'il est bien plus qu'un simple fils de. Un partenariat charmant... et détonnant !



Flash-back des années 1970 pour nous rappeler la vision poussiéreuse qu'on avait des établissements médico-sociaux... avant de nous emmener directement au cœur des résidences : drôle, décalé, Pierrick Destraz illumine de son humour ravageur les corridors, salons et autres salles à manger d'une sélection d'EMS vaudois. Type de séjour, activités, soins... les spécificités d'un séjour en résidence y sont abordées de manière simple et claire.

La spécificité de cette vidéo ? Elle est interactive. Le specta-

teur peut sélectionner, au gré des épisodes, quelle section il souhaite visionner. On navigue littéralement d'un chapitre à un autre en toute fluidité. C'est l'agence Messieurs.ch, spécialisée en vidéo et animation, qui a réalisé ce film. Un projet d'enver-



gure, tant par son format que par sa portée. Une partie des EMS liés à l'AVDEMS, conscients de l'impact d'un tel projet, y ont participé, de près ou de loin. On y découvre un environnement chaleureux, où la variété des prestations et la qualité du personnel encadrant font mouche. Innovant, ce support interactif invite le spectateur à entrer dans le monde des EMS, à y rencontrer des résidents attachants, guidés par le ton enjoué et le sourire enjôleur de Pierrick Destraz. « Vous avez l'air d'un gentil garçon », lui déclare Germaine, résidente centenaire que l'acteur demande en mariage... avant d'enchaîner sur une bataille d'oreillers ! Un joli support média, plein d'humour et de tendresse, mais toujours informatif, qu'il faut visionner de ses propres yeux pour l'apprécier pleinement.

<https://video.helloeko.com/v/Mw7OGM>

# Les soins palliatifs

La prise en charge d'un résident en EMS s'accompagne de nombreuses étapes, notamment lorsque la maladie est l'un des composants du tableau. Et lorsque cette dernière ne capitule jamais, que la douleur persiste, le recours aux soins palliatifs s'impose. Souvent associée aux patients en fin de vie, la notion de soins palliatifs est un vaste domaine, largement méconnu par le grand public. Petit tour du sujet en compagnie de Laurence Bouzon, infirmière référente à la Fondation Claire Magnin.

L'origine des soins palliatifs, c'est la compréhension de la douleur. Son évaluation, effectuée selon des critères établis, permet aux soins palliatifs de prendre le relais des soins curatifs lorsque ceux-ci atteignent leurs limites. La prise en charge du patient vient s'échelonner de manière globale, couvrant les aspects physiques, psychiques, spirituels et sociaux.



Ce dernier est sans doute le plus complexe à gérer, car il touche à l'entourage proche du patient et se doit également de respecter ceux qui ne souhaitent – ou ne peuvent – être présents dans l'accompagnement du souffrant. Les équipes médicales en charge des soins palliatifs prennent alors le relais.

« Il est toujours difficile d'accepter une maladie dont on ne guérit pas, et le processus d'accompagnement des familles, quelle que soit leur position, est essentiel. Il y a parfois des mots blessants », explique Laurence Bouzon, qui pratique le métier d'infirmière à la Fondation depuis plus de vingt ans. « Certains, au contraire, vous pleurent dans les bras. D'autres encore font preuve de beaucoup de pudeur », poursuit-elle.

Car si les soins palliatifs sont connus pour être administrés

dans le cas de cancers, ils permettent également d'améliorer la qualité de vie de nombreux autres patients. Les symptômes doivent être évalués avec précision et les douleurs identifiées grâce à des outils mis en place depuis de nombreuses années. Vient alors le choix des soins : les médicaments ne sont pas la seule piste explorée. « Pour un patient en souffrance, il est par exemple possible de compléter l'administration de médicaments par la diffusion d'une musique qui va l'apaiser », relate Laurence Bouzon.

Référente pour les équipes de la Fondation Claire Magnin, Laurence Bouzon est également responsable de la formation professionnelle. « Il est nécessaire, d'aider les soignants à utiliser les bons outils », précise-t-elle. À la Fondation, les résidents en gériatrie, mais aussi en psychiatrie, peuvent être appelés à bénéficier de soins palliatifs. « Ils ne sont pas synonymes de fin de vie : il est possible de vivre de nombreuses années en bénéficiant de soins palliatifs », tient-elle encore à préciser.

Lorsque la situation l'exige, des équipes mobiles peuvent intervenir, en accord avec le médecin de l'institution. Le vieillissement de la population joue aussi son rôle dans la démocratisation des soins palliatifs. « On est beaucoup plus sensibilisé aujourd'hui qu'autrefois », explique Laurence Bouzon. Par opposition à l'acharnement thérapeutique, les soins palliatifs viennent accompagner la notion de mort permise, dans une approche commune et concentrée entre les patients, les proches et les professionnels. Cette notion s'inscrit dans la charte éthique de l'AVDEMS. Car, comme le rappelle encore Laurence Bouzon, « nous avons le droit de vivre, mais également de mourir dans la dignité ». Et quelle que soit la durée de cette étape, l'accompagnement est primordial.

# Une vie entre deux rives

Aux *Berges du Léman*, il est un nouvel arrivant plein d'entrain : Jean-Jacques Ravussin a rejoint la résidence en octobre 2017, suite une fracture compliquée du fémur. Opéré à quatre reprises au CHUV, il a effectué sa réadaptation à La Providence, avant de s'installer à la Fondation Claire Magnin. « C'est une tout autre vie », avoue-t-il, lui qui a eu le privilège de résider à domicile jusque-là. Il nous raconte, avec un brin de nostalgie, mais aussi de fierté, une vie bien remplie, entre carrière professionnelle, famille et loisirs.

Originaire de Baulmes, dans le Nord Vaudois, Jean-Jacques Ravussin exerce le métier d'assistant en pharmacie dans le canton de Berne. Sa fiancée est institutrice à Yvonand, sur les rives du lac de Neuchâtel. Ils se marient en 1955, puis changent de rivage et s'installent à Vevey. Ils tombent une fois de plus amoureux : la région leur sied tant qu'ils ne la quitteront plus.

Jean-Jacques Ravussin rejoint alors la maison pharmaceutique Pfizer, où il fera une carrière de plus de quarante ans.

Passionné par son métier, il voyage énormément, participant à de nombreux congrès de médecine de par le monde. Il en fut ainsi jusqu'à sa retraite... qui représenta alors un nouveau chapitre de sa vie. Lui qui avait toujours rêvé de jouer de la clarinette,



il franchit la porte du Conservatoire de Musique et prend des leçons. Il s'évade également sur l'eau et se découvre un intérêt marqué pour la voile: c'est décidé, il passe son permis!

Très actif à la protection civile en tant que chef du service sanitaire, il est aussi président des Samaritains de Vevey. Fêru de technologie et de lecture, Jean-Jacques dévore les essais et avoue un faible pour les romans de Dan Brown... avant de se confier sur sa nouvelle marotte: la poésie.

On parle ici non pas de lecture, mais d'écriture. Car depuis son arrivée aux *Berges du Léman*, les vers se succèdent sur le papier – électronique, cela va de soi.

Chaque jour quelques lignes, et c'est bientôt un véritable recueil qui voit le jour. Jean-Jacques Ravussin nous fait le plaisir et l'honneur de partager l'une de ses créations, dont le thème évocateur apparaîtra sans doute très clairement aux lecteurs: le Lac Léman et ses Berges, bien sûr!

« Auberge » du Léman  
M'en allais cœur content  
Rencontrant Paul, Jacques ou Jean  
Des copains humains, tolérants.

Verrai-je mon beau lac brillant  
De ma fenêtre ainsi m'échappant,  
Souvenir d'antan sur un bateau,  
M'en allant gaîment badaud  
Rêvant d'une journée  
à jamais oubliée.

Vevey, octobre 2017

# UNE GRANDE EQUIPE A VOTRE SERVICE

DE LA RIVIERA...



RUE DU LEMAN 12  
1815 CLARENS  
TEL : 021/964.75.43  
FAX : 021/964.75.62



AV. MAYOR-VAUTIER 6  
1815 CLARENS  
TEL : 021/964.11.61  
FAX : 021/964.11.65  
boissonsriviera@bluewin.ch



1860 AIGLE  
Administration :  
BOISSONS RIVIERA SA  
1815 CLARENS

...AUX ALPES VAUDOISES ET VALAISANNES



# sadies

informatique

**Système global  
d'information  
pour EMS**

Leader en Suisse romande  
pour les logiciels de soins  
et de gestion des EMS

sadies.ch  
+41 21 631 15 90



# Joyeuse Epiphanie



*Aux Berges du Léman,*  
les résidents ont lutté sans  
merci pour croquer la fève...

... tout en charmant leurs  
papilles gustatives :  
au programme, frangipane  
et couronnes scintillantes,  
pour Fête des Rois enjouée !

## Bal masqué



On ne manque aucune  
occasion de festoyer à  
la Fondation : résidents et  
collaborateurs se sont  
donné le mot et ont revêtu  
leurs masques de Carnaval !

# Alerte rouge à Jongny



À l'Etoile du Matin, le rouge est à l'honneur et vient égayer une journée festive, sous le thème des couleurs.

## En piste !



Une sortie au soleil, snowboard aux pieds et sourire aux lèvres : c'est la recette du bonheur pour notre jeune résident de Leysin, ici en compagnie d'un éducateur.

# Des ballons à en perdre la tête



Comme chaque année, le Festival des Ballons de Château-d'Œx fait battre le coeur de nos résidents, venus les admirer de près. Un véritable enchantement !

# C. POUSSAZ SA

MAÇONNERIE - BÉTON ARMÉ

021 921 40 42

VEVEY

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



**JBC**  
BUREAUTIQUE

AVEC VOUS DANS LA NOUVELLE ÈRE NUMÉRIQUE

Ne perdez plus de temps à rechercher vos documents !

- ▶ Imprimantes multifonctions de bureau et de production
- ▶ Gestion électronique et sécurisée des documents
- ▶ Mobile & Cloud printing
- ▶ Solutions numériques

**Siège Crissier**  
Rue de la Vernie 12  
1023 Crissier  
T 021 706 60 80  
F 021 706 60 81

**Succursale Fribourg**  
Route des Grives 2  
1763 Granges-Paccot  
T 026 422 27 27  
F 026 424 07 70

[WWW.JBCBUREAUTIQUE.CH](http://WWW.JBCBUREAUTIQUE.CH)

photo © Billion Photos / Shutterstock



# Gastronomie folklorique



Les résidents de l'*Etoile du Matin* se sont réunis au Café Tivoli, à Châtel-St-Denis, où l'on déguste – attention, secret d'initié... – la meilleure fondue du pays.

# Découverte aquatique



Lors de leur visite à l'aquarium Aquatis, les résidents des *Berges du Léman* ont pu découvrir des espèces incroyables et en gardent un souvenir mémorable.

# L'interview de P

Talentueux, décalé et attachant, l'artiste multi-casquettes a récemment manifesté son implication personnelle dans la mission des EMS à travers la vidéo réalisée par l'AVDEMS. Sa présence dans cette rubrique est donc la suite logique de son parcours.

Il nous livre, en quelques mots, ses impressions du moment sur les petites choses de la vie.

**La Fondation Claire Magnin, histoire de toujours ou joyeuse découverte ?**

« Joyeuse » je ne sais pas, mais découverte en tout cas. Il faut que je creuse !

**Quel est le métier dont vous rêviez étant petit ?**

Comme tout enfant, je suis passé par de nombreuses phases quant à mes ambitions de carrière ! Le premier projet professionnel dont je me souviens, c'est le métier de clown-chanteur, lorsque j'avais cinq ans.

**Quelle est la valeur humaine la plus importante à vos yeux ?**

L'honnêteté.

**Quelle est votre dernière bonne action ?**

J'ai fait le choix de subir une vasectomie, pour deux raisons : permettre à ma compagne de ne plus polluer son corps avec la pilule, et éviter à la planète d'avoir une bouche supplémentaire à nourrir.

**Sport ou méditation : que choisissez-vous pour relâcher la pression ?**

La méditation, sans hésitation. C'est la première chose que je fais le matin en me levant.

**Quelle citation vous inspire au quotidien ?**

« Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les dieux » – une citation inscrite au seuil du Temple de Delphes et dont Socrate a fait l'origine de sa réflexion philosophique.

**Votre dernier coup de folie avouable ?**

Toujours la vasectomie.

**... et le prochain ?**

Je ne planifie pas mes coups de folie !

**Quel est votre souvenir le plus précieux ?**

Mon souvenir le plus cher à ce jour est celui des moments que j'ai passés auprès de ma maman, pendant les derniers jours de sa vie, il y a quelques mois de cela.

# Pierrick Destraz

## Que souhaitez-vous laisser dans les mémoires de vos proches ?

Le souvenir d'un homme humain, dont le cœur fut au final la seule boussole.

## De quoi êtes-vous le plus fier ?

C'est sans doute paradoxal, mais il m'arrive d'être « fier » de parvenir à rester humble.

## Un projet - professionnel ou personnel – que vous aimeriez partager avec nos lecteurs ?

Mon prochain spectacle solo : « Tonton Pierrick astique le Rock des 60's – Histoires de sexe, de drogues et de Rock'n'roll ». Je travaille à ce projet depuis plus d'une année et la tournée débute le 16 mars prochain au Théâtre 2.21, à Lausanne.



« Une valeur  
essentielle à mes yeux ?  
L'honnêteté »

Pour toutes infos utiles: [www.tontonpierrick.ch](http://www.tontonpierrick.ch)

P.P.  
1071 Chexbres  
Poste CH SA