

# LE JOURNAL D'INFORMA- TIONS

N° 54  
DECEMBRE 2025

Les Bonnesfontaines  
Résidence bourgeoise



**Douces fêtes !**

## LE MOT DU DIRECTEUR

### ■ NOUVEAU CENTRAL TÉLÉPHONIQUE 3CX

L'ancien central téléphonique AASTRA installé lors de la reconstruction du bâtiment des Bonnesfontaines aura servi durant près de 15 ans sans faille, sa fiabilité aura été largement prouvée. Toutefois, ce système devenait obsolète et les pièces de rechanges n'étaient plus fournies. Il a donc fallu faire appel à un ingénieur en électricité pour obtenir une proposition d'amélioration. Aussi, le choix s'est porté sur le système de téléphonie IP 3CX qui est utilisé dans les EMS d'aujourd'hui. Cette solution dite VoIP (Voice Over Internet Protocol) désigne une technologie qui

permet de téléphoner via Internet. Dans un premier temps, il a fallu vérifier la bonne diffusion du wifi dans toutes les parties de la maison, même les plus reculées, pour s'assurer que les communications puissent fonctionner parfaitement. Aujourd'hui tous les espaces de la maison possèdent une bonne couverture wifi. Le système d'appel infirmier lié à l'ancien central devait ensuite être changé. En conséquence, une quarantaine de smartphones et une douzaine de téléphones fixes ont été acquis pour remplacer les appareils DECT devenus inutilisables.



L'appel infirmier repose désormais sur le 3CX et un nouveau logiciel de traçabilité des appels. Enfin, ces travaux ont nécessité une coordination parfaite entre différents pro-

fessionnels en lien avec l'informatique : l'ingénieur Christian Risse, l'entreprise de téléphonie Molliet-Lauper, l'entreprise de maintenance informatique EVOK et la société spécialiste de l'appel infirmier ETRINEX. En complément, les Bonnesfontaines ont acquis un logiciel de gestion de smartphones qu'il a fallu apprendre à maîtriser. Le basculement de l'ancien au nouveau système a eu lieu le 10 décembre 2025 sans encombre. Certes, il faudra encore du temps pour se familiariser avec ces nouveaux appareils, mais la maison est maintenant à niveau pour quelques années. Un coup de chapeau aux entreprises qui ont œuvré pour ce projet et merci à la CODEMS qui a financé ces travaux. Enfin, merci à vous toutes et à vous tous qui, dans la maison, avez contribué à faciliter l'installation de ce nouveau central.

En vous souhaitant à vous toutes et vous tous de très joyeuses fêtes de fin d'année.

Christian Morard

# DES EVENEMENTS A VENIR

**Dimanche 21 décembre 2025  
à 15h30**

Les Moments musicaux de  
Madeleine, concert piano-  
chant

**Mercredi 24 décembre 2025  
dès 11h30**

Repas et fête de Noël des  
Bonnesfontaines



**Jeudi 25 décembre 2025 à  
16h00**

Messe de Noël

**Mercredi 31 décembre 2025 à  
15h15**

Thé dansant du Nouvel-An  
avec l'Orchestre JMNJ



**Jeudi 1er janvier 2026 à 16h00**

Messe de la Solennité de Ma-  
rie Mère de Dieu

**Mardi 6 janvier 2026 à 15h15**

Fête des Rois



**Mercredi 21 janvier 2026 à  
10h15**

Célébration œcuménique



**Dimanche 25 janvier 2026 à  
15h15**

Concert du duo les ChriChri

**Lundi 2 février 2026 dès 14h30**

Goûter de la Chandeleur à la  
cafétéria



**Mardi 17 février 2026 à 15h15**

Thé dansant du Mardi-Gras



**Tous les lundis à 10h00, 15h00  
et à 15h45**

Pliage du linge / Prière pour la  
paix dans le monde / À tour  
de rôle, gym, jeux d'adresse,  
yoga sur chaise et prévention  
des chutes

**Tous les mardis à 10h00**

Groupe de marche et  
échanges autour de l'actuali-  
té

**Un soir par semaine à 17h30  
ou à 18h45**

Repas de groupe / Animation  
du soir

**Tous les mercredis, jeudis et  
vendredis à 10h00**

Ateliers mobilité

**Tous les jeudis à 10h15**

Chants avec la chorale

**Tous les jeudis à 14h00**

Sortie en bus, destinations di-  
verses

**Tous les vendredis à 10h00**

A tour de rôle : épluchage de  
légumes, atelier créatif et sor-  
tie bons marcheurs

**Tous les vendredis à 14h30**

Jeux de cartes

**Tous les mercredis et samedis**

Messe du mercredi à 10h15  
Messe du samedi à 16h00

**Tous les dimanches à 15h15**

Animations selon la météo /  
séance cinéma

## LA CONS- TRUCTION



Nouveau bâtiment vu depuis la Fondation Fribourg pour la Jeunesse

### INVITATION AUX PROCHES ET VOISINS

Madame, Monsieur,  
Chers Voisins, Chers répondants,

La Bourgeoisie de la Ville de Fribourg a obtenu le permis de construire pour la réalisation de 24 nouvelles chambres en prolongement du bâtiment existant de la Résidence bourgeoise situé à la Route des Bonnesfontaines 24. Cette extension permettra de réaliser une unité de vie protégée, une unité conventionnelle ainsi que des

locaux dévolus notamment au personnel et à la lingerie.

Pour en parler, nous avons le plaisir de vous inviter à une présentation du projet **le 22 janvier 2026 à 17h30** à la Résidence bourgeoise, route des Bonnesfontaines 24 à Fribourg.

Les représentants du bureau d'architecture Ayer Pitteloud, de la Bourgeoisie et de l'EMS seront présents pour l'occasion.

Un apéritif sera servi à l'issue de la réunion.

Pour des raisons d'organisation, merci de bien vouloir annoncer votre présence par mail à [info@lesbonnesfontaines.ch](mailto:info@lesbonnesfontaines.ch) ou par téléphone au 026 460 12 33, jusqu'au 19 janvier 2026.

Avec nos salutations les meilleures et en vous souhaitant une Bonne Année 2026.

Le Service de la Bourgeoisie  
et la  
direction des Bonnesfontaines

### Auriez-vous une ou plusieurs places de parc disponibles ?

En raison des installations du chantier, de nombreuses places de parc seront indisponibles durant 2 ans.

Nous recherchons donc des possibilités de parcage à proximité de l'EMS. Merci de bien vouloir l'annoncer à l'accueil ou par mail à [info@lesbonnesfontaines.ch](mailto:info@lesbonnesfontaines.ch).

## NOUVELLES RESIDENTES ET NOU- VEAUX RESI- DENTS



**Bienvenue à**

**Madame Marcelle Eg-  
gertswyler**

Née le 27.10.1930

■ Mme Marcelle Eggertswyler est née le 27 octobre 1930 à Belfaux. Elle est la deuxième enfant d'une fratrie de cinq. Son frère aîné, Robert, décède alors qu'il est encore bébé. Après la naissance de Marcelle, ses parents, Marie-Louise et Fernand, ont des jumeaux, Claude et Gérald, puis Georges, qui disparaît lui aussi en bas âge. Marcelle grandit à Belfaux, où elle effectue toute sa scolarité. Elle garde de son enfance un souvenir heureux et empreint de tendresse. Elle évoque avec émotion son père, homme aux multiples talents, doté d'un don rare pour le chant, la composition et le récit. Chaque soir, il chantait une

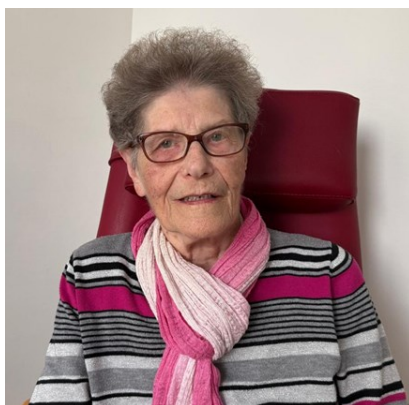
chanson à ses enfants pour les accompagner vers le sommeil. Ce rituel chaleureux demeure l'un des souvenirs les plus précieux de Marcelle. Ses parents, d'abord instituteur et couturière, reprennent par la suite le commerce des XIII Cantons à Belfaux. En grandissant, Marcelle leur prête volontiers main-forte. Durant la Seconde Guerre mondiale (1939–1945), période marquée par le rationnement, de nombreux militaires fréquentent le restaurant familial. Soucieux de protéger leur fille adolescente, ses parents décident alors de l'envoyer en pensionnat à Estavayer-le-Lac afin qu'elle puisse poursuivre sa scolarité en toute sécurité. Dès l'adolescence, Marcelle nourrit le rêve de voyager et de devenir interprète. Elle part en Angleterre pour perfectionner ses connaissances linguistiques, travaillant au sein d'une famille. Dotée de grandes facilités pour les langues, elle maîtrise le français, l'allemand, l'italien et l'anglais. Ces compétences lui seront précieuses tout au long de sa vie. La Russie la fascine également, notamment pour la beauté et la musicalité de sa langue. À l'âge de 19 ans, son parcours prend un tournant décisif avec le décès de son père. Deux ou trois ans auparavant, ses parents avaient déménagé pour reprendre le café-restaurant Le Romand à Fribourg. Animée par un profond sens du devoir, Marcelle renonce alors à ses projets de voyage afin de rejoindre sa mère et de l'aider à gérer l'établisse-

ment. Elle effectue ensuite l'école hôtelière, puis reprend la gestion de l'hôtel Terminus, près de la gare. Sa maman ayant construit l'hôtel Elite, situé à la rue du Criblet, Marcelle collaborera également durant son parcours avec elle et assurera la gestion de l'hôtel, tandis que sa mère s'occupe du café-bar-restaurant. De nature plutôt réservée, Marcelle se souvient qu'après le décès de son papa, sa maman lui demandait d'aller saluer les clients, une tâche qui ne lui convenait guère. Elle trouve en revanche son épanouissement dans la gestion hôtelière, domaine dans lequel elle excelle. L'hôtellerie sera le fil conducteur de toute sa carrière, nourrie par son sens du contact, son énergie et son goût pour les rencontres. Grande voyageuse dans l'âme, Marcelle a toujours aimé découvrir le monde et entretenir des amitiés à l'étranger. À l'âge de 78 ans, elle a le bonheur de rencontrer Casimir. Avec lui, elle découvre le plaisir des marches en montagne. Ensemble ils auront la joie de partager de nombreuses et belles aventures. Sur le plan sentimental, Marcelle a failli se marier dans sa jeunesse, mais des différences confessionnelles — lui protestant, elle catholique — ont empêché cette union. Les animaux (chiens, chats et ânes entre autres) l'ont accompagnée tout au long de sa vie. Le chant, la musique, en particulier la musique classique, les jeux de cartes, la cuisine et les moments de convivialité ont toujours occupé une place importante



dans son quotidien. Sociable et généreuse, Marcelle a la chance d'être entourée de nombreux amis fidèles. Tout récemment, elle a choisi, non sans émotion, de rejoindre l'établissement des Bonnes-fontaines. Cette nouvelle étape de vie, délicate mais nécessaire, elle l'aborde progressivement avec sa discrétion et son élégance naturelles. Nous lui souhaitons que cette nouvelle page soit douce, sereine et riche de beaux instants.

---



**Bienvenue à**  
**Madame Martha Favre**  
Née le 18.01.1939



**Bienvenue à**  
**Madame Jacqueline Siffert**  
Née le 06.11.1937



**Bienvenue à**  
**Monsieur Jean-Marie Gillon**  
Né le 08.06.1940



## Décembre

Il neige incessamment, il  
neige jour et nuit.  
Le mont est blanc, le val est  
blanc, la plaine est blanche.  
Tout s'efface, tout sombre et  
tout s'évanouit  
Sous les flots de l'immense et  
muette avalanche.  
Il neige jour et nuit, il neige  
incessamment ;  
Le lourd linceul mouvant  
s'épaissit d'heure en heure.  
(...)  
Dans leurs longs traîneaux  
bruts, les rudes paysans  
Vont charroyant le bois qui  
doit flamber dans l'âtre.  
À la ville, parmi les cris et les  
sanglots  
Du nordet secouant des parcs  
les froids branchages,  
Des rayons de l'aurore aux  
ombres du soir clos,  
Tintent les grelots d'or des  
pompeux équipages.  
Le grand flambeau du jour  
hâtivement s'éteint.  
Qu'importe ! Sous nos toits  
abonde la lumière,  
Et la Gaïté bruit et court,  
comme un lutin,  
Du log house fumeux à la villa  
princièrè.  
L'Espoir fallacieux sourit à des  
milliers ;  
Et, bercés par des chants  
d'anges ou de sirènes,  
En songe les enfants déjà  
dans leurs souliers  
Voient le bon Santa Claus dé-  
poser leurs étrennes.  
Et puis, pour saluer, narguant  
l'hiver cruel,  
Dans l'an neuf qui s'avance,  
un bonheur qu'il espère,  
Sous le rayonnement de  
l'arbre de Noël,  
Près du feu pétillant, chacun  
lève son verre.

*William Chapman*

# LES ANIMATIONS À LA RÉSIDENCE

## ■ Sortie au Cirque Knie

Le 2 novembre dernier, nous avons eu le plaisir d'accompagner les résidents au célèbre Cirque Knie qui s'était installé à la place de la Poya. Nous avons admiré de magnifiques numéros équestres, des jongleurs impressionnants, des artistes de gymnastique et d'équilibre qui nous ont tenus en haleine... Un spectacle

haut en couleurs qui a émerveillé petits et grands. Et pour couronner le tout, la représentation a été animée par Marie-Thérèse Porchet. Ce fut un dimanche après-midi rempli d'humour, de joie et d'émotions !



## ■ Match de Fribourg Gottéron

Le mardi 12 novembre 2025, nos deux supportrices de Fribourg-Gottéron, Mme Marie-Ange Minder et Mme Christiane Baeriswyl, ont eu la chance d'assister à un match contre Ajoie. C'était l'occasion d'inviter notre ancien civiliste jurassien, Nicola Rossé. La belle victoire de Fribourg, 5 à 1, n'a pas démoralisé notre Ajoulot, qui a profité de la super ambiance de la BCF Arena et des retrouvailles. Nous avons pu lui rappeler que... ICI, C'EST FRIBOURG !





### ■ Miam, la brisolée !

Les 13 et 14 novembre 2025, les résidents ont profité d'un dîner spécial Brisolée, organisé à la salle d'animation. L'atmosphère était chaleureuse et festive dès le début du repas. Le menu proposait, selon la tradition, des marrons chauds, du fromage et de la charcuterie, préparés et présentés avec soin par la cuisine



des Bonnesfontaines.

Un moment particulièrement apprécié a été la préparation des marrons chauds sur place par Yul, dont le geste a suscité curiosité et échanges parmi les résidents.



Après le repas, chacun s'est laissé porter par un temps de chants partagés avec enthousiasme, renforçant la bonne humeur de ce mo-

ment. De plus, la présence du jeune Léo, venu pour la journée Futur en tous genres a été très appréciée par les résidents.

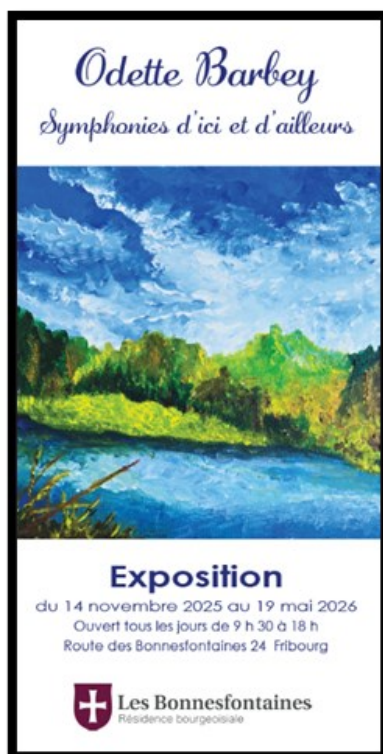
Un grand remerciement à Christiane Baeriswyl pour les délicieux gâteaux offerts pour l'occasion.



### ■ Vernissage de l'exposition « Symphonies d'ici et d'ailleurs »

Le vernissage de la nouvelle exposition de tableaux s'est tenu le vendredi 14 novembre en présence de l'artiste. La chorale des Bonnesfontaines a eu le plaisir d'ouvrir la soirée en chansons, offrant un joyeux moment au public. La soirée s'est poursuivie autour d'un apéritif auquel chacun était convié. Un grand merci à Arina Meier et à son ami Kevin, guitariste, qui ont eux aussi enchanté l'assistance en interprétant plusieurs chansons reprises en chœur par le public.

L'exposition *Symphonies d'ici et d'ailleurs* de Madame Odette Barbey est ouverte au public jusqu'au 19 mai 2026. À découvrir absolument !



### ■ Vide-dressing

Le mardi 25 novembre dernier, nous avons organisé un grand vide-dressing à la Résidence, un événement très attendu qui a rencontré un bel engouement. Afin de permettre à un maximum de personnes d'en profiter, le vide-dressing s'est finalement prolongé sur trois jours. Une belle occasion pour tous de dénicher des vêtements à tout petits prix, tout en participant à une initiative solidaire. Effectivement, les invendus seront

offerts aux personnes dans le besoin. Nous tenons à adresser un grand merci aux résidents, aux visiteurs extérieurs ainsi qu'à toutes les personnes qui ont généreusement fait don de vêtements. Grâce à votre mobilisation, vos dons et votre enthousiasme, ce projet a pu voir le jour et se dérouler dans une ambiance des plus sympathiques. Nous espérons que cet événement vous a plu et qu'il aura permis de créer de jolis moments de partage !



### ■ Saint-Nicolas fait briller les yeux des résidents des Bonnesfontaines

Comme chaque année en ce début décembre, Saint-Nicolas est venu rendre visite aux résidents des Bonnesfontaines, apportant avec lui joie et émerveillement. Les enfants de la crèche Croqu'Lune avaient fait également le déplacement pour partager ce moment magique. À 15h30 précises, une clochette retentit et une voix solennelle résonna : « Place au Grand Saint Nicolas ! » Oui, c'était bien lui ! Accompagné de deux Pères Fouettards, qui se révéleront être le civiliste Iré-

née et M. Michel Conus, résident de l'espace Poya, Saint-Nicolas fit son entrée majestueuse. Mais derrière le noble vêtement du saint patron de Fribourg... qui se cachait donc ? Le mystère reste entier. Après avoir écouté quelques chants entonnés par les enfants mais aussi les résidents, le Saint patron de Fribourg prononça son discours annuel, riche de chaleur, de bons conseils et de remerciements à tout le personnel. Puis vint le moment tant attendu de la distribution

des sachets, préparés avec soin dès le matin par de petits lutins... eux aussi résidents ! Chaque présent était accompagné d'une caresse, d'un mot d'encouragement, et parfois d'un regard rempli de larmes, évoquant tant de souvenirs d'antan. Un instant d'émotion et de bonheur que personne ne voudrait manquer. Les sourires illuminant les visages et les yeux brillants de bonheur resteront gravés dans les mémoires. À l'année prochaine, Saint Nicolas !





### ■ Concert d'Alain Morisod

Le jeudi 11 décembre, cinq résidents ont eu la chance d'assister au concert d'Alain Morisod & Sweet People à la salle communale de Cugy. Le concert a débuté à 20h00 et s'est terminé à 23h00, offrant une très belle soirée musicale. Les résidents ont pu écouter de grands classiques du répertoire des Sweet People, tels que *Les Moulins de Mykonos*, mais aussi des chansons plus lyriques comme *Caruso*

ou *Vivo per lei*, sans oublier quelques titres du groupe Queen. Autant dire que le programme était très varié et qu'il y en avait pour tous les goûts.



Ce fut un super moment, riche en émotions et en souvenirs, très apprécié par tous les participants.

### ■ Soirée des Rencontres de l'Avent aux Bonnesfontaines

La traditionnelle soirée des Rencontres de l'Avent s'est tenue le 12 décembre aux Bonnesfontaines, rassemblant résidents, familles et amis dans une ambiance annonçant les fêtes. De nombreux curieux ont été attirés par les effluves gourmandes de la soupe de chalet qui mijotait tranquillement dans le grand chaudron. Le Chœur d'enfants Les Baladins, composé d'une quarantaine d'enfants venant de Dompierre, Russey, Léchelles, Domdidier et d'ailleurs, a offert un moment d'enchantement et de joie aux résidents. Les enfants ont

présenté un joli concert de circonstance, mêlant chants en français et en anglais, pour le plus grand plaisir de l'auditoire.

Les papilles n'ont pas été en reste : soupe de chalet, vin chaud, ramequins au fromage et tartelettes au vin cuit ont ravi les participants. Environ 70 personnes s'étaient inscrites à cette édition des Rencontres de l'Avent, témoignant de l'attachement de tous à ce moment de partage et de festivité au cœur de l'hiver. Un merci tout particulier à nos bénévoles, sans qui cet événement ne pourrait pas avoir lieu.



## HOMMAGE AUX RESIDENTS DECEDES



■ **M. René Hermann Guiso-lan** s'en est allé le 27 octobre 2025 entouré de l'affection de ses proches. Il était âgé de 73 ans et résidait aux Bonnesfontaines depuis 1 année.

---



■ **M. Martin Robatel** est décédé le 31 octobre 2025 entouré de l'amour de sa famille, à l'âge de 80 ans. Il était entré à la Résidence il y a 4 mois. Nous présentons toutes notre sympathie à son épouse Françoise, également résidente.

---



■ **M. Paul Buchs** nous a quittés le 16 novembre 2025 entouré de l'amour de son épouse et de ses proches. Il avait 82 ans et séjournait aux Bonnesfontaines depuis 8 mois.

---



■ **Mme Yvonne Greca** s'en est allée le 25 novembre 2025 entourée de l'amour de ses proches, à l'âge de 89 ans. Elle habitait aux Bonnesfontaines depuis plus de 7 ans. Nous présentons toute notre sympathie en particulier à sa sœur, Mme Marie Kilchoer, résidente des Bonnesfontaines.

---



**Nous exprimons toute notre sympathie aux familles qui ont perdu leur proche.**

---



## LES NOU- VELLES DU PERSONNEL

### ■ NOUVEAU PERSON- NEL

Mme Yerusalem Gebre-  
zigabihier, aide-infirmière  
à l'espace Guintzet

Mme Agnesa Hajrizaj,  
employée en cafétéria

Nous leur souhaitons la  
bienvenue aux Bonnes-  
fontaines et sommes heu-  
reux de les compter par-  
mi les collaboratrices et  
collaborateurs de la Rési-  
dence bourgeoise.

### ■ PERSONNEL SOR- TANT

Mme Anoah da Silva Tia-  
go

M. André Malta Marques  
Mme Mariana Vilao Brito  
de Azevedo

Nous les remercions pour  
leur travail et pour leur  
dévouement auprès des  
personnes résidentes et  
pour l'institution. Nous for-  
mulons tous nos meilleurs  
vœux pour leur avenir  
professionnel et privé.

## LES SUGGES- TIONS EN CAFETERIA

Jusqu'au 6 mars 2026

Fondue moitié-moitié

(peut être servie avec  
des pommes de terre  
supplément CHF 1.-)

Dessert du jour

CHF 11.20 (personnel)

CHF 17.30 (visiteurs)



### MENUS DE NOËL



MERCREDI 24 DÉCEMBRE	JEUDI 25 DÉCEMBRE	VENDREDI 26 DÉCEMBRE
<b>POTAGE</b> Bisque d'écrevisse	<b>POTAGE</b> Velouté de potimarron aux éclats de châtaignes	<b>POTAGE</b> Crème de céleri aux arômes de truffe
<b>ENTRÉE</b> Mille-feuille de betterave Fromage frais aux herbes	<b>ENTRÉE</b> Tartare de saumon fumé Pommes vertes et crème légère au raifort	<b>ENTRÉE</b> Salade de magret fumé vinaigrette aux noix et miel de Fribourg
<b>PLAT PRINCIPAL</b> Carré de veau basse température, sauce forestière Gratin dauphinois Duo de carottes et navets	<b>PLAT PRINCIPAL</b> Suprême de volaille farci aux petits légumes Trio de tagliatelle au beurre Mini fenouil glacé	<b>PLAT PRINCIPAL</b> Filet mignon de porc, jus corsé Pommes Williams Mitonnée de légumes d'hiver
<b>DESSERT</b> Bûche de Noël, crème au beurre mocha	<b>DESSERT</b> Pavé au chocolat et fève tonka	<b>DESSERT</b> Crème brûlée parfumée à la mandarine

**MENU COMPLET : CHF 46.00**  
**MENU SANS POTAGE : CHF 40.00**  
**MENU ENFANT (JUSQU'À 12 ANS) : CHF 31.00**



Merci de réserver votre table par téléphone au 026/460 14 45 ou en cafétéria le plus tôt possible car les places sont limitées.  
Horaire d'ouverture (lundi au dimanche): 11h00 - 17h45

## Joyeuses Fêtes



### MENUS DU NOUVEL AN




MERCREDI 31 DÉCEMBRE	JEUDI 1ER JANVIER
<b>POTAGE</b> Velouté de topinambours et huile de sésame	<b>POTAGE</b> Velouté de champignons des bois
<b>ENTRÉE</b> Duo de poissons marinés à l'aneth et citron vert	<b>ENTRÉE</b> Salade de crevettes et mangue, vinaigrette acidulée
<b>PLAT PRINCIPAL</b> Filet de bœuf basse température, sauce au vin rouge Pommes duchesse Fondue de poireaux	<b>PLAT PRINCIPAL</b> Pavé de saumon en croûte d'herbes Risotto crémeux Ratatouille d'hiver
<b>DESSERT</b> Opéra	<b>DESSERT</b> Bavarois à la vanille et coulis exotique

**MENU COMPLET : CHF 46.00**  
**MENU SANS POTAGE : CHF 40.00**  
**MENU ENFANT (JUSQU'À 12 ANS) : CHF 31.00**



Merci de réserver votre table par téléphone au 026/460 14 45 ou en cafétéria le plus tôt possible car les places sont limitées.  
Horaire d'ouverture (lundi au dimanche): 11h00 - 17h45



# LA PAROLE EST A VOUS

## ■ Groupe de parole « Papillon »

Lors d'une discussion au sein du groupe de parole « Papillon », animée entre résidents, plusieurs réflexions profondes ont émergé autour d'un grand thème : **le pouvoir**.

Pour **Élisabeth**, « la musique est la langue des émotions » : elle touche l'âme, influence l'humeur, et peut redonner du courage à ceux qui traversent des moments difficiles. Tout comme la peinture, elle illustre la force de l'art, ce moyen universel d'expression et de partage.

Le groupe a ensuite abordé le thème du **pouvoir**. Elisabeth a partagé cette idée : « Le pouvoir est irritant quand c'est celui des autres, mais agréable quand c'est le sien ». Selon elle, le plus important n'est pas d'avoir du pouvoir, mais d'en faire un usage juste. Le pouvoir fondé sur l'amour serait, selon les participants, bien plus durable que celui basé sur la peur.

Les résidents ont cité plusieurs formes de pouvoir : celui de **changer les choses**, de **répandre la paix**, ou encore le **pouvoir spirituel**, incarné par des figures comme **Mère Teresa, Gandhi ou Jésus-Christ**, qui ont agi sans richesse ma-

térielle.

Interrogés sur le pouvoir qu'ils possèdent eux-mêmes, les résidents ont exprimé des réponses touchantes :

« Apporter quelque chose aux autres, c'est un pouvoir », dit Anne-Marie.

« Le pouvoir de penser ce que je veux, même si je ne peux pas toujours faire ce que je veux », ajoute Cécile.

Pour Élisabeth, son pouvoir réside dans la bienveillance :

« Ma voisine me considère comme un ange gardien ». Philippe évoque son passé d'éducateur social, où il exerçait un pouvoir positif par l'écoute et l'accompagnement.

Enfin, tous s'accordent à dire que le **pouvoir collectif** — celui de réfléchir ensemble, de rester solidaires et tolérants — est une force essentielle. Être écouté, échanger et participer à un groupe donne confiance en soi, un pouvoir intime mais réel. Se sentir écouté permet de faire avancer les choses ; c'est aussi une forme de pouvoir, souligne Marie-Ange.

« Chaque personne possède un pouvoir en elle », poursuit Cécile. « Celui de ne pas se disputer avec les autres, de rester solidaire. Même si, à l'intérieur de nous, certaines choses peuvent nous énerver, il est possible de garder cette maîtrise. »

Thérèse conclut sur ces belles paroles : « Il est essentiel de maîtriser notre pouvoir, que ce soit dans notre vie personnelle ou en société. Il ne s'agit pas de l'imposer, mais de penser aux autres. »

Ce fut un bel échange sur la puissance de l'art, de l'amour et du collectif.



## Abonnement électronique au journal d'informations

Pour vous abonner au Journal d'informations, connectez-vous sur notre site

**www.lesbonnesfontaines.ch**

puis inscrivez votre adresse mail dans l'espace réservé à cet effet au bas de la homepage.

## IMPRESSUM

**Les Bonnesfontaines**  
**Résidence bourgeoise**  
Rte des Bonnesfontaines 24  
CH – 1700 Fribourg  
Tél. 026 / 460 12 33  
[www.lesbonnesfontaines.ch](http://www.lesbonnesfontaines.ch)  
[info@lesbonnesfontaines.ch](mailto:info@lesbonnesfontaines.ch)