



Residenz Au Lac
daheim sein

3/2024

RESIDENZ MAGAZINE

INFORMATIONS POUR LES RESIDENTS, PENSIONNAIRES ET AMIS DE LA RESIDENZ AU LAC



Editorial



LIRE

Chère lectrice, cher lecteur,

«La lecture fortifie l'âme», disait Voltaire. Voilà qui est très vrai. La lecture nous procure de la détente, nous permet de nous plonger dans d'autres mondes et de laisser libre cours à notre imagination. La lecture stimule la créativité, élargit l'horizon, forge notre pensée. Mais la lecture a aussi une dimension sociale: la formidable bibliothèque de la Residenz Au Lac constitue un précieux lieu de rencontre. Nous y constatons chaque jour que la lecture est source de joie et qu'elle favorise les rencontres et les activités communes.

Dans le contexte professionnel, lire élargit nos connaissances. Je le constate tout particulièrement à titre personnel depuis ces quelques premières semaines en tant que directrice. Textes en main, je me plonge à fond dans mes nouvelles fonctions, me familiarisant avec l'histoire, les valeurs et les processus de la Residenz Au Lac. Cette lecture m'aide à tisser rapidement des liens et à m'appuyer sur les connaissances de notre communauté pour élaborer, avec vous, les prochains chapitres de cette histoire.

Vous apprendrez en lisant notre entretien avec Barbara Studer, à partir de la page 4, que la lecture rend notre cerveau plus robuste et plus sain. Y compris lorsque nous vieillissons, souligne la neuropsychologue: «Chaque livre compte.» Dans cet esprit, je me ménage, dans les périodes de stress, de brèves pauses pendant lesquelles la lecture m'inspire et me détend.

Je vous souhaite également de nombreux moments de lecture riches d'inspiration et de bien-être!



Manuela Beyeler, Directrice

Sommaire

- 03** Instant: La lecture comme technique culturelle
- 04** Entretien avec la neuropsychologue Barbara Studer
- 06** Histoire des appartements:
Lire, c'est apprendre à vivre
- 08** Histoire du service des soins:
Lire pour rester à la pointe de l'actualité
- 10** Gastronomie: Mirelle Stettler et les cartes de menu
- 12** Point de vue: Idées de lecture, par nos pensionnaires et nos résidentes
- 13** Hier – Aujourd'hui – Demain
- 16** Actualités

MENTIONS LÉGALES

Éditeur: Residenz Au Lac, Rue d'Aarberg 54, Case postale, 2501 Biel-Bienne, Tél. 032 328 29 30, Fax 032 328 29 31, www.residenz-au-lac.ch, info@residenz-au-lac.ch

Textes: textatelier.ch: Peter Bader, Denise Fricker, Lisa Jakob, Thorsten Kaletsch, Mike Sommer

Rédaction: Katharina Meewes, Rita Morf

Traduction: Chantal Pulé Traductions France, Paris

Photos: Guy Perrenoud, Peter Bader, Denise Fricker, Lisa Jakob, Mike Sommer, mad.

Mise en page: Aleks Rasul

Relecture: Katharina Meewes, Marie-Anne Seiler

Conception/Impression: Gassmann SA

Couverture: Se tenir au courant grâce à la lecture: La pensionnaire Erika Willener à la bibliothèque de la Residenz Au Lac
(Photo: Guy Perrenoud)

Si vous ne souhaitez plus recevoir le Residenz Magazine, veuillez nous en informer à l'adresse info@residenz-au-lac.ch.

Vous trouverez de plus amples informations sur le traitement des données personnelles dans notre politique de confidentialité sur notre site web.

À haute voix ou en silence – la lecture comme technique culturelle

La lecture consiste à «prendre connaissance d'un écrit avec les yeux et l'esprit». Cette définition s'applique aussi bien aux textes qu'aux cartes géographiques, aux panneaux indicateurs, aux représentations techniques, aux pistes et aux expressions faciales. Avec l'écriture et le calcul, la lecture compte parmi les principales techniques culturelles et fait partie intégrante de la communication. Dans l'Antiquité et au Moyen Âge, il était d'ailleurs courant de lire à haute voix. La lecture était également considérée comme une forme de thérapie dans le processus de guérison.



«La lecture aide notre cerveau à rester en forme»

Barbara Studer est neuropsychologue, chargée de cours à l'université de Berne et directrice de hirncoach.ch, le «centre de fitness pour le cerveau». Spécialiste de la mémoire, elle sait que la lecture renforce notre cerveau, et le maintient en bonne santé. D'après elle, notre cerveau reste malléable jusqu'à un âge avancé et nous est reconnaissant de chaque page de livre que nous lisons.

Êtes-vous une lectrice assidue?

Je lis tous les jours. Mais pas selon le modèle classique, le soir, plongée dans un roman sur mon canapé. Ce qui serait sympathique aussi. Je lis surtout des ouvrages spécialisés. Par exemple des revues scientifiques ou des livres du neuroscientifique américain David Eagleman.

Pourquoi lisez-vous?

Lire, c'est apprendre. De plus, cela fait partie intégrante de mon métier: je dois rester à la pointe de la recherche. La recherche nous enseigne que la lecture, même de romans, est très bénéfique pour le cerveau. À travers les histoires, nous ouvrons à notre cerveau des horizons nouveaux et lui offrons action et variété.

Et qu'en est-il des ouvrages spécialisés?

Leur lecture apporte bien sûr beaucoup de bienfaits. Parce que l'apprentissage tout au long de la vie aide notre cerveau à rester en forme. Le cerveau aime apprendre. Lorsque nous lisons des ouvrages spécialisés, nous nous imprégnons des informations importantes et nous essayons de les mémoriser. Nous élaborons des connaissances et élargissons notre expertise. Quand nous lisons un roman, il s'agit de se projeter dans une histoire. Nous nous représentons les paysages, les personnes et leurs conversations. Notre cerveau génère alors des images. Cela stimule notre imagination tout en procurant une grande détente. Nous nous évadons et, l'espace d'un moment, nous sommes déliés de toute responsabilité. C'est très bon pour notre cerveau et pour notre santé mentale.



«À travers les histoires, nous ouvrons à notre cerveau des horizons nouveaux.»

Que se passe-t-il alors dans le cerveau?

La lecture d'une histoire active presque toutes les zones du cerveau. Dans notre effort de comprendre le sens, nous activons le traitement sensoriel en plus des aires linguistiques. Il se situe dans le cortex pariétal, derrière les lobes frontaux. Les lobes frontaux, situés dans la région du front, stockent les informations et, en faisant usage de notre imagination, nous activons l'aire visuelle dans le lobe occipital à l'arrière de la tête. Ce qui est passionnant, c'est que nous impliquons également le lobe temporal, responsable de la perception auditive, lorsque nous imaginons les conversations. En d'autres termes, notre imagination active ces zones alors même que nous ne vivons pas réellement ces scènes. C'est génial.

Selon Barbara Studer, les états de flux que nous vivons en lisant sont très gratifiants et renforcent le cerveau.

Et comment agit l'écoute des livres audio?

Les livres audio constituent une variante pertinente; ils ont des effets très similaires. Le traitement visuel est un peu moins activé. Mais si nous nous représentons le contenu de manière vivante, le même phénomène se produit dans le cerveau. De plus, les livres audio représentent un bon entraînement de la capacité auditive.

Y a-t-il une différence entre la lecture numérique et la lecture de textes imprimés?

Oui, il existe plusieurs études à ce sujet. En général, nous avons un comportement plus superficiel avec les médias numériques. Nous parcourons les textes sans trop nous investir dans le contenu. Par conséquent, nous impliquons certes les mêmes zones du cerveau, mais dans une moindre mesure. Nous sommes plus distraits et moins absorbés par l'histoire.

Quelques conseils de la chercheuse en neurosciences

CONSEIL 1 Quand vous lisez, fermez le livre de temps en temps, mettez-le de côté et poursuivez vous-même l'histoire. Vous enrichirez ainsi le récit par votre propre imagination.

CONSEIL 2 Variez votre posture: ne restez pas seulement assise ou assis, mais lisez aussi en mouvement. Ou lisez à haute voix: entendre sa propre voix stimule le cerveau.

Vous soulevez la question de la lecture profonde. C'est-à-dire de notre état lorsque nous nous immergeons dans un texte.

Oui, nous entrons alors dans un état de flux. Celui-ci requiert moins de capacité mentale, car le cortex frontal demande moins d'énergie. Tout est en mouvement, nous oublions l'espace et le temps, et tout semble plus facile. Les états de flux que l'on peut vivre en dansant, en jouant de la musique ou en lisant sont très gratifiants et renforcent le cerveau.

Quelles en sont les conséquences?

Ce genre d'activités rend notre cerveau plus robuste et plus adaptable. Les neurones conservent leur forme et leur santé, continuent à se former et à s'interconnecter. Il est important que notre cerveau

reste modifiable. Si l'on renforce ses capacités structurelles, le cerveau est mieux à même de se défendre et de compenser en cas de maladie ou de dégradation liée à l'âge. Même si le cerveau est déjà atteint, on ne ressent pas encore de symptômes. C'est ce que les scientifiques ont pu démontrer à plusieurs reprises sur des cerveaux de défunt analysés en imagerie par résonance magnétique (IRM).

Pouvez-vous nous donner un exemple concret issu de la recherche?

Je cite volontiers une célèbre étude sur la maladie d'Alzheimer réalisée aux États-Unis. Des chercheurs y ont examiné la vie quotidienne de religieuses et ont analysé leur cerveau après leur mort. Les religieuses ont un mode de vie très sain. Elles ont une grande confiance en Dieu, vivent en communauté, cuisinent ensemble, jardinent et lisent beaucoup. Un résultat frappant a été que certaines femmes, dont le cerveau révélait en fait une démence, n'en présentaient aucun symptôme de leur vivant.

Comment expliquez-vous cela?

Un mode de vie actif et sain, incluant notamment la lecture, permet de constituer des réserves cognitives. Ces réserves sont comme des tampons qui protègent notre cerveau. La bonne nouvelle, c'est que notre cerveau reste malléable jusqu'à un âge avancé. Il se développe dès lors que nous entreprenons une activité. Il n'est donc jamais trop tard pour constituer ces réserves. Chaque pas compte, chaque livre compte.

Entretien & Photo: Denise Fricker

Casse-tête et balles de jonglage

L'équipe de hirncoach.ch a mis au point un entraînement cérébral destiné à favoriser la bonne santé mentale et le bien-être. L'abonnement annuel donne accès chaque semaine à des conseils sur la manière de maintenir son cerveau en bonne santé au quotidien. Il s'agit par exemple d'exercices de créativité et de pleine conscience, d'une alimentation saine et de stratégies de mémorisation. Une newsletter gratuite permet de découvrir l'offre.

Pour les spécialistes de l'activation dans les maisons de soins, l'équipe a élaboré un programme complet: celui-ci contient des modules d'activation basés sur la science, à mener de manière autonome.

Pour plus d'informations, consulter le site hirncoach.ch

Lire, c'est apprendre à vivre

Pour Christine Arquembourg, lire c'est comme respirer: elle le fait tout naturellement. Dans sa jeunesse, les livres l'ont aidée à s'échapper de la réalité d'une famille trop stricte et à découvrir le monde. Plus tard, elle a fait de l'étude de la littérature son métier et, finalement, a écrit ses propres histoires.

La vie prend parfois des tournures surprenantes. Christine Arquembourg a grandi dans le Nord de la France. Jeune fille, elle a rencontré son futur mari à Londres. C'est un Suisse, originaire du Valais. Il l'emmène rencontrer sa famille et sa région. A 20 ans elle l'épouse et ils auront deux enfants. Le jeune couple s'installe à Berne et y vivra agréablement plus d'une cinquantaine d'années.

Après le décès de son mari, Christine Arquembourg décide de quitter ce lieu trop grand et trop chargé de souvenirs et déménage à Bienne il y a trois ans dans un appartement de la Residenz Au Lac. Dans sa nouvelle maison, cette femme de 78 ans ne se sent pas isolée. Elle s'est entourée de photos de ses enfants et petits-enfants et sa famille reste très proche d'elle. Quant aux occupations, elle n'en manque pas. Outre ses contacts réguliers avec ses connaissances de Suisse et de l'étranger, elle participe aux manifestations de la Residenz ou du Lyceum Club international de Bienne auquel elle appartient depuis plusieurs années.

Lire en cachette au cours de mathématiques

Christine Arquembourg a passé sa petite enfance dans une famille de la grande bourgeoisie aisée au sein de laquelle il manquait, à ses yeux, le plus important: «L'amour d'une mère». Les personnes les plus proches sont, outre son père surtout, ses quatre frères et sœurs, mais aussi les nombreux employés de la maison. Car recluse dans cette immense propriété, il lui est interdit de jouer avec les enfants du quartier. Pour cette enfant espiègle, le seul moyen est de faire des bêtises.

Excédée, sa mère décida de placer cette enfant ingérable dans un internat très sévère pour la dresser. Dans cet autre enfermement, où l'on était encore obligé de faire la révérence devant les professeurs,



Christine Arquembourg restera jusqu'à ses dix-huit ans. Elle y a reçu, certes, une excellente éducation scolaire, mais à quel prix! Les mathématiques sont sa bête noire, mais elle trouve le moyen d'y échapper: «En classe, j'avais généralement un livre sur mes genoux et je le lisais en cachette», dit-elle avec un sourire malicieux. La lecture était sa fenêtre sur le monde qui s'ouvrait à elle à travers de grandes œuvres littéraires.

La littérature a toujours joué un rôle important dans la vie de Christine Arquembourg, aujourd'hui encore elle lit tous les jours.

Au cours de ses études de lettres, Christine Arquembourg a découvert qu'elle était aussi douée pour l'écriture. Son mémoire de Maîtrise sur l'auteur vaudois Jacques Chessex ayant été salué par la critique et publié, cette réussite la convainc de songer au doctorat. Conseillée par son professeur de Berne de faire de l'écrivain valaisan Georges Borgeaud le sujet de sa thèse, elle accepte, mais en la présentant à Fribourg. Ecrit pendant les vacances universitaires, ce fut un travail épuisant qu'elle faillit abandonner avant la soutenance. Mais le succès arrivé lui valut une charge de cours à Fribourg. Sa carrière universitaire était de plus en plus engagée. Jusqu'à la retraite, cette Française installée en Suisse a enseigné dans les universités de Berne et de Fribourg la littérature française et romande pour son plus grand plaisir et celui de ses étudiants.

Des péchés capiteux et un abbé hors du commun

Ce n'est qu'à sa retraite que Christine Arquembourg a commencé à écrire sur des sujets plus personnels. Dans le récit *Les péchés capiteux* publié en 2016, elle revient sur sa jeunesse difficile durant laquelle elle s'est rebellée contre son éducation rigide. «J'ai écrit ce livre pour mes petits-enfants», dit l'auteure «pour qu'ils voient la façon dont j'ai été élevée.»

Suivirent en 2020 *L'abbé Delétoile et autres nouvelles*, dans lesquelles se glisse souvent le thème du voyeurisme. Ici aussi, l'auteure puise dans ses souvenirs d'enfance et de jeunesse. Par exemple, pour l'abbé Delétoile, dont elle dit: «Je l'ai connu. C'était un homme détraqué et qui nous faisait peur quand nous étions enfants. Mais j'ai encore sous-estimé sa folie dans mon récit.»

Après le décès de son mari, Christine Arquembourg était devenue incapable d'écrire une ligne pendant deux années. Ce sont des ateliers d'écriture qui lui ont permis de surmonter ce blocage émotionnel. Mais la lecture est toujours demeurée une activité quotidienne sans laquelle elle ne pourrait pas vivre.



Deux recommandations en guise d'adieu

Pour finir, nous demandons à notre interlocutrice de citer un livre qu'elle affectionne particulièrement. Spontanément, elle va chercher deux ouvrages dans la bibliothèque. Il y a d'abord *Une pièce montée* de Blandine le Callet: «Elle y décrit avec beaucoup de justesse et d'ironie le milieu bourgeois.» Le second s'intitule *Un dimanche à Ville-d'Avray* et il est signé de la plume de Dominique Barbéris. «Une excellente écrivaine et ma meilleure amie à Paris depuis une trentaine d'années. En octobre 2023, le grand prix de l'Académie française pour le meilleur roman lui a été décerné pour son dernier livre *Une façon d'aimer*.»

Dans ses livres, Christine Arquembourg revient régulièrement sur des épisodes vécus dans sa jeunesse.

Texte & photos: Mike Sommer

«Grâce à la lecture, je reste à la pointe de l'actualité»

Son métier de pédiatre a mobilisé Hans-Rudolf Grieder tout au long de sa carrière. Il a donc négligé un peu certaines choses, telles que la lecture. Il se rattrape aujourd'hui à la Residenz Au Lac: il est féru d'ouvrages de géographie, mais la NZZ compte aussi au nombre de ses lectures quotidiennes. «Cela me maintient attentif et à la pointe de l'actualité», dit-il.



**Hans-Rudolf
Grieder lit la NZZ
tous les jours:
«Nul autre ne
couvre la politique
avec une telle
compétence.»**

Attablé devant la carte géologique d'un plissement alpin, Hans-Rudolf Grieder la commente avec enthousiasme. Devant lui trône le livre «Die Geologie der Alpen aus der Luft» (La géologie des Alpes vue du ciel), qui, nous dit-il, expose les phénomènes géologiques alpins de façon «passionnante et accessible». Dans sa jeunesse, il s'intéressait déjà à la géologie et se voyait bien faire des études dans ce domaine. Mais il s'est finalement orienté vers des études de médecine, car il préférait le contact avec autrui. Devenu pédiatre, il a eu tant de travail qu'il n'a plus guère consacré de temps à la géologie. Mais il se rattrape désormais dans l'unité d'habitation Jura de la Residenz Au Lac, où il vit depuis peu: ici, il peut enfin se consacrer pleinement à ses livres de géographie et de géologie. Sur le bureau de notre interlocuteur de 93 ans sont aussi empilés plusieurs numéros récents de la NZZ. Sa lecture de toujours, précise-t-il: «Nul autre ne couvre la politique nationale et internationale avec une telle compétence.»

Ensorcelé par «La Montagne magique»

Lire le journal lui permet de rester à la pointe de l'actualité. «Cela me maintient attentif; c'est important, surtout pour les personnes âgées.» Pour cette même raison, il a continué, la retraite venue, à lire de la littérature médicale spécialisée, principalement en anglais. Mais son livre de prédilection remonte à ses années de lycée. C'est là qu'il a lu pour la première fois «La Montagne magique» de Thomas Mann, roman majeur de la modernité dont l'action se déroule à Davos à l'époque de la tuberculose et dans le contexte de la Première Guerre mondiale. Le livre l'a fasciné à tous égards; il l'a trois fois.

Sa scolarité au lycée dans les années 30 et 40 n'allait pas de soi. Il avait certes de bons résultats scolaires, mais il a aussi bénéficié de son enfance à Bâle et donc de la proximité du lycée Mathematisch-Naturwissenschaftliches Gymnasium (MNG) de la ville. Il a su très tôt qu'il voulait devenir médecin, et a donc suivi des cours facultatifs de latin, prérequis aux études de médecine. Alors qu'il était en formation spécialisée à l'hôpital pédiatrique de Bâle, il a rencontré un pédiatre de Bienné qui s'appretait à quitter son cabinet de la Place du Général-Guisan et cherchait un successeur. Le 1^{er} mai 1962, Hans-Rudolf Grieder a repris le cabinet, qu'il a dirigé jusqu'en 1995. Il se souvient de ces décennies comme d'un travail «presque dévorant», tant l'afflux de jeunes patientes et patients était important. Il vivait avec sa famille à Ewilard.

Ce n'est que ces dernières années qu'il lui est arrivé de se demander si son travail ne l'avait pas trop absorbé au détriment de sa famille. Mais ses deux filles lui ont toujours répondu par la négative. Sa femme est décédée prématurément à l'âge de 69 ans d'une grave maladie, après quoi il est retourné dans la région bâloise pendant 16 ans.

De Bach à la musique moderne

Ses problèmes de santé se multipliant ces derniers mois, il a décidé de déménager à la Residenz. Il s'y sent très bien, nous dit-il. Et il peut s'adonner à plein de choses qu'il avait tendance à négliger jusqu'à présent – notamment la lecture, mais aussi l'écoute de la musique, «de Bach à la musique moderne». Lorsqu'il met ses écouteurs, il plonge dans un autre monde – et peut se détendre.

Texte & photos: Peter Bader



Dans la Residenz,
l'homme de 93 ans
peut se consacrer
à ses livres de
géographie et de
géologie.

La petite Hongroise

Rozsika Künzli a beaucoup lu dans sa vie. Tout a commencé à l'âge de quatre ans, lorsqu'elle lisait en cachette sous sa couverture avec sa lampe de poche. Son père le lui aurait interdit: il considérait que la lecture, n'étant pas un travail, était superflue. Cela peut paraître anodin, mais le contexte était extrêmement sombre: cette femme de 84 ans a connu une enfance difficile, entre un père violent et une mère dépressive et suicidaire. Cette femme aux origines hongroises a subi de nombreux autres coups du sort au cours de sa vie. Jeune femme, elle voulait devenir infirmière, libraire, voire écrivaine. Elle est finalement devenue droguiste, a déménagé avec son mari à Biel, puis a fini par s'installer avec lui et ses fils dans le Jura bernois. Elle a travaillé dans des drogueries et dans le centre de distribution de drogues Amidro, établie dans les années 1990 aux Champs-de-Boujean à Biel.

Depuis 12 ans, elle vit à la Residenz, où elle est passée d'un appartement individuel à l'unité d'habitation Jura. Il y a deux ans, elle a enfin réalisé son rêve d'être écrivaine, rédigeant un ouvrage à quatre mains avec la journaliste biennoise Sandra Lo Curto: «La petite Hongroise» est le récit de sa vie mouvementée. Le livre est disponible à la bibliothèque de la Residenz. «La petite Hongroise 2», qui fait suite à son premier livre, paraît ces jours-ci.

Pragmatique et sincère

Mirelle Stettler est la nouvelle responsable de la restauration à la Residenz Au Lac. Ce poste constitue en quelque sorte la quintessence de son parcours professionnel. À 44 ans, c'est une femme de terrain dont le pragmatisme et la sincérité guident aussi sa pratique de la lecture.



Mirelle Stettler a géré son propre restaurant pendant 10 ans.

Très peu pour elle, les fioritures, les longs développements, les adjectifs dithyrambiques, les informations superflues. Pour Mirelle Stettler, il s'agit d'écrire simplement ce qui est proposé dans l'assiette: «La carte des menus ne doit pas comporter de longues descriptions. Elle doit être claire, les clients doivent pouvoir savoir en un clin d'œil ce qu'il y a à manger. L'étonnement et les effusions viennent ensuite tout seuls, lorsque les convives prennent la première bouchée!»

Ce n'est pas seulement à propos de la carte des menus bilingues que cette femme de 44 ans, responsable de la restauration à la Residenz Au Lac depuis début août, a un avis bien arrêté. Ses idées sont tout aussi tranchées en ce qui concerne les plats: il est important, explique-t-elle, de veiller à un bon mélange de plats végétariens, de plats de viande et de plats de saison. Les convives devraient également pouvoir choisir entre une cuisine maison et des plats innovants. «Nous devons toujours être attentifs et observer quelles boissons et quels menus plaisent particulièrement, et lesquels rencontrent moins de succès», explique Mirelle Stettler. D'où l'importance d'être à l'écoute des résidentes et résidents et de se renseigner sur leurs menus préférés par le biais de sondages, comme on le fait régulièrement à la Residenz. «Notre objectif doit toujours être que tous nos convives trouvent satisfaction et quittent le Restaurant avec le sourire.»

Gérer son propre restaurant: «C'est devenu plus dur»

Femme pragmatique et dynamique, Mirelle Stettler a toujours baigné dans le milieu de la gastronomie. Sa mère, diplômée de l'école hôtelière, rêvait d'ouvrir son propre restaurant; elle-même n'a pas pu réaliser ce rêve, mais sa fille a relevé le défi. Au départ, rien ne prédestinait pourtant Mirelle Stettler à une carrière dans la restauration. Elle a grandi à Worben et, après sa scolarité, a entamé un apprentissage de

commerce. Mais elle l'a interrompu au bout d'un an et demi, «parce que je voulais faire quelque chose de concret avec mes mains.» Elle s'est alors formée à la confiserie dans la célèbre confiserie biennoise Progin. Puis elle a été employée pendant trois ans dans une boulangerie où elle était responsable de l'offre de pâtisseries. Elle a ensuite travaillé dans le service de différents restaurants de Bienne. Et à 24 ans seulement, elle a repris avec son compagnon de l'époque le restaurant Ecluse près du parc Elfenauf de Bienne. «On nous avait prévenus que c'était un travail difficile de gérer son propre restaurant», se souvient Mirelle Stettler, qui ajoute en souriant: «C'est devenu plus dur.» Elle était notamment responsable de toute la partie administrative, ce qui ne l'a pas empêchée d'apprécier le contact avec les clientes et les clients pendant tout ce temps.

Mais au bout de 10 ans, le couple a atteint ses limites. Leur fils et leur fille, aujourd'hui âgés de 11 et 17 ans, ont grandi et ont demandé davantage de soutien, notamment sur le plan scolaire. «Je voulais passer plus de temps avec les enfants, c'est pourquoi nous avons abandonné le restaurant.» Mirelle Stettler a ensuite travaillé comme responsable du personnel et chef de service dans différents restaurants, puis dans les bureaux d'un commerce de vin. Tout en se posant toujours les mêmes questions: «Qu'est-ce que je veux vraiment? Dans quelle direction est-ce que je veux évoluer?» C'est alors qu'elle est tombée sur l'annonce pour le poste de responsable de la restauration.

Les récits que les gens font de leur vie

Le poste à la Residenz conjugue toutes les compétences qu'elle a acquises au cours de sa carrière. De plus, le fait qu'il s'agisse principalement d'un établissement de jour lui permet de continuer à s'occuper de ses enfants. Elle apprécie la variété de ses activités, entre gestion du Restaurant et organisation d'apéritifs et de soirées festives. L'équipe l'a très bien accueillie. Et elle est très reconnaissante des opportunités qui lui sont offertes à la Residenz. «J'apprécie beaucoup qu'on me laisse carte blanche et que, sur la base de mes expériences, j'ai déjà pu apporter quelques ajustements ici ou là.»

Aujourd'hui encore, le temps lui manque pour lire, bien qu'elle aime beaucoup cela. Elle y voit un moyen de se déconnecter et d'oublier ce qui se passe autour d'elle pour se plonger dans un autre monde. Mais



elle reste pragmatique jusque dans ses lectures: sur sa table de chevet l'attend l'ouvrage de la gynécologue allemande Sheila de Liz sur la ménopause, «Woman on fire – alles über die fabelhaften Wechseljahre». C'est une lectrice assidue des ouvrages de la formatrice allemande en management Vera F. Birkenbihl. Et lorsque ce ne sont pas des livres spécialisés, les livres qu'elle lit doivent au moins être véridiques: elle apprécie les récits que les gens font de leur vie. Elle lit donc volontiers des biographies ou des témoignages – par exemple l'histoire vraie de la victime de traite humaine, «Sie haben mich verkauft» (Ils m'ont vendue). «Les histoires de ce genre restent gravés dans ma mémoire», dit Mirelle Stettler.

Texte & photos: Peter Bader

Pas de longs développements: «La carte des menus doit permettre de s'informer rapidement sur ce qu'il y a à manger.»

Idées de lecture pour nos pensionnaires, nos résidentes et résidents

«Quels sont vos livres préférés?» Nous avons posé la question à nos pensionnaires, à nos locataires Futura et à nos résidentes et résidents. Nous avons reçu 20 talons et une brassée de suggestions. Voici une sélection des ouvrages cités. Peut-être partirez-vous à leur découverte en guise de cadeau de Noël – pour vos proches ou pour vous-même. Nous vous souhaitons de longs moments de lecture, riches en émotions.

«À l'Ouest rien de nouveau», d'Erich Maria Remarque – Rita Zbinden

«Königskinder» (Les Enfants royaux), d'Alex Capus – Peter Schläppi

«Melody», de Martin Suter – Pia Fehr

«Le Tambour», de Günter Grass – Anita Käser

«Le Désert des miroirs», de Max Frisch – Margrit Patzen

«Die Sehnsucht der Schwalbe» (La Nostalgie de l'hirondelle), de Rafik Schami – Eliane Guggenbühl

«Le Petit Prince», d'Antoine de Saint-Exupéry – Monique Schlegel

«Amours ennemis», de Wilfried Meichtry – Ingrid Wyss

«Rosen für Theophanu» (Des roses pour Théophanu), de Günter Krieger – Heidi Schneider-Blaser

«Das kleine Haus am Sonnenhang» (La Petite maison sur le versant ensoleillé), d'Alex Capus – Lotti Keller

«Über Gott und die Welt» (Sur Dieu et le monde), de Peter Bichsel – Elisabeth Leist

«Le Cœur à rire et à pleurer», de Maryse Condé – Christine Arquembourg

«Eine Handvoll Sternenstaub» (Une poignée de poussière d'étoiles), de Lorenz Marti – Verena El-Idrissi

«Exodus», de Leon Uris – Maya Sieber-Schmidt

«Tod in der Provence» (Mort en Provence), de Pierre Lagrange – Ruth Mühlheim

«Das Schönste, was ich sah» (La plus belle chose que j'aie vue), d'Asta Scheib – Annette Althaus

«Les Nuits mouvementées de l'escargot sauvage», d'Elisabeth Tova Bailey – Ilona Arns Hermle

«Geologie der Schweiz» (Géologie de la Suisse), de Christian Gnägi et Tony P. Labhart – Hans-Rudolf Grieder

«Seeland» (publication partielle en français dans le recueil La Promenade), de Robert Walser – Erika Willener

«Ochsenbein. Erfinder der modernen Schweiz» (Ochsenbein. L'inventeur de la Suisse moderne), de Rolf Holenstein – Edith Löffel

Merci à tous les participantes et participants!

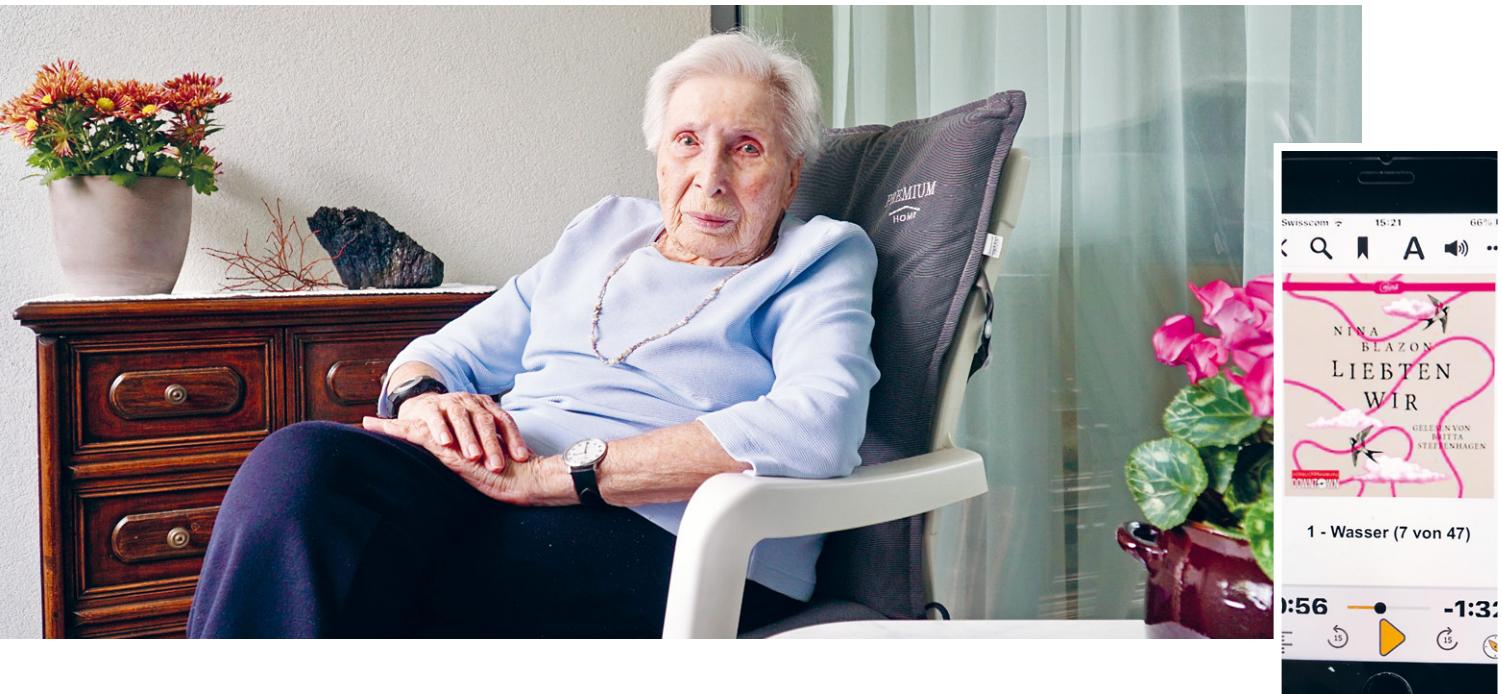
Texte: Denise Fricker

Photo: Freepik

Hier

«Les histoires comblent mes heures»

Vreni Käch aimait les livres naguère. En déménageant il y a un an et demi dans son appartement de la Residenz, elle a laissé derrière elle toute sa bibliothèque. Une maladie des yeux a fortement affecté sa vue. Son amour des mots, lui, est intact.



Quel est votre livre audio du moment?

«Liebten wir» (Nous aimions), de Nina Blazon. Je fréquente la Bibliothèque suisse pour personnes aveugles, malvoyantes et empêchées de lire (SBS) à Zurich. Ma bibliothécaire attitrée me recommande des livres audio. Elle connaît mes goûts.

Quel est votre genre préféré?

Je suis plongée actuellement dans les romans policiers. À 95 ans, ma vie n'est plus très riche en action. Par exemple, j'ai écouté en entier la nouvelle série de Madame le Commissaire.

Y a-t-il pour vous une différence entre écouter une histoire et la lire soi-même, comme vous le faisiez autrefois?

La sensation de tenir un livre en main me manque aujourd'hui – pouvoir le feuilleter, revenir en arrière... Avant, lorsque je me sentais chez moi dans une œuvre, j'éprouvais un lien avec elle. Lorsque j'écoute un livre audio, des images se forment également,

mais le lien n'a pas la même intensité. Cela dit, je suis reconnaissante de l'existence des livres audio. Les histoires comblent mes heures.

En quoi réside pour vous la qualité d'un livre audio?

La voix! Il faut qu'elle soit vivante. Je perçois si la personne qui lit éprouve ou non des émotions.

Est-ce que vous tombez amoureuse des histoires?

C'est terminé. J'ai gagné en équilibre. Quand j'étais jeune, j'empruntais des livres à mes amies et je les cachais sous mon oreiller. C'était une expérience formidable.

Avez-vous un endroit de prédilection pour écouter les livres?

Dehors, sur la loggia, au grand air. Pendant l'été, il m'est souvent arrivé d'y rester jusqu'à minuit. Je ne peux presque plus me détacher des polars.

Entretien & photos: Denise Fricker

Aujourd'hui

«M'évader de la réalité»

Nina Maeder est responsable des événements et des séminaires à la Residenz. La lecture lui permet d'oublier les tâches quotidiennes pour rêver de pays étrangers et d'amour. Elle a un faible particulier pour les romans d'amour historiques.



Que lisez-vous en ce moment?

«Brûlés par le désir», de Johanna Lindsey. La jeune Lady Kimberly quitte le château familial et tombe amoureuse d'un séduisant Écossais des Highlands. Un amour interdit en principe, mais l'Écossais rebelle conquiert son cœur. J'ai un faible pour les romans d'amour.

Comment avez-vous découvert ce livre?

Une fois par semaine, je retrouve ma mère et ma sœur et nous échangeons des livres. Ce sont des mordues de lecture comme moi. Quand nous avons fini les livres, nous les déposons à la bibliothèque en plein air de Nidau, pas très loin de chez nous.

Est-ce que vous lisez beaucoup?

Oui, beaucoup ces temps-ci. La saison y est pour quelque chose. En automne et en hiver, j'éprouve davantage le besoin de m'isoler avec un livre. Quand j'ai le temps, je prends du temps pour lire pendant la pause de midi. Sinon, c'est plutôt le soir ou

pendant mes journées de repos – quand j'ai tout terminé et que j'ai une heure à moi.

Qu'est-ce qui vous attire dans la lecture?

Elle me permet de m'évader de la réalité et d'oublier un instant le quotidien. Quand les soucis s'accumulent, je me tourne vers des livres qui me font rêver. La lecture me fait voyager dans des pays étrangers et rêver d'amour romantique.

Quelle émotion cela vous procure-t-il?

La sérénité. L'espace d'un instant, je me décharge de mes responsabilités et de mes devoirs et je suis comme un enfant qui rêve. Cela me rend heureuse. Je me sens plus détendue après, plus légère.

Entretien & photos: Denise Fricker

Demain

«J’imagine que je suis dans l’histoire»

Charlotte Meuli (8 ans), la petite-nièce de Katharina Meewes, assistante de la direction, a déménagé en juillet pour un an à La Neuveville avec ses parents et ses deux frères. Auparavant, la famille habitait à Langenthal. La maison de la famille d'accueil regorge de livres et de bandes dessinées, mais en français.

Que lis-tu en ce moment?

Les livres en français, je ne les lis pas, je regarde juste les images parce que je ne comprends pas encore bien le français. Ce sont surtout des bandes dessinées: «Titeuf», «Marsupilami» ou «Astérix et Obélix». En allemand, je sais déjà lire depuis longtemps. J'ai aussi quelques livres en allemand; les derniers que j'ai lus sont «Die drei ???» et «Gregs Tagebuch».

Où est-ce que tu es le mieux installée pour lire?

Dans le canapé du salon: il y a des coussins bien doux, mais aussi des petits poissons d'argent que je n'aime pas trop. Là-haut, je me suis construit un placard où je peux m'asseoir et lire.

Est-ce qu'il y a une histoire que tu aimes particulièrement en ce moment?

Celle de Monsieur Lapin, qui veut produire des œufs en chocolat: il fait travailler des poules et leur fait manger du chocolat pour qu'elles pondent des œufs en chocolat. Mais Monsieur Lapin veut toujours plus d'œufs, donc il donne de plus en plus de chocolat aux poules et elles deviennent de plus en plus grosses, jusqu'à ce que l'usine explose...

Qu'est-ce que tu ressens quand tu lis?

J'imagine que je suis dans l'histoire. Je suis le petit du Marsupilami, ou Titeuf, Nadja ou Turbo. Je regarde bien les personnages et je vis ce qu'ils vivent.

Où est-ce que tu trouves de nouvelles provisions de lecture?

À Langenthal, nous allons régulièrement à la bibliothèque, et c'est une habitude que nous voulons garder ici à La Neuveville. C'est à la bibliothèque que j'ai découvert «Titeuf». Et dans la maison, il y a plein de livres que j'aime regarder.

Est-ce que tu lis beaucoup?

Presque tous les jours. Mais quelquefois, je n'ai pas envie, alors je passe toute une journée sans rien lire du tout.



Découvrez notre nouvelle directrice

Manuela Beyeler assure la direction de la Residenz Au Lac depuis le 1^{er} octobre. Qu'est-ce qui anime cette économiste d'entreprise titulaire d'un Executive MBA en leadership et management? Nous lui avons posé dix questions qui dressent son portrait.



«Sans humour, on n'arrive à rien»: la nouvelle directrice Manuela Beyeler.

1. Que vouliez-vous faire quand vous étiez petite?

Devenir chanteuse: la musique m'a toujours passionnée – j'ai chanté avec bonheur au sein de plusieurs groupes. Ou sportive professionnelle: je me suis investie à fond dans la gymnastique rythmique quand j'étais petite et adolescente. Ou avocate: on me l'a conseillé parce que je ne me trouvais jamais à court d'arguments...

2. Quelle est votre devise?

Deux citations résument assez bien ma conception de la vie: «Celui qui cesse de vouloir s'améliorer cesse d'être bon», de Marie von Ebner-Eschenbach, et: «Un jour sans rire est un jour perdu», de Charlie Chaplin.

3. Comment prenez-vous soin de votre santé?

Premièrement: sans humour, on n'arrive à rien. Deuxièmement: je veille à ce que mon travail me stimule et me comble en même temps. Troisièmement: je trouve mon équilibre dans le sport, la nature, une alimentation équilibrée ou la compagnie de personnes que j'aime.

4. Quels sont vos «péchés mignons»?

Voyons... je ne bois ni café ni alcool. Mais je compense volontiers avec des douceurs en dessert.

5. Comment faites-vous pour vous détendre?

Pour moi, il n'y a rien de plus relaxant que de serrer dans mes bras l'un de mes chats et de l'écouter ronronner. Quant à mon énergie, je la puise dans mon couple – j'ai un mari formidable qui me soutient dans tous mes projets, assure mes arrières si nécessaire et rit à toutes mes plaisanteries.

6. Quand avez-vous pleuré pour la dernière fois?

Au décès d'un de mes animaux de compagnie bien-aimés.

7. Que trouve-t-on en permanence dans votre réfrigérateur?

Du beurre et de la confiture.

8. Qu'est-ce qui vous met en colère?

Que quelqu'un se comporte de manière désagréable et rigide avec autrui.

9. Comment décririez-vous un jour de congé idéal?

D'abord un sommeil un peu prolongé, appréciable pour la couche-tard que je suis. Ensuite, un brunch copieux qui me donne des forces, après quoi une promenade dans la nature, un peu de fitness ou du temps en famille ou avec des amis. Le soir, j'aime cuisiner ou savourer un bon repas au restaurant et finir la soirée en beauté devant un bon film.

10. Quel est votre endroit préféré à Bienne?

Comme je vis près de Berne, mon point d'ancre à Bienne est sans conteste la Residenz Au Lac. En tant que directrice, je me consacre de tout cœur à ce magnifique lieu de rencontre et je suis fière de pouvoir l'appeler mon lieu de prédilection. Pendant mon temps libre, j'apprécie la proximité du lac avec sa belle promenade et le parc municipal.

Texte: Thorsten Kaletsch

Photo: Guy Perrenoud