



# U CURDELIN

LE MAGAZINE DE L'UNION DES FEMMES MONÉGASQUES

---

DÉCEMBRE 2023 - N° 11 - UFM

---



*Surprise!*

# SOMMAIRE

## U Curdelin | Décembre 2023 | Numéro 11

### NOS RUBRIQUES

- 3 Mot de la présidente
- 10 Lutte contre les violences faites aux femmes
- 22 Du côté des amis : Je lis, tu lis, nous lisons
- 24 Coup de cœur : Espace Lamartine
- 26 Les dossiers de l'UFM : Les maux/mots du corps

### SOUVENIRS, SOUVENIRS ...

- 4 Loto Bingo
- 5 Happy Hour
- 6 Atelier "Et maintenant, on mange quoi ?"
- 7 Les énergies de l'automne
- 8 Déjeuner d'automne
- 14 Jeu "En marche pour l'égalité"

### ENTRETIENS

- 11 Adhérente : Sylvie Fontaine
- 18 Personnalité : Marina Ceysac

### À VENIR

- 28 RDV Réguliers
- 29 Exposition Rainier III
- 30 Gâteau des Reines
- 31 Conférence : "C'est normal à mon âge ?"
- 32 Groupe de réflexion
- 33 Atelier "Rosie, capitaine de la Pal'patrouille"
- 34 Sortie : les énergies du printemps
- 35 Théâtre : "Le jour du kiwi"
- 36 Demandez le programme !



## INFORMATIONS PRATIQUES

### Édité par

Union des Femmes Monégasques

### Directrice de la Publication

Véronique de Millo Terrazzani

### Dépôt légal

Décembre 2023

### Comité de Rédaction

- Présidente : Véronique de Millo Terrazzani
- Vice-Présidente : Claude Manzone
- Secrétaire Générale : Paula Spiliotis-Saquet
- Secrétaire Adjointe : Corinne Lorenzi
- Trésorière Générale : Olivia Rebuffel
- Trésorière Adjointe : Josselyne Bovini
- Conseillères :
  - Valérie Barilaro
  - Audrey Cheynut
  - Béatrice Fresko-Rolfo
  - Brigitte Novaretti Dehaene
  - Dominique Salvo

### Nous contacter



26, Quai Jean-Charles Rey



92.05.95.05



contact@ufm.mc



www.ufm.mc



Union.des.Femmes.Monégasques

# LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

---

Chère adhérente, Chère amie,

Ce numéro me comble tout particulièrement de joie. Je rédige cet édito avec la joie d'une gamine qui découvre le sapin de Noël avec tous les paquets cadeaux dessous. Et pour cause, je suis particulièrement fière de notre dernière idée avec le Conseil d'Administration. En effet, nous avons mené une longue réflexion pour trouver un cadeau qui convienne à toutes les adhérentes et avec la possibilité que vous puissiez toutes l'avoir simplement, sans avoir besoin de courir partout. Une de "mes bonnes fées" (Josselyne pour la nommer) a eu la brillante idée de le joindre à ce numéro ! J'ai trouvé que l'idée était géniale. Elle m'a immédiatement fait penser au magazine Pif Gadget de mon enfance. J'allais le chercher toutes les semaines chez le buraliste du coin et je me demandais à chaque fois en quoi consisterait le fameux gadget. Que de bons souvenirs ! Je crois qu'il est important de se remémorer ainsi de bons moments plutôt que de focaliser sur les mauvais car cela permet de se sentir mieux. Bref, pas de gadget pour vous mais un accroche-sac. Ce petit accessoire, très pratique, vous permettra d'avoir un appui pour votre sac sans avoir besoin de le poser par terre. J'espère, ainsi que le Conseil d'Administration, que cela vous fera plaisir.

Ce numéro clôture le cycle annuel consacré à la santé. Bien entendu, ce sujet est inépuisable mais il est temps de passer à un autre thème. Pour l'année à venir, avec le Conseil d'Administration, nous avons pensé que la transmission ferait un sujet passionnant.

Mais non voyons, il ne sera pas question de courroies et de voitures !

Je vous confesse que le bricolage n'est certes pas ma spécialité !

Il sera question de ce que l'on transmet, de ce que l'on donne. Ainsi, nous évoquerons les grands-parents et leur rapport à l'éducation des enfants de leurs enfants, mais aussi à leurs souvenirs. Nous parlerons également de ce merveilleux métier qu'est l'enseignement et comment les "profs" transmettent leur savoir toujours à nos chères têtes blondes ou encore des artisans et de la diffusion de leur savoir. Cette année 2024 s'annonce passionnante !

Je souhaiterais conclure en vous souhaitant une excellente fin d'année malgré la morosité ambiante (pour ne pas dire mondiale !), que le Père Noël soit généreux avec vous en vous offrant de beaux présents et, surtout, les plus précieux de tous : des moments doux et chauds en famille et avec vos proches,

J'espère vous voir nombreuses lors de nos prochains événements.

Je vous souhaite une excellente lecture et je vous dis à très bientôt.

... et comme disaient nos anciens : "Fà çe che devi, sücede çe che pó"

Véronique de Millo Terrazzani

# LOTO BINGO

## 14 SEPTEMBRE 2023

Vous êtes de plus en plus nombreuses à vous inscrire à nos activités. Ce Loto Bingo de rentrée a fait “salle comble”. Nous avons pu profiter d’une relative fraîcheur sur la belle terrasse de notre siège social.

Ces moments nous permettent de nous échapper de notre quotidien, d’échanger des plaisanteries, de rire et de vous offrir des petits présents.

Ces lots ne sont pas totalement anodins. En effet, nous essayons de mettre en avant les commerces de la Principauté. Pour le Loto Bingo du mois d’avril, nous étions allées à la rencontre d’Alexandra qui tient la boutique “les 5 Saveurs” sur le Rocher. Et, pour ce rendez-vous de septembre, nous vous avons proposé des boîtes de thé du “Tea Shop” de la Place des Moulins tenue par Sharon. Nous tenons à remercier nos deux sympathiques compatriotes pour leur accueil et leur gentillesse. N’hésitez pas à passer les voir.

**Prochain rendez-vous à 14h le jeudi 25 janvier 2024 et le jeudi 21 mars 2024**

**Inscriptions : [contact@ufm.mc](mailto:contact@ufm.mc) ou [www.ufm.mc](http://www.ufm.mc) ou 92.05.95.05 ou le mardi après-midi au siège social**



Crédit photos : UFM

# HAPPY HOUR

## 19 SEPTEMBRE 2023

Encore un beau moment, la terrasse résonnait de nos rires et de nos bavardages et la “piste de danse” improvisée n’a pas désempilé.

Une bien belle soirée. Nous pourrions vous proposer de nouveaux Happy Hour quand les beaux jours seront de retour.

En attendant, nous vous proposons quelques images pour vous rappeler de bons souvenirs.

Nous vous proposerons de nouveaux rendez-vous dès que le soleil sera de la fête !



Crédit photos : UFM

# ATELIER “ET MAINTENANT ON MANGE QUOI ?”

5 OCTOBRE 2023

Ce nouvel atelier a également remporté un franc succès.

Véronique vous a présenté un bref topo sur les nutriments, puis elle vous a expliqué comment apprendre à repérer les additifs pour mieux les éviter. Le moment s’est terminé par la préparation et la dégustation de délicieuses recettes sans cuisson dans la joie et la bonne humeur sur notre belle terrasse.

**Prochain rendez-vous le jeudi 18 janvier 2024 à 12h**

**Inscriptions : [contact@ufm.mc](mailto:contact@ufm.mc) ou [www.ufm.mc](http://www.ufm.mc) ou 92.05.95.05 ou le mardi après-midi au siège social**  
**Nous prendrons, en priorité, les adhérentes qui n’avaient pas pu se joindre à nous pour ce premier rendez-vous.**



Crédit photos : UFM

# LES ÉNERGIES DE L'AUTOMNE

10 OCTOBRE 2023

Le cadre enchanteur de Saint Dalmas de Tende et les précieux enseignements de Katia nous ont permis de passer une journée de détente et de relaxation.

**Prochain rendez-vous autour des énergies du printemps le mardi 19 mars 2024, voir page 34**



Crédit photos : UFM

# DÉJEUNER D'AUTOMNE

14 OCTOBRE 2023

Des convives adorables, un bon repas, une musique entraînante, que demander de plus ?

Plutôt que de vaines paroles, nous vous proposons un retour en images qui sera plus "parlant" !



Crédit photos : UFM

# DÉJEUNER D'AUTOMNE

14 OCTOBRE 2023



Crédit photos : UFM

# LUTTE CONTRE LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES

## 22 ET 23 NOVEMBRE 2023

Le 25 novembre est la date retenue pour la Journée Internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes.

C'est une cause qui est chère aux membres du Conseil d'Administration de l'UFM et qui, nous en sommes certaines, emporte aussi votre adhésion.

Cette année encore notre association a participé en fournissant 2.000 rubans blancs portés avec fierté pour cette journée en faveur des femmes.

Les rubans blancs ont été confectionnés par les membres du Conseil d'Administration mais aussi par des adhérentes venues en renfort et nous les remercions.

Nous les avons distribués au Marché de la Condamine les 22 et 23 novembre 2023 entre 9h et 14h.

**Toutes solidaires et unies.**



Distribution rubans blancs 2022

# ÉCHANGE AVEC NOS ADHÉRENTES :

## Sylvie FONTAINE

**Nous sommes chanceuses à l'Union des Femmes Monégasques car nos adhérentes sont fantastiques et dynamiques ! Nous aimons l'incroyable diversité de ces portraits de femmes qui mettent en évidence qu'il n'existe pas UNE femme mais DES femmes, toutes différentes avec des choix et des chemins de vie variés.**

**Dans ce numéro, nous vous présentons Sylvie Fontaine, une jeune grand-mère qui nous apporte toujours sa fraîcheur et sa joie de vivre.**

Bonjour Sylvie, je vous remercie d'avoir accepté de répondre à nos questions. Je vous propose de débiter par vos études.

J'ai d'abord passé un Bac Économique en 1983.

J'ai poursuivi en Langues Étrangères Appliquées à la Faculté de Nice où j'ai étudié pendant 3 ans mais, malheureusement, je n'ai pas pu valider ma Licence.

Parallèlement, j'ai commencé par ce que l'on appelle des « jobs d'été » comme hôtesse d'accueil pour l'Office du Tourisme au début des années 80. À l'époque, nous étions dans des petits Allomats pour donner les plans de Monaco aux touristes, leur indiquer les sites à visiter, ce qu'il ne fallait pas rater à Monaco : les visites du Palais, le Musée Océanographique, etc.

J'ai également été quelques mois surveillante à la Direction de l'Éducation Nationale, de la Jeunesse et des Sports avant d'intégrer la SBM au marketing jeu de novembre 1987 à août 1993.

**En quoi consistaient vos missions au marketing jeu ?**

Notre rôle était de « bichonner » les gros joueurs. L'objectif était de faire venir les bons clients en leur offrant, en fonction de leur statut, la chambre d'hôtel, le petit-déjeuner, des repas etc. afin de les fidéliser et de s'assurer qu'ils viennent et reviennent régulièrement.

**Vous aimiez ce travail ?**

J'aimais énormément le cadre de travail. Nous étions juste en dessous de la première coupole du Casino, à droite de l'entrée. Je n'en revenais pas d'avoir la chance de travailler dans un lieu aussi majestueux et chargé d'histoire.

Quelquefois, quand j'arrivais au travail le matin, il y avait encore des joueurs aux tables, je trouvais cela un peu fou. Quand je partais à la pause déjeuner, je regardais les premières mises des premiers joueurs de la journée et je me disais que sur la table la personne venait de poser l'équivalent de mon salaire mensuel voire plus. Cela m'a apporté énormément d'humilité car je voyais de nombreux revers de fortune. Je regardais les employés de jeux brasser des sommes folles alors que moi je brassais des sourires et des rêves.



Crédit photo : Sylvie Fontaine

Mon père m'a inculqué de saines valeurs concernant l'argent, il m'a toujours expliqué de ne jamais dépenser plus que ce que je gagnais.

**Pourquoi arrêtez-vous de travailler en 1993 ?**

J'attendais ma fille aînée, Coralie. Je suis restée jusqu'au Bal de la Croix Rouge puis j'ai débuté mon congé maternité. Cela me tenait à cœur de participer à l'organisation de cet événement qui allait être mon dernier.

**Et après votre accouchement ?**

J'ai fait le choix d'être mère au foyer pour m'occuper de mes enfants. D'abord de Coralie et quelques années après j'ai eu Mélanie.

**C'est une chance de pouvoir rester à la maison pour s'occuper de ses enfants ?**

Je pense que c'est un rêve pour toutes les mamans.

Je n'avais pas la possibilité de les mettre à la crèche car je ne travaillais pas.

# ÉCHANGE AVEC NOS ADHÉRENTES :

## Sylvie FONTAINE

### Vous auriez pu retourner travailler ?

Cela ne me tentait pas trop. J'ai aimé donner de mon temps à mon mari et à mes filles même si certains jours je pouvais accuser un petit ras le bol.

### Qu'est-ce qui était difficile dans votre quotidien de mère au foyer ?

La difficulté c'est que c'est « un emploi » que l'on occupe 24h/24, 365 jours par an. Il faut arriver à concilier le rôle de mère, d'épouse, s'occuper de la maison, des courses, du ménage.

Mais cela reste, avant tout, une chance de pouvoir observer l'évolution de ses enfants, de les voir s'épanouir, d'avoir le temps de les amener au parc, de leur lire des histoires, de jouer, de voir les petites bagarres entre eux. La benjamine était une chipie qui cassait les pieds de sa grande sœur. J'ai d'ailleurs mis longtemps à m'en rendre compte.

### Une fois que vos filles avaient un peu grandi, vous êtes retournée travailler ?

Tout à fait, j'ai débuté en février 2000 à l'Office des Émissions de Timbres-Poste. J'ai d'abord suivi une formation de découpe de timbres et ensuite, je m'occupais du guichet au Palais de la Scala. Je vendais les timbres de Monaco et tous les produits dérivés.

Il faut savoir que les timbres sont imprimés à Périgueux. C'est assez peu connu mais vous pouvez commander des timbres à l'Office et vous faire livrer. Il y a, également, un système d'abonnement. C'est valable pour les entreprises mais aussi pour les associations.

Je faisais de mon mieux pour vendre le maximum de produits.

J'y suis restée 7 ans.

### Et ensuite ?

Malheureusement, j'ai eu de graves problèmes de santé qui ont nécessité des arrêts maladies.

Quand j'ai pu reprendre, j'étais à l'accueil des bureaux de l'Office des Timbres situés à Fontvieille jusqu'en 2015. J'ai dû être opérée cette année-là. Mes problèmes de santé ont réapparu en 2019 mais on ne pouvait pas m'opérer à nouveau. Finalement, j'ai dû prendre ma retraite en 2020.

### Qu'est-ce que vous appréciez dans le fait d'être à la retraite ?

Ce que j'aime le plus c'est la liberté, la possibilité d'organiser mon temps comme je le souhaite, de ne pas avoir besoin de mettre un réveil. Ce qui me surprend c'est que je me lève même plus tôt qu'avant.

Mes journées sont à la fois identiques et différentes. Identiques dans le sens où il y a toujours les tâches ménagères, les courses, les papiers administratifs. Cette petite routine ne change pas, elle est toujours présente mais la grande différence c'est le temps, le temps libre, la possibilité de le gérer comme bon me semble.

J'aime aussi me dire que j'ai le droit de ne rien faire si tel est mon bon plaisir, prendre simplement le temps de vivre, de respirer sans avoir à courir partout et dans tous les sens.

Je trouve qu'à notre époque, nous sommes dévorés par les écrans, par le téléphone, par les mails, cette nécessité de devoir toujours être joignable n'est pas toujours évidente.

J'apprécie de pouvoir prendre le temps de me détendre, de me poser, de fermer les yeux et de simplement ressentir les choses comme un rayon de soleil et l'apprécier.

### Vous avez des activités pour le plaisir ?

Bien entendu et en particulier celles proposées par l'UFM. Je suis toujours présente ! J'aime ces moments de partage, de communication. J'aime les échanges que permet l'association, j'ai ainsi pu redécouvrir des personnes.

Je m'amuse aussi dans les moments conviviaux

D'ailleurs, pour l'anecdote, j'avais participé à l'atelier Terrarium et j'ai toujours celui que j'avais conçu. Je n'en reviens pas !

J'aime l'idée de vouloir partager quelque chose, de donner, de transmettre.



Crédit photo : UFM

# ÉCHANGE AVEC NOS ADHÉRENTES :

## Sylvie FONTAINE



Crédit photo : UFM

**Puisque nous sommes dans la transmission, il me semble que vous êtes grand-mère depuis peu ?**

Effectivement, ma fille ainée a accouché le mois dernier d'un adorable petit Jules. Je suis sur un petit nuage d'autant qu'elle a eu la chance d'avoir une grossesse fabuleuse et sans souci.

Ce petit bout est adorable.

**Qu'est ce que cela fait d'être devenue grand-mère pour la première fois ?**

C'est un peu un choc car on se remémore sa grossesse, on se dit que son enfant part découvrir tout ce par quoi on est passé, ce que l'on a vécu, les inquiétudes des jeunes parents, les questions que l'on se pose, toutes les premières fois : les pleurs, les boutons. Elle va se demander s'il a assez mangé, s'il va bien.

**Qu'est-ce que vous aimeriez dire à ce petit Jules ?**

Déjà, j'aimerais qu'il sache qui je suis ! Quelquefois, les grands-parents habitent bien loin de leurs enfants et c'est donc difficile de créer un lien. J'ai la chance de vivre à quelques centaines de mètres de ma fille donc je vais pouvoir le voir souvent.

Tout d'abord, j'aimerais lui transmettre un maximum d'amour, de passer du temps avec lui, de lui parler. Bien entendu, l'idée n'est pas d'aller à l'encontre des parents parce que ce sont eux les constructeurs de l'enfant, nous nous ne sommes « que » les béquilles, l'aide du mercredi, des week-ends ou d'une soirée.

Je voudrais pouvoir lui communiquer mes valeurs, mon savoir, mon vécu.

Par exemple lui raconter que j'ai vécu à une époque où les smartphones n'existaient pas, que pour téléphoner dans la rue, il fallait trouver une cabine et mettre des pièces dedans ! Lui raconter notre vie à nous. Bien sûr, tout cela doit se passer sans condition, sans obligation, il faudrait que ce soit lui qui ait envie de m'écouter, de créer une communication entre générations et le tout avec l'accord de ses parents car l'objectif ce n'est pas de les remplacer, de prendre leur place ! L'amour des grands-parents c'est autre chose.

Je désire aussi qu'il sache que je serai là pour l'écouter quand il aura des petits tracas, quand il aura besoin d'une épaule pour se confier quand il y aura des petits conflits avec son papa ou sa maman.

J'espère pouvoir lui parler de mon passé, de mon histoire, même si elle n'a pas toujours été rose, pour lui permettre de se construire à travers moi tout en respectant les idéaux de ses parents, car je ne souhaite absolument pas interférer dans son éducation. Tout en conseillant à ses parents de savoir aussi le laisser vivre, de lui permettre de faire ses propres expériences même si cela suppose quelquefois de s'égratigner un peu les genoux. Je ne pense pas que ce soit bien d'élever des enfants dans une bulle.

Je vois la transmission comme un passage de témoin comme dans les Jeux Olympiques, on donne notre amour, nos valeurs, nos idées, notre vécu, sans obligation et sans contrainte, en respectant la personne à qui on transmet ce package.

**Pour conclure, que souhaiteriez-vous dire aux femmes, aux mères, aux filles, aux grand-mères qui vont lire cet article ?**

Je dirais qu'il faut se lever chaque matin et dire « bonjour au soleil » même s'il pleut ! De faire chaque jour de son mieux, de se galvaniser en se félicitant de chaque petite réussite.

**Je vous remercie de nous avoir accordé un peu de votre temps.**

# JEU “EN MARCHÉ POUR L’ÉGALITÉ”

20 SEPTEMBRE 2023

L'objet de notre belle Association est la défense des intérêts des femmes et de leur famille. Nous avons pensé qu'il pourrait être intéressant de sensibiliser la jeunesse à cette belle cause.

**Pour cela, nous avons imaginé un jeu de piste dans la Principauté. Les participants devaient résoudre des énigmes pour se rendre aux différents emplacements qui permettaient de leur faire découvrir des personnalités féminines ayant participé au développement de la Principauté et des Institutions qui se consacrent à la cause des femmes.**

Les personnalités féminines que nous avons décidé de mettre à l'honneur étaient :

La **Princesse Caroline Gibert de Lametz** était l'épouse du Prince Florestan et la mère du Prince Charles III. Au moment de l'accession au trône du Prince Florestan, la situation économique de la Principauté était préoccupante. La Princesse Caroline va tout mettre en œuvre pour améliorer la vie de la population. Elle comprendra rapidement l'intérêt du tourisme naissant et, plus particulièrement, d'inciter de riches étrangers à venir passer du temps dans la Principauté. Elle pense donc à créer un établissement de jeux. Plusieurs tentatives seront nécessaires avant de connaître le succès.



Princesse Caroline Gibert de Lametz



Crédit photo : Monte-Carlo SBM

**Marie Blanc**, épouse de François Blanc, fondateur de la SBM est une femme d'affaire du XIXème siècle. Monaco lui doit les somptueuses caves de l'Hôtel de Paris financées sur ses fonds propres - parmi les plus belles du monde ! - et la création de “la Poterie Artistique de Monaco” grâce à son travail auprès des époux Fisher, céramistes renommés. Fidèle à son idée de faire de Monaco un haut lieu artistique, elle fut une grande mécène.

**Anne-Marie Campora** est élue Maire de Monaco en 1991. Elle est la première et la seule femme à avoir occupé cette fonction à ce jour. Durant 3 mandats, elle a mené de nombreux projets en matière sociale comme la distribution des repas à domicile, la téléalarme. Elle a aussi permis de diversifier les modes d'accueil des tous petits (halte-garderie, mini-club, ...). Son souci de favoriser le lien entre tous les monégasques la conduit à relancer U Cavagnetu, le pique-nique annuel de tous les monégasques au Parc Princesse Antoinette.



Crédit photo : C.R.



Brigitte Boccone-Pages

**Brigitte Boccone-Pages**, Présidente du Conseil National. Elle est la première femme à occuper ce poste dans cette institution capitale qui vote les lois. Les femmes n'ont obtenu le droit de vote et d'éligibilité qu'en 1945 pour la Mairie et en 1962 pour le Conseil National.

# JEU “EN MARCHÉ POUR L’ÉGALITÉ”

## 20 SEPTEMBRE 2023

Du côté des institutions et dans l’ordre du parcours :

**L’Amade Monaco.** Cofondée en 1963 à l’initiative de S.A.S. la Princesse Grace, l’Association Mondiale des Amis de l’Enfance œuvre en faveur de la protection des enfants à travers le monde. Chaque année, cette Association présidée aujourd’hui par S.A.R. la Princesse de Hanovre vient en aide à plus de 4.000 enfants en situation de vulnérabilité. L’Amade propose différents programmes dont certains sont consacrés à la dignité des femmes en luttant contre la précarité menstruelle.



Le **Haut Commissariat à la protection des droits, des libertés et à la médiation.** Son rôle est d’agir dans le but de régler la situation des personnes qui s’estiment lésées dans leurs droits ou libertés par une décision administrative et de lutter contre les discriminations. Dans les pages centrales de ce numéro, vous pourrez retrouver l’entretien que Madame le Haut Commissaire a bien voulu nous accorder.

Le **Comité pour la promotion et la protection des Droits des Femmes.** Créé en 2018, cette entité gouvernementale a pour missions de promouvoir l’égalité entre les hommes et les femmes et de lutter contre les violences et les discriminations dont les femmes peuvent être victimes.



L’**Association Monégasque d’Aide aux Victimes d’Infractions Pénales (AVIP).** Créée en 2014, elle propose une aide gratuite et confidentielle aux victimes.

Vous pouvez contacter l’AVIP au 93 25 00 07.

L’**Organisation des Nations Unies pour l’Éducation, la Science et la Culture (UNESCO)** cherche à œuvrer pour la paix dans le monde par la promotion de l’accès à l’éducation pour tous et par la protection du patrimoine. Elle s’attache tout particulièrement à permettre l’accès à l’école des jeunes filles dans les pays où ce n’est pas toujours facile ou autorisé. Elle part du principe que c’est par l’accès à la connaissance et à la culture pour tous qu’un avenir durable pourra être établi.



**Action Innocence Monaco.** Créée en 2002, cette ONG lutte contre les dérives d’Internet, la pédocriminalité sur Internet et le harcèlement des jeunes sous toutes ses formes.

L’**ASM Football Féminin.** Nous vous avons présenté cette association dans le numéro du mois de septembre 2023. Nous tenions à promouvoir l’égalité dans le sport.



L’**Union des Femmes Monégasques** afin de présenter et de faire connaître notre belle association.

# JEU “EN MARCHÉ POUR L’ÉGALITÉ”

**20 SEPTEMBRE 2023**

---

## **Un challenge : l’âge des participants !**

Le choix de l’âge des participants a fait l’objet de nombreuses séances de travail pour le Conseil d’Administration.

Nous avons fait le choix d’opter pour un âge où ils sont suffisamment autonomes pour pouvoir prendre seul le bus, aptes à faire des recherches Internet pour trouver les réponses du concours et capables d’une réflexion.

C’est la raison pour laquelle, nous avons opté pour la tranche 13-15 ans.

Bien souvent, à cet âge, les adolescents arrêtent le sport, fréquentent moins les bibliothèques et donc sortent de l’institutionnel alors que c’est l’âge de tous les dangers plus particulièrement depuis l’avènement d’Internet et des réseaux sociaux. L’expression consacrée est “sortir des radars”.

Il s’agit également d’un âge clé car c’est le moment où se forme la pensée critique.

Le challenge est donc de les intéresser.

## **Remerciements**

Une opération d’une telle ampleur n’aurait pas pu exister sans le concours et l’aide de nombreuses personnes et institutions que le Conseil d’Administration tient à remercier chaleureusement.

Débutons par le “nerf de la guerre”, l’argent ! Sans subventions rien n’aurait été possible.

- 71% du budget provient de la Subvention annuelle versée (sur dossier) par le Comité pour la promotion et la protection des droits des femmes. Madame Céline Cottalorda, Déléguée Interministérielle, est toujours une aide précieuse.
- Une telle expérience n’avait jamais eu lieu à Monaco, nous avons dû faire face à quelques impondérables. Madame Françoise Gamerdingier, Directeur des Affaires Culturelles a volé à notre secours et nous a permis de bénéficier d’un complément de subvention à hauteur de 16% des dépenses totales.
- Enfin, le solde a été prélevé sur notre subvention de fonctionnement versée par le Gouvernement.

Ensuite, le chef d’orchestre de l’ensemble des différentes Directions concernées par le jeu a été Monsieur Patrice Cellario, Conseiller de Gouvernement-Ministre de l’Intérieur. Déjà, il nous a autorisées à organiser ce jeu et, grâce à lui, nous avons pu entrer en contact avec :

- Madame Isabelle Bonnal et ses équipes de la Direction de l’Education Nationale, de la Jeunesse et des Sports grâce à qui nous avons eu de précieux conseils et une aide non négligeable.
- Monsieur Richard Marangoni, Contrôleur Général en charge de la Direction de la Sûreté Publique qui ont veillé sur la sécurité de tous les participants.

Comme toujours, nous avons pu compter sur l’aide de la Présidente du Conseil National et à son équipe qui ont eu la gentillesse d’accéder à l’ensemble de nos (nombreuses) requêtes.

Nous sommes chanceuses car nous avons également eu l’aide et le concours de la Municipalité, nous tenons à remercier l’ensemble du Conseil Communal ainsi que tout le personnel municipal pour sa gentillesse et son extrême réactivité du Service de la Communication à celui de l’Affichage, en passant par la Gestion et le Prêt de Matériel jusqu’à la Police Municipale.

Bien entendu, notre reconnaissance va également à toutes les institutions citées à la page précédente qui ont répondu à toutes nos demandes et sollicitations diverses.

Ce jeu est certes né de nos imaginations débordantes mais il est, avant tout, le fruit d’un travail d’équipe, d’un collectif au service de la Principauté et de son rayonnement.

Enfin, celle que nous aimons toutes, celle qui nous soutient à chaque instant et qui nous apporte son concours dès que possible, la Présidente d’Honneur de l’Association, S.A.R. la Princesse de Hanovre.

# JEU “EN MARCHÉ POUR L’ÉGALITÉ”

## COCKTAIL REMISE DES PRIX - 2 OCTOBRE 2023

S.A.R. la Princesse de Hanovre, Présidente d’Honneur de l’UFM nous a fait l’honneur de Sa présence. Elle a également accepté de remettre le Premier prix.

De nombreuses personnalités avaient également fait le déplacement et nous les en remercions :

- Madame Brigitte Boccone-Pages, Présidente du Conseil National
- Madame Yvette Lambin Berti, Secrétaire d’Etat
- Monsieur Patrice Cellario, Conseiller de Gouvernement-Ministre de l’Intérieur
- Monsieur Georges Marsan, Maire de Monaco représenté par Madame Chloé Boscagli-Leclercq, 3ème Adjoint en charge de la Jeunesse, de la Parité et de l’Égalité Femmes/Hommes.
- Monsieur Richard Marangoni, Contrôleur Général en charge de la Direction de la Sûreté Publique.
- Madame Françoise Gamarlinger, Directeur des Affaires Culturelles
- Monsieur Stéphane Valeri, Président-Délégué de la Société des Bains de Mer.
- Madame Céline Cottalorda, Déléguée interministérielle pour la promotion et la protection des droits des femmes.
- Madame Maryse Battaglia, Présidente de la Commission du Logement.
- Madame Valérie Campora, Directrice de l’Association d’Aide aux Victimes d’Infractions (AVIP).
- Monsieur André-Pierre Couffet, Président de la Fédération Monégasque de Football Féminin.

Nous vous proposons de retrouver quelques images de cet événement.



Crédit Photos : Michaël Alesi/Palais de Monaco

# RENCONTRE AVEC ...

## Marina CEYSSAC

Cette rubrique a pour objectif de vous présenter des personnalités féminines monégasques. Elles sont nombreuses. Nous admirons ces femmes pour leur parcours, leur carrière, leurs valeurs. Nous pensons qu'il est important de souligner leur travail et l'énergie qu'elles mettent à accomplir leurs missions. Nous espérons qu'elles puissent être une source d'inspiration pour nos adhérentes, leurs filles et petites-filles. Nous les remercions d'avoir accepté de répondre à nos questions.

Ce numéro est consacré à Madame Marina CEYSSAC, Haut Commissaire à la protection des droits, des libertés et à la médiation. Elle a eu la gentillesse de nous accorder un peu de son temps précieux pour nous parler de sa vie, de son travail et nous faire découvrir les fonctions du Haut Commissariat. Nous la remercions de tout cœur.



Crédit Photo : Marina Ceyssac

**Madame le Haut-Commissaire, je vous remercie d'avoir accepté de nous recevoir. Je vous propose de débiter par votre scolarité.**

Comme beaucoup d'entre nous, j'ai débuté ma scolarité au Lycée Albert 1er avec un bac littéraire.

Puis, j'ai étudié à Sciences Po à Paris. À l'époque, le cursus était un peu plus court qu'aujourd'hui. J'avais choisi l'option internationale qui venait d'être créée.

J'ai trouvé très intéressant de me retrouver parmi des étudiants étrangers. Cette année était « créative » car nous avons en quelque sorte « essuyé les plâtres » comme on dit familièrement car c'était la toute première promotion avec cette option.

J'ai ensuite poursuivi avec un DESS à la Sorbonne en gestion européenne et internationale. Ce qui m'a permis d'étudier un peu de droit européen, du droit international à la fois public et privé. J'en garde, également, de très bons souvenirs.

**Qu'est-ce qui a motivé ces choix ? Vous aviez déjà une idée de votre future carrière professionnelle ?**

En réalité, je n'avais pas d'idée précise. J'avais à peine 17 ans quand j'ai passé mon bac et, si jeune, ce n'est pas forcément évident de se projeter dans l'avenir. C'est la raison pour laquelle, j'ai privilégié des études généralistes pour me laisser le choix.

J'ai ainsi pu bénéficier d'une formation en droit, en économie, en gestion, etc. qui me permettait d'accéder au secteur public ou au secteur privé.

**Et ensuite ?**

Je me suis toujours intéressée à l'international mais je voulais aussi vivre dans mon pays. À la suite de l'adhésion de Monaco à l'ONU, le 28 mai 1993, la Principauté recrutait et j'ai donc posé ma candidature.

Il convient de préciser, qu'à l'époque, le vivier n'existait pas encore et que le processus de recrutement était totalement différent.

J'ai donc rejoint la Direction des Relations Extérieures qui était une toute petite direction rattachée au Secrétariat Général du Gouvernement. Le Secrétaire Général était Claude Vaccarezza. Cette Direction est, progressivement, montée en puissance. Je vous parle d'une époque où Internet n'existait pas encore et nous recevions des dizaines de cartons de documentation des Nations Unies. C'était un petit peu « artisanal ».

J'y suis restée 16 ans.

### À quel poste avez-vous commencé ?

J'ai débuté comme Administrateur et j'étais en charge des Nations-Unies. Ensuite, je me suis également occupée des questions bilatérales avec la France puis de l'adhésion au Conseil de l'Europe.

En 1998, je suis devenue Secrétaire en Chef puis, en 2002, Chargé de Mission toujours à la Direction des Relations Extérieures.

Puis, cette Direction est devenue le Département des Relations Extérieures, et, en 2005, j'ai été nommée Secrétaire Général de ce nouveau Département.

En 2007, j'ai pris la tête de la Direction des Relations Diplomatiques et Consulaires. Monaco venait de renégocier le traité avec la France et pouvait accrédiéter directement des diplomates étrangers.

### Que reprenez-vous plus particulièrement de cette période ? Qu'est-ce qui vous a marquée ? Qu'est-ce qui était exaltant ?

C'était une période très créative car tout était à découvrir, à inventer, à mettre en place.

C'était extrêmement motivant et peut-être un peu « artisanal » car il fallait adapter des méthodes de travail conçues pour des structures beaucoup plus lourdes.

Aujourd'hui ce Département s'est structuré et a pris de l'ampleur.

### Au bout de 16 ans, vous quittez ce Département ?

La logique de la vie aurait voulu que je parte en poste à l'étranger et j'avoue que j'aurais bien aimé. Pour des raisons familiales, cela n'a pas été possible. J'avais, malgré tout, envie d'un peu de changement, de relever de nouveaux défis. C'est la raison pour laquelle, j'ai postulé à la Direction des Services Judiciaires où j'ai été nommée Conseiller du Directeur en 2009. Puis, Secrétaire Général en janvier 2017.

Ce poste m'a permis de découvrir un nouvel univers qui possédait malgré tout des points communs avec la diplomatie.

J'ai beaucoup apprécié également cette période avec à la fois une proximité, une gestion humaine et un côté plus régalié lié à l'indépendance des services judiciaires.

### Est-ce que le fait d'être une femme vous a desservi ou, au contraire, avantagée, ou cela n'a rien changé ?

Je n'ai jamais ressenti la moindre différence de traitement parce que je suis une femme. C'est peut-être lié au fait que j'ai débuté ma carrière dans une petite structure où le genre n'était pas un sujet. Il fallait juste se « retrousser les manches » et tout mettre en place. Du côté des Services Judiciaires, la profession était déjà largement féminisée depuis longtemps quand j'y suis arrivée.

### Il me semble qu'après la Direction des Services Judiciaires, vous devenez Inspecteur Général de l'Administration ?

C'est exact, je deviens Inspecteur Général de l'Administration (IGA) fin 2017.

C'était un poste très intéressant intellectuellement. L'IGA peut être amené à faire des études sur de nombreux sujets confiés par le Ministre d'État ou le Gouvernement. Ces sujets peuvent aussi bien concerner les aides sociales, les risques majeurs mais ils peuvent aussi être plus techniques ou plus prosaïques. Par exemple, j'ai été amenée à travailler sur des dysfonctionnements dans des services administratifs ou sur les procédures d'autorisations pour les taxis.

L'IGA est également doté de compétences pour mettre en œuvre la loi sur le harcèlement. D'ailleurs, nous pensions que les demandes dans ce domaine seraient très sporadiques mais cela n'a pas du tout été le cas. C'est sans doute un des effets de la libération de la parole dans le prolongement du mouvement « Me too ».

Ce qui était intéressant, c'est que nous avons vite compris qu'il ne fallait pas avoir de stéréotypes car les premiers cas ne correspondaient pas du tout à ce que nous avions imaginé.

### En 2022, vous êtes nommée Haut-Commissaire à la protection des droits, des libertés et à la médiation ?

Tout à fait. C'est un peu le prolongement de tout ce que j'ai pu connaître avant dans ma carrière.

### Peut-être, faudrait-il expliquer les fonctions du Haut-Commissariat qui ne sont pas forcément bien connues par nos adhérentes ?

Nous avons 2 compétences principales.

Nous sommes l'interlocuteur de tous les administrés qui ont un problème avec l'Administration ou qui estiment que l'Administration ne respecte pas leurs droits ou applique mal une réglementation ou une loi à leur égard.

Ensuite, notre objet est de lutter contre les discriminations, toutes les discriminations (âge, genre, religion, origine ethnique, etc.) aussi bien vis-à-vis du secteur public que du secteur privé ou encore des collectivités...

### Est-ce que vous traitez beaucoup de cas chaque année ?

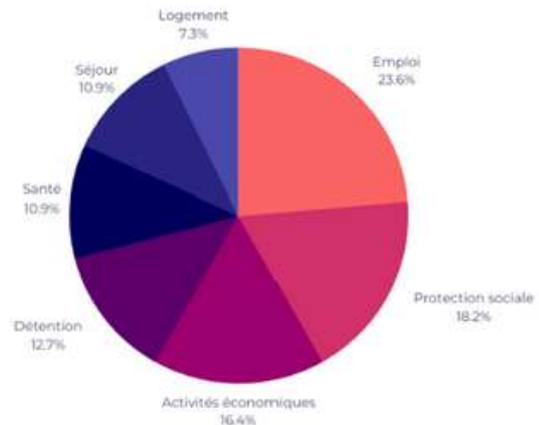
En moyenne, nous sommes saisis d'une centaine de cas par an. Plus précisément 98 dossiers ont été traités en 2020 et 111 en 2021.

# RENCONTRE AVEC ...

## Marina CEYSSAC

RÉPARTITION DES DOSSIERS PAR THÉMATIQUE

	2022	2021
Emploi	13	13
Protection sociale	10	5
Activités économiques	9	9
Détention	7	6
Santé	6	4
Séjour	6	11
Logement	2	7
Autre	9	16
Total	61	71



Attention, ce chiffre ne comptabilise pas les personnes qui viennent simplement se renseigner ou nous poser des questions. Ces 100 cas représentent 100 dossiers ouverts par an.

Les discriminations ne représentent qu'une minorité de nos dossiers. Environ 15% des cas.

Nous pensons qu'il existe potentiellement une auto-censure de la part des personnes qui n'oseraient pas saisir le Haut-Commissariat quand ils sont victimes de discriminations. C'est un peu comme s'ils craignaient des représailles. Il est important de leur dire qu'ils en ont le droit.

La seconde raison est, peut-être, liée à la complexité juridique monégasque car nous n'avons pas de loi cadre sur les discriminations ce qui complique, sur le plan juridique, l'instruction des dossiers d'autant que l'établissement de la preuve est toujours délicat.

J'aimerais bien que nous puissions disposer d'une loi qui permettrait plus de facilité pour déclencher une procédure sans avoir à rechercher dans différents types de textes de loi (liberté d'expression, accès des femmes à l'emploi, etc.).

Cependant, cette année, nous avons pu constater que des personnes se manifestent de manière groupée pour dénoncer des discriminations. Je précise que nous traitons ces cas de manière individuelle. J'ai l'impression que les mentalités sont en train de changer et que c'est, sans doute, lié à la libération de la parole en particulier dans les cas de violences faites aux femmes ou sur le harcèlement qui permettent, progressivement, aux gens d'oser se défendre.

Ce que je trouve également intéressant c'est que les personnes qui nous contactent dans ces cas de discrimination ne le font pas de manière polémique. Elles soulignent toujours leur attachement à la Principauté et demandent juste à ne pas être discriminés.

Arrivez-vous à faire aboutir favorablement ces dossiers ? Je veux dire en respectant les intérêts de toutes les parties ?

Nous arrivons, bien souvent, à trouver une solution amiable. Les cas d'échec de la médiation sont rares (2%).

Nos recommandations successives permettent de faire évoluer des situations ou de revoir des procédures.

Des instances internationales comme la Commission Européenne contre le racisme et l'intolérance (ECRI) émettent également des recommandations.

Et, petit à petit, grâce au dialogue et à la concertation, nous pouvons donc faire évoluer les processus.

En ma qualité de Présidente de l'UFM, j'ai été conviée le 25 avril dernier à assister à la Table ronde « Prévenir et combattre le racisme et l'intolérance à Monaco » organisée par vos soins en présence de représentants de l'ECRI. J'ai noté que le rapport de l'ECRI publié le 9 juin 2022 s'interroge sur l'absence d'association à Monaco de défense des personnes LGBT. Est-ce que vous savez si les homosexuels subissent des discriminations à Monaco et pour quelle raison, ils n'ont pas d'association pour les défendre ?

À Monaco, il n'y a strictement aucune hostilité ou comportement haineux du fait de l'orientation sexuelle des personnes.

Je pense que les personnes craignent de paraître trop polémiques et que c'est pour cette raison qu'il n'y a pas d'association spécialisée sur ce sujet.

Mais, je tiens à vous préciser que nous avons des requêtes dans ce domaine. Ces requêtes sont, avant tout, liées à notre droit social.

# RENCONTRE AVEC ...

## Marina CEYSSAC

Par exemple, le mariage entre personnes du même sexe n'est pas reconnu à Monaco ce qui provoque des distorsions, par exemple pour les pensions de réversion. Si la personne décédée travaillait à Monaco sans y résider son veuf ou sa veuve ne pourra pas en bénéficier dans les cas de mariage entre deux personnes du même sexe.

Concernant les prestations médicales et familiales le problème est résolu, notamment depuis le vote de la loi n° 1.481 du 17 décembre 2019 relative aux contrats civils de solidarité.

Mais le problème de la pension de réversion et de la pension complémentaire perdure encore. Ce qui peut poser un problème pour les entreprises qui cherchent à recruter car, maintenant, les personnes se renseignent avant d'envisager un déménagement et quand ils comprennent le traitement dont bénéficiera leur conjoint, peuvent aller jusqu'à refuser le poste.

Ce ne sont donc pas des problèmes que l'on peut qualifier de sociaux ou d'économiques mais qui ne sont pas dirigés contre des personnes. Ils pourront se résoudre juridiquement et administrativement sans nécessairement avoir besoin d'introduire la notion de mariage entre personnes de même sexe.

L'examen des situations des personnes qui viennent nous voir pourront permettre de trouver des solutions pragmatiques et concrètes.

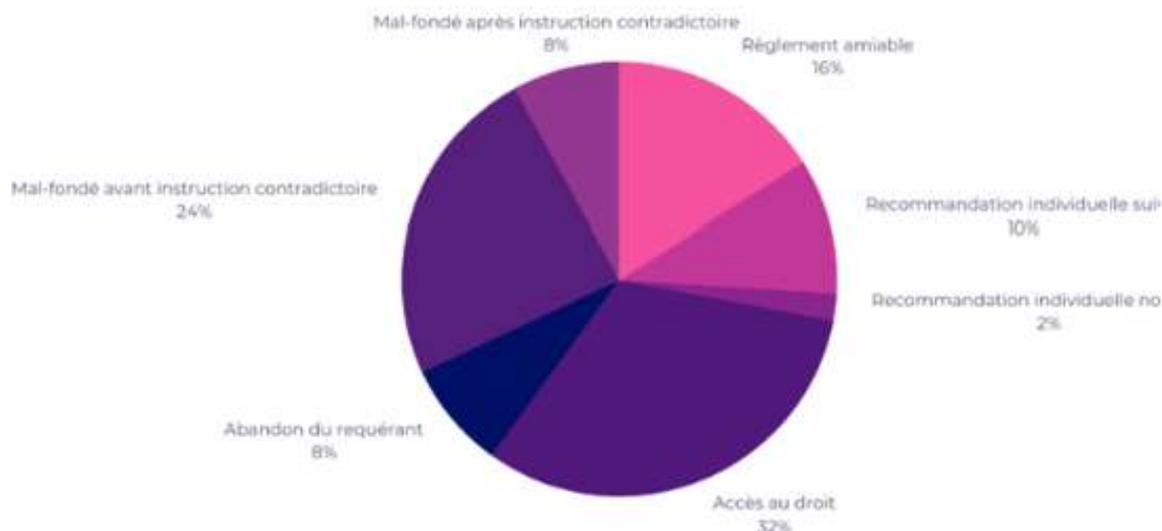
Pour terminer, qu'est-ce que vous aimeriez dire aux jeunes filles, aux femmes, aux grands-mères qui vont lire le magazine ?

Je pense que les femmes, aujourd'hui, doivent avant tout rester elles-mêmes, qu'elles ne doivent pas chercher à remplacer des stéréotypes par d'autres stéréotypes. Les femmes de notre génération ont enfin la chance de pouvoir s'émanciper, de pouvoir parler. C'est une chance mais aussi une responsabilité.

Je leur conseillerais de laisser libre cours à leur créativité et de ne pas se mettre de barrière. Il n'est pas nécessaire de forcément vouloir imiter les hommes pour se prouver que l'on est une femme libre, ni d'inventer de nouveaux stéréotypes. Je leur dirais de simplement être elles-mêmes, d'être vraies, d'être authentiques.

Je vous remercie infiniment d'avoir accepté de nous consacrer un peu de votre temps.

## MOTIFS DE CLÔTURE



# DU COTÉ DES AMIS

## JE LIS, TU LIS, NOUS LISONS

Le Conseil d'Administration a souhaité consacrer une rubrique aux autres associations de la Principauté en leur offrant une vitrine pour leur permettre de parler de leurs activités, de leur actualité ... sous la forme d'un amical clin d'œil.



La Présidente : Michelle Joly

L'objet de l'Association "Je lis, tu lis, nous lisons", autorisée depuis le 24 septembre 2001, est de donner le plaisir de lire aux enfants des crèches, des maternelles, de CP et de CE1.

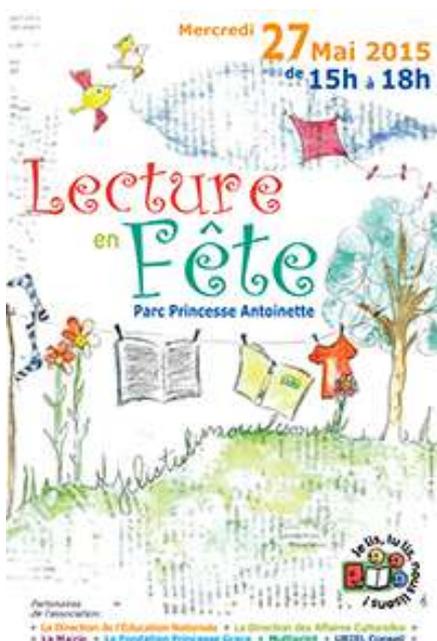
Ses origines débutent en 2000 à l'initiative de Claire Calcagno. Elle est actuellement présidée par Michèle Joly

Quelle belle idée : donner le plaisir de lire, le goût des livres tout en favorisant le lien intergénérationnel car ce sont des retraités qui font la lecture.

Nous sommes totalement fans à l'UFM de si beaux projets d'autant que certaines de nos adhérentes sont aussi des "Mamies Lecture" pour leur plus grand plaisir. Il suffit de voir leurs yeux briller et leur regard s'illuminer quand elles en parlent pour en être convaincues.

Concrètement, l'enseignant détermine des petits groupes d'enfants qui sont réunis dans un endroit propice à la lecture. Les mamies passent un moment à émerveiller les enfants avec de belles histoires.

Tous les ans, la Mairie met à la disposition de l'association le Parc Princesse Antoinette pour organiser la "Fête de la Lecture". Les affiches sont réalisées par une classe différente chaque année. Les stands sont répartis dans le parc afin de permettre aux enfants conviés de bénéficier d'une séance de lecture, d'un goûter et de recevoir un ouvrage.



"Lecture en Fête 2015"



"Fête de la lecture 2018"

# DU COTÉ DES AMIS

## JE LIS, TU LIS, NOUS LISONS



Crédit photo : Je lis, tu lis, nous lisons

## L'ASSOCIATION RECRUTE DES BÉNÉVOLES

Vous avez du temps libre ?

Vous aimez la lecture et avez envie de transmettre le goût de lire ?

Alors, rejoignez l'équipe des bénévoles de l'association "je lis, tu lis, nous lisons" et devenez des passeuses de lecture.

Cette passion se transmet dans les crèches et les établissements scolaires de la Principauté.

**Renseignements au 06.40.62.64.62 ou nouslisons@monaco.mc**

# COUPS DE DE L'UFM

## ESPACE LAMARTINE

Cette rubrique permet de vous parler de nos petites astuces, de nos "bons plans", de tout ce que nous aimons dans notre si belle Principauté.

Le coup de cœur de ce numéro est consacré à l'Espace Lamartine, une petite pépite municipale !

**1.000 m<sup>2</sup> sur 3 niveaux pour les monégasques et les résidents à partir de 16 ans**

**Informations et réservations au 93 30 63 78**

### REZ DE CHAUSSÉE : DÉTENTE

- Un espace de loisirs
- Une salle de lecture
- Le restaurant A Pignata
- Un coin bar

### 1ER ÉTAGE : SPORT

- Une salle polyvalente

### 2ÈME ÉTAGE : CULTURE

- Une salle informatique
- Une salle de loisirs créatifs
- Une salle de conférence
- Une salle de chant



### UNE PROFUSION D'ACTIVITÉS

- Activités physiques
- Loisirs créatifs
- Bricolage
- Théâtre
- Jeux de mémoire
- Atelier informatique
- Chant
- Escape game
- Jeux de société
- après-midis et soirées à thème et festives
- Etc..

### HORAIRES

- Du lundi au vendredi de 9h à 20h
- Le samedi de 10h à 18h

### TARIFS

- Adhésion : 200 €/an
- Sénior et Etudiant : 120 €/an
- Dégressif pour les familles nombreuses



Nathalie Vaccarezza, conseillère communale, déléguée à cet espace interrogée dans le "Monaco vivre ma ville" n° 80 précise au sujet du sport :

"Ce lieu n'a ni la vocation ni l'ambition d'être une salle de sport. L'offre est suffisamment étendue en Principauté pour des entraînements réguliers et/ou intensifs. Nous souhaitons proposer un large panel d'activités physiques pour la découverte et le partage, plus que pour la performance.

On vient à l'espace Lamartine pour se divertir et occuper son temps libre".

Crédit photos : Mairie de Monaco

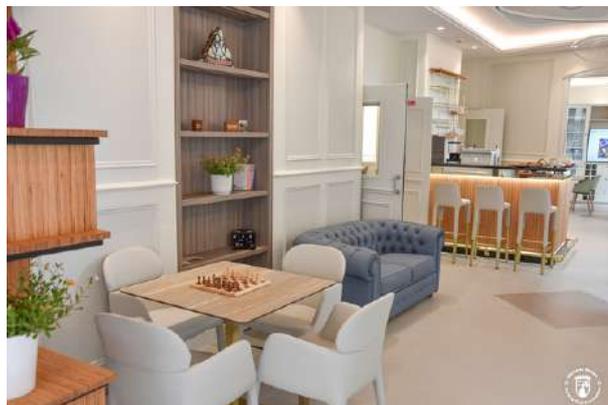
# COUPS DE ♥ DE L'UFM

## ESPACE LAMARTINE

### RESTAURANT A PIGNATA

Réservé aux bénéficiaires de l'aide à domicile et aux adhérents de + de 60 ans (possibilité de venir avec un invité) propose tout au long de la semaine des repas variés et copieux.

Prix du repas à compter du 1er janvier 2024 : 14 €



### POUR LA JEUNESSE

- Possibilité de préparer leurs exposés dans la salle informatique
- Réviser leurs examens autour d'un café
- Répéter avec leurs instruments dans la salle de chant aménagée et insonorisée

### SALLES À LA LOCATION

Possibilité d'organiser des événements privés (réunions familiales, anniversaires...).

Locaux, pouvant atteindre une superficie de 100m<sup>2</sup>, insonorisés avec le mobilier (tables, chaises...) ainsi qu'un office d'étage avec une cuisine équipée mis à disposition (les frais de ménage sont inclus dans le prix) avec un tarif préférentiel pour les adhérents.

- Mercredi et samedi de 14h à 18h
  - Tarif adhérent de 300 € à 500 €
  - Tarif non adhérent de 450 € à 650 €
- Vendredi et samedi de 18h à minuit
  - Tarif adhérent de 450 € à 700 €
  - Tarif non adhérent de 600€ à 850€

Salle de conférence équipée (16h - 20h) : 500 €



Crédit photos : Mairie de Monaco

# LES DOSSIERS SANTÉ DE L'UFM :

## LES MAUX/MOTS DU CORPS

---

Cette rubrique a pour vocation de vous présenter des dossiers sur des thématiques diverses.

Pour conclure notre série de dossiers consacrés à la santé, nous avons imaginé aborder le sujet de la maladie sous un autre angle.

La symbolique des maux du corps est une idée qui remonte à l'antiquité et qui est présente dans diverses cultures à travers le monde. Selon cette perspective, certains problèmes physiques peuvent être liés à des facteurs émotionnels, psychologiques ou spirituels. Il est important de noter que cette approche ne remplace pas la médecine conventionnelle, mais elle peut être considérée comme complémentaire.

Les expressions populaires corroborent bien souvent cette vision. Nous nous sommes toutes dit, à un moment ou à un autre, que nous en avons “plein le dos” avec la douleur correspondante. Des fois, nous nous faisons aussi de “la bile” pour les autres avec le mal au ventre qui va bien.

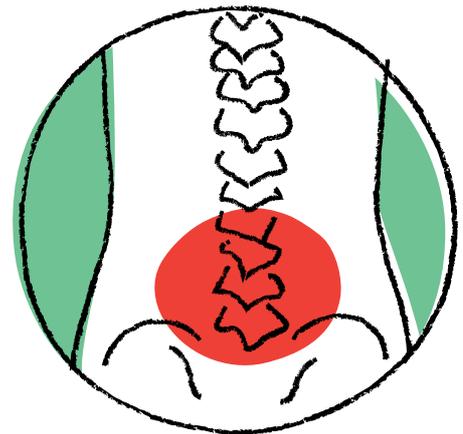
Nous vous proposons quelques clés symboliques pour mettre des mots sur nos maux.

Bien entendu, quels que soient les maux, il convient de consulter un docteur et de suivre les prescriptions médicales qu'il va donner, l'idée n'est pas, et en aucun cas, de se substituer à la médecine !

Mais, d'essayer d'éclairer d'une perspective nouvelle, à travers quelques exemples, ces maux que nous pourrions ressentir parfois très douloureusement.

### LE DOS

Les problèmes de dos peuvent être associés à la charge émotionnelle, au fardeau ou au manque de soutien dans la vie. Des douleurs dans le haut du dos peuvent être liées à des émotions refoulées, tandis que des douleurs dans le bas du dos pourraient être associées à des problèmes financiers ou de sécurité.



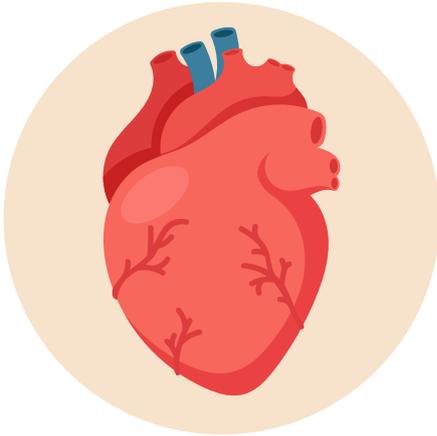
### LA TÊTE

Les maux de tête peuvent être liés au stress, à la pression mentale, ou à des conflits intérieurs. Par exemple, des migraines pourraient être associées à des tensions émotionnelles non résolues.

# LES DOSSIERS SANTÉ DE L'UFM :

## LES MAUX/MOTS DU CORPS

---



### LE COEUR

Les problèmes cardiaques peuvent être liés à des chocs émotionnels, à un chagrin profond, ou à des difficultés relationnelles. Certaines traditions considèrent le cœur comme le siège des émotions.

### LE SYSTÈME DIGESTIF

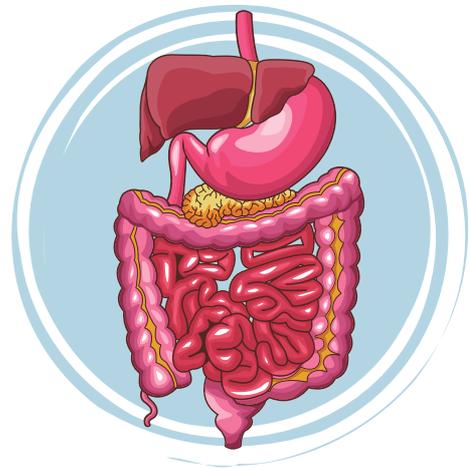
Vous vous en doutez forcément, ici, il est question de ce “qui ne passe pas”, de ce que nous n’arrivons pas à digérer, ce qui nous reste sur l’estomac !

L’estomac va nous parler de nos difficultés dans notre gestion du monde matériel quand nous avons tendance à ressasser les choses, à les “ruminer”.

Le foie symbolise la colère et la difficulté à vivre ou à accepter nos sentiments.

Les déséquilibres du pancréas comme un excès de sucre dans le sang (diabète) exprime une difficulté à gérer, à vivre ou à obtenir de la douceur dans notre vie.

Enfin, du côté des intestins, c’est ce que l’on retient et que l’on a du mal à laisser partir.



### LES PIEDS ET LES JAMBES

Les problèmes de pieds peuvent être liés à des problèmes de déplacement dans la vie, à des blocages émotionnels, ou à une résistance à avancer.

Il est important de souligner que ces interprétations sont souvent basées sur des croyances symboliques et ne sont pas scientifiquement prouvées. De plus, il est toujours essentiel de consulter un professionnel de la santé pour un diagnostic et un traitement appropriés. La symbolique des maux du corps est souvent associée à des approches holistiques de la santé, qui considèrent le bien-être physique, émotionnel, mental et spirituel comme étant interconnectés.

# NOS RENDEZ-VOUS RÉGULIERS

## ACTIVITÉS À VENIR

### PERMANENCE

**Mardi de 15h à 18h**  
Sauf pendant les vacances scolaires.



### COURS DE CHANT

**Mardi de 11h à 13h**  
Sauf pendant les vacances scolaires  
Venez partager un moment d'enchantement grâce à la générosité, la bienveillance et la gentillesse de Janine qui partage ses compétences vocales et vous permet d'apprendre à chanter.



**Pour permettre une bonne organisation de nos événements,  
nous vous remercions de vous inscrire en utilisant une des options ci-dessous :**

**92.05.95.05**

**Permanence du mardi après-midi**

**[contact@ufm.mc](mailto:contact@ufm.mc)**

**[www.ufm.mc](http://www.ufm.mc)**

### LOTO BINGO

**Jeudi 25 janvier 2024 à 14h au siège social**  
**Jeudi 21 mars 2024 à 14h au siège social**

Merci de vous inscrire avant le 15 janvier 2024  
et avant le 11 mars 2024



### FERMETURES POUR LES VACANCES SCOLAIRES

- Mardi 26 décembre 2023
- Mardi 2 janvier 2024
- Mardi 27 février 2024
- Mardi 5 mars 2024



# RAINIER III - LE PRINCE BÂTISSEUR

## JEUDI 7 DÉCEMBRE 2023 À 14H

### SALLE D'EXPOSITION DU QUAI ANTOINE 1ER

Madame Françoise Gamerding, Directeur des Affaires Culturelles, nous invite à visiter cette exposition.

Extrait du site Internet consacré au centenaire de la naissance du Prince Rainier III :

“A travers des maquettes, des plans, des photographies, des objets ainsi que des documents jamais présentés, l'exposition vise à montrer comment le Prince Rainier III a transformé durablement la physionomie de son Etat. Pour construire une prospérité économique durable, le Prince Rainier III se dote d'outils politiques, juridiques et constitutionnels qui lui permettent de bâtir un État moderne : nouvelle Constitution, redéfinition des relations avec la France, ouverture internationale et renforcement de l'attractivité touristique par la création d'événements qui jalonnent encore aujourd'hui l'année en Principauté.

Cette exposition montre comment le Prince Rainier III, s'inscrivait tout à la fois dans la continuité historique et dans l'innovation, se montrant même résolument révolutionnaire dans son approche urbanistique, animé par une seule ambition : garantir la prospérité et le bien-être des Monégasques auxquels il était uni par un lien d'affection autant qu'un serment constitutionnel”.

Commissariat : Stéphane Bern et Christian Curau • Scénographie : Coraline Delorme et Thomas Guillaume

Les personnes inscrites pourront nous retrouver devant la salle à 13h50.

### Inscriptions avant le 6 décembre 2023

**Attention, le nombre de places est très limité. Contactez-nous très rapidement si vous êtes intéressée**

Au siège social de l'Association pendant les permanences du mardi après-midi,  
par téléphone au 92.05.95.05,  
par mail [contact@ufm.mc](mailto:contact@ufm.mc),  
sur le site Internet [www.ufm.mc](http://www.ufm.mc)

DIRECTION DES AFFAIRES CULTURELLES

# RAINIER III

## LE PRINCE BÂTISSEUR

### UNE AMBITION POUR MONACO

EXPOSITION DU 20 JUILLET  
AU 31 DÉCEMBRE 2023

Salle d'exposition  
du Quai Antoine 1<sup>er</sup> - Monaco

Renseignements : +377 98 98 83 03

CENTENAIRE RAINIER III 1923-2023

Gouvernement Princier  
PRINCIPAUTÉ DE MONACO



[www.gouv.mc](http://www.gouv.mc)

# **GÂTEAU DES REINES**

## **SAMEDI 20 JANVIER 2024 DE 15H À 18H**

---

### **Hôtel Novotel, Restaurant Azzura Kitchen**

Nous vous proposons de nous retrouver pour notre traditionnel Gâteau des Reines au restaurant Azzura Kitchen de l'hôtel Novotel.

Il est accessible à pied, en bus avec les lignes 2, 4 et 5 (arrêts Roqueville ou Pont Sainte Dévote) et il dispose d'un parking juste en dessous.

Ce moment est offert aux adhérentes à jour de cotisation. Possibilité de régler votre cotisation annuelle de 25 € le 20 janvier en arrivant, de préférence par chèque pour simplifier la vie de nos trésorières.



Crédit photo : Philippe Fitte



**Inscriptions avant le 10 janvier 2024**

**Au siège social de l'Association pendant les permanences du mardi après-midi,  
par téléphone au 92.05.95.05,  
par mail [contact@ufm.mc](mailto:contact@ufm.mc),  
sur le site Internet [www.ufm.mc](http://www.ufm.mc)**

# CONFÉRENCE : “ C’EST NORMAL, À MON ÂGE ?”

## LUNDI 29 JANVIER 2024 À 18H30

---

Avec la fin de l’année 2023, nous clôturons notre thématique santé. Cependant, nous souhaitons aborder un dernier sujet. Un sujet fait pour donner le sourire. En effet, la sexualité est une part fondamentale de notre existence.

Le Docteur Burté a accepté de nous en dire plus sur ce sujet à la fois intime et capital.

Voici ce qu’elle nous propose : “Depuis que j’exerce , lorsque je reçois des patients et des patientes consultant pour des dysfonctions sexuelles et ayant dépassé la cinquantaine, le plus souvent une des premières questions est " c'est peut être normal à mon âge ?". Je ferai le point sur ce qui est "normal" ou pas, chez les hommes et les femmes, en quoi la vie sexuelle est touchée par le temps qui passe, les troubles sexuels les plus fréquents et les moyens d’y remédier. L’objectif est de parler de sexualité de façon positive”.

### Dr Carol Burté

Spécialiste en Médecine Sexuelle.

Elle exerce depuis 33 ans en libéral à Cannes et à Monaco.

Elle est, par ailleurs, Directrice d’enseignement à la Faculté de Médecine de Nice pour 3 Diplômes Inter Universitaires (DIU) :

- DIU de Sexologie clinique ,
- DIU de Médecine Sexuelle
- DIU d’ Oncosexologie.

Elle est très impliquée dans les sociétés savantes du domaine :

- Présidente de la Société Francophone de Médecine Sexuelle ( SFMS) ,
- Vice-Présidente de l’Association Inter post Universitaire de Sexologie ( AIUS).
- Présidente du Syndicat National des Médecins Sexologues ( SNMS).

Elle est, également la fondatrice et Présidente de PELVICHEALTH, congrès annuel multidisciplinaire ayant lieu à Monaco chaque année.



Crédit photo : Dr Carol Burté

### Inscriptions avant le 15 janvier 2024

Au siège social de l’Association pendant les permanences du mardi après-midi,  
par téléphone au 92.05.95.05,  
par mail [contact@ufm.mc](mailto:contact@ufm.mc),  
sur le site Internet [www.ufm.mc](http://www.ufm.mc)

# GROUPE DE RÉFLEXION : L'INTERSECTIONNALITÉ

## MARDI 6 FÉVRIER 2024 À 18H

Béatrice Fresko Rolfo, membre du Conseil d'Administration, anime nos groupes de réflexion.



**Béatrice vous donne rendez-vous le mardi 6 février 2024 à 18h.**

### **Intersectionnalité, késako ?**

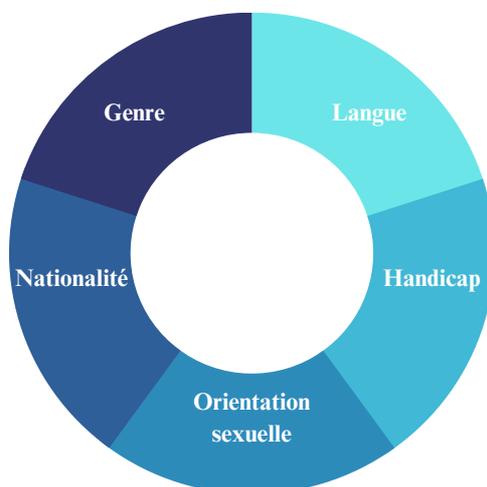
Il s'agit d'un concept théorique développé pour mieux comprendre la manière dont différentes formes de discrimination et d'oppression interagissent et se chevauchent

Par exemple une femme peut être discriminée du fait de son genre féminin mais aussi de son handicap, c'est un peu la double peine en quelque sorte ...

Intéressée, curieuse, intriguée ? Rejoignez-nous pour ce moment d'échange

### **Inscriptions**

Au siège social de l'Association pendant les permanences du mardi après-midi,  
par téléphone au 92.05.95.05,  
par mail [contact@ufm.mc](mailto:contact@ufm.mc),  
sur le site Internet [www.ufm.mc](http://www.ufm.mc)



# ATELIER "ROSIE ET LA PAL'PATROUILLE?"

## MARDI 13 FÉVRIER 2024 À 17H

Octobre rose est certes loin (dans un sens ou dans l'autre ...) mais tous les mois sont bons pour lutter contre le cancer du sein !

Le cancer du sein peut toucher n'importe qui (oui, les hommes aussi sont concernés, il y a environ 500 cas par an en France) mais une détection précoce augmente considérablement les chances de guérison. En prenant en main notre santé, nous pouvons devenir les actrices de notre bien-être.

C'est la raison pour laquelle, avec les équipes du CHPG, nous vous proposons cet atelier.

Grâce à Rosie, nous serons formées pour apprendre à nous palper nous-même la poitrine et réagir à la première alerte. Nous en apprendrons plus sur le cancer du sein et les facteurs de risque.

### Inscriptions avant le 3 février 2024

Au siège social de l'Association pendant les permanences du mardi après-midi,  
par téléphone au 92.05.95.05,  
par mail [contact@ufm.mc](mailto:contact@ufm.mc),  
sur le site Internet [www.ufm.mc](http://www.ufm.mc)

O C T O B R E R O S E

ROSIE, CAPITAINE  
**DE LA PAL' PATROUILLE**

**Rosie c'est qui?**  
C'est notre buste permettant la  
formation à l'autopalpation!

Nos équipes se déplacent en Principauté  
dans le but de former vos salariées à l'autopalpation!

Contactez-nous à [palpatrouille@chpg.mc](mailto:palpatrouille@chpg.mc)

CENTRE HOSPITALIER  
PRINCESSE GRACE

# LES ÉNERGIES DU PRINTEMPS

MARDI 19 MARS 2024 À 9H

---

## LE PRIEURÉ - SAINT DALMAS DE TENDE

### JOURNÉE ENTRE ADHÉRENTES

La journée d'automne a remporté un beau succès et comme vous nous l'avez demandé, nous vous proposons une nouvelle journée de détente et de relaxation avec Katia.

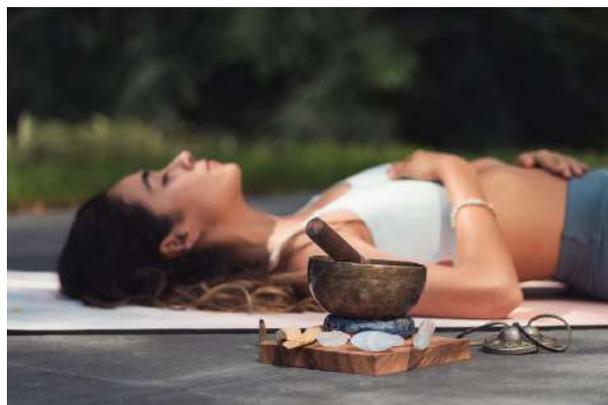
Nous partirons en bus à 9 heures de Monaco. Le lieu de rendez-vous est fixé devant le parvis de l'Eglise Sainte Devote. Nous vous remercions d'arriver vers 8h45.



Une fois arrivées, nous débuterons la journée par une première activité qui nous permettra de nous remplir d'énergie.

Puis, nous déjeunerons au Restaurant du Prieuré de Saint Dalmas de Tende.

Merci de nous signaler, au moment de l'inscription, si vous avez un "régime" spécial : allergies, intolérances, sans gluten, lactose, végan, végétarien, etc.



Après une petite marche digestive, nous poursuivrons par une nouvelle activité toujours axée sur le bien-être.

Nous serons de retour à Monaco vers 18 heures.

- **Participation** : chèque de 20 € par adhérente + 5 € en espèces pour les pourboires.
- **Inscriptions** :
  - Jusqu'au 5 mars au 92.05.95.05, le mardi après-midi, par mail [contact@ufm.mc](mailto:contact@ufm.mc), sur le site internet [www.ufm.mc](http://www.ufm.mc)
  - Attention, le nombre de places disponibles est limité.

# THÉÂTRE - "LE JOUR DU KIWI"

## SAMEDI 20 AVRIL 2024 À 20H

### Grimaldi Forum

Cette pièce de Laetitia Colombani est un petit bijou.

Le Conseil d'Administration a souhaité vous en faire profiter et nous avons donc réservé quelques places rien que pour vous.

Le pitch de la pièce : "Barnabé Leroux est un retraité maniaque, obsessionnel et surtout très procédurier. Depuis la mort de sa femme, il mène une vie de solitaire et ne voit que très rarement Benoît, son fils unique. Détestant ses voisins, son seul vrai contact avec le monde extérieur se limite à sa visite hebdomadaire chez sa psychanalyste. Sa vie est réglée, millimétrée même, rien n'est laissé au hasard, jusqu'au jour où il découvre qu'il manque un yaourt dans son frigo... Barnabé en est sûr le yaourt était encore là la veille ! Et si un simple yaourt pouvait changer le cours d'une vie ?"

Gérard Jugnot partage l'affiche avec son fils Arthur et Elsa Rozenknop.

N'hésitez pas, nous vous promettons une soirée avec des rires et de l'émotion.

Nous remercions Madame Françoise Gamerdinger, Directeur des Affaires Culturelles et ses équipes de nous avoir permis d'organiser cette activité.

### Inscriptions avant le 20 mars 2024 Attention, le nombre de places est limité !

Au siège social de l'Association pendant les permanences du mardi après-midi,  
par téléphone au 92.05.95.05,  
par mail [contact@ufm.mc](mailto:contact@ufm.mc),  
sur le site Internet [www.ufm.mc](http://www.ufm.mc)



Crédit photo : Cyril Bruneau

# DEMANDEZ LE PROGRAMME !

**Pour permettre une bonne organisation de nos événements, nous vous remercions de vous inscrire au 92.05.95.05 ou pendant la permanence du mardi après-midi ou sur notre site internet à l'adresse [www.ufm.mc](http://www.ufm.mc)**

Date	Lieu	Activité	Horaire	Page	Information complémentaire
Jeudi 7 décembre	Salle d'Exposition Quai Antoine 1er	Exposition : Rainier III le Prince Bâtitseur	14h	29	Places limitées
Mardi 12 décembre	Siège social	Goûter de Noël	16h		Il reste encore quelques places, n'hésitez pas à vous inscrire
Jeudi 18 janvier	Siège social	Atelier "Et maintenant on mange quoi ?"	12h	6	Inscriptions avant le 16 janvier
Samedi 20 janvier	Hôtel Novotel	Gâteau des Reines	15h	30	Inscriptions avant le 10 janvier Etre à jour de cotisation
Jeudi 25 janvier	Siège social	Loto Bingo	14h	28	Inscriptions avant le 15 janvier
Lundi 29 janvier	Siège social	Conférence : une sexualité à mon âge ?	18h30	31	Inscriptions avant le 15 janvier
Mardi 6 février	Siège social	Groupe de réflexion	18h	32	
Mardi 13 février	Siège social	Rosie et la Pal'Patrouille	17h	33	Inscriptions avant le 3 février
Mardi 19 mars	Saint Dalmas de Tende	Les énergies du printemps	9h	34	Inscriptions avant le 5 mars Participation demandée 20 € par chèque + 5 € en espèces
Jeudi 21 mars	Siège social	Loto Bingo	14h	28	Inscriptions avant le 11 mars
Jeudi 20 avril	Grimaldi Forum	Le Jour du kiwi	20h	35	Inscriptions avant le 20 mars Nombre de places très limité