

DIGITAL
EDITION

newSpecial

SERVING THE PEOPLE OF INTERNATIONAL
ORGANIZATIONS IN GENEVA SINCE 1949



For the well-being of our workforce

FAREWELL

Exit interview with WHO
HQ Staff Association
President – **P.5**

SE DÉSTRESSER

Méthodes alternatives
– **P.14**

815 – DÉC 21-
JAN 22

Suivez-nous sur



new.special
www.newspecial.org

WALKING GENTLY

Pick your path – **P.18**

MUSÉES LOCAUX

idées pour la période
hivernale – **P.40**

Giving birth in serene surrounds, and the safest hands.



AT HÔPITAL DE LA TOUR, YOU AND YOUR BABY'S WELL-BEING ARE OUR NUMBER-ONE PRIORITY.

We are here to offer comfort, care and warmth through every step of this life-changing moment, drawing on the best of both worlds: all the expertise of a **cutting-edge maternity hospital**, paired with the **luxury comforts** of a clinic and pregnancy care center, all in the same place.

This is your maternity unit. And **your experience**.



Dr med.
Antonella Valiton-Crusi,
chief of Maternity unit

«My international patients always feel welcome in our maternity unit, which has a culture of openness to all, simple and accessible administrative processes and an English-speaking reception desk. Hôpital de La Tour has forged strong links with the international community since its establishment, thanks to its world-renowned medical and management teams.»



A birth that reflects your priorities and needs



Alternative therapies and multi-disciplinary care



A partner-friendly maternity unit



The highest midwife-to-patient ratio in the canton

MAPPING OUT YOUR BIRTH PLANS TOGETHER

CONTACT US

+41 22 719 64 86

www.la-tour.ch/campagne-maternity





© Geralt, pixabay.com



GARRY ASLANYAN
Editor-in-chief /
Rédacteur en chef

EDITOR'S NOTE / ÉDITORIAL	3
FEATURED / À LA UNE	
A farewell tinged with sadness: Catherine Kiorei Corsini reflects on her time as the president of the WHO HQ Staff Association	5
Innovation in career development at WHO	8
A wish for Christmas and the New Year: <i>Qui me amat, amat et canem meum</i>	12
Méthodes alternatives pour se déstresser pendant l'année	14
Gentle walking paths around Switzerland	18
Conte (apocalyptique) de Noël	32
WHO / OMS	
Discoveries from vaccine implementation	16
INTERNATIONAL GENEVA / GENÈVE INTERNATIONALE	
In pursuit of happiness... A few reflections	20
How can academia support the humanitarian sector to develop capacity at the local level	26
Basseer Jeeawody	33
The quest for an Education	34
ART & CULTURE	
Mon expérience sur la retraite méditative Vipassana	22
Death in Geneva, the assassination of Empress Elisabeth of Austria	28
«Comprendre par le geste, c'est irremplaçable.»	30
Nostalgia	35
La Course des Rives – Thonon Jan: sa plus belle victoire	36
Canton de Saint Gall: Lichtensteig	38
Visite des musées locaux: idées	40
Italie (%): Entre Ligurie et Toscane	44

Au service du personnel des organisations internationales de Genève depuis 1949

Serving the people of international organizations in Geneva since 1949

For the well-being of our workforce

The well-being of our workforce is ensured by multifaceted and multi-layered factors. As a result, the better it is, the higher the impact of everything we do. We have covered some of these factors in this issue, including how transparent and open staff associations and councils are improving the relations between the workforce and the management.

The outgoing President of the WHO's Staff Association Committee in the Headquarters reflects on her time in the office and what has been accomplished, a farewell full of achievements, though tinged with sadness. Innovations in career development, approaches to self-care, paced hiking, as well as stress and time management and pursuing happiness at your workplace are also covered by our contributions.

And course, as the holidays are upon us, we have reflections on the season with suggestions for nearby travel for your time off.

We hope you will enjoy this issue, and we take the opportunity to wish you a great holiday season! ■

Pour le bien-être de nos collaborateurs

Le bien-être de notre main d'œuvre est assuré par des facteurs à multiples facettes et à plusieurs niveaux. En conséquence, mieux c'est, plus l'impact que tout nous faisons est élevé. Nous avons couvert certain de ces facteurs dans ce numéro, y compris comment des associations et des conseils du personnel transparents et ouverts améliorent les relations entre les employés et la direction.

La présidente sortante du Comité de l'Association du personnel de l'OMS au Siège revient sur son mandat et sur ce qui a été accompli, un adieu plein de réussites, quoique teinté de tristesse. Les innovations dans le développement de carrière, les approches pour prendre soin de soi, la randonnée rythmée, ainsi que la gestion du stress et du temps, et la recherche du bonheur au travail sont également couvertes par nos contributions.

Et bien sûr, comme les vacances approchent, nous avons des réflexions sur la saison avec des suggestions de voyages à proximité pendant les vacances.

Nous espérons que ce numéro vous plaira et nous en profitons pour vous souhaiter d'excellentes fêtes de fin d'année! ■

EQS

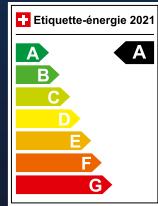
THIS IS FOR YOU, GENEVA.

It is time for a new era with the new EQS. The most aerodynamic vehicle in the world impresses with its range of up to 776 km and state-of-the-art driver assistance systems. Discover today the first Mercedes-EQ fully electric luxury sedan.

Book a test drive.



EQS 450+, 333 hp (245 kW), 20.4–15.7 kWh/100 km
fuel efficiency class: A.



GROUPE **CHEVALLEY** VOTRE PARTENAIRE AUTOMOBILE

ATHÉNÉE COINTRIN

ÉTOILE GENÈVE

MARBRERIE CAROUGE

A&S CHEVALLEY NYON

A farewell tinged with sadness

Catherine Kirorei Corsini reflects on her time as the president of the WHO HQ Staff Association

After three years as the president of the WHO HQ Staff Association, Catherine's term is coming to an end. *newSpecial* spoke to her and found out just how much this experience meant to Catherine and her colleagues.



© Chris Black, WHO

LISANNE HOPKIN, EDITORIAL ASSISTANT INTERN

What has it been like to be the president of the WHO HQ Staff Association for the last three years?

That's an interesting question. Being president of the staff association at WHO's HQ has been quite the journey for me. Initially, it was something I didn't think I'd be able to do, so I relied on the support that I received from the committee members. They were the ones who had seen the potential in me, believed in me, and trusted me right from the beginning. They'd encouraged me to stand for the position. It was really encouraging to have them backing me even when I wasn't sure of myself. The first year in my role was all about learning and adapting. The second one was more about setting the tone for things to come, and the third was about performing well. It was a lot of hard work, but I think it paid off in the end!

What has been your proudest achievement?

I have a few achievements I'm proud of. When I was elected as the president, the committee was going through a difficult period of time, as we were struggling with the concept of all working

together. There were so many conflicting ideas that kept being put forward, and the ideas were all strongly promoted by different people, that it kind of created this separation within the committee. It was tough. Everybody wants their team to work well and cohesively as a group. I knew that this was the first thing that I had to do when I became president. If we could learn to agree to disagree and realise that it is perfectly normal for everyone to have different ideas, then it would feel a lot less intense. In fact, it was good that we had so many varying opinions, as we could really represent people and what they believe. It was important to acknowledge that people would disagree, but we had to learn how to support each idea in a constructive way. During my tenure, a committee member actually told me on several occasions that we were starting to work well together as a team. The togetherness and team spirit that we ended up achieving really helped when going forward with lots of our tasks.

I'm also very proud of the fact that I asked the Director-General to support the committee by becoming a due paying member. And he did end up doing it!



WHO HQ Staff Association Committee and the Director-General, Dr. Tedros.

Additionally, one other thing that I'm very proud of is that future presidents will now have a double module office and meeting room. Before I was elected president, this was not a thing. But I negotiated with the management, and succeeded in convincing them that it was needed.

What is something that you've learnt from your role that you will take with you in life?

To listen, always listen. And don't be quick to judge others and/or their ideas! Everyone's opinion is valid in their eyes. It's up to you, as the leader of the team, to find a way of reconciling the different ideas without creating

any additional conflict, and smoothing over any conflict that may already have arisen. The hardest thing that I learned was to represent the position that I held, and not myself. I didn't need to add my opinions, I was just the mediator. It was important to let go of my own ideas, so that I could be objective. When colleagues ask me how I get along with everyone in the committee so well, I tell them that first and foremost, as a leader, it is up to me to separate my own feelings and values from who I am as a person to the ones I will have as the president of the WHO HQ Staff Association. It is up to me to treat everyone I meet and interact with

fairly and equally. This is vital in work and in life.

What is something that you will miss about the role?

I consider myself a people-person, as I have always loved working with others. I think I'll really miss this aspect of the role. Always being able to interact with others, listening to them, encouraging them if they need it, representing people who feel vulnerable and maybe feel like their voice isn't being heard, providing support and being someone that people can turn to if they're feeling a little lost or upset. I'm planning to look for a position within the WHO that will allow

me to continue working with people in this way, as I believe that it's my vocation.

You have been a champion of *newSpecial* magazine. What do you think is the significance of the magazine for staff of international organisations in Geneva?

I think the name gives it away. *newSpecial* is a 'special' magazine. It not only tells its readers of the interesting stories that they might benefit from, such as hikes they can do for exercise, or tips that may help them in negotiation, but it also includes articles about Switzerland itself. As a lot of the people who live in

Some of Catherine's colleagues send their lovely goodbyes.

Dr Tedros Adhanom Ghebreyesus: "Catherine, you have exuded humility, kindness, respect, and humanity during your three years as President of our Staff Association. Thank you for everything you have achieved for WHO's workforce, not just your guidance and support, but also your positive and encouraging spirit. I have always admired your courage, strength, and wisdom. You are a valuable colleague, friend, and sister."

Ju Yang: "As a committee member newly joined in 2021, I have learned so much from Catherine, in terms of her diplomatic yet clear-cut communication style, her fairness to all committee members, and most importantly, her desire to uphold the staff interest. She has been demonstrating impressive leadership to this diverse and voluntary group based on consensus-building. WHO Staff Committee has been fortunate to have her as the leader in the past 3 years!"

Neddy Mafunga: "Her commitment and passion to the work of the office of the Staff Association in her capacity as President was exemplary."

Andreas Reis: "Are you serious??? What are we going to do without you.....?"

Dianna Estevez: "Catherine is able to engage the committee with passion and kindness at the same time. She trusts people and allows them to brainstorm openly on issues relevant

to staff until there is a solution that can be proposed. She is a humble lead and an inspiration for many people who come from far away, to fight for what we believe is fair with respect and empathy."

Giselle von Guilleaume: "Dearest Catherine – you are a beacon of hope and strength for many of us and it has been an honour and privilege working with you on the committee."

Switzerland are expatriates and come from an international background, reading *newSpecial* can be an enriching experience. It focuses on some of the cantons you can visit, it keeps you up to date with some of the stuff that could be happening on your doorstep, and it has articles that are written in both French and English, which means that *newSpecial*'s readers are not limited to just one type of person. We want to be able to reach out to everyone and make them feel included. It can also be quite helpful if you've just moved to Switzerland and are trying to settle in; you can read about all the different UN organisations, find out about schools or universities your children could be a part of, take advantage of some of the advertisements in the magazine too! It is helpful that there are some discounts which our readers may benefit from. All in all, if you want to stay

up to date on what's happening, need some tips in life, or want to learn or explore something new, I think that *newSpecial* is the perfect magazine for this! It's got everything in there!

How do you think the last two years of the magazine have gone, and what advice would you give to the editorial committee?

As you may know, the magazine started to pave its own path two years ago, and I'm really proud of what it's achieved and how far it's come. Having an editor-in-chief who completely believes in the magazine and is fully committed to its creation and growth has been essential when putting the magazine together. I believe that without Garry Aslanyan, we honestly wouldn't be where we are today and the magazine wouldn't be what it is now. It's really great knowing that the magazine is in good and capable

hands. However, it is vital that Dr Aslanyan gets all the support and commitment from the editorial committee as and when he needs it. This is how we can keep the magazine running smoothly. Although, he knows that there are many other ways that the magazine's publication can be a challenge, Garry Aslanyan will always see it through until the end. His dedication, and the dedication that he gets from the committee, is the key to the success of *newSpecial* magazine. A message to the committee itself: please make sure you attend all the meetings, contribute your ideas for articles, as well as for the progress of the magazine. Don't be afraid to share your ideas if you believe that they will better the magazine!

And I'd like to say a special thank you to the previous interim editorial committee, who stood by us and gave the magazine its feet. ■

Vous avez le choix de voyager moins cher.

CHF 1,37 par jour

**L'abo unireso,
c'est la cerise sur le réseau !**



unireso
unireso.com



Prix journalier pour l'achat d'un abonnement annuel adulte unireso.

Innovation in career development at WHO



© imber Robert Images

Fabiana Mariano and Sara Canna.

SARA CANNA AND FABIANA MARIANO GREEN, WHO

Despite the many challenges faced during the COVID-19 pandemic, WHO has successfully launched an original and innovative career development programme for female National Programme Officers (NPOs) and General Service Staff (GS) called **ADVANCE**. The programme has been delivered as part of the '**Career Pathways Initiative**', one of the key activities linked to the Director General's Transformation Agenda and as part of the 2021

Year of the Workforce: Building a More Respectful Working Environment.

The programme also answers one of the recommendations of the 2019 Task Force on Career Pathways and Capacity Building: to launch pilot **career development and learning initiatives for women, for leadership, young professionals, GS and NPO staff** and support them along their career path.

ADVANCE was created to tap into the potential of female staff

members who often feel stuck and disempowered in their career development: amazing, bright women who often don't see themselves as leaders because they don't hold a title or don't have a formal position of leadership. Empowerment is at the centre of the programme.

It is a virtual programme designed to help women discover and harness the power of self-directive leadership principles that lead to purposeful careers, characterized by harmony, connection, and impact. Its first edition

for NPOs was launched in June 2021 and the second edition, addressed to GS staff, in September 2021. The programme is cohort-based, with 20 NPOs and 22 GS staff from 32 country offices across five WHO regions.

ADVANCE's innovation lies in two particular areas:

- First, on its **focus**: Many development programmes for women only focus on professional skills, while others on personal growth and on needs beyond the workplace. ADVANCE is different. It's

DISCOVER OUR NEW COLLECTION

Give your furs a new look
Your specialist for alterations

GENEVE • 1, place Claparède • 022 346 28 55 • www.noelfourrures.ch

a unique and long-awaited resource that draws from neuroscience and the power of creating new habits to show women how to win holistically.

- Second, ADVANCE is designed to explore key agile mindsets and skills necessary to prepare staff for the future of work and apply them to career development. By now it is clear that successfully navigating the fourth industrial revolution requires agility, from both individuals and organizations. Agility is defined as “*the capacity to detect, assess, and respond to environmental changes in ways that are purposeful, decisive, and grounded in the will to win.*”

The link with career development is obvious, as Fabiana Mariano Green, the author of ADVANCE, explains: “*During the programme*

“The highest form of leadership is self-leadership. The highest purpose of leadership is to add value to people.”

John C. Maxwell

we approach life and career integration as, perhaps, one of the most complex challenges we all face on a daily basis. We take advantage of this problematic to help participants face their dilemmas and future-proof their careers by unlocking intentional learning.”

She continues: “*If you think about it, it’s the perfect challenge to develop skills such as creativity, originality and initiative, active learning and learning strategies, analytical thinking and innovation, and complex problem solving. These are all listed as the future Top Skills for 2025,*

according to the World Economic Forum.”

The programme, which is *Neuroscience-based, Process-focused* and *Outcome-driven*, uses the ADVANCE Coaching System, a unique learning methodology which aims at:

- Increasing knowledge of one's core values and vision, used to create the foundation for identifying and advancing one's life objectives.
- Examining the opportunities, challenges, trade-offs, and organizational dynamics experienced by women in organizations, as well as reflecting on and practicing effective individual behaviours.
- Learning how to use the power of habits to align career objectives with life purpose, and experience greater fulfilment at work.
- Designing an inspiring

roadmap for building a purpose-driven career and achieving win-wins in the four domains of life: work, home, community and your private-self.

During the course participants are led to **explore with curiosity** by reframing current thinking through new insights, connections and questions; they are encouraged to **embrace their creative potential** by taking time to reflect, understand themselves and design a new future and finally move into **courageous learning by doing**: this mindset is about the willingness to try and the importance of pursuing progress over perfection.

Self-leadership in career development

With a strong focus on self-leadership, participants become aware that there are two games involved in career development



Take over an executive function in an international environment!

A unique learning experience at the University of Geneva in cooperation with the United Nations Office at Geneva

A programme designed for graduates and professionals with different backgrounds

Interdisciplinary teaching team composed of top academics and practitioners

Provide a deep understanding of the political, economic, social and legal aspects of European and International Governance

Acquisition of skills indispensable for future leaders

Build an exceptional network in Geneva and beyond

Apply Now !

From September to July
10 modules over 6 months

Followed by 3 months for either

- An internship
- A professional project
- A master's thesis

Programme to be achieved in 1 or 2 years. Possibility to participate in individual modules

#MEIG_Programme



www.meig.ch

meig@unige.ch
+41 22 379 86 50



The five pillars of ADVANCE

© The Advance Coaching System™ LeadinLife



and in anything we do. One is the Outer Game played to overcome external obstacles and win external prizes. The other is the Inner Game played against internal mental and emotional obstacles to achieve the reward of knowledge and expression of one's true potential. Both games go on simultaneously.

With the purpose of unlocking analytical thinking and innovation, the methodology unites **the analytical and the creative**: it pairs traditional career development tools with the principles of design thinking.

As a result, participants produce stronger business results, find clearer purpose in what they do, feel more connected to the people who matter most, and generate sustainable positive change for themselves and others.

Innovative learning modalities: the WHO Coaching Network and peer-to-peer learning
An additional innovation is related to the fact that the learning experience is underpinned by the **WHO Internal Coaching Network**, formed by WHO staff who have obtained a diploma by completing a coaching course recognized by the International Coaching Federation (ICF). This is a great example of how WHO

is tapping into hidden resources with a near zero-cost benefit to the organization and creating a true win-win for the ADVANCE participants and coaches wishing to contribute through empowering their colleagues. There is also a **peer-to-peer component**, where participants are given the opportunity to meet with colleagues in small groups to discuss learnings and challenges, foster strong connections and build a network of support moving forward.

Some feedback from WHO participants

The statistics collected at the end of the pilot cohort, where 22 participants were surveyed, testify that:

- 98% of learners found the activities engaging and thought-provoking.
- 96% of learners had relevant, engaging interactions with the facilitator and peers and
- 100% of learners said they intend to apply the knowledge, tools and best practices in leading their life and career

Participants say that ADVANCE has helped them to:

- Feel more confident
- Have a clearer vision for life and career growth
- Gain new strategies for work-life balance

In their own words:

"I went from doubt to a clear vision of the life I want to lead, both professionally and personally." Chantal from Burkina Faso

"I feel more confident that I can implement my strengths and change my focus to what I really want." Swit Lai from Malaysia

"I learned a lot and felt that I am not the only one in this world facing all these obstacles in my life and career. I feel ready to do my best to achieve my life and career goals!" Areej from Yemen. ■

If you are interested in learning more about the programme or replicate it in your region or organization, please contact Sara Canna at cannas@who.int or Fabiana Mariano Green at fabiana@leadinlife.com

1 Future of work report 2020, World Economic Forum

DIPLOMATIC SALES

FOR ALL LEGITIMATION CARD HOLDERS

CONTACT :

Sales Team
+41 22 919 05 00
info.agpsa@autobritt.ch

AUTOBRITT GRAND-PRE SA :
Rue du Grand-Pré 2
1202 Genève
UN Area

Choose your LAND ROVER

EVOQUE

From CHF 47'500

Diplomatic Prices

From CHF 32'700

Excluding VAT



DEFENDER

From CHF 68'600

Diplomatic Prices

From CHF 47'200

Excluding VAT



DISCOVERY

From CHF 74'000

Diplomatic Prices

From CHF 50'900

Excluding VAT



RANGE ROVER

From CHF 123'800

Diplomatic Prices

From CHF 85'100

Excluding VAT



DISCOVERY SPORT

From CHF 51'300

Diplomatic Prices

From CHF 35'300

Excluding VAT



VELAR

From CHF 69'000

Diplomatic Prices

From CHF 47'500

Excluding VAT



RANGE ROVER SPORT

From CHF 89'400

Diplomatic Prices

From CHF 61'500

Excluding VAT



Choose your JAGUAR

E-PACE

From CHF 51'400

Diplomatic Prices

From CHF 35'400

Excluding VAT



XF

From CHF 61'400

Diplomatic Prices

From CHF 42'200

Excluding VAT



F-TYPE

From CHF 74'600

Diplomatic Prices

From CHF 51'300

Excluding VAT



XE

From CHF 57'200

Diplomatic Prices

From CHF 39'400

Excluding VAT



F-PACE

From CHF 63'700

Diplomatic Prices

From CHF 43'800

Excluding VAT



I-PACE

From CHF 88'900

Diplomatic Prices

From CHF 61'100

Excluding VAT



Jaguar and Land-Rover Advantage Pack*

Free Service. Includes free of charge of all maintenance work (liquids, labor) prescribed on your vehicle for 4 years or up to 100,000 kms**
Guarantee. All brand new Jaguar and Land-Rover vehicles are covered by a 3 years or up to 100,000 kms warranty**

*Please check with your dealer for more information

**First eventuality realized

July 21 – Pictures shown are not contractual

A wish for Christmas and the New Year:

Qui me amat, amat et canem meum

(He who loves me also loves my dog)

Ah! How we love to see ourselves as “progressive”, tolerant and open-minded! But who among us is genuine and generous? Who gives the other the benefit of the doubt? Who takes the trouble of looking in the mirror? Why is it that self-reflection and self-criticism are so seldom practiced?



Stainedglass windows in the Sint-Janskerk in Gouda, Holland.

ALFRED DE ZAYAS, UN SOCIETY OF WRITERS

Often enough we find fault with others and denounce them as bigots. But, really, are we being honest with ourselves? We see the speck in our neighbour's eye, but fail to acknowledge our own visual impediments (Matthew VII, 4).

Greek and Roman poets and dramatists often made fun of human frailties, contradictions and double-standards. Aristophanes, Sophocles, Euripides, Cicero, Ovidius, Vergilius, Juvenalis documented our amazing faculty to operate with mutually contradictory concepts and to function in cognitive dissonance. We self-servingly auto-define

ourselves as “the good guys”, without realizing that our rivals do not always regard us as such and that some of them may very well have a legitimate claim to the same etiquette.

Of course, we know that there are a many disparate views around, as many as there are people – *quot homines, tot sententiae* – (Terentius, *Phormio*). We also instinctively know that truth is simplicity – *veritas simplex oratio* (Seneca), but we also realize that sometimes frankness backfires and engenders hostility – *veritas odium parit* (Terentius, *Andria*). One wonders how to navigate safely through troubled waters, while keeping our integrity and sheltering our

own opinions, knowing that most people join band wagons and instinctively suspect loners – *vae soli* – and rare birds – *rara avis* (Horatius). Moreover, most people believe what they want, *quae volumus, ea libenter credimus* (Caesar, *De Bello Civile*) – worse still, some people actually like to be deceived, *mundus vult decepi* (St. Augustine). Why is it that we tend to believe feel-good stories, flatteries and other caricatures of reality? Ultimately, we believe what suits us, what confirms our preferences and prejudices.

In any event, it is prudent to look before we leap, *rescipe finem*, and watch what we say, when, and to whom, *cave quid dicis, quando et cui*. There is little use in being a voice crying in the desert, *vox clamantis in deserto* (Matthew 3,3) or expecting recognition that may, if at all, come only after death, *si post fata venit gloria, non proprio* (Martial). We are well advised to keep a low profile, *bene vixit qui bene latuit* (Ovidius), and accept to lose battles as long as we don't lose the war, *vulneratus non victus*, aware that often our patience and perseverance will pay off – *vincit qui patitur*.

In love, we are well advised to be moderate, marshal intimacy with residual caution, so as not to succumb to Ovidius' ominous

paradox of not being able to live with or without the object of our passion, *sic ego non sine te nec tecum vivere possum* (*Amores*, 3, 11, 39). Even the Irish rock group U2 was inspired to the lyrics “with or without you” by Ovidius’ clever observation¹. As for friends, we remember that it is in calamity that they can prove their mettle, *calamitas virtutis occasio*. (Seneca, *de Providentia* 4,6).

Best is to accept others as they are, including their right to be wrong, their right to choose their own perspective. Cicero articulated a universal but underrated thought when he confirmed that *errare humanum est* – that to err is eminently human (*Philippicae* 12, 2, 5). I think that the best approach is to stick to the rule “live and let live”, *vive tibi et alliis vivere*, and endorse an observation often attributed to Cicero – *de gustibus non est disputandum* – there is no arguing about taste. We can share his optimistic maxim – *dum spiro, spero* – as long as I breathe, I have hope, also attributed to the Greek poet Theocritus. There is so much wisdom in antiquity – and all around us – that one wonders why we continue repeating old mistakes, *bis ad eundem lapidem offendere* – why we keep knocking against the same stone? (Cicero, *Ad familiares*), and why we keep ignoring Terentius’ perceptive remark that for a wise man, a

word is more than enough, *dicitum sapienti sat* (*Phormio* 541).

It is comforting that true friends and family often (not always!) practice benevolent tolerance, accepting us as we are – complex individuals who may err here and there. But no one said it better than Bernard de Clairvaux, “whoever likes me also must like my dog” – in other words, those who are fair to me should also take me as I am, with my habits, convictions and charades – *qui me amat, amat et canem meum.*

Essentially, every human being wants to be loved and to be appreciated in the workplace, in social associations, in sports clubs, in our families. Unfortunately, the hyper-individualistic world we live in numbs our capacity for empathy and fosters a tendency to perfunctorily “go through the motions”. We act without reflection and our sense for proportions is weakened by hyperbole and silly knee-jerk reactions.

We are always in a hurry. But where are we hurrying to? We forget that it is not the destination – but the journey that matters. Thus, why all the hectic, why the rat-race? We live here and now, *hic et nunc*, neither in the past nor in the future, but today. Time is resolutely *not* money – time is existence – breathing, seeing, hearing, smelling, touching – time is spontaneity, what happens in our lives, what shapes

the topography of our emotions. Our reality is far more important than any virtual reality or Machiavellian scam. Materialism is pseudo-science, a false idolatry. The modern craze for shopping, those infamous “black Fridays”, replace authenticity, suppress feeling, attempt in vain to fill our spiritual vacuum with lots of consumer goods. *Vanitas vanitatum, omnia vanitas* (*Ecclesiastes*, 1:2). But the more we buy, the emptier we are. This kind of escapism will never bring us a sense of satisfaction, will only intensify the futile desire for more gadgets, more trinkets, more junk. While consumerism is still being hailed as a panacea for the economy and for our narcissistic sense of importance, it really does not “click” with human nature, as we fail to enter the port of “happiness”, condemned to continue sailing around the world like the Flying Dutchman.

Why can't we accept that the source of happiness is simplicity, harmony, gratefulness for sheer existence. Happiness is not money, but the simple capacity to smile and cherish life – for no reason, just smile at the myriad beautiful things that surround us – at the butterflies, squirrels, cats and dogs. Happiness is not utilitarian or pragmatic. It is a state of mind quite independent from the concept of productivity. Nor can the value of life be measured in productivity. A human being's worth is not equivalent with what



© Alfred de Zayas

he/she produces or owns (temporarily!), but is metaphysically beyond measurement.

There are some persons who even consider that poetry is irrelevant, unusable, a waste of time – maybe because it cannot be reduced to dollars, euros, nickels and dimes. What an unimaginative viewpoint! Indeed, exposure to literature and music immensely enriches our lives, expands our horizons, gives us impulses, melancholy, nostalgia, touches our very souls. There is poetry in spring flowers, summer rains, autumn leaves, winter snows. There is poetry in the swallow's flight, in the mating call of a majestic blue whale. And yes – dogs also deploy their own hilarious humour, their whimsical personalities, their tail-wagging metaphysics. Consummate

thespians as they are, dogs display a canine poetry that rattles our funny bones. Their symbiosis with humans is legendary, as is their loyalty and sense of belonging, as attested to in literature, painting and even in stained-glass windows in many churches.

All you readers out there – at least for this Christmas and the New Year – how about trying to accept other humans as they are? – And, when we inter-relate with others, we can amiably smile at their caprices, contradictions, frailties – and not forget to pat their genial dogs! ■

1 <https://genius.com/U2-with-or-without-you-lyrics>

**Gift Card
ON SALE AT THE
STAND INFO OR
ON BALEXERT.CH**

Christmas

15th NOV. > 24th DEC.

BALEXERT.CH

If sanitary measures allow it.

A large red 3D-style logo for "balexert" with a Santa Claus figure standing next to it. The background features a Christmas tree and falling snow. The logo is set against a dark green background with white stars. The text "If sanitary measures allow it." is located at the bottom left of the green area.

Méthodes alternatives pour se déstresser pendant l'année

DEBORAH RANDOLPH TALON, OMS

Je me rappelle d'un article sur la plus ancienne retraitée de l'OMS, que j'ai lu il y a plusieurs années. Une des questions qui lui a été posée était comment elle a géré son stress pendant toutes ces années. Elle a répondu qu'il fallait deux choses: une pratique déstressante qui vous met dans le moment présent et un animal de compagnie. La simplicité de sa réponse m'a tellement marquée que j'ai décidé tout de suite de reprendre mon cours de danse (mon hobby préféré que j'avais laissé tomber pendant ma grossesse). Malheureusement, par manque de place et de temps, je n'ai pas pris de chien.

Je peux confirmer que son premier conseil est efficace. Par contre, pendant les dernières années, j'ai remarqué qu'il me fallait un peu de piment dans mes hobbies de temps en temps. Bien que le yoga, la danse et la méditation soient devenues mon quotidien, j'aime toujours ajouter une ou deux choses qui sortent du commun et qui doivent avoir trois attributs: m'aider à focaliser sur le moment présent; agir sur mon physique et m'apporter un moment de calme maximal.

Ainsi j'ai décidé d'essayer deux nouvelles choses chaque année. Pour 2021 j'ai testé:

1. le MLC® (Méthode de Libération des Cuirasses)
2. le bols chantants tibétain Vapa Kaia

Pour vous apporter plus d'information j'ai aussi interviewé l'organisatrice: Aline Suchet du cabinet «Les Magiciennes du Cœur»¹.

La MLC® (Méthode de Libération des Cuirasses)
Qu'est-ce que c'est la MLC®?

La MLC®, est une méthode de libération émotionnelle et physique par le mouvement. Elle offre un espace de rencontre avec soi et invite à écouter les maux du corps. Elle ramène à l'instant présent dans un temps de calme.

Sur quelle partie du corps travaille-t-elle?

Un des principes de base de cette méthode est que le corps ne ment pas, car il est le portrait révélateur de notre inconscient. Ainsi en agissant sur notre corps par l'écoute, la MLC® touche la globalité et la liberté de l'être, par la libération des carapaces physiques, psychiques et énergétiques qui peuvent entraver la vie et l'amour. Les mouvements viennent assouplir le corps, assouplir l'esprit. Nous allons donc avoir un résultat sur tout le corps, le petit plus de la MLC®, c'est qu'elle agit jusque dans les tissus profonds ainsi que dans les fascias. Avec une pratique régulière nous allons récupérer une sensation de légèreté musculaire et une légèreté d'être, le corps se réaligne et s'ouvre. Ainsi nous avons une meilleure respiration, les déséquilibres se dessouident. Ces mouvements sont ouverts à tous. Aucun prérequis et nul besoin d'attendre d'avoir mal ou d'être épuisé pour pratiquer. Les sportifs aussi en seront réjouis pour assouplir les tissus après une activité intense et défaire les crispations.

Comment peut-il agir sur notre niveau de stress?

Lors d'une séance nous prenons le temps de respirer profondément,



© Aline Suchet

d'écouter le langage du corps, de se poser au sol et d'arrêter de courir; nous sommes pleinement présents. C'est un espace où nous allons ressourcer le corps et l'esprit. Le repos qui se vit est plus puissant qu'une bonne sieste car les ondes cérébrales se modifient pour accéder à un grand espace de détente. Cela agit hors du temps et de l'espace, comme un reset de nos données intérieures pour repartir avec plus de connexion avec notre corps, plus de conscience, plus de souplesse des muscles, les idées plus claires. Nous revenons dans notre expression qui nous mène à choisir ce qui est bon pour nous, à sortir des schémas négatifs répétitifs et retrouver nos élans de vie.

Ma conclusion

Imaginez un mélange de «trigger point», stretching et méditation. Au niveau physique, la MLC® m'a fait un bien fou surtout pour la colonne vertébrale et avec toutes les heures que nous passons derrière le bureau ainsi que l'accumulation de la tension au cou et au niveau des épaules, j'entre

dans chaque cours courbée et malheureuse et j'en sors souriante et grande. En tout, je sens un espacement entre chaque vertèbre et mes anciennes douleurs de la hanche et de l'épaule se dissipent. Au niveau psychique, pour moi, en se concentrant sur les mouvements, cela devient une sorte de danse méditative, la plupart de temps par terre avec les yeux fermés. J'ai remarqué une amélioration de mon sommeil après chaque séance et la MLC® est devenue une pratique régulière pour moi depuis six mois.

Les Bols chantants

Que ce que c'est?

Un bol chantant est un instrument sacré, symbole du soleil, qui, de ses multiples rayons, nous enveloppe, stimule notre peau, traverse notre corps et éclaire notre conscience. Sa plage de fréquence étendue en fait un instrument unique. Les trois bols principaux utilisés sont:

- i. Bol Vapa-Kaïa, aux ondes hydrogène - gamma, relie le corps et l'âme, crée un

équilibre émotionnel, travaille sur l'aura.

ii. Bol Vapa-Yaka, la fréquence de l'eau, 178,13 Hz, la fréquence qui amène fluidité et libère les charges négatives.

iii. Bol Vapa- Kesana, aux bio-rythmes du corps travaille sur tout le corps, amène force et vitalité.

Sur quelle partie du corps travaillent-ils?

Sur tout le corps. La fréquence des bols a la capacité de toucher des points précis dans le corps, là où il y a besoin de recharger ou guérir tout en harmonisant la globalité de l'énergie du corps. Ils ont un effet sur les ondes du cerveau donc quand ils chantent, les pensées s'arrêtent, le temps est suspendu. Les bienfaits sont multiples et profonds. Parmi ceux qu'on retrouve le plus fréquemment sont:

- Détendre et dénouer les tensions et les noeuds du corps.
- Amener à un lâcher prise profond et ainsi détendre le corps

et le mental. Reconnecter au corps et ouvrir nos sens.

- Amener l'énergie à circuler d'une manière plus fluide et saine.
- Apporter une meilleure qualité de sommeil. Soulager les douleurs physiques

Comment peuvent-ils agir sur notre niveau de stress?

S'immerger dans un bain sonore apporte un grand lâcher prise. Cela amène les gens à arrêter de penser et de se laisser porter tout en se ressourçant profondément. Les bols Vapa Kaia augmentent l'endorphine, l'hormone du bien-être et diminuent le cortisol qui est l'hormone du stress. Nous avons donc un résultat direct sur le déséquilibre qui est dû au stress et aide à avoir une meilleure maîtrise de notre gestion du stress au quotidien.

Ma conclusion

J'ai décidé de faire les bols chantants parce que ça faisait deux mois que j'avais un mal de dos focalisé entre les omoplates.

J'étais suivie par un physiothérapeute qui m'a beaucoup aidée mais je sentais toujours une douleur plus profonde. Au troisième mois de douleur persistante mais moins forte, quelqu'un m'a suggéré les bols chantant pour débloquer les tensions émotionnelles.

Je sentais que je n'avais rien à perdre.

La première séance était privée et étant très sensible aux sons, l'effet méditatif a été quasi instantané. Je me trouvais flotter entre chaque son et quelquefois, quand le bol était placé sur des parties stratégique de mon corps, je sentais une vraie douleur qui tirait. J'ai aussi somnolé pendant quelques minutes et petite dormeuse que je suis, la même nuit j'ai été bercée par un sommeil profond.

Ma deuxième séance était en groupe, et je sentais que je n'arrivais pas à ignorer les respirations profondes de mes compagnons du groupe et je l'ai moins préférée.

J'ai constaté que mon mal de dos a disparu après quatre jours. Je ne peux pas lier cela seulement aux bols chantants, étant donné que je voyais toujours mon physiothérapeute mais je pense qu'ils ont quand même eu un effet.

Comme moyen de méditation les bols chantants m'ont plu et je compte les inclure dans mes pratiques méditatives de temps en temps.

Pour 2022 je compte aussi essayer la nage avec les dauphins que je partagerai avec vous avec grand plaisir. ■

1 www.magiciennesducoeur.ch



SCÈNES
CULTURELLES
DE LA VILLE
DE GENÈVE

ALHAMBRA,
VIEUX-THÉÂTRE,
CASINO THÉÂTRE
MUSÉE DES ARTS DU GRUTLI
LE COMMUN
THEATRE PITTET
THÉÂTRE DES GROTTES
SCÈNE ELLA FITZGERALD



Genève,
ville de musique

www.genève.ch

The Victoria Hall program is on victoriahall.geneve.ch



Discoveries from vaccine implementation

Hosting a podcast is probably the best part of my job. Speaking with experts on the frontline of their health-related fields is as heartening as it is enlightening. Our most recent episode of the Global Health Matters podcast reflected this perfectly.



© Margaret Gyapong

Margaret Gyapong with research team.

GARRY ASLANYAN, WHO

"The community leader had a register of everybody and knew any woman who had delivered and anyone who had come into the community. It was such a fantastic system, and that's why this remote village had such high vaccine coverage." This was just one of the unexpected findings from studying implementation of a breakthrough malaria vaccine in Ghana. Professor Margaret Gyapong, who works at the University of Health and Allied Sciences in Ghana, joined me on the most recent episode of the *Global Health Matters* podcast to

speak about the important role of this implementation research in making the malaria vaccine programme a success.

Although countries have made great progress on malaria control in the past two decades, particularly through the scale-up and use of bed-nets and other measures, malaria continues to take a huge toll on human life. In 2019, the disease still killed 409,000 people, two-thirds of whom were children under five years old. Africa is by far the most affected region, with 94% of malaria cases and deaths on this continent.

African children are also at the highest risk of dying of malaria. The World Health Organization recently made the historic recommendation to widely use the RTS,S malaria vaccine, and this decision was informed by evidence and experience from a pilot implementation programme in Ghana, Kenya and Malawi, building on clinical evidence generated since 2015. RTS,S is the first ever malaria vaccine for young children at risk.

A huge amount of work has led up to this significant moment. The pilot programme is coordinated

by WHO and led by the health ministries in each of the pilot countries. There is also collaboration with PATH, GlaxoSmithKline, UNICEF and other international and country-level partners. Since 2019, more than 800,000 children in the three countries have been reached with the malaria vaccine through the implementation programme.

This collective effort is an excellent example of how evidence based on implementation research tells us how effective health interventions, such as vaccines, will be in real life — after clinical trials show its efficacy and safety. Such evidence informs strategies for improving their effectiveness and ultimately improving their real-world impact to help save lives.

Dr. Lee Hampton, who works on disease surveillance at Gavi, the Vaccine Alliance, also joined the podcast episode. He agreed on the importance of implementation research to the rollout of any new health intervention. He told me that it is incredibly difficult to make good decisions without it, especially when operating with limited resources — as is often the case in certain parts of the world. He's right. Ultimately, if our aim is to prevent as much death and disease as possible, we need a strong understanding of different local contexts to ensure



© Margaret Gyapong

Abrewangko community.

that health interventions are implemented correctly in those contexts.

Speaking with Professor Gyapong, it was clear to me just how valuable her research in Ghana has been. Even though she is a veteran of implementation research (being one of the original architects of TDR's Implementation Research toolkit) she described the study as an "eye-opening" experience.

The community leader Professor Gyapong speaks of in the podcast is someone she met in Abrewangko, a village on the banks of the Volta river. A more inaccessible place is hard to imagine, as it takes endless hours of driving and ferry rides to reach. Yet because of his leadership and detailed knowledge of the community,

Abrewangko was able to reach high vaccination coverage rates — higher than many areas that are far more accessible.

The malaria vaccine pilot also showed the importance of understanding the attitudes of parents. Professor Gyapong's team uses a "photo voice" approach to allow community members to be heard during the malaria vaccine introduction. In response to the idea of children being vaccinated, a woman showed a picture of a scorpion. The woman was scared that the malaria vaccine was as painful and dangerous for her child as a scorpion sting — something she herself had experienced.

This important information about attitudes informs crucial public health messages about the

safety and life-saving potential of the malaria vaccine and other vaccines.

It's equally important to assess the needs of frontline workers who are delivering the vaccines. For example, in Ghana, health workers at the regional and the district level received a full week of training, while the ones who are actually supposed to give the vaccinations only got two or three days of training. They felt under-prepared and complained vocally about this. This is an insight that could be particularly relevant to COVID-19 vaccination efforts as well, Professor Gyapong said.

Dr. Hampton believes that some of the most useful insights come when someone realizes that they can do something better than the

plan they've been given. That initiative is often shown by those working at ministries of health or national health institutes and is absolutely critical because that's where the best ideas can come out.

Gavi's Board has agreed that once the malaria vaccine is licensed and recommended by WHO, it could discuss playing a role in supporting the roll out. Implementation research on the malaria vaccine will continue to remain important as its use expands into different countries with their own local contexts to understand. ■

25% discount for all legitimation card holders*

NEW
Diplomatic Sales
on all models



1218 Le Grand-Saconnex
Tel: +41 (0)22 798 71 32
www.nouveau-salon.mazda.ch

Buy your Mazda and get it serviced
at 185 Route de Ferney



*See garage conditions

Gentle walking paths around Switzerland

Hiking can be a great source of exercise. Some of us are capable of walking up very steep paths and not acquiring any injuries along the way. However, what about those of us who can't? What if you would still like to go on a lovely hike, but you know that climbing up a mountain would mean physically harming yourself?



© Yvonne Rogers

Beautiful views in Grächen.

LISANNE HOPKIN, EDITORIAL**ASSISTANT INTERN**

Well, I spoke to a family friend of mine, Yvonne Rogers, who enjoys going on walks, but who chooses 'gentler' paths.

Please can you tell me about the walks that you go on? (Where do you go? How do you get there? What are they like?)

In the past, I was a very keen hiker, and used to go for a full-day climbing up the mountains. However, more recently, I have problems with my knees, so I can't do that anymore, and I really missed it. Not wanting to stop completely, I started looking for walks that were shorter and not

so physically demanding, but you still got the same feeling of being up in the mountains, breathing in the fresh air, and feeling accomplished. I find that Switzerland is a great place for this, as you can get to many places by cable car, which can be quite handy for a lot of the walks that I do. You can go up to the top of the mountain by cable car, go for a short walk around there, and then come back down again, so you don't have to do any walking that may put a strain on you. When I started these walks, I felt like it was a bit of a waste of time having to travel for two hours and then going for a walk that was the same amount of time, but I realised this

was one of the few ways to keep doing these kinds of walks, and I really wanted to do them. That's how I got started. Trying to look for hiking that was more 'family-friendly' and less demanding.

How do you find these walks?

A lot of them I find through Google, though, usually, I am following some kind of theme. There's a great place I like to go to called The Bisses of Valais. They're old watercourses that used to take the water from the glaciers and mountain streams across to where the pastures and fields were, to water them. These watercourses have paths next to them, which is ideal for a walk, and some of

them go a really long way. They can be quite scary and daunting though, as they are built into the mountains, are quite narrow, and you can go along the corner and suddenly there's only a wooden bridge that's taking the water along. In the past, and even now actually, some of the people from the villages have to maintain them as they're still being used, and because these watercourses are their livelihood. There are loads of walks that are a part of The Bisses, so I did lots of them, and you can look at all the different trails and see what they're like.

I've also got into swimming more recently, so I've been going to all



The Bisses in Grächen.

the outdoor 50-metre pools in Switzerland and then looking for walks you can do around them and in the mountains nearby. It all fits together quite well. Sometimes you see things interesting on the way, like walks that are advertised, or you talk to people. Usually, I'm following up on something.

Do you always look for new walks or are there some that you like to go back to?

There are some that I like to go back to with other people. Sometimes I go somewhere, and it's really nice, so I come back and tell everyone all about it, and then make a trip out of it. I don't tend to go exploring with someone else in case it's a disaster! Sometimes it's much longer or more difficult than expected. Once I even miscalculated the distance. I went recently to the Lac d'Emosson, it was really lovely, and I went there because I wanted to see the dinosaur footprints. But I misread it as five kilometres and when I got there, I realised it was actually five hours, so I only got there at about 2pm. I'm planning to go back to see the footprints. I found the Lac d'Emosson because I was looking for a swimming pool, but it was absolutely gorgeous.

Is there a particular walk that you like the most?

There's a really pleasant Bisses walk in Grächen, which is on the way to Zermatt. It has four

watercourses that link up in a sort of circular shape, and a long cable car journey up the mountain, which has some great views. It's quite varied, too! Part of the walk is in the forest, one part had this view of the valley that just seemed to keep going, and there was a really nice restaurant, but I got there at 10am. I'm going to go back and start at a different place, so that I can get to the restaurant by lunchtime!

Is there a walk that you find the easiest/would recommend people start with?

Again, I think The Bisses can be quite good walks to start off with. You just have to make sure that if you're going on one of their walks and you're scared of heights, they don't have any of the very narrow wooden bridges you have to walk on. When you Google them, you can find out more about the routes. But apart from that, they're fine. They're easy and beautiful. Maybe the dinosaur footprints walk too! But I haven't seen them yet.

Another classic walk is Gemmi Pass, which links Kandersteg in Bern to Leukerbad in Valais. You can go by train to Kandersteg, and while you're there you can go up and see the Lac Oeschinensee. Then you take a cable car, and it's about 13 kilometres, but it's very gentle, and you go right over Gemmi Pass and then down the other side into Leukerbad. So not only is it a very nice journey, but you can also

end up going to the spa! If your muscles ache, it is quite handy to be able to go to the spa. I also quite like walks where you don't go back to where you started, and this is one of them.

Is there anything else you'd like to add?

Only that I wish I did more walking. I spend my weekends just like everyone else; going shopping, cleaning the house, might go out sailing with a friend. But any time that I do go up to the mountains, I always think to myself: 'why don't I do this more often?'. It's right here on our doorstep, it's so easy to get to – trains and the post bus go almost everywhere you could want to go to, so it's not that much effort. I just think it's a shame that I spend so much time at the weekend doing chores when I could be up in the mountains. And hotels in the mountains aren't that expensive, lots of them are also owned by families, so they're usually quite welcoming.

I also spent one summer a few years ago going to work with a small rucksack, and by the time I'd leave work at 3pm on Friday, I'd decided somewhere to go by train. I went to different places every weekend. It was great, and most of the places were fantastic! And that led to more exploring. It was a nice thing to do because you don't need to plan too much.

So, there you have it! I hope this interview has inspired you to maybe give these kinds of walks a go! Or maybe you'd also like to pack a rucksack and just disappear for the weekend. Whatever you decide, make sure you do your research! No heights for me, thanks. ■

START YOUR INTERNATIONAL CAREER

NEW

Double degree with University of Plymouth (UK)

BACHELOR AND MASTER PROGRAMS IN:

- International Management
- International Relations and Diplomacy
- Digital Media
- Business Analytics
- Computer Science

IU
INTERNATIONAL UNIVERSITY
IN GENEVA

IUN.CH
in

In pursuit of happiness... A few reflections

For most of human history, 'happiness' as a concept probably meant mainly staying alive and keeping your family and tribe alive and free from injury. Concepts of happiness and self-fulfilment may have arisen only relatively recently in human history.

PHILLIPPA BIGGS, ITU

Myth has it that the Prince Siddhartha (later known as Buddha) came across pain and suffering after an entirely trouble-free youth. It is in fact necessary to know some sadness in order to recognize happiness (just as health is the flipside of sickness). Our search for a meaning or purpose in life is in fact very individual, dependent on our past experiences, upbringing and values.

Many European languages distinguish between milder 'contentment' or happiness. For some people, surviving terrible ordeals (e.g. rape, war, persecution) can teach them the simple contentment of being in a safer place, out of danger. And yet, in many languages and in many cultures, happiness is more than simple contentment.

Many of us use the word happiness to refer to a *fleeting feeling*, whereas the longer lasting form of happiness may well be an *attitude* we can cultivate – a strong determination to see the 'brighter side' of life, through appreciating all the good things that happen to us and adopting healthy, 'happiness-generating' habits (such as exercise and investing in friendships, meditation or mindfulness), while avoiding longer-term destructive behaviours (such as addiction, harmful relationships, abusive partners or worrying excessively about work at home).

There is some difference between long-term and short-term factors of happiness. The academic Abraham Maslow proposed a 'hierarchy of needs' in his 1943 paper, "A Theory of Human Motivation" which tried to identify some common ground driving human behaviour. Maslow suggested **some basic needs need to be fulfilled, before we can access**

higher purposes in life. In the absence of basic food and safety, most people are unlikely to find much fulfilment. **The absence of basic needs may often result in unhappiness... But conversely, their presence is no guarantee of happiness.**

This mirrors the observation that relatively richer Europeans may not be among the happiest people in the world (see the list of national suicide rates on Wikipedia¹). However, average suicide rates are clearly lower among high-income countries, suggesting some correlation.

Switzerland is a rich, peaceful and beautiful country, but that does not diminish the very real problems and anxiety experienced by many residents, exacerbated by the pandemic.

Personal pathways to happiness vary hugely. Some of us may find longer term happiness

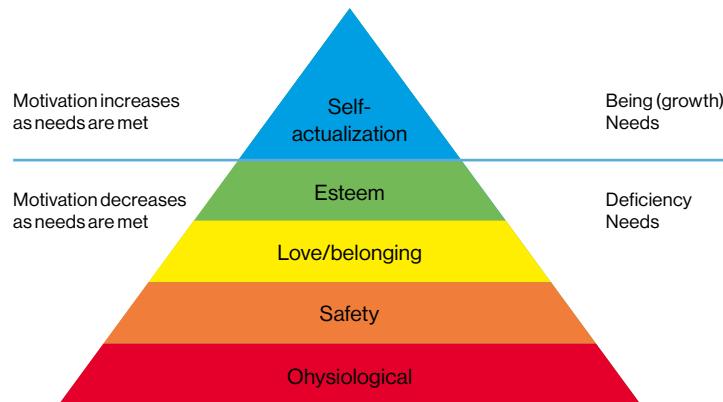
and fulfilment in a lasting relationship with another person (with all the give-and-take that involves), whereas others may find transient happiness lurching from one relationship to another... Conversely, some may consider their lives over, following the loss of a loved one in a car accident or divorce, whereas others somehow find the courage to overcome the loss of a child or loved one and 'learn to live again' (no patronizing tone intended, I have nothing but admiration for people who have managed to achieve this).

Some of us may find happiness in habits or small moments adding colour to our day – for example, admiring a sunrise, taking time to 'smell our coffee' in the morning, or exchanging a smile with someone on a bus. Others believe they may find happiness in a coping mechanism – meeting a colleague for coffee, drinking a pint in a pub with a friend, sharing a cigarette break with a colleague, even though they are effectively indulging in a poison!

According to the latest medical research, there is some evidence that our past experiences may actually shape our future happiness², based on changes in our brain function and the relative balance of neurochemicals. Research suggests trauma can change the chemistry of our brain, leaving a lasting impact on our behavior and the way we experience the world. However, the definition of a traumatic experience is different for each one of us, and we all experience traumatic stress in different ways. Regardless of whether or not you have contracted COVID-19 in the current pandemic, there are some suggestions that the stress and anxiety of the current pandemic may have also impacted brain function².



Maslow's Hierarchy of Basic Needs



Clearly, our upbringing also matters, in terms of shaping what is important to us and our values, or the ‘colours’ in which we see life. As young children, we are most impressionable – many of us remember a key adult or teacher (or several) who influenced our values and ways of seeing the world in our childhood. But sometimes, people can change us for the better – or worse – in later life. A nun on a bus once remarked to me, ‘money is a false god worshipped by many people’, a remark I will never forget.

Some of us would literally die for our values (this is the type of integrity and total devotion to his values shown by Ned Stark in Game of Thrones). Whereas other people may be more fluid in their values, and willing to sacrifice their values on occasion, in favour of a certain final outcome (think Littlefinger, aka Lord Baelish). Some people may be willing or conditioned to endure literally years of unhappiness in exchange for a final outcome (e.g. a 3-year degree, to get the final result; an unhappy marriage, to bring up our children).

Social conditioning in our upbringing plays a huge role – in many cultures, girls and women are often taught to be caring and compassionate and sacrifice their personal wellbeing in favour of that of their children or family, whereas men may be taught to do dangerous, difficult or ‘dirty’ jobs to provide for their family. Some research suggests that many of the findings of modern psychology may in fact reflect a very Western set of values. Generally speaking – there are many exceptions – people in the West may tend to be more individualist, and people from Asian countries such as India, Japan or China may tend to be more collectivist and prioritize the wellbeing of the collective over the individual⁵.

Modern marketing also shapes our values and perceptions. Adverts imply we can only be happy if we take a holiday in a luxury destination, lead a certain lifestyle or use a certain type of face cream. Alluring promises, but how true are they? Amplified by social media, such beliefs can become dangerous. Old debates about magazine models and their role in shaping body image have now transferred to the impact of social media (especially Instagram) on teen self-perception and wellbeing⁶.

A quote from a British grandmother who had lived through the Blitz sums up her view of life – “I have the sun on my face, and I am surrounded by friends – what more could I want?”. Perhaps it is up to each and every one of us to decide what our personal definition of happiness could be... And to pursue it! ■

1 https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_countries_by_suicide_rate

2 <https://pronghornpsych.com/how-to-heal-the-brain-after-trauma/>

3 <https://theconversation.com/coronavirus-the-pandemic-is-changing-our-brains-here-are-the-remedies-144451>

4 In 2010, an influential article in the journal Behavioral and Brain Sciences reported that the vast majority of psychological subjects had been “western, educated, industrialised, rich and democratic”, or ‘Weird’ for short. Nearly 70% were American, and most were undergraduate students hoping to gain pocket money or course credits by giving up their time to take part in these experiments. The tacit assumption was that this selected group of people were representative of universal truths about human nature, and that most people everywhere are basically the same.

5 <https://www.bbc.com/future/article/20170118-how-east-and-west-think-in-profoundly-different-ways>

6 See for example the Facebook papers, and the Wall Street Journal article – <https://www.wsj.com/articles/facebook-knows-instagram-is-toxic-for-teen-girls-company-documents-show-11631620739>

7 <https://www.simplypsychology.org/maslow.html>



Improving Humanitarian Response

“ There is no better entry door to the humanitarian world than the Geneva Centre of Humanitarian Studies ”

- Master of Advanced Studies (MAS) in **Humanitarian Action**
- Diploma of Advanced Studies (DAS) in **Humanitarian Action**
- Certificate of Advanced Studies (CAS) in **Quality Management of Humanitarian Projects**
- Executive Short Courses on **specialist topics**

A Joint Centre of



**UNIVERSITÉ
DE GENÈVE**



GRADUATE INSTITUTE
OF INTERNATIONAL
AND DEVELOPMENT STUDIES
INSTITUT DE HAUTES ÉTUDES INTERNATIONALES ET DÉVELOPPEMENT DURABLE
GRADUATE INSTITUTE
OF INTERNATIONAL
AND DEVELOPMENT STUDIES

www.humanitarianstudies.ch

Mon expérience sur la retraite méditative Vipassana



JEREMY DOBELI, OMS

Avant de commencer à vous parler de la technique de méditation Vipassana et de mon séjour de dix jours dans un de ses centres, j'aimerais vous dire que cette retraite méditative ne s'adresse pas seulement à des personnes confirmées dans ce domaine. Personnellement, je pratique la méditation depuis environ une année à raison de 20 à 30 minutes quotidiennement. Cependant un certain nombre de personnes que j'ai rencontrées au centre étaient pratiquantes depuis peu de temps et même pour quelques-unes novices. Il faut savoir qu'il existe beaucoup de techniques de méditation différentes et du coup les séances faites chez moi auparavant n'avaient pas grand-chose à voir avec la technique Vipassana. Mon conseil est de vous lancer dans cette expérience si vous en avez l'envie et la motivation, sans forcément avoir une grande pratique de la méditation en amont.

La méditation Vipassana est une technique de méditation qui a été popularisée par le professeur S. N. Goenka dans les années 70. Le terme Vipassana signifie «voir les choses telles qu'elles sont réellement» en pali, ancienne langue indo-européenne parlée en Inde. C'est l'une des techniques de méditation les plus anciennes de l'Inde. Elle était enseignée il y a 2500 ans comme un remède universel aux maux universels. Elle vise à explorer son monde

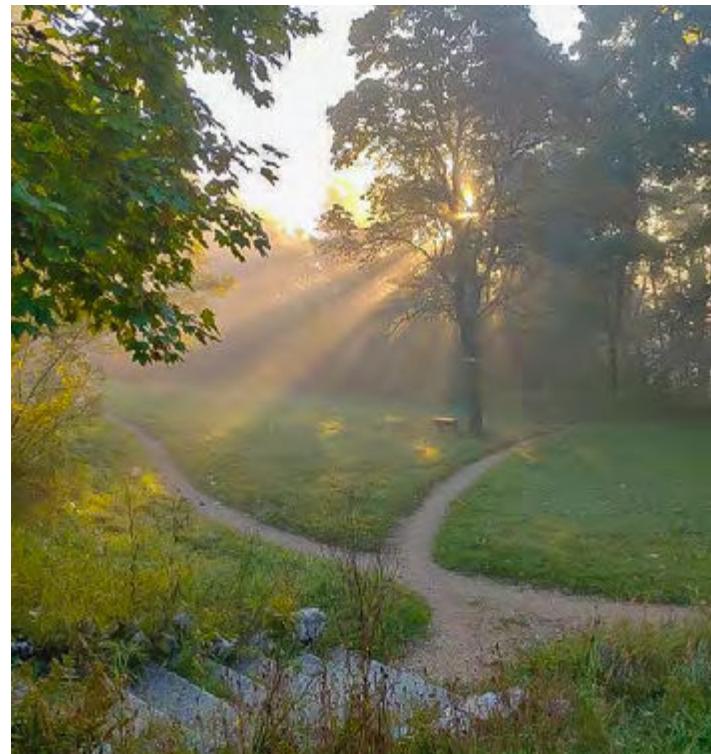
intérieur et à ne considérer que l'instant présent afin de purifier son esprit.

La technique de méditation Vipassana est enseignée lors de cours de dix jours, à raison de 10 h30 de méditation quotidiennement, pendant lesquels les participants apprennent les bases de la méthode, et pratiquent suffisamment pour obtenir des résultats bénéfiques. Cet apprentissage accéléré de dix jours s'effectue en silence, sans téléphone, ni livre ou carnet pour prendre de note afin d'avoir une pleine concentration de l'esprit. Il y a également une ségrégation entre homme et femme afin de récolter le meilleur résultat de cette retraite.

À noter que les journées sont toutes identiques et je constate rapidement que le rythme est élevé. Le réveil est à 4 heures du matin suivi de la première séance de méditation à 4h30. Les séances s'enchaînent jusqu'à 21 heures avec seulement 3 pauses, soit une pour le petit déjeuner, une pour le déjeuner et enfin une dernière pour le thé avec un fruit l'après-midi car en effet il n'y a pas de repas le soir.

Toutes ces règles peuvent paraître un peu extrêmes au premier abord mais de l'intérieur je comprends très vite les raisons et l'importance de ces mesures. En effet, je me rends immédiatement compte que, même sans distractions extérieures, l'esprit humain a une forte tendance à esquiver le moment présent pour s'échapper dans le futur ou le passé.

Les trois premiers jours sont consacrés à la concentration de l'esprit par la respiration. Cette



© Jeremy Dobeli

technique de méditation s'appelle Anapana. Il s'agit d'observer sa respiration et petit à petit d'être encore plus conscient de ses sensations sur la partie allant du nez, intérieur et extérieur, jusqu'à la lèvre supérieure. Après seulement trois jours de méditation, je m'aperçois à quel point l'on peut entraîner l'esprit à la concentration et cette constatation est très agréable et motivante pour la suite de mon séjour. Voilà pour les sensations positives mais il y a aussi beaucoup de moments très difficiles. En effet, d'une méditation à une autre les sensations sont parfois totalement différentes et forcément on a tendance à se décourager car on a l'impression de régresser par rapport à la session précédente. La position de méditation devient aussi très vite douloureuse; plus j'avance dans la journée, mon dos et mes jambes me font beaucoup souffrir.

Le quatrième jour, une fois notre esprit calme et entraîné, on attaque la technique Vipassana avec enthousiasme. On reçoit les directives précises de la technique où il s'agit de faire un scan corporel des sensations du crâne aux pieds et inversement. Le tout en gardant une équanimité par rapport aux sensations agréables autant que celles désagréables. Le but de garder cette neutralité par rapport à nos sensations est de ne pas créer de l'avidité pour celles agréables tout comme de l'évitement pour celles désagréables. Il est très important d'observer ses sensations sans réagir à elles. Dans la vie courante on réagit effectivement presque systématiquement, automatiquement, or S.N. Goenka nous répète souvent que toutes les sensations ont la même caractéristique qui est l'impermanence, surgir avant de s'en aller. A partir de là, pourquoi



© Jeremy Dobell

vouloir réagir à quelque chose qui est voué à disparaître? Comprendre cela a été très important dans mon expérience et dans les jours suivants, j'en étais presque à attendre la douleur pour pouvoir expérimenter mon équanimité, accepter le moment présent en gardant à l'esprit l'impermanence de toutes sensations.

Les journées passent et j'enchaîne les scans corporels de la tête aux pieds et des pieds à la tête. Ce qui est vraiment intéressant avec cet apprentissage accéléré sur

dix jours est que l'on progresse rapidement et que l'on comprend de mieux en mieux la technique pour ensuite se sentir capable de poursuivre dans notre vie quotidienne. On devient expert de ses sensations et même si l'on n'arrive pas toujours à garder son équanimité on s'en rend vite compte ensuite, une fois que l'on devient un peu négatif. Il faut sans cesse se rappeler que ces réactions sont normales, que c'est un apprentissage et que l'on n'éliminera pas immédiatement tous nos schémas profondément

ancrés en nous. C'est exactement la même chose quand notre esprit s'échappe ou fuit le moment présent pendant quelque temps. Il s'agit dans ces cas-là de faire preuve de bienveillance envers soi-même, de revenir au présent sans jugement et commencer à nouveau à observer les sensations de son corps, partie par partie. C'est forcément un travail répétitif qui demande de la détermination et de la patience mais qui est tellement bénéfique pour notre bien-être.

Enfin, le dixième jour arrive, le jour où l'on retrouve la parole pour finalement discuter de nos expériences respectives avec les autres méditants. A la fin de cette journée, après avoir beaucoup échangé, ce qui ressort indiscutablement est que l'on a appris une technique de méditation qui a un objectif clair de supprimer, à force de pratique, la souffrance que l'on génère seul par la relation de l'esprit et du corps. Il en ressort également que ces dix jours ne sont, bien entendu, pas des vacances et ils sont difficiles par rapport à nos sensations et nos émotions qui varient énormément selon les

jours et même selon les sessions dans la journée.

Pour conclure, cette technique donne effectivement un outil pour se détacher de nos sensations et donc garder une équanimité lors de ces moments agréables ou désagréables. Bien sûr, comme toutes pratiques, il faut s'entraîner et cultiver la patience pour obtenir des résultats. Personnellement, je suis sorti de cette retraite plus centré sur moi-même et avec la sensation d'avoir mon esprit plus libéré. Je continue à pratiquer cette méditation une heure par jour le matin et cela conditionne totalement ma journée. Je me sens plus productif, plus reposé, plus centré et enfin prêt à affronter les hauts et les bas de mes journées en gardant toujours en tête que ce qui se passe est impermanent et donc rien ne sert de réagir. Il est essentiel de rester dans le rôle de l'observateur de ses sensations en gardant une équanimité parfaite et si vous pratiquez cela assidument votre vie s'en trouvera fortement améliorée dans tous les domaines. ■

Winter Explorer
Classes are for students ages 4 to 10 years old.

3 - 7 January & 14 – 18 February 2022

Designed for young people to develop their English language skills through a 'learning by doing' approach.

www.bell-school.ch/winter younglearners@bell-school.ch (+41) 022 749 16 00

NURSERY • PRIMARY SCHOOL • YOUNG LEARNERS • ADULTS • TEACHER TRAINING • PRIVATE TUITION

GENÈVE



ONU © 2021



NATIONS UNIES

GENÈVE



NATIONS UNIES



© ICRC

Burkina Faso, Barasalogo medical centre. A doctor whose team consults more than 150 children a day for cases of malaria and malnutrition.

How can academia support the humanitarian sector to develop capacity at the local level?

The 26th Conference of the Parties (COP26) held in Glasgow put climate change in the spotlight. To achieve the Sustainable Development Goals, every sector must contribute. The humanitarian sector is no exception and needs to monitor and mitigate the impact of its work on climate change too. Academic research and renewed education programmes can help.

**PROF. KARL BLANCHET,
DR VALÉRIE GORIN, GENEVA CENTRE
OF HUMANITARIAN STUDIES**

A recent survey carried out by The New Humanitarian¹ found that there is no standard way of measuring the impact of humanitarian programmes on climate change. It is a huge industry, which relies heavily on a massive logistics process to get aid to where it is needed, ensuring these choices and practices do not cause further damage to the environment and the planet.

The survey notes that “aid workers have had a front row seat to witnessing and responding to disasters driven by climate change”.

It is also well recognised and outlined in a recent Lancet Migration paper² that climate change is detrimental to planetary health and disproportionately affects those most vulnerable. The paper explains that “Faced with the consequences of disasters, conflict, resource and power inequities,

and limited livelihood and service opportunities, large numbers of people are being displaced from their homes. Infectious diseases, access to food and water, sanitation and hygiene, safe housing and communities, injuries, and mental health are some of the many health issues encountered as a result of forced migration”.

In recent years, there has also been various discussions about localising humanitarian programmes,

meaning changing the balance of power and activities to where crises happen. However, although there was much talk about this at the World Humanitarian Summit and a pledge to direct 25% of funding to local organisations, progress towards this has been slow. Then, the COVID19 pandemic happened. It has forced humanitarian organisations to rethink how they carry out their programmes and has made organisations change their practices

much quicker than planned. Some NGOs estimate their international human resources deployment was reduced by 80% during the pandemic, meaning a much greater reliance on national staff.

"This shift requires a huge effort to empower and train national humanitarian responders", Professor Karl Blanchet, director of the Geneva Centre of Humanitarian Studies, highlights. In addition, the humanitarian landscape is constantly changing and facing new challenges: a mix of protracted crises, record numbers of displaced people, more disasters triggered by climate change, and an increase in armed conflicts, to name just a few.

In this rapidly evolving landscape, how can we ensure that humanitarian workers receive relevant and continuous training?

Research-based education programme curriculums

Knowing what is happening in the field is essential to design and offer education programmes that are relevant to humanitarian responders. The Geneva Centre of Humanitarian Studies is hence implied in various operational research, Prof. Blanchet explains. For instance, diabetes is the "invisible" health condition in Afghanistan: the non-management of diabetic patients at primary health care has dramatic

health consequences for patients such as amputations and represents significant extra costs for the health system. "This is one of the reasons why I was working with the Ministry of Health in Afghanistan on an Integrated Package of Essential Health Services (IPEHS) before the arrival of the Taliban", Prof. Blanchet says. Some research is also being carried out on attacks on healthcare, closely with the research team at the Aga Khan University. According to WHO data, for the year 2020, 89 incidents were reported in 46 districts. "These incidents all vary by nature: facilities closed due to fighting, threats to health personnel, kidnapping and violence against health staff or looting of health centres", Prof. Blanchet stresses.

With the takeover by the Taliban, the research work carried out by the Geneva Centre of Humanitarian Studies had to adjust. Prof. Blanchet is hence taking part in the discussions on how to shape the future health system in the framework of provisional plans for the WHO and the World Bank to fund health facilities directly in Afghanistan.

Speeding up the localisation of humanitarian response
"It is only by being well anchored into the reality that you can reflect changing needs into both

research and education programmes portfolio", Dr. Valérie Gorin, Head of Learning at the Geneva Centre of Humanitarian Studies, points out. In this respect, academia can support the humanitarian sector to develop the capacity at the local level for more effective aid, and hence playing an active catalyst role in local capacity strengthening and support for localisation to happen. "As we move forward and adapt to our changing environment, more and more training programmes are being held within regional hubs in Africa and the Middle East, which also implies working closely with humanitarian partners. Localised training is the way forward." A residential course in Uganda has, for instance, been developed in partnership with the UN Refugee Agency, Refugee Law Project, International Committee of the Red Cross, and Doctors Without Borders on addressing sexual violence in conflict and emergency settings. Distance learning also has a role to play, with people having less time to study and needing more flexible study options.

In consultation with local academic institutions, humanitarian organisations, and local expert organisations on the ground, the Geneva Centre of Humanitarian Studies is designing education programmes that fit the local context and learning culture,

meet local and national needs, and are delivered closer to where humanitarian staff operates. "When the local capacity is in place, the humanitarian sector as a whole can perform better and be more effective in aid and help end the need for humanitarian response in the long term, hence contributing to addressing global challenges as climate change", Prof. Blanchet also concludes. ■



Professor Karl Blanchet, director of the Geneva Centre of Humanitarian Studies.



Dr Valérie Gorin, Head of Learning at the Geneva Centre of Humanitarian Studies.

More information:
Geneva Centre for Humanitarian Studies
<https://humanitarianstudies.ch>

1 <https://www.thenewhumanitarian.org/investigations/2021/10/27/aid-sector-carbon-footprint-environmental-impact>

2 <https://humanitarianstudies.ch/climate-change-migration-and-health-at-cop26-transforming-tomorrow-a-call-to-action/>

LA DÉCOUVERTE
école / school

Pédagogie active
Bilingue Français/Anglais

- Autonomie
- Investigation
- Collaboration

Enfants de 3 à 12 ans

Apprendre par cœur à réfléchir

Genève: Av. de Sécheron 11 - 1202 Genève - Mies: Ch. du Triangle 9 - 1295 Mies
www.découverte.ch

SUMMER FRENCH COURSES 2022

FOR PROGRAMMES AND INFORMATION

Cours d'été, Uni Bastions,
5 rue De-Candolle, CH-1211 Genève 4

Tel.: +41 22 379 74 34
Email: celfle@unige.ch

fle.unige.ch/coursesete

Cours d'été de français

IN PERSON LEARNING "LEVELS A1-C1"

SESSION 1:
07.02 – 18.02.2022

SESSION 2:
04.07 – 22.07.2022

SESSION 3:
25.07 – 12.08.2022

DISTANCE LEARNING "LEVELS B1-B2"

SESSION:
04.07 – 22.07.2022



Death in Geneva, the assassination of Empress Elisabeth of Austria

Fatally wounded as she was about to board a steamer for Montreux, Elisabeth of Austria, known as Sisi, was a reluctant royal but the longest serving Empress. Renown for her beauty with hair so long that it took three hours per day to dress, her life was touched multiple times by tragedy before she succumbed to an assassin's blade as she was walking along the lakefront of Geneva.



The Emperor's favourite portrait of his wife.

© Franz Xaver Winterhalter, Wikimedia Commons

KEVIN CRAMPTON, WHO

On Saturday 10th September 1898, a gloriously sunny day, two well-dressed women clad in mourning black left the Hôtel Beau-Rivage on foot and made their way across to the lakefront with the intention of boarding the steamer *Genève* bound for Montreux. Although travelling under the assumed name of the "Countess of Hohenems", the identity of the older of the two women had been leaked by the press some days before, and it revealed that the visitor was the famous Empress Elisabeth of Austria, wife of Emperor Franz Joseph, who ruled over the largest empire in Europe outside of Russia - Austria-Hungary.

There had been warnings of possible attempts on the Empress' life, but she disdained too much interference over her movements, shunned bodyguards, and on

this fine Saturday afternoon was accompanied only by her Lady in Waiting, Countess Irma Sztáray.

At approximately 13:35, a man stumbled into the Empress as she walked towards the waiting ship, and she collapsed to the ground. The man fled along the Rue des Alpes, and the 60-year-old royal was helped to her feet by a coachman and continued the 100 metres to the steamer's gangway leaning on her friend as they both boarded. Once aboard however, she lost consciousness, and when Countess Irma undid the laces of her corset to allow the Empress to breathe more easily, she noticed a small brown stain above her left breast.

The Countess informed the ship's captain of the identity of his sick passenger and the steamer, which had already left port, was turned around and returned to the dock. The Empress was carried ashore by six sailors using an improvised stretcher made of oars, a cushion, and a sail, but by the time Elisabeth was returned to her room at the hotel, she was dead.

The man that had stumbled into the Empress was 25-year-old Italian anarchist Luigi Lucheni. He had been unable to afford the CHF 12 necessary to buy a stiletto dagger, so had improvised a weapon by fixing an industrial needle file into a wooden handle

to create a 10-cm long, thin, and viciously sharp blade. He threw the weapon into the doorway of Number 3, Rue des Alpes as he fled where it was found on the following day by the concierge during his cleaning rounds. The concierge initially assumed it was just a discarded tool since there was no blood, and it looked so ordinary.

Lucheni had come to Geneva with the intent of killing any sovereign as an act of *Propaganda of the Deed*. His initial target had been the French Duke of Orléans but learning that the pretender to the French throne had already left for Valais, Lucheni settled on the Empress when he learned of her presence through the leaked newspaper report. He stated, *"I am an anarchist by conviction... I came to Geneva to kill a sovereign, with the object of giving an example to those who suffer and those who do nothing to improve their social position; it did not matter to me who the sovereign was, whom I should kill... It was not a woman I struck, but an Empress; it was a crown that I had in view."*

The stab with the homemade dagger had fractured Elisabeth's fourth rib, pierced her lung, and entered the heart from the top. Bleeding into the pericardial sac around the heart had however been slowed by the tightness of the Empress' corset which explained why she was able to walk to the ship before her final collapse.

Lucheni was caught by two cab drivers and a sailor as he attempted to flee and was delivered into the custody of Geneva's gendarmes where he readily confessed. He had intended to be a martyr for anarchism and was reportedly furious when he learned that capital punishment had been abolished in Geneva. He wrote a letter demanding to be tried in another canton or exiled to Italy, but these requests were denied, and he received a sentence of life imprisonment which he served in Geneva's Évêché prison.

He wrote his memoirs during his incarceration, detailing a troubled childhood in Paris and abandonment by his parents, and

Switzerland was criticised in the press after the assassination because of its liberal asylum policy, it was accused as being a safe haven for anarchists. The conservative press launched an attack on anarchism and socialism, but in response, the socialists pointed out that Lucheni was, in their opinion, an individual damaged by the grinding poverty and injustices of the capitalist system. Lucheni was tried in Geneva two months after the killing, showed no remorse for the crime, but reputedly kept a picture of the Empress in his solitary confinement cell.

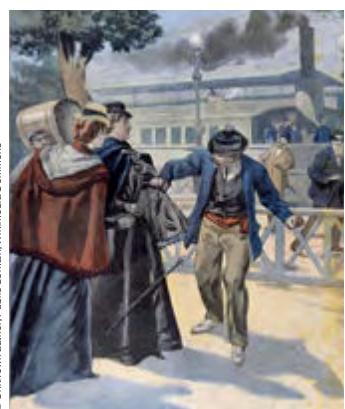


A statue of the Empresses at Territet near Montreux where she spent much of her time in Switzerland.

© Traumrune /Wikimedia Commons / CC BY 3.0

military service during which his hatred for the aristocracy grew. He was found hanged in his cell in 1910, an apparent suicide, although doubts remain, and his head was preserved in formaldehyde until 2000, after it had been examined for physiological evidence of criminal tendencies.

It was first assumed that Lucheni must have been insane, as the Empress was so universally liked. She had been a relatively minor noble until her marriage, aged 16, to the older Emperor (he was 24) and had had a relaxed and informal upbringing so that formal Habsburg court life did not suit her well.



Newspapers carried engravings of the assassination.

Although the Emperor loved her passionately, she never fully reciprocated these feelings and wrote poetry, travelled, and took exquisite care of her looks. She kept her weight dangerously low, sometimes starving herself and tightly lacing her corsets to create a "wasp waist" only 40cm in circumference.

She exercised regularly, had a gymnasium installed in all royal residences, and grew her hair to her hips. It was so heavy that she complained that the weight often gave her headaches. The hair was washed every two weeks in a mixture of eggs and cognac, and daily hairdressing could take up to two or three hours.

The rigours of court life, her fasting cures, and issues in her marriage led to numerous health problems. There was friction with her mother-in-law also, with the older woman taking charge of the children born to the Empress, even denying her access, and preventing her from breastfeeding the babies.

The third child born to the Emperor and Empress was a boy,

Rudolf, but reportedly of a melancholy disposition he committed suicide with his lover when he was aged 30 and the Empress took to wearing the mourning black that she was wearing the day of her assassination. The death of Rudolf also meant that the succession of the Austro-Hungarian throne passed to his cousin Franz-Joseph, whose assassination in Sarajevo in 1914 led to World War I.

Empress Elisabeth had been an unconventional princess, ill-adapted to formal court life she had travelled, adhered to her health and beauty routines, but had also become a fierce champion for Hungary, having developed a deep affection for its people during her trips there. She was instrumental in bringing Hungary into the Austro-Hungarian Empire, to the great displeasure of her mother-in-law, who saw the primary role of a Queen to be the production of an heir.

Luchen's knife and the Empress' death did little substantial to change the course of European history. As a result of the assassination, the International

Conference of Rome for the Social Defense Against Anarchists a few months later, declared anarchism to be terrorism and laws for assassination of royals were strengthened. An enquiry found that the Geneva police had provided protection outside the hotel, but that Elisabeth had objected to the surveillance and asked them to be removed a few days before her murder.

Geneva went into mourning with shops and theatres closing, flags flying at half-mast, and a book of condolences opened at the Hôtel Beau-Rivage. Mark Twain was in Europe at the time and wrote to a friend, "even the assassination of Caesar himself could not electrify the world as this murder has electrified it."

On hearing of his wife's death, the Emperor's first assumption was that she had taken her own life, so unhappy had she been. Elisabeth's body was returned to Vienna in a triple coffin and given a royal burial. She insisted that a large part of her estate be sold off to raise money for charitable work.

Since her death, the Empress has been the subject of many works of fiction, including the film "Sissi", which related the fairy-tale biography of the beautiful, unpretentious princess catapulted into the maelstrom of court politics.

On the 100th anniversary of the assassination, in 1998, a statue of the Empress was unveiled *in memoriam* on the Quai de Mont Blanc and can be visited today close to the spot where her turbulent and fascinating life met its sad end. ■



«Comprendre par le geste, c'est irremplaçable.»

Interview de Catherine Renier, CEO, Jaeger-LeCoultre



@Johann Sautin/Jaeger-LeCoultre

FRED BALLENEGGER

Catherine Renier, vous avez décidé d'organiser des cours d'horlogerie. Pourquoi?

Nous avons la chance d'être dépositaires d'un patrimoine. Tous les ans, nous embauchons une vingtaine d'apprentis de l'Ecole technique de la Vallée de Joux, que nous accompagnons pendant trois ans. Nous avons donc l'habitude d'enseigner nos savoir-faire. Jaeger-LeCoultre, c'est une manufacture, 188 ans d'histoire, 180 métiers. Mon rôle est de protéger ce savoir-faire, de garder cette signature historique et d'aider la Maison à continuer d'innover.

Nous avons décidé d'ouvrir plus largement cet enseignement parce que comprendre par le geste, c'est irremplaçable. C'est progressivement que nous avons ouvert les portes de la Manufacture: d'abord des journées portes ouvertes à l'intention

de nos collaborateurs et de leurs familles, puis des visites l'été dernier, et enfin l'Atelier d'Antoine, l'initiative à laquelle vous faites allusion: nous recevons des passionnés de montres complexes qui veulent en savoir plus et faire l'expérience de la construction d'un mouvement d'horlogerie.

Vous n'avez pas peur de révéler vos secrets?

Non. La haute horlogerie, c'est une expertise rare. Nous avons créé 1200 calibres, déposé des centaines de brevets, les multiples métiers qui collaborent ici s'apprennent par des années d'expérience. Une belle montre, c'est comme un grand cru: l'apprécier est une chose, savoir le faire, c'est tout à fait autre chose. Notre initiative de l'Atelier d'Antoine, c'est un peu comme une dégustation de bons vins entre connasseurs. Ce qui compte, ce n'est d'ailleurs pas que quelqu'un achète une

montre en sortant de nos ateliers; si nous sommes parvenus à sensibiliser le public à la beauté du geste, l'objectif est atteint.

Est-ce que la haute horlogerie a encore de l'avenir, dans un monde où tout va toujours plus vite?

On a besoin du digital, de l'instantané, du tout, tout de suite. Mais on a aussi envie parfois de ralentir, d'ancrer la mémoire avec un objet du temps, un jalon qui garde la mémoire d'un moment, d'un anniversaire, d'un événement, quelque chose qu'on garde et qu'on puisse un jour transmettre pour se souvenir. De par l'effort qu'ils représentent, ce sont des objets qui sont aussi appelés à durer. Ce temps retrouvé, ce temps de l'émotion, je ne crains pas du tout qu'il disparaîsse. On a besoin de l'intemporalité.

Comment ça se passe, la fabrication d'une montre?

Dans notre Manufacture, ce sont des lingots de métal brut qui entrent et des montres qui ressortent. Il s'écoule environ cinq ans de la conception à l'arrivée en boutique. Il faut passer par le prototypage, la production de tous

les composants, l'assemblage, le réglage, l'emboîtement... Il faut marier la technique avec l'esthétique, concevoir un mouvement qui s'adapte à la taille du boîtier, et qui réponde à la qualité la plus difficile: la précision.

Une Manufacture d'horlogerie, à l'origine, c'est un endroit où plusieurs artisans, qui dans les siècles passés travaillaient chez eux, l'hiver, se regroupent sous un même toit. C'est un lieu de partage de savoir-faire, et nous avons besoin que les artisans se parlent pour toujours améliorer les produits. C'est le contraire d'une chaîne de montage où chacun est concentré sur une seule tâche. C'est un processus de fabrication complexe et complet, de A à Z. Parmi nos collaborateurs, certains sont là depuis 30 à 40 ans, nous avons parfois plusieurs membres d'une même famille. C'est cela aussi notre patrimoine.

Qui sont vos visiteurs et que vous disent-ils?

Nous recevons des visiteurs de Suisse, compte tenu de la situation sanitaire, mais aussi des pays limitrophes, Allemagne, France, Italie, des gens qui font plusieurs

Visites horlogères

La découverte de l'horlogerie à la Manufacture Jaeger-LeCoultre peut prendre différentes formes:

- des visites de la Manufacture, en semaine;
- des ateliers découverte, notamment sur l'art difficile du son en horlogerie;
- des Masterclasses.

La Manufacture est située dans la petite ville du Sentier, à une heure de Genève en voiture. Dans la région, vous pouvez également découvrir l'Espace horloger, un musée dédié à l'horlogerie, ou encore le Musée-Atelier Audemars Piguet, et reprendre des forces grâce à l'une des spécialités de la région, la fameuse truite au bleu.

jaeger-lecoultre.com
espacehorloger.ch
musee-atelier-audemarspiguet.com

heures de route pour participer à un atelier. C'est fascinant de créer des objets aussi complexes. Nos visiteurs ressortent avec des étoiles dans les yeux. Ils sont intéressés par l'horlogerie, mais aussi par le patrimoine suisse, une certaine attitude vis-à-vis de la qualité, de la fiabilité. C'est évidemment quelque chose qu'on ne peut pas se permettre de faire partout ou n'importe quand, mais dont nous sommes extrêmement fiers. Nos horlogers aussi: les retours ont toujours été très positifs sur cette visibilité que nous donnons à nos savoir-faire. Tout cela nous a convaincus que cette direction était la bonne. ■

THE GLOBAL HEALTH PODCAST FROM TDR

EPISODE 8: DISCOVERIES FROM VACCINE IMPLEMENTATION

HOSTED BY
GARRY ASLANYAN
TDR Partnerships & Governance Manager

FEATURING
MARGARET GYAPONG
University of Health and Allied Sciences, Ghana

LEE HAMPTON
Gavi, the Vaccine Alliance, Switzerland

FOLLOW @TDRNEWS ON TWITTER, TDR ON LINKEDIN AND @GHM_PODCAST ON INSTAGRAM FOR UPDATES.

Conte (apocalyptique) de Noël



© Michel Schreiber

CHRISTIAN DAVID, ONUG

Il était une fois, dans un pays bordé par de multiples frontières, une ville millénaire que d'aucuns avaient surnommé la plus grande des petites cités.

Quelques montagnes aux sommets encore enneigés malgré le réchauffement, se reflétaient dans le miroir d'un lac immense.

Parée de ses plus beaux atours, son jet d'eau, tel un index pointé vers le ciel, attirait comme un étendard, les peuples du monde. Chacun devisait, dans sa langue respective, au sein des palais prestigieux, négociait dans des salles de conférences pavées pour tenter de proposer un monde meilleur en envisageant des solutions très souvent atténuées car elles perturbaient les agendas des puissants.

Les années, les décennies s'écoulaient lentement. L'humanité n'évoluait guère. Les dirigeants des peuples de la Terre étaient bien davantage préoccupés par leur attrait du pouvoir et leur appétit de puissance éphémère que par le sort de leurs concitoyens.

Dans cette société, les plus riches devenaient encore plus riches, alors que les pauvres mouraient de faim, souvent dans l'indifférence générale. Le gaspillage alimentaire côtoyait la famine pendant que les gouvernants étaient focalisés sur le court terme de leurs échéances électorales.

Dans la cité helvète, le ronronnement des négociations était parfois ponctué par des réactions fugaces mais même les

pires atrocités, pourtant détaillés par des écrits sans concessions, rédigés par des témoins sur place, permettaient peu que les conflits ou les horreurs ne s'atténuent. L'impunité, présente dans toutes les strates de cette société des puissants, permettait, trop peu souvent que ces derniers ne rendent compte de leurs actes.

Des familles entières tentaient d'échapper à leur triste sort en franchissant, au péril de leurs vies, des frontières pour rejoindre un eldorado hypothétique qu'ils avaient entraperçu sur un écran. Ces mêmes malheureux étaient parfois pris en otages par les dirigeants de pays qui exploitaient la misère humaine pour favoriser leurs agissements autoritaires.

Pour couronner cette fuite en arrière, l'humanité dans son orgueil insensé avait considéré que la planète lui appartenait en gaspillant ses ressources non renouvelables. En détruisant les forêts, provoqué l'élimination d'un tiers des espèces vivantes, démolie la biodiversité de la nature, le fol humain avait provoqué, au fil des années, une lente mais inexorable catastrophe climatique et léguant égoïstement cet héritage aux générations futures qui n'avaient pourtant rien demandé.

Entre l'air, devenu irrespirable des villes et la montée des eaux qui à terme, allait impacter 70% de la population mondiale vivant près des côtes, le sort de l'humanité sur la planète semblait bien compromis.

La disparition des équilibres naturels par l'intervention humaine avait de surcroît favorisé les maladies, épidémies et

autres pandémies qui se propageaient désormais comme des traînées de poudre en raison de la multiplicité et la rapidité des moyens de transport. Quelques multinationales spécialisées dans la santé avaient, par opportunisme commercial accumulé pendant ce temps, des fortunes colossales en acquérant un monopole qui certes avait permis de soigner la population mais qui aurait aussi dû laisser la place aux questionnements.

Quelques réactions planétaires appelées pompeusement conférences d'États signataires semblaient, par leurs résultats souvent décevants, voire dérisoires, ne pas avoir pris la mesure de la situation, ni proposé des solutions susceptibles de l'améliorer. Une jeunesse triomphante et mobilisée avait pourtant tenté, avec détermination, de les responsabiliser.

Et pourtant, après une pandémie, la vie semblait reprendre, quelques travailleurs, désormais habitués à un confort de travail à domicile, renâclaient quelque avérité à plein temps au grand dam de l'Etat qui avait investi dans des grands travaux de rénovation. Il s'agit d'un conte. Où sont donc passés, me direz-vous, les fées et leurs baguettes magiques, les lutins et autres créatures de légende?

Ils sont pourtant présents, ceux qui en toute discrétion, continuent à y croire avec abnégation. Ils travaillent d'arrache-pied à une cause pour laquelle ils s'étaient engagés, qu'ils soient dans leurs enceintes ou au sein des populations qui en ont besoin. ■



MAURITIUS

Basseer Jeeawody...

... doctor of the world
awakening the collective
conscience

- *Triplet, 1948*
- *Emotional health – Emotional Well-Being Institute (EWBI)*
- *"A multicultural atmosphere, a friendly population, human connections and the tram in which I like to chat with other users."*

newSpecial is delighted to include profiles presented by Zahi Haddad, in his recently-published book “126 Heartbeats for International Geneva”. We thank the author and his publisher, Slatkine, for this exclusivity.

The Indian Ocean, the flowering jackfruit trees lined up in single file, the sand as far as the eye can see. Basseer Jeeawody's childhood takes place in an idyllic environment. However, far from the postcard version, Basseer lives in poverty on the family farm, in a mixture of clay and straw. From the fields he cultivates, he goes to school, which he eventually quits at the age of sixteen. However, driven by an unfailing will, he leaves the Pamplémousses district at the age of eighteen, to conquer the world.

Landing in Windsor, in the heart of the Commonwealth, Basseer begins an apprenticeship as a nurse at “King Edward VII” Hospital, where Crown officers and polo fans injured during Sunday matches are treated. “It was an incredible culture shock to me, just like when I saw a white gardener who was mowing a lawn.” For Basseer, it was also an opportunity to learn English and tennis, to blend in with the “kingdom”

and to experience a world that, until then, had seemed closed to him. During this time, he studies health, psychology, education and obtains licenses and diplomas, before actually running a professional center devoted to these sectors of activity. “This period of my life has given me a lot and allowed me to grow both professionally and culturally.”

But, in 1985, Australia calls Basseer and offers up opportunities to him. Lecturer, Professor, Dean, Director of Foundation, Basseer does everything, at Curtin and Charles Sturt Universities. Happy with his curiosity for the cultures and people around him, he is also involved in “community work with the Aboriginals”. With them, he designs and implements strategies to help them develop their skills and cope with the difficulties they encounter. Always on the move, increasingly in demand, Basseer is developing an academic curriculum in mental health and psychology. A

program that he also established in Canada, India, New Zealand and Singapore.

His days on the Mauritian farm are a long way off when a friend of Basseer pushes him to combine all his experiences, all his observations, all his research, and to set them up near the Place des Nations in Geneva. “All of this is in me and reflects the concern I have had for our world for several years. To the destruction and devastation of our environment, of entire countries, of ourselves. To the disconnection that we encourage in our interpersonal relationships.” This is how Basseer lays the foundation for the Emotional Well-Being Institute, launched in the fall of 2018, to give back to the world what he received from it. Basseer's clear objective is to stimulate reflection, bring about change, encourage “a global vision for refugees, women, the disabled, the climate.” Basseer wants to “reduce fractures, soothe scars.”

The idea is to “train champions in every field – media, science, medicine, education – and to focus on a positive worldview.” Shift the paradigm, change the way things are done. For example, by reflecting on the situation of a treated patient before sending him back to the environment that injured him. To achieve this, Basseer brings to life the network he has built up through his travels and brings together individuals and NGO representatives from all over the world. In a few months, regional centers flourish on the five continents and propose this change.

Basseeer's unique program and vision draw on Geneva and its international reputation to make a difference. Perhaps even to reconcile humanity both with its mistakes and with its extraordinary potential. ■

The quest for an Education



The school, one existing classroom and the next is still in construction.



children from the near and far villages attending this school. The existing class room hosts children from class one to three.

JUDITH KIROREI, KENYA

Olomayian children center located in Narok South came about when one of the village elders donated five acres of land to be utilized for education purposes.

Children of Olomayian / Oloonkerin and Olmodie areas of Narok South walk 15 to 20 kilometers to the nearest Primary school every day (Monday to Friday). You will find that due to the long distance to school, younger kids tend to delay on starting with their education. Because of this reason, one of the village elders Mr. Ole Sadera donated land to be utilized on building lower primary classes (Grade 1 (4-6 years old) to Grade 3 (8 - 10 years old) to enable all children start school at the right age.

Villages in the three mentioned areas above welcomed this noble

idea with open arms. They quickly got to fund raise and built one iron sheet classroom that accommodated 35 pupils with one teacher. With this early success, they saw the need to build a second classroom which is underway as I write this story. Children in these three villages yearn for an education. They are excited to be in class even though this one classroom is small and thus congested. We can therefore not wait for the second classroom to be completed to ease the congestion.

The dream of the villagers is to have a fully equipped Primary school from lower Primary to Grade 8. This will mean building 10 classrooms. With such a school, our children will no longer walk 15 to 20 kilometers to get to the nearest school. Currently, in order to be in class on time, children will start the walk to school in the wee hours of the morning as early



Inside of the class room that has over 30 children of class 1, 2 and 3 together.



© Judith Kiroei

as 4am to reach school around 8am. They get to school hungry and tired. Their level of concentration automatically falls and therefore attaining good grades is obviously a big challenge. The school does not offer lunch. School day ends at 4pm and so the journey back means arriving home at around 7pm. Listening to the villagers, some children are normally so tired to even do their homework let alone helping with house chores. Others tend to be too tired to eat properly and this affects their health.

This is the hard life children in my area undergo in pursuit of an education.

My name is Judith Kiroei. I studied, lived and worked in Switzerland for 30 years of my life. I worked in Fribourg in the Hospitality field for over 10 years, and 20 years in Geneva

in International Organizations, Foundation for Innovative Diagnostics and GAVI the Vaccine Alliance just to mention a few.

I relocated back home to Kenya in the summer of 2018 to be closer to my family especially my aging parents. Being here, I can't help but notice the much-needed help for the community that is around me. I'm working on getting some development projects done by the Government, but this takes months or even years to be realized.

The aim of my story today is to encourage children all over the world not to take for granted the great chance they have in getting an education. Many children elsewhere lack that golden opportunity. ■

If you wish to have more information on the school, you can get in touch with me directly via email: judithkiroei@gmail.com



Alfred de Zayas, UN Society of Writers



Nostalgia

Life has brought me countless blessings – family and friends, good health and humour, poetry offountains, birdsong, autumn leaves that waft above our garden, ready for the snow and winter draft.

Nostalgia overcomes me softly as I breathe familiar perfumes – nectar in a sieve. How wondrous to relive my childhood moods and musings – all those fancied certitudes.



Innocence prolonged the scent of paradise -- the gentle harmony in mother's eyes. I quickly learned the rules of many games, precocious thrills offraming my own aims .

Innocence gave way to self-reflection, conscious of a need for path selection. Ignorance did slowly yield to learning, new perspectives and horizons, blissful yearning.



Happy tunes resound within me, memories of sweet encounters and discoveries, infatuations, wistful dreams and whims, imagining the angels singing hymns.



How wondrous to remember that first flame, that musical confusion, drifting without blame, heroic reveries of gracious travels on this Earth.... Nostalgia blesses me. I'm ready for rebirth.





À quelques secondes du départ de la Course des Rives, Marie-Claire, Patricia, Jan et Nicolas aux ordres du starter.

La Course des Rives – Thonon

Jan: sa plus belle victoire

Dimanche 14 novembre 2021, c'est le grand jour pour Jan. À 18 ans, il va prendre le départ de la Course des Rives à Thonon-les-Bains, sa première course à pied. Rien de plus normal pour un jeune sportif, sauf que Jan est atteint d'autisme.

CLAUDE MAILLARD

Sa plus belle victoire, Jan la décrochera bien avant l'arrivée de la course. Faire face à la foule et au bruit qui l'effraient, se confronter à un univers qu'il ne maîtrise pas, loin de ses repères habituels et nécessaires, surmonter ses angoisses et ses impulsions désordonnées... la partie n'était pas gagnée d'avance. Son anxiété viendra également du ciel; la météo annonçait de la pluie pour le début d'après-midi et Jan la craint plus que tout.

À quelques secondes du lancement de la course, Jan est en place sous le portique de départ situé sur les quais du lac Léman, face à la capitainerie. Comme les autres concurrents prêts à s'élançer pour courir les 5,8 km au programme de l'épreuve, il attend que le starter lui donne le feu vert. Jan est entouré de ses amis de son club sportif des «Foulées Chablaisiennes», Patricia, Marie-Claire et Nicolas. A quoi peut-il penser? Se remémore-t-il le tracé du parcours qu'il est venu reconnaître trois jours plus tôt

aux côtés de Patricia? C'est elle qui le «manage» avec Benoît, entraîneur du club, depuis qu'il a chaussé pour la toute première fois ses chaussures de course début 2021? C'est par l'intermédiaire de leur ami Bertrand Jacquet, Président des «Foulées Chablaisiennes» et qui s'occupe au quotidien d'enfants en proie à des difficultés de la vie, que les parents de Jan ont fait prendre une licence à leur fils. Tous ont jugé que ce serait bénéfique pour lui de pratiquer un sport de groupe. Et au sein du club



Dernier kilomètre de la course, Jan vient de «lâcher» Patricia pour terminer seul en 31'25".

©Claude Mallard



Jan et son coach Patricia; une grande complicité qui le fait énormément progresser dans la vie.

©Claude Mallard

d'athlétisme thononais où il a été d'emblée accueilli très chaleureusement, il est tombé entre d'excellentes mains.

Jour J pour Jan

Thonon-les-Bains, 14 heures; finalement la météo est clémence, Jan est rassuré. La détonation du pistolet de starter qu'il redoutait ne le perturbera pas non plus et l'aventure, son «Aventure» débute sous de bons auspices. Patricia, son coach, est «calée» à ses côtés: «la reconnaissance du tracé de la course que nous avons faite le jeudi précédent l'épreuve avait surtout pour but de mettre Jan en condition réelle d'une manifestation animée, avec du public et du bruit, deux éléments qui peuvent le désabiliser. Et puis, à cette date, il n'avait jamais couru 5,8 km d'une seule traite, sans s'arrêter.

Jusqu'à présent il n'avait également fait des entraînements que sur la piste du stade d'athlétisme de Thonon, endroit qui lui est devenu familier; il y a ses repères et se sent en toute confiance. Pour une première expérience hors stade, tout s'est bien déroulé et nous avons mis 36 minutes pour boucler le parcours. Sincèrement, en prenant le départ de cette Course des Rives, je ne savais pas trop à quoi m'en tenir; mais de nature plutôt optimiste, je savais que tout allait bien se passer et que Jan allait faire honneur à ses

parents Marzena et Grégoire venus l'encourager.

Afin de mettre Jan dans l'ambiance de la course, nous sommes arrivés sur place plus d'une heure avant le départ. Et, après avoir retiré nos dossards auprès des organisateurs - dossard 157 pour Jan qui s'est appliqué à l'épingler soigneusement sur son maillot -, nous sommes partis pour vingt minutes d'échauffement, moment indispensable avant toute séance, que ce soit pour un entraînement ou une course.

L'élève distancie le maître

Retour sur la ligne de départ: «Et quand ce fut l'instant de prendre le départ, une fois ses doutes dissipés, dans l'euphorie de son Aventure, Jan est parti un peu trop vite. Je lui ai conseillé de ralentir la cadence afin qu'il ne s'épuise pas dès le démarrage et cela a payé. Derniers du peloton en début de course, nous avons commencé à dépasser des concurrents après 2 km, dans la montée qui mène au château de Ripaille. Dès lors, très concentré, Jan est resté très régulier à mes côtés. Mais à environ 1 km de l'arrivée, appliquant la consigne donnée d'accélérer à la fin, il m'a distancée pour partir faire sa course en solitaire. Impossible pour moi de le rattraper! Jan réalisera un chrono de 31'25'' et passera la ligne d'arrivée 22'' avant moi. Il finira à la

34^e place au classement général avec une moyenne dépassant les 11 km/h. Et en prime, il montera sur la seconde marche du podium en catégorie Junior».

Autant dire qu'après l'arrivée c'était l'euphorie pour Jan, sa famille et Patricia entourée des autres membres des «Foulées Chablaisiennes». Nul doute que cette aventure sera suivie de nombreuses autres. Pour l'instant, Jan devra travailler encore et encore pour améliorer ses performances et, pour cela, être assidu au programme d'entraînements élaboré par son club.

Un rayon de soleil

Cela va faire deux années que Jan pratique la course à pied, et depuis il a énormément progressé dans la vie. Et cette course qu'il vient de disputer lui a apporté beaucoup de confiance en lui: «Maintenant que je sais courir, je pourrai peut-être participer aux courses à pied en Angleterre ou en Pologne (le pays d'origine de sa maman) ou dans d'autres pays où j'irai seul quand je serai plus grand». Ses parents ont été surpris par cette réflexion: «Par cette phrase Jan nous a fait comprendre que courir avec d'autres est un moyen de communiquer, de partager un objectif qui devient commun bien que chaque participant est guidé par ses propres motivations. Nous avons senti

une plus grande ouverture et incontestablement un réel gain de confiance en soi, confiance en ses capacités et espoir d'avoir une place «respectable» parmi les autres. Jan nous a souvent impressionné par son courage à surmonter ses appréhensions afin de rejoindre notre univers à nous avec nos façons de faire et de raisonner bien à nous, aux personnes dites «neurotypiques» que nous sommes. Pour lui tout est épreuve, mais quelle satisfaction et quel enthousiasme à chaque petit pas qu'il effectue!».

On a tendance à croire que les personnes souffrant d'autisme préfèrent se réfugier dans leur bulle et ne trouve pas de réel intérêt à aller vers les autres. C'est tout le contraire qui se passe. Jan ne sait souvent pas comment faire, mais manifeste un immense désir de partager avec d'autres et d'apprendre notre monde. S'il tombe sur des personnes qui n'ont pas peur de ses réactions et de ses particularités, il arrive à dépasser ses angoisses et à découvrir, à apprécier beaucoup d'activités autrefois inaccessibles.

Pour Marzena et Grégoire, ses parents: «Sa joie de vivre est contagieuse, il nous rend bien l'attention et l'énergie que nous lui consacrons... Jan au quotidien est notre rayon de soleil». ■



© Carla Edelembos

La Suisse inconnue, à la découverte des 26 cantons

Canton de Saint Gall: Lichtensteig

Une série de 26 impressions de lieux
plutôt inconnus – loin du tourisme.

**CARLA EDELENBOS,
UN SOCIETY OF WRITERS**

Nous arrivons à Lichtensteig un beau jour d'été et sommes immédiatement séduits par le charme discret de cette petite ville. Les annales mentionnent Lichtensteig pour la première fois en 1228, comme lieu de résidence des comtes de Toggenbourg, et le statut de ville lui est octroyé en 1400. Que le premier président du nouveau canton de St. Gall (créé en 1803) fût originaire de Lichtensteig montre que la ville avait une importance certaine. D'ailleurs, la première femme à présider le gouvernement cantonal en 1998 était également originaire de Lichtensteig!

Bien avant la création du canton, le dernier comte de Lichtensteig fonda une église en 1435, partagée à partir de 1531 par les fidèles catholiques et protestants sur une base d'égalité, chose assez rare.

La cohabitation prit fin seulement en 1967 quand les deux confessions établirent leurs propres édifices. L'église catholique de St. Gall fut construite par l'architecte suisse Walter Förderer. L'édifice, qui surprend par son style résolument moderne, est un exemple du «brutalisme» (construit en «béton brut»), inspiré par l'œuvre de l'architecte Le Corbusier (suisse lui aussi, originaire de la Chaux-de-Fonds). Cette modernité contraste avec les maisons anciennes de la vieille ville, mais comme le bâtiment se trouve à un endroit assez écarté, cela ne dérange pas.

En descendant vers le centre, nous traversons un petit parc où un monument commémore le citoyen le plus connu de Lichtensteig, Jost Bürgi, né dans la ville en 1552. Horloger de profession, il créa déjà en 1584 une horloge qui indique et bat la

seconde! Il était mathématicien, s'intéressait aussi à l'observation des étoiles et créait des globes célestes et des instruments de mesure astronomique, ainsi qu'un planétaire qu'il offrit à l'empereur Rodolphe II. À l'invitation de l'empereur, il déménagea à Prague, où il commença sa coopération avec Johannes Kepler, l'astronome le plus connu de l'époque. Le musée national de Zürich expose le globe céleste mécanisé que Bürgi créa en 1594 et qui montre 1026 étoiles en 49 constellations.

En arrivant à la place centrale nous prenons un café sur la terrasse de la boulangerie, avec vue sur les belles et grandes maisons qui longent la rue principale. Leur style est sobre et élégant et leurs volets de couleurs différentes donnent une touche de gaieté. Des petits magasins sous les arcades de nombreux

bâtiments, invitent à faire une halte. Derrière la rue principale se trouve une belle rue calme que nous empruntons pour arriver sur une petite place entourée de jolies maisons avec au centre une table de pique-nique et une jardinière de fleurs comestibles, presqu'un coin secret! A quelques pas, une belle maison à colombage abrite le *Gall'schen Offizin*, une imprimerie où on produit encore des documents avec des instruments anciens. Nous continuons notre balade dans les ruelles derrière la rue principale et admirons les belles demeures des siècles passés. Des détails nous enchantent, comme des portes anciennes en bois, des toits en surplomb, de belles enseignes...

Dans le musée de Toggenbourg, établi depuis 1920 dans un bâtiment du début du 19ème siècle sur la rue principale, nous découvrons une belle collection



© Carla Edelenbos



© Carla Edelenbos



© Carla Edelenbos



© Carla Edelenbos



© Carla Edelenbos

d'histoire et de culture régionale et locale. Nous admirons des meubles peints, des tableaux et des instruments de musique, produits au 17^e siècle quand l'industrie du coton apportait de la prospérité dans la région. Le musée contient aussi une archive de manuscrits et une bibliothèque. L'extérieur du musée forme un bel ensemble avec la mairie et le bâtiment imposant de la banque en face.

Un musée tout différent se tient à l'autre coin de la rue. Il s'agit peut-être du plus petit musée de Suisse: la boîte au jazz, un mini-musée établi dans une cabine téléphonique abandonnée. Il suffit de lever le récepteur pour écouter de la belle musique jazz. Sympa! Et Lichtensteig offre encore plus: il y a aussi un musée privé de la musique mécanique ainsi que le musée Erlebniswelt Toggenburg (aventure Toggenbourg)

qui contient une collection de trains miniatures, de poupées anciennes, d'anciennes motos et d'engins agricoles.

Nous quittons la vieille ville pour nous diriger vers la chapelle de pèlerinage St. Loreto, qui date de la fin du 17^e siècle. L'intérieur en trois parties s'est inspiré de la «casa santa» de Loreto en Italie, caractérisée par la voûte en berceau, l'absence de fenêtres et la peinture en brique. Selon la légende, la maison de la Vierge Marie (où l'ange lui annonça la naissance du Christ) fut emportée en 1291 par des anges à Loreto sur la côte Adriatique. La basilique de Loreto, qui abrite cette maison, fut un haut lieu de pèlerinage pendant des siècles. Cette maison suscita un tel intérêt parmi les fidèles, qu'elle fut reproduite en maints endroits à l'intérieur des églises et chapelles, comme ici à Lichtensteig.

En face de la chapelle, se trouve un endroit un brin plus profane: le Kägi shop. Tout a commencé en 1934, quand Otto Kägi acheta une boulangerie à Lichtensteig et entreprit de produire des biscuits. Presque 90 ans plus tard, après plusieurs expansions, la très célèbre manufacture se trouve toujours là. Le magasin vend des produits fabriqués sur place sous le simple slogan «le bonheur est un Kägi», et offre la possibilité de regarder un film sur la production de ses biscuits couverts de chocolat, concevoir son propre emballage et bien sûr, faire une dégustation!

Nous marchons un peu plus loin pour chercher notre bonheur dans la nature, plus précisément dans les gorges d'Aeuli, traversées par l'eau turquoise de la rivière Thur. Il y a des grottes, des petites cascades qui descendent des roches, des plages tranquilles,

bref, c'est un endroit idéal pour se rafraîchir à la fin d'une chaude journée d'été, comme en témoignent les nombreuses familles qui font leurs grillades à côté de la rivière. Vers le centre ville, la Thur se fait plus large et depuis le pont à côté de la petite centrale hydro-électrique, avant de dire au revoir à Lichtensteig, nous admirons pour une dernière fois cette belle bourgade perchée sur ses falaises. ■

Depuis Genève, prenez le train en direction de St. Gall et descendez à Wil pour changer pour le train vers Lichtensteig. Durée du trajet 4 heures et 10 minutes.

Le *Gall'schen Offizin* est ouvert au public tous les derniers samedis du mois du 13h30 à 16h00. Le musée Toggenbourg est ouvert le dimanche après-midi. Le musée de la musique mécanique n'est accessible qu'avec un tour guidé, le dernier weekend du mois, à 15h. Le musée Erlebniswelt Toggenburg est ouvert chaque mercredi, samedi et dimanche.

Visite des musées locaux: idées

IVAYLO PETROV, OHCHR

Une fois de plus, l'automne et ses couleurs dorées et écarlates, les feuilles des arbres envolées et c'est l'hiver qui approche. Doucement, sûrement. Inévitablement.

Et la saison d'hiver, ici comme ailleurs, signifie que toute la vie ralentit. La nature d'abord, les plantes, les animaux, mais aussi les activités culturelles.

On connaît bien cela.

Beaucoup des théâtres font une pause – ou prennent des vacances, il n'y a pas un choix énorme de spectacles, concerts ou d'expositions...

En plus, les jours raccourcissent.

On se promène au bord du lac et c'est tout gris. Presque dépressif. La végétation hivernale, le ciel reste

couvert, l'air est très frais. Si on a de la chance, il y a de la neige qui apporte un peu de pureté et blancheur.

Et puis, d'un coup le ciel gris devient noir.

Les vents tournent, il fait frais, froid. L'air devient franchement glacial.

À Genève, parfois la bise dite «noire» fait en sorte d'entourer de glace les bateaux et leurs mâts. Les voitures parquées au bord du lac deviennent prisonnières de tonnes de glace et restent immobilisées jusqu'au réchauffement... Ce qui est dramatique pour les uns fait le bonheur de toute une panoplie de photographes en herbe.

Et pourtant, certains des bateaux coulent, croulent sous le poids de

la glace accumulée... On doit vite pomper tout le carburant pour éviter la pollution.

C'est triste. Mais heureusement, cela n'arrive pas souvent.

Dans de telles nuits grises et froides, on passe plus de temps à la maison, devant une tasse de thé ou de chocolat chaud, ou d'un verre d'un bon vin rouge, un toscan? Bien emmitouflé dans une couverture, devant un bon livre.

Si on a de la chance d'avoir une cheminée, et ceci malgré les émissions de carbone (!), on reste devant le feu allumé, des bûches et des braises, souvent à côté d'un sapin de Noël. Comme devant un petit écran de cinéma en fait.

Si on veut tout de même faire quelque chose en terme de culture dans une telle journée

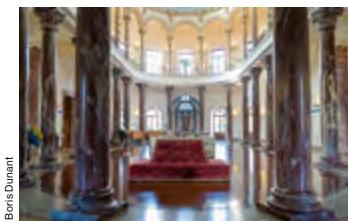
maussade, avant d'écouter «Mon beau sapin», «Oh Christmas Tree» ou autre on peut aller au cinéma bien entendu. Normalement la sélection n'est pas énorme, mais tout de même.

Mais mis à part cela, pourquoi simplement ne pas visiter un musée? Car en termes de musées, à Genève et dans la région, on semble bien servi quand même. On paraît même gâtés!

Et même si en principe on est familier avec les musées de Genève et les alentours y compris en France voisine, cela pourrait être utile de présenter un récapitulatif, surtout avec les expositions permanentes. La liste est non exhaustive – le choix reste subjectif.

Bonne visite!

Genève: Post tenebras, lux.



© Remy Gindroz

Musée Ariana

Unique musée dédié à la céramique et au verre.

Riche de quelques 27 000 pièces, c'est un musée unique en Suisse et en Europe. Logé dans un somptueux bâtiment du 19^e siècle, dans le parc homonyme, à deux pas du Palais des Nations, ce musée vous accueille depuis 1884.

Exposition temporaire, jusqu'au 9 janvier 2022: Chrysanthèmes, dragons et samouraïs (la céramique japonaise du musée). ■

Adresse 10, avenue de la Paix, 1202, Genève
<http://www.ariana-geneve.ch>



© Fondation Baur

Fondation Baur, Musée des arts d'Extrême-Orient

Collection de plus de 9000 objets. Notamment de Chine et du Japon. Des céramiques impériales, jades et flacons à tabac chinois du VIII^e au XIX^e siècle, ainsi que d'objets d'art japonais comprenant des céramiques, laques, estampes, netsuke et ornements de sabre. Le musée se situe dans un hôtel particulier du 19^e siècle. Initié par Alfred Baur, collectionneur (1865-1951). Musée ouvert en 1964. ■

Adresse: rue Munier-Romill 8, 1206 Genève



© Dennis Jarvis, Wikimedia Commons



© SummitSuria, Wikimedia Commons

Maison Tavel

Situé dans la plus vieille maison d'habitation privée conservée de Genève.

Témoigne de l'évolution urbaine de la ville et donne des indications comment on a vécu dans la cité au fil du temps.

Accueille depuis 1986.

Exposition temporaire: Jean-Marc Meunier, Photographies La ville devant soi, 25 septembre 2021-9 janvier 2022. ■

Adresse: rue du Puits Saint Pierre, 6, 1204 Genève (vieille ville).



© Rudolf H. Boetticher, Wikimedia Commons



© Romanof246, Wikimedia Commons

Mamco, Musée d'art moderne et contemporain

Logeant dans un ancien bâtiment industriel, c'est le plus grand musée suisse dédié à l'art contemporain. Présente aussi bien l'art suisse que l'art international.

Depuis 1994.

Expositions temporaires:

Christine Oppenheim, au 31 décembre 2021;

Une collection d'espaces, jusqu'au 31 décembre 2021. ■

Adresse: Rue des Vieux Grenadiers, 1205 Genève

<http://www.mamco.ch>



© Benoit Prieur, Wikimedia Commons



© Jean-Pierre Dubois, Flickr

Musée d'ethnographie de Genève, MEG

Une des plus belles collections d'ethnographie de Suisse.

Dès 2014. ■

Adresse: bd Carl-Vogt 65, 1205, Genève.

<http://www.meg-geneve.ch>



© Lightmotti, Christophe Blatt



© Benjamin Nuyts, Wikimedia Commons

Musée international de la réforme, MIR

Présente l'histoire de la réforme telle qu'envisagée en particulier par Martin Luther et Jean Calvin, à partir de Genève pour devenir une part importante du christianisme.

Dans une maison du 18^e siècle.

Ouvert en 2005. ■



© Mourad Ben Abdallah, Wikimedia Commons

Musée Barbier-Mueller

Initié par Joseph Mueller en 1907, actuellement ce sont ses héritiers qui s'en chargent.

Des milliers de pièces en collection, notamment des œuvres d'art de l'Antiquité, de sculptures et de tissus appartenant à diverses civilisations d'Afrique, Océanie ou d'Amérique.

Depuis 1977. ■

Adresse: Rue Jean Calvin 10, 1204 Genève



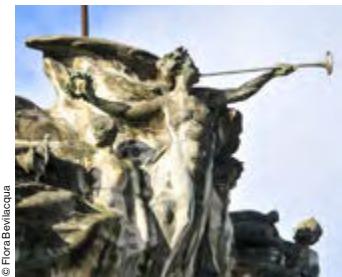
© Franck Schneider, Wikimedia Commons

Fondation Zoubov

Initialement fondée par la comtesse Zoubov (1892-1984), souhaitant partager ses collections du 18^e siècle. Situé dans un hôtel particulier de 1720 en vieille ville. Tableaux et objets d'art du 18^e siècle, mobilier.

Depuis 1973. ■

Adresse: rue des Granges 2, 1204 Genève



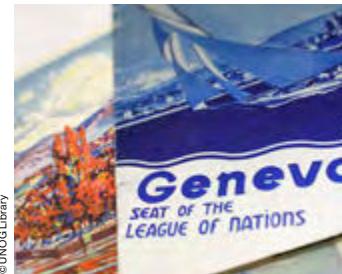
Musée d'art et d'histoire

C'est simplement «Le» musée de Genève.

Donne un bon aperçu de l'histoire du monde occidental. Archéologie, arts appliqués, beaux-arts. Un des trois musées les plus grands de la Suisse.

Depuis 1910. ■

Adresse: Rue Charles Galland 2, 1206 Genève



Musée des Nations Unies

Fier détenteur des archives de la Société des Nations et de l'Organisation des Nations Unies.

Pour mieux comprendre le multilatéralisme et la diplomatie contemporaine.

Depuis 1947. ■

Adresse: Palais des Nations, Avenue de la Paix 14, 1211 Genève



Musée international de la Croix Rouge

Propose une initiation à l'action humanitaire, telle que menée depuis plus de 150 ans.

Depuis 2013. ■

Adresse: Avenue de la Paix 17, 1202 Genève
www.redcrossmuseum.ch

Vaud: Liberté et Patrie



Musée National Suisse, Château de Prangins (Vaud)

La branche romande du musée national suisse.

Dans un magnifique château de 1730.

Le château dispose d'un grand jardin potager qui accueille une centaine de variétés anciennes de fruits et de légumes. L'intérieur du 18^e s. est bien préservé. Ce musée ravit les amateurs de culture, mais aussi de la nature.

Vous accueille depuis 1998. ■

Adresse: Av. Général Guiguer 3, 1197 Prangins.



Musée romain de Nyon

Nyon est une ancienne colonie romaine et elle cache beaucoup de vestiges, tel que l'amphithéâtre romain découvert sur les hauteurs en 1996. Au temps des romains, la ville s'appelait Colonie Iulia Equestris, et elle était fondée au temps de Jules César vers l'an 45 av J.C. Le musée est en hauteur, aménagé dans les fondations d'une basilique datant du 1^{er} siècle après J.C. Des objets de la vie quotidienne, des peintures murales, des sculptures...

Depuis 1979. ■

Adresse: Rue Maupertuis 9, 1260 Nyon



Musée du Léman (Nyon)

Musée directement au bord de l'eau. Pour ceux souhaitant découvrir les secrets du plus grand lac de l'Europe occidentale. Collection unique d'objets, documents ou de modèles réduits. Les ballons et sous-marins de la famille Piccard y trouvent bonne place, tout comme des poissons du lac visibles en aquariums. Musée ouvert en 1954. ■

Adresse: Quai Louis Bonnard 8, 1260 Nyon



Musée olympique de Lausanne

Situé au bord du lac Léman, à Ouchi.

Musée unique en son genre, présentant le monde olympique des Jeux, dans toutes sa splendeur et diversité.

Plus de 3000 m² d'exposition, avec pas moins de 1500 objets et 150 écrans. Pour vivre une expérience unique. Parc Olympique et Café à disposition. On peut aussi y acheter des souvenirs.

Depuis 1993. ■

Adresse: 1, quai d'Ouchy
1006 Lausanne

France voisine



Espace des mondes Polaires

Pas loin de Nyon, dans le Haut-Jura français, vous retrouverez ce centre dédié aux mondes polaires. Il est même muni d'une patinoire de 500 mètres carrés où on peut pratiquer le patinage. On va apprendre tout sur la banquise et ses habitants et les problèmes des pôles Nord et Sud. Ateliers ludiques, conférences, projections de films, nocturnes à la patinoire. Le centre a été initié par l'explorateur français Paul-Emile Victor. ■

En savoir plus: <https://www.loisirs.ch/loisirs/23671/espace-des-mondes-polaires>

Adresse: 146, rue Croix de la Teppe, 39220 Premanon, France



Musée de la musique mécanique

Situé dans un bâtiment historique des Gets, un presbytère en fait, le plus vieux bâtiment des Gets. Ce musée rassemble la plus grande collection en Europe de machines musicales, plus de 750 exemplaires. Pianos mécaniques, boîtes à musique, phonographes, etc., le choix est immense.

Adresse: 294 rue du Vieux Village, 74260 Les Gets, France



Palais de l'île

Dans un bâtiment du 11^e et le 12^e siècle, le Palais de l'Île illustre dans ses différentes parties l'évolution des modes de construction au Moyen Âge. Sa partie maîtresse est une tour carrée en pierre. Le bâtiment est classé depuis 1900.

Le Palais de l'Île est un lieu d'expositions sur l'architecture et le patrimoine du territoire d'Annecy. L'espace d'exposition fait l'objet d'un aménagement conçu spécialement pour les familles et une signalétique mettant en valeur le monument et sa restauration. ■

Adresse: 3 Passage de l'Île, 74000, Annecy France.



© Claudio Maillard

Plus ancienne localité des Cinque Terre, Manarola est réputée pour la production de son vin, le Sciacchetrà.

Italie (1/2)

Entre Ligurie et Toscane

Classé comme l'une des plus belles localités d'Italie, le petit village de pêcheurs de Tellaro est la destination de nombreux artistes italiens et étrangers. Ce lieu enchanteur fut notamment la résidence de l'écrivain, réalisateur et scénariste italien Mario Soldati jusqu'à sa mort en 1999.

CLAUDE MAILLARD

Offrant une vue panoramique sur la mer, à l'ombre des bougainvilliers, les terrasses de «*L'Albergo e Ristorante Miramare a Tellaro*»* sont propices à la détente et, sous le chaud soleil méditerranéen, on se laisserait volontiers aller au farniente. Mais, édifié sur sa péninsule rocheuse, le petit bourg médiéval de Tellaro mérite d'être exploré, d'être savouré. Son centre historique, son église fortifiée datant du VI^e siècle, ses étroites ruelles débouchant sur de petites places ombragées,

ses belles maisons peintes de couleurs vives, son front de mer attrayant... en font un village tout à fait magnifique et authentique où il règne une douceur de vivre sans pareil. La situation géographique de Tellaro fait que le touriste a tendance à «bouder» un peu l'endroit, malgré sa situation idéale, à la frontière de la Ligurie et de la Toscane, deux régions aux innombrables richesses à découvrir. Le village est implanté à mi-chemin entre deux lieux avoisinants incontournables et internationalement réputés; les

villages des Cinque Terre et Pise avec sa fameuse tour penchée, tout deux classés au Patrimoine mondial de l'UNESCO.

Les Cinque Terre, paradis des marcheurs

A une quinzaine de kilomètres au nord de Tellaro, en direction de Gênes, La Spezia est remarquablement située au fond du Golfe des Poètes. La ville est surtout réputée pour sa base navale militaire, la plus importante d'Italie. Napoléon y vit: «le plus beau port de l'univers, sa rade est



© Claude Maillard

Magnifique et authentique, le village de Tellaro offre une douceur de vivre sans pareil.



© Claude Maillard

Perché sur une imposante falaise, entouré de vignes, Corniglia est le seul village qui n'a pas accès à la mer.



© Claude Maillard

Avec ses maisons colorées et son port rempli de bateaux de pêche, Vernazza est le plus pittoresque des villages.

supérieure à celle de Toulon et sa défense est facile tant sur terre que par mer». La Spezia constitue également une étape culturelle très riche avec notamment le remarquable musée Amadeo Lia. Pour prendre le pouls de la ville, il faut flâner sur la *via del Prione* qui relie le port à la gare centrale d'où partent les trains pour rejoindre Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola et Riomaggiore. Ces cinq minuscules villages de pêcheurs accrochés à des falaises accidentées surplombant la mer sont rattachés au parc national des Cinque Terre** créé en 1999.

Avec ses belles plages aux eaux cristallines, protégé par des collines couvertes de vignobles et de

plantations d'oliviers, Monterosso est le plus grand des villages. La tour Aurora, sur la colline de San Cristoforo, sépare l'ancien hameau médiéval de la nouvelle partie du village qui s'est développée le long de la plage de Feginna. L'ancien Monterosso est dominé par les ruines du château. Il est caractérisé par de typiques maisons ressemblant à des tours, serrées dans d'étroites ruelles médiévales. Au XVI^e siècle, Monterosso était défendu par treize tours, mais aujourd'hui, ne subsistent que les trois du château, la tour médiévale transformée pour accueillir la cloche de l'église San Giovanni et la tour Aurora.

Avec sa grande place entourée de maisons magnifiquement

colorées, son port rempli de bateaux de pêche et sa jolie plage de galets, Vernazza est probablement le plus pittoresque des villages. Le bourg témoigne du dur labeur des paysans qui modélèrent les coteaux des montagnes pour aménager les terrasses qui sont de nos jours occupées par les oliviers, les vignes, les citronniers et les potagers. Entouré de vignobles qui ont fait sa prospérité, Corniglia est accessible par un raidillon de 380 marches, la Lardarina. Ses maisons ont une architecture un peu différente des quatre autres villages. Elles sont plus basses et très étroites et s'articulent autour de la rue principale, la *via Fieschi*. Construite à côté d'une falaise qui offre un panorama à couper le souffle,

Manarola, dont les beautés font partie du Guinness des records, se distingue des autres villages par son ancienneté: c'est la plus vieille localité des Cinque Terre. Avec ses rues tranquilles et ses bons petits restaurants, son minuscule port niché au fond d'une gorge fermée entre deux pointes rocheuses, l'endroit est réputé pour la production de son vin, le Sciacchetrà, qui est célébré dans des textes depuis l'Antiquité. Fondé au VIII^e siècle par des réfugiés grecs fuyant la persécution de Leone III Isaurico, Riomaggiore surplombe une petite calanque qui abrite son port. On doit à ses maisons colorées de teintes vives empilées sur le rocher, serrées les unes contre les autres, un décor vraiment enchanteur.



Egalement sur la piazza dei Miracoli, l'imposant baptistère d'une circonference de plus de 107 m.



Mondialement connue, la tour de Pise est l'un des symboles de l'Italie et l'emblème de la ville.



La tour penchée fait face à l'abside de la cathédrale Notre-Dame de l'Assomption.

Distants d'une douzaine de kilomètres seulement, les cinq villages sont reliés par plusieurs sentiers agréables, plus ou moins escarpés, tracés entre mer et collines. Ils offrent un panorama unique et paradisiaque sur des paysages faits de petits groupes de maisons qui ajoutent une touche de couleur au vert de la végétation surplombant une Méditerranée au bleu azur.

Pise et sa tour penchée

On ne possède que quelques

éléments fragmentaires sur les origines de Pise. Les notions historiques parvenues à travers les écrits de Pline et Strabon n'ont guère qu'une valeur de légende. Aussi, les origines de la ville resteront-elles pour jamais voilées d'un mystère que même les grands historiens des temps anciens n'ont pu percer. Peut-être, à l'époque préromaine, des hommes venus de la mer s'installèrent-ils où s'élève aujourd'hui la cité médiévale. Il importe peu

qu'ils fussent Grecs, Phéniciens ou Étrusques, car rien ne rappelle leur passage. Par contre, la Pise romaine est une certitude: en 180 av. J.-C., la ville se voit attribuer le statut de colonie de droit romain, sous le nom de Portus Pisano. Durant les derniers siècles de l'Empire romain, Pise ne connaît pas le déclin des autres villes d'Italie grâce à sa situation à la confluence de l'Arno et de l'Auser et à ses possibilités défensives. Au VII^e siècle, le Pape Grégoire le Grand obtint l'aide des Pisans pour combattre les Byzantins qui dominaient la péninsule italienne. S'ensuivit la conquête lombarde qui s'effectua sans violence, même pacifiquement, et au début du X^e siècle, Pise connaîtra une période de gloire étonnante et d'exceptionnelle prospérité. La ville donnait sur la mer et faisait fortune grâce à sa flotte. Elle combattait vaillamment sans trêve, les conquêtes se poursuivant les unes après les autres, avec celles de la Corse, de la Sardaigne et de Palerme en Sicile, place forte des pirates sarrasins qui infestaient la Méditerranée. C'est à ce moment-là, à partir de 1063, que l'on commença la construction de la cathédrale de la ville et des autres monuments de la *piazza dei Miracoli* (la place des Miracles) grâce à l'or confisqué aux Sarrasins.

La tour de Pise***, dont les travaux ont débuté en 1173, fait partie de ceux-ci. C'est le campanile de la cathédrale Notre-Dame

de l'Assomption de Pise, situé à proximité de son chevet. Mondialement connue, elle est l'un des symboles de l'Italie et l'emblème de la ville. Due à l'architecte Bonanno Pisano, la tour construite dans le style roman est haute de 56,71 m côté nord et seulement 55,86 m côté sud, du fait de son inclinaison de 3°59'. Edifiée sur un terrain friable, elle s'est mise à pencher quelques années seulement après le début de sa construction alors que le troisième étage venait d'être terminé. Les travaux seront alors interrompus, ne reprendront qu'en 1272 (montage des quatre étages supérieurs), avant d'être à nouveau stoppés pendant une cinquantaine d'années, pour finalement s'achever en 1372 avec le dernier étage des cloches. Depuis, l'inclinaison de la tour de Pise a été progressive, passant de 1°47' à 4°19' en 2008, et après expertise, de grands travaux de consolidation ont été entrepris pour la stabiliser.

Paradoxalement, le sol instable qui est à l'origine de sa fragilité est aussi responsable de sa capacité à ne pas s'effondrer en cas de séisme, ce qui lui a permis de résister à pas moins de quatre forts tremblements de terre. ■

Suite du périple italien du côté du lac Majeur à découvrir dans le prochain numéro du

* info@miramaretellaro.com

** info@parconazionale5terre.it

*** info@pise.fr

Message du comité de rédaction

Aimeriez-vous partager votre opinion avec nous au sujet de *newSpecial* et de son contenu?
Suivez-nous, envoyez nous vos messages!
 Sur Instagram et Facebook@new.special
 Écrivez-nous!
 Nous serons toujours ravis de lire vos réactions. Les réponses intéressantes, parfois mêmes ingénieuses et constructives seront publiées dans le magazine. Souhaitez-vous soumettre un article, un sujet? Vous pouvez nous contacter quand vous le souhaitez.

Adressez vos commentaires à:
 Garry Aslanyan – newSpecial
 OMS, 20 av. Appia, CH-1202 Genève, Suisse
 Par courrier électronique: info@newspecial.org

Message from the Editorial Committee

Would you like to share your opinion about *newSpecial* and its contents?
Follow us and send us direct messages!
 On Instagram and Facebook@new.special
 Write to us!
 We will be glad to hear from you. The most interesting, relevant, or even ingenious responses will be published in the magazine. Should you wish to submit an article or a subject, please do not hesitate to contact us at any time.

Send your thoughts to:
 Garry Aslanyan – newSpecial
 WHO, 20, av Appia CH-1202 Geneva, Switzerland
 By email: info@newspecial.org



newSpecial
 WHO, office 4139
 20 av. Appia
 1202 Genève
 info@newspecial.org

Suivez-nous sur:



www.newspecial.org

**CE MAGAZINE EST
 DISTRIBUÉ DANS LA GENÈVE
 INTERNATIONALE ET LOCALE**

Tirage combiné total (impression et numérique): >10500 exemplaires

Imprimé sur du papier certifié FSC.



Au service du personnel des organisations internationales de Genève depuis 1949. *Serving the people of international organizations in Geneva since 1949.*

Les opinions exprimées dans *newSpecial* sont celles des auteurs, et non forcément celles de l'ONU, de l'OMS ou de ses agences spécialisées. La parution de ce magazine dépend uniquement du support financier de la publicité prise en charge par une régie.

The opinions in *newSpecial* are those of the authors, not necessarily those of the United Nations, the WHO or its specialized agencies. The publication of this magazine relies solely on the financial support of its advertisers.

Composition du comité de rédaction *Composition of the Editorial Committee*



Garry Aslanyan
 WHO,
 Editor-in-Chief

Présidente de l'association du personnel *Staff association president*



Catherine
 Kirorei-Corsini
 WHO



Gemma Vestal
 WHO



Marko Stanovic
 UNCTAD



Yulia Andreeva
 UNDP



Christian David
 UNOG



Deborah
 Randolph Talon
 WHO



Ivaylo Petrov
 OHCHR



Philippa Biggs
 ITU



Kevin Crampton
 WHO

Éditeur / Publisher
 Publicité / Advertising
 C•E•P.S.A.
 Quai Gustave-Ador 42
 1207 Genève
 T. +41 22 700 98 00
 cepinfo@bluewin.ch

Graphisme / Design
 Atelier Schnegg+
 Michel Schnegg
 Rue du Simplon 5
 1207 Genève
 T. +41 22 344 72 90
 www.atelier-schnegg.ch

Impression / Printer
 Courvoisier-Gassmann SA
 135, chemin du Long-Champ
 2504 Bienna
 T. +41 32 344 83 84
 www.courvoisier.ch

Appelez le 022 700 98 00 pour toute réservation publicitaire dans ***newSpecial***

C.E.P. SA
 42, quai Gustave-Ador
 1207 Genève
 Tél.: 022 700 98 00
 Fax: 022 700 90 55
 e-mail: cepinfo@bluewin.ch



Régie publicitaire exclusive de ***newSpecial***

Editeur & Régie Publicitaire de Revues
 Institutionnelles et Corporate



Le plaisir
de conduire

THE X3 M

THE X4 M



Emil Frey SA
1211 Genève 26
bmw-efsa-geneve.ch