



ALCOOL ET (IN)FORMATIONS

PRÉVENIR

CONSEILLER

ACCOMPAGNER

SOMMAIRE

4	Le conseil de Pythagore	
5	Vers une prévention plus efficace de la consommation d'alcool	
6	Prévention : «Il faut comprendre le problème à 360°» <i>Interview de Raphaël Aubry</i>	
7	Alcool en milieu professionnel	
8	Une pause d'alcool en janvier Quand le défi Dry January se décline en entreprise <i>Interview de Célestine Perissinotto et Aurélia Spini</i>	
9	Un pilier essentiel à préserver <i>Interview de Camille Robert</i>	
10-11	Les répondants SOS Alcool se forment à écouter <i>Pub : nouveau cycle de formation</i>	
12	Films, séries, émissions : l'image de l'alcool est-elle en train de changer ?	
13	Un court-métrage choc sur les dangers liés à la conduite sous l'influence de l'alcool <i>Interview d'Ethan Frossard et Ethan Burnet</i>	
14	La consommation contrôlée, porte d'entrée sur le chemin de l'abstinence ou solution ?	
15	Formation DIXIT : quand le jeu favorise l'expression	
16-17	Formés, ils accompagnent les bénéficiaires sur le chemin d'un mieux-vivre <i>Témoignages de collaborateurs sociaux</i>	
18	Anna Maria Nafilyan: du dérapage à la «soif» de témoigner	
19	Notre offre de formations	



IMPRESSIONS

16^e année, n°36, décembre 2025

Responsable de la revue : Laetitia Gern

Auteurs : Geoffroy Brändlin, Ari Cretton, Philippe de la Fuente, Onn Donzel, Laetitia Gern, Aurélie Jeanneret, Camille Lebreton, David Leuba, Vanessa Redzepi, Carole Schenk, Simon Schönmann, Alain Stegmann, Astrid Stegmann, Jessica Zrigui.

Relecture : Laurence Met

Administration : Croix-Bleue romande, Secrétariat général, Avenue de la Gare 31, 1022 Chavannes-Renens | Tél. 021 633 44 33

Images : CBR | Unsplash

Image de couverture : Zian Chevalley

Conception graphique : Laetitia Gern

Impression : Jordi SA, Belp

Prix du journal : Pour 1 an : 28 CHF

Pour l'étranger : 35 CHF | Pour un soutien au journal : CCP 10-7550-3

Parution : deux fois par année

ISSN : 1664-4239



COMMANDEZ UN NUMÉRO D'EXISTER

Vous pouvez nous écrire en précisant vos coordonnées et le ou les numéros que vous désirez recevoir par la poste. Contact: info@croix-bleue.ch. Le prix d'un journal est de CHF 10.- pièce (frais de port non inclus).

Numéros précédents: *L'alcool en automédication, Bénévolat et accompagnement des addictions, Alcool et habitudes, Créativité et accompagnement des addictions, Alcool et proches, Sport et addictions, Addictions et numérique, Les mots pour en parler, L'alcool au féminin, Questionner sa relation à l'alcool, Alcool en milieu professionnel, L'addiction et ses mécanismes.*



Alain Stegmann

*Président de la Section Jura bernois de la Croix-Bleue romande
Directeur au ceff - domaine artisanat*

Chères lectrices, chers lecteurs,

La formation tisse une toile de savoirs et de liens. Chaque personne formée devient un fil supplémentaire qui renforce la structure collective de prévention et d'accompagnement. Ce contexte permet d'aborder la problématique de l'alcool dans toutes ses dimensions, que ce soit sociales, sociétales, ou les impacts sur la santé. En élargissant le cercle de celles et ceux qui comprennent les risques liés à l'alcool et les mécanismes des addictions, on élargit aussi le nombre d'acteurs capables d'en parler à leur tour.

Trop souvent, les idées reçues persistent: «Il suffit de boire de l'eau après avoir pris de l'alcool!» Ce type de conseil, une fois déformé ou réduit à un «y'a qu'à», se révèle contre-productif.

C'est pourquoi il faut non seulement diffuser des savoirs fondés en santé publique, mais aussi former un plus grand nombre de personnes à les relayer. Je pense ici aux collaborateurs sociaux, aux formateurs, et à toute personne qui souhaite recevoir des ressources pour l'accompagnement et la prévention.

Dans mon rôle à la direction du ceff, j'observe chaque jour la force de la transmission de savoirs et de compétences, tous plus variés les uns que les autres. Lorsque nous menons des actions de sensibilisation auprès des élèves, nous mesurons à quel point il est essentiel de transmettre les messages tôt, clairement et régulièrement.

C'est la répétition de ces messages et la possibilité que l'on donne aux élèves de poser leurs questions qui vont permettre à une information de s'ancrer durablement.

Toutes les personnes, même celles qui ne se sentent pas directement concernées par une problématique liée à l'alcool, côtoient un jour ou l'autre quelqu'un en difficulté: dans le cercle familial, au travail ou lors de soirées entre jeunes. Sur ce sujet, chacun a son opinion, souvent basée sur sa propre expérience ou celle d'un proche. C'est précisément le rôle de la formation de nourrir ces réflexions, d'ouvrir le débat et de faire évoluer ces avis dans un cadre fondé sur des données et des outils fiables.

C'est un travail de longue haleine, mais la clé est d'agir tôt, avant que les consommations problématiques ne s'installent. Le programme de prévention RaidBlue, porté par la Croix-Bleue romande, illustre bien cette approche. En intervenant à l'adolescence, on peut réellement réduire les risques de développer une dépendance à l'alcool plus tard. La prévention est une manière d'agir sur la santé du grand public.

Alain Stegmann

Prévention : «Il faut comprendre le problème à 360°»

Docteur en psychologie sociale, Raphaël Aubry est le nouveau responsable du Secteur prévention de la Croix-Bleue romande. Pour lui, la prévention repose sur la compréhension fine des causes, des contextes et du rapport à soi. Interview.



Raphaël, comment envisages-tu la prévention ?

J'envisage la santé comme un continuum de soins. D'un côté, il y a la promotion de la santé, qui délivre des messages capables de toucher le plus grand nombre. De l'autre, la prévention secondaire vise des groupes ou des profils spécifiques présentant des risques de développer une consommation problématique. Plus le message et les informations sont ciblés, plus leur impact est fort au sein du groupe concerné. Pour cela, il faut comprendre le problème à 360°, en saisir les tenants et les aboutissants. Alors on saura comment agir.

C'est là que la psychologie sociale est utile ?

Oui. Lorsque que nous identifions une problématique, par exemple une consommation d'alcool à risque, on peut analyser les potentielles causes, par exemple via les fonctions cognitive et sociale de ce comportement.

Prenons le cas que j'ai étudié dans ma thèse : celui des jeunes dépressifs. En Suisse, environ 20% des jeunes présentent des symptômes dépressifs modérés à sévères. Ils ressentent des affects désagréables, liés à l'anxiété ou à la dépression, notamment provoqués par l'écart entre leur situation actuelle et leur soi idéal. Une rupture amoureuse, un licenciement, un deuil, voilà autant d'écart qui interrompent une dynamique positive de transformation vers un soi meilleur. Si le jeune se sent impuissant pour résoudre cet écart, ou dit autrement, a l'impression de ne pas pouvoir atteindre des buts qui ont de la valeur pour soi, cet écart peut devenir insupportable.

Dans cette situation, lorsque la personne ne perçoit plus d'options pour réduire cet écart, elle peut être tentée, de façon presque automatique, d'agir sur son niveau de conscience de l'écart lui-même. L'un des moyens auxquels elle peut recourir, c'est l'alcool. Ses propriétés inhibitrices vont diminuer la conscience de sa situation par rapport aux buts importants pour soi, et rendre momentanément davantage supportable la situation problématique que la personne traverse.

A quel moment peut-on intervenir dans cette trajectoire ?

Dans une situation d'impuissance acquise, où la personne dépressive a appris qu'elle ne pourrait pas résoudre sa situation, l'idée est d'essayer d'injecter du contrôle, qui agit comme un principe actif. Par contrôle, j'entends l'ensemble des ressources personnelles ou dans son contexte que le jeune peut mobiliser pour améliorer sa situation et reprendre prise pour atteindre des objectifs importants dans sa vie. Prenons encore l'exemple d'une rupture amoureuse. Pour aider la personne à retrouver du contrôle, on peut explorer avec elle des pistes: renouer le dialogue, réinvestir d'autres sphères affectives comme l'amitié, la famille ou une nouvelle relation. Si au contraire, elle perçoit ces options comme inaccessibles, un sentiment d'impuissance peut s'installer voire s'étendre à d'autres domaines de vie, comme le travail, ses amitiés ou ses passions.

Concrètement, on pourrait concevoir des ateliers destinés aux jeunes en souffrance, à risque d'utiliser l'alcool pour modifier leur conscience des situations difficiles qu'ils traversent. L'objectif serait de les accompagner pour comprendre comment une consommation à risque d'alcool est en réalité un obstacle pour eux-mêmes, et ultimement, les aider à adopter des stratégies pour accomplir des buts qui ont de la valeur pour eux.

On change alors complètement le paradigme : on ne se limite plus à transmettre des informations hors contexte, on agit sur les causes profondes de la consommation problématique. Cette approche psychosociale considère le contexte, le rapport à soi et les leviers d'action personnels afin de délivrer une prévention réellement adaptée aux personnes concernées.

Interview réalisée par Laetitia Gern

Prévention pour les 14-25 ans

Une fois par mois, plus de 2'000 jeunes reçoivent par e-mail une newsletter rédigée par notre équipe de prévention. Sensibilisation, bons plans, témoignages,...

Pour recevoir la newsletter: croix-bleue.ch/prevention

Sensibilisation Alcool en milieu professionnel



Scannez le code QR pour accéder aux informations.



Le milieu des entreprises, du monde du travail plus largement, est un environnement propice au développement de conduites à risque en matière de consommation d'alcool. Présentation de notre offre de prestations.

Le stress et la pression sur le lieu de travail favorisent le recours à des psychotropes calmants ou stimulants (dont l'alcool fait partie). Les besoins sont là en termes de conseil, sensibilisation et accompagnement face aux situations émergentes du monde du travail.

Quelques chiffres viennent confirmer cette tendance: nous savons que l'absentéisme au travail, de courte durée et sans autorisation, est 4 à 8 fois plus élevé chez des personnes ayant une consommation problématique d'alcool.

Les travailleurs ayant un problème d'alcool ont 3 à 4 fois plus de probabilité de provoquer des accidents et 15 à 25% des accidents du travail seraient dus à l'alcool ou d'autres substances psychoactives.

Le BIT (Bureau international du travail) estime aussi que globalement 3 à 5% des personnes ayant un travail sont dépendantes de l'alcool. Enfin, en Suisse, selon un rapport de l'OFSP (Office fédéral de la santé publique), la part des salariés présentant une consommation problématique d'alcool s'élève à 2%. Cela représente environ 70'000 personnes.

Forte de ces constats, la Croix-Bleue romande a développé depuis de nombreuses années une offre de prestations pour les acteurs œuvrant autour du travail.

La prestation «Alcool en milieu professionnel» s'articule autour de deux axes

- Le premier axe, **la sensibilisation**, vise à transmettre des connaissances sur l'alcool, ses effets et ses conséquences. Cette partie est menée par notre Secteur prévention.
- Le second axe, **l'accompagnement**, aborde concrètement la manière de traiter la question de l'alcool dans le monde du travail. Comment réagir lorsqu'une problématique émerge, sans être spécialiste ? Comment en parler lors d'un entretien ?

Nos formations peuvent s'adapter à différents types de demandes: nous rencontrons tant des conseillers en ressources humaines que des intervenants de la médecine du travail au sein d'entreprises privées ou de services de l'État (par exemple, services de l'emploi ou centres sociaux régionaux).

Sources:

Rapport publié par l'OMS (Organisation mondiale de la santé) en 1996 sous le titre «Alcohol and the workplace».

Site internet : www.addiction.ch

Site internet : www.alcoolautravail.ch



NOS FORMATIONS

Découvrez notre offre de formations.





La Croix-Bleue agit depuis 1877

POUR LIRE LA SUITE... ABONNEZ-VOUS !

**Notre mission est de venir en aide aux personnes dépendantes de l'alcool ainsi qu'à leurs proches.
Nous le faisons selon trois axes d'action : PRÉVENIR - CONSEILLER - ACCOMPAGNER**

Je souhaite recevoir le journal au prix de CHF 28.- / an)

Laissez-nous vos coordonnées :

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

NPA : _____

Localité : _____

Courriel : _____

Téléphone : _____

Signature : _____

Merci de renvoyer ce coupon sous enveloppe affranchie à l'adresse suivante :
Croix-Bleue romande
Avenue de la Gare 31,
1022 Chavannes-Renens
ou par courriel à info@croix-bleue.ch



Votre don en
bonnes mains.

**NOS LIEUX
D'ACCUEIL**

Bienne
Rue de la Flore 32
2502 Bienne
076 365 29 67

Chavannes – L'Oasis
Avenue de la Gare 31
1022 Chavannes-Renens
021 633 44 33

Cortaillod
Rue des Courtils 26
2016 Cortaillod
032 725 02 17

Genève – L'Entracte Bleu
Chemin de la Gravière 4
1227 Les Acacias
022 320 41 00

La Chaux-de-Fonds
Rue du Soleil 16
2300 La Chaux-de-Fonds
032 725 02 17

Tavannes
Route de Pierre-Pertuis 30
2710 Tavannes
032 489 13 06

La Croix-Bleue agit depuis 1877

POUR NOUS AIDER À AIDER

**Notre mission est de venir en aide
aux personnes dépendantes de l'al-
cool ainsi qu'à leurs proches. Nous
le faisons par la prévention, le
conseil et l'accompagnement.**

**Pour un monde où la
souffrance liée à l'alcool
n'existe plus.**



 TWINT

IBAN CH39 0900 0000 1000 0586 2

La Croix-Bleue romande,
Chavannes

 **VIREMENT BANCAIRE**

 Votre don en
bonnes mains.



**SOS ALCOOL
0848 805 005**



PREMIER RENDEZ-VOUS
contactez-nous et nous vous redirigerons
en fonction de votre région.
conseil@croix-bleue.ch

