



Le Romand bleu

L'actualité et les activités de nos Sections



Septembre à décembre 2022

Des premières et des découvertes



Ralph Peterschmitt
Secrétaire général

Chères lectrices et chers lecteurs,

Le temps passe et les choses changent...

Quand vous tiendrez ce numéro entre vos mains, l'été sera à sa dernière partie et la rentrée à nos portes.

Pour le changement, comme le disait un auteur de l'Antiquité: «Aucun homme ne se baigne jamais deux fois dans la même rivière», ce qu'il expliquait ainsi: parce que ce n'est pas le même homme et ce n'est pas la même rivière.

Dans ces choses qui changent, il y a cette fois aussi le journal de la Croix-Bleue romande. En effet, vous tenez entre vos mains le premier numéro de la nouvelle formule du Romand Bleu.

C'est encore une fois l'occasion de remercier le comité de rédaction basé à Genève qui a si fidèlement œuvré pour ce journal dans les années écoulées. Suite au départ à la retraite d'une personne et au retrait d'une autre, la question de l'avenir du journal était posée et il a fallu trouver de nouvelles pistes. Ainsi la responsabilité du journal sera dorénavant portée depuis notre siège romand de Chavannes-Renens avec comme responsable de la ligne éditoriale Laetitia Gern - que je remercie au passage. Bien sûr, nous continuons de compter sur les contributions émanant des différents cantons et acteurs de la Croix-Bleue romande.

Dans cette nouvelle formule, il y a de la continuité: le nom bien sûr! Et aussi la volonté d'être un canal pour rester en contact avec les personnes, les activités et les développements de la Croix-Bleue romande et de ses différentes Sections cantonales. Et il y a aussi des changements: le format A5, la fréquence réduite, un plus grand nombre de pages, un programme diffusé à part...

Dans un monde où tout change si vite - et spécialement dans les moyens de communication, je formule le souhait que le Romand Bleu, tout en se renouvelant, continue de répondre aux attentes de nos différents publics et de faire écho dans les cœurs.

Et plus généralement, puisque l'immobilité dans la vie n'est pas une option, je vous souhaite un beau voyage et de belles et réjouissantes découvertes.

Cordialement,

IMPRESSUM

11^{ème} année, n°79
Septembre 2022

Administration :

Croix-Bleue romande
Avenue de la Gare 31
1022 Chavannes-Renens
Tél. 021 633 44 33

Images : CBR | Unsplash | Pexels

Ligne éditoriale et conception graphique : Laetitia Gern

Impression : Jordi SA, Belp

Parution : trois fois par année

ISSN : 1664-493X (imprimé)
ISSN : 2813-3358 (en ligne)

Merci pour votre soutien

CCP 10-586-2
Ou sur Twint :



Croix-Bleue romande



PRÉVENIR LES RISQUES LIÉS À L'ALCOOL AU PALÉO FESTIVAL

Une nouvelle édition du Paléo Festival de Nyon vient de s'achever et l'équipe de prévention se réjouit de tous les contacts durant le Festival. Le nouveau stand a fait l'unanimité.

Mener des actions de prévention dans un festival n'est pas chose facile. Les gens y participent pour faire la fête, profiter de la musique, des amis, de l'ambiance, et boire « un peu plus que d'habitude ». Parler des risques, informer le public sur les conséquences de l'alcool, demande du doigté et de la créativité. Les ressources telles que les lunettes qui simulent l'alcoolémie sont toujours appréciées. Certaines personnes arrivent sur le stand en disant « il paraît que vous avez des lunettes qui font comme si on a trop bu! ». Essayer ces lunettes, c'est se rendre compte que des actions toutes simples deviennent complexes. La motricité fine devient un



Secteur prévention

Avenue de la Gare 31 - 1022 Chavannes
021 633 44 33 - jeunesse@croix-bleue.ch

défi de haut vol lorsqu'on essaie de faire un puzzle ou un jeu d'adresse. La perception de l'espace se révèle quasiment impossible lorsqu'on s'essaie au jeu *twister* avec les lunettes simulant 1,5 degrés d'alcool. C'est un bon moyen d'ouvrir la discussion et de donner des informations sur les risques liés. Cela met en lumière les effets d'une alcoolisation souvent sous-estimés puisque progressifs. La prévention par l'expérience nous permet d'éviter le piège de l'infantilisation.



Astrid Engeström

Responsable du Secteur prévention

« L'expérience qu'on a sur le terrain est un mélange d'accueil, de curiosité de la part des festivalières et festivaliers et d'ambiance festive. Tout le monde est heureux de se retrouver et de profiter de tout ce que Paléo a à offrir. Le stand RaidBlue est un espace sécurisé sans alcool où l'on peut s'exprimer en toute liberté et recevoir les informations utiles pour ses propres besoins. »



Vasco Bevilacqua, Civiliste du Secteur prévention

RAID BLUE



PRÉVENIR PAR L'EXPÉRIENCE

Les lunettes simulant une alcoolémie sont un outil efficace pour se rendre compte des effets de l'alcool.



ENJEUX ET NOUVEAUTÉS DU SECTEUR SOCIAL DURANT L'AUTOMNE

Vanessa Redzepi, responsable du Secteur social de la Croix-Bleue romande, coordonne les équipes dans les cantons de Genève, Neuchâtel, Vaud et dans le Jura bernois. On lui a posé quelques questions.



Secteur social

Avenue de la Gare 31 - 1022 Chavannes
021 633 44 33 - conseil@croix-bleue.ch

Quel est le contexte actuel sur le terrain ?

On vit actuellement dans une société post-traumatisée et cela se ressent dans les besoins des bénéficiaires. Les équipes sociales sont confrontées à des situations complexes dans lesquelles l'alcool joue un rôle très spécifique, notamment pour parer à l'effet anxiogène de la sortie de crise sanitaire. On sait que le sentiment généralisé d'insécurité est bien souvent synonyme de période à risque pour des reconsommations. Il y a un besoin important d'écoute et de prise en charge.

Comment envisages-tu la fin de l'année ?

L'un des enjeux est l'intégration de nouvelles personnes dans l'équipe sociale, tant pour les bénéficiaires sur le terrain que pour les professionnels. De belles perspectives sont à l'horizon !

Dans cette période post-covid (ou presque!), nous voulons aussi continuer à contribuer aux réflexions de développement et de maintien de nos prestations en Suisse ro-

mande et de rester à l'écoute des besoins des bénéficiaires. Dans ce sens, nous travaillons à une nouvelle édition de la formation SOS Alcool qui débutera cet automne. Il s'agit pour nous de bien outiller et soutenir nos répondants bénévoles actuels et futurs, sans qui nous ne pourrions pas continuer d'offrir cette prestation. Nous recherchons activement des répondants (cf. verso)

Quelles sont les forces de la Croix-Bleue ?

Depuis mon arrivée en mars 2022, j'ai pu constater deux aspects forts du travail sur le terrain : le professionnalisme des équipes sociales et l'investissement des bénévoles.

Les équipes sociales des quatre cantons où nous sommes actifs font preuve d'une grande expertise tant au niveau du domaine des addictions que du travail social à proprement parler. De plus, je vois des relations de qualité se tisser avec les bénéficiaires, entre les bénévoles, entre les collègues,... Cela me réjouit beaucoup et me stimule pour la suite.

Interview réalisée par Laetitia Gern

ENFANCE & FAMILLES

Les problématiques liées à l'alcool sont nombreuses pour l'entourage d'une personne dépendante. En Suisse, quelque 100'000 enfants vivent avec un parent souffrant d'une consommation problématique d'alcool ou d'une autre substance. Le programme *Enfance & Familles* leur est destiné.

Sophie Calcagno
Cheffe de projet
En congé maternité

Morgane Delattre
Collaboratrice sociale
Remplacement

Croix-Bleue romande

Enfance & Familles
021 633 44 33 / 076 586 18 83
enfance.familles@croix-bleue.ch

FLASHBACK

Quelques moments forts de ces derniers mois



Ambiance festive au chalet de la Roche pour fêter les 145 ans de la Croix-Bleue, profiter du cadre magnifique des hauts de Neuchâtel et retrouver membres et amis.



Dans le cadre verdoyant du Jardin Bleu à Chavannes, rencontre de l'équipe sociale romande et dernière participation de Daniel Barraud, après 9 années de service.



Ces derniers mois, la ligne SOS Alcool a été très sollicitée. C'est l'une des portes d'entrée pour les suivis alcoolologiques pour les personnes concernées et leurs proches

L'AGENDA

Septembre à décembre 2022



C'est en ligne !

www.croix-bleue.ch/programmes



Section neuchâteloise

Cortailod
Chaux-de-Fonds



Section Jura bernois

Sonceboz
Bienna



Section vaudoise

Chavannes
Yverdon-les-Bans
Vevey



Section genevoise

Genève



Premier rendez-vous :
contactez-nous et nous
vous redirigerons en
fonction de votre région.
conseil@croix-bleue.ch.

LES CHÂTELAINS DE LA CROIX-BLEUE

Une semaine au grand air et des activités pour petits et grands, nous étions de retour à Leysin pour l'édition 2022 du séjour *Enfance & Familles*.



Pour le grand retour du séjour d'été après la pause COVID, l'équipe sociale vaudoise a emmené 18 participants à Leysin. Portés par les fidèles de la Croix-Bleue vaudoise, les nouveaux participants se sont rapidement intégrés pour créer une belle cohésion de groupe.

Après un trajet orchestré par la bonne humeur légendaire de notre chauffeur Claude, nous sommes arrivés au Château et avons pris possession des lieux. Les jours suivants ont été pleins d'aventures: navigation en

barque sur le lac sous-terrain de Saint-Léonard, balade à Château-d'Oex et visite d'Aquaparc. Nos papilles se sont délectées des petits plats de notre cuisinier Stéphane et nous avons eu la chance de manger créole un soir au restaurant. Comme dirait notre chère Madeleine, « je m'inscris l'année prochaine ».



Morgane Delattre
Collaboratrice sociale

SOIGNER L' AVANT, LE PENDANT ET L' APRÈS

Un séjour d'une semaine sans consommation peut être un immense défi. Sous forme d'entretiens, les équipes sociales préparent le séjour en amont avec les bénéficiaires.

Quelques jours après le séjour, les bénéficiaires ont été invités à un petit déjeuner (cf. photo). Une manière d'entourer au maximum la période critique de « l'après ».

Un immense merci aux équipes pour leur soin.



« De bonnes paroles peuvent être brèves et faciles à dire mais leur écho est véritablement éternel. »

Mère Teresa

UNE PERLE POUR LE CHEMIN



LA FORCE ET LE SOUTIEN DU GROUPE

Marie-Claire¹ fait partie des bénévoles de la Section genevoise. Elle a fait partie du comité de rédaction du Romand bleu et organise des sorties marches dans la campagne genevoise. Nous lui avons posé trois questions.



Pensez-vous à un moment fort en lien avec la Croix-Bleue durant ces dernières années ?

Chaque passage à l'Entracte bleu est un moment privilégié, en raison notamment de l'accueil chaleureux qui m'y est réservé, de la bienveillance que je ressens, de la gentillesse de toutes et tous, tant des professionnels que des bénéficiaires et du non-jugement perçu lors de chacune de mes visites. Il en est de même dans le Groupe de marche que j'anime deux fois par mois.

Quels conseils donneriez-vous à une personne qui réalise que sa consommation d'alcool devient problématique ?

Mon tout premier conseil : une fois qu'on réalise que sa consommation d'alcool (ou toute autre substance entraînant une dépendance d'ailleurs) devient problématique, noter sur une feuille chaque jour ce que l'on consomme. Ainsi, on a une meilleure vision et sur la base de données factuelles, on peut envisager une suite à donner en meilleure connaissance de soi.

Mon deuxième conseil : si le chemin de sa reconstruction est quelque peu trop difficile et trop lourd à porter seul, ne pas hésiter à demander de l'aide, auprès de professionnels de la santé ou d'associations spécialisées dans la lutte contre la dépendance.

Quels conseils donneriez-vous à un proche d'une personne dépendante ?

Aide à une personne proche : Accueillir avec bienveillance une personne qui ose demander de l'aide, car c'est une démarche difficile. Avoir une écoute attentive. Rester en tout temps disponible. Et surtout, ne pas porter de jugement car toute forme de dépendance amène une souffrance énorme à la personne qui la subit.

Merci Marie-Claire !

MERCI ! Nous profitons de ce premier numéro du Romand bleu sous cette forme pour remercier chaleureusement la Section genevoise et ses bénévoles pour tout le travail accompli au sein du Comité de rédaction du Romand bleu.

¹ nom connu de la rédaction



LES DIX ANS DU GROUPE SENIORS

Le « Groupe Séniors de la Croix-Bleue romande, section vaudoise, » est né le 1er mai 2012. Douze personnes se retrouvaient, à Chavannes, pour lancer de nouvelles rencontres. La plupart des participants étaient issus du Groupe « les Amis de St-Paul ».



Lors de la dissolution de la section de la Croix-Bleue de St-Paul, à Lausanne, quelque 10 ans auparavant, les membres de la section ont décidé de maintenir leurs liens en se retrouvant une fois par mois pour prendre un repas en commun sous le nom de « les Amis de St-Paul ». Le Groupe s'est progressivement réduit par le décès de plusieurs de ses membres. Il a dès lors décidé d'élargir le champ des invitations à tous les Séniors de la Croix-Bleue du canton de Vaud sous le nom de « Groupe Séniors ».

Rapidement nous nous sommes retrouvés 15-20 participants autour d'un bon repas concocté par le responsable de la cuisine de la cafétéria du Point Bleu. L'ambiance amicale était telle que nous avons souhaité prolonger ces moments de repas par des animations qui entament agréablement les après-midis : partages, témoignages ou films agrémentent ces moments qui permettent de mieux se connaître et cultiver l'amitié.

Pour fêter les 10 ans de compagnonnage, nous avons décidé d'entreprendre une escapade à St-Gingolph. Un car nous a transportés à proximité d'un restaurant « les pieds dans l'eau », chez Mômôn, où un bon repas nous a été servi. L'après-midi nous a conduits à découvrir la Fabrique de Perles du Léman, perles fabriquées grâce à la nacre d'écaillés de poissons pêchés au large du port de St-Gingolph. Nous avons aussi découvert, grâce à une guide, le « Musée des Traditions et des Barques du Léman ».

Nous étions 23 participant(e)s pour vivre ensemble cette journée gratifiée par un soleil presque estival. Pendant le retour par le pourtour du Léman, nous nous sommes rappelés le poème d'Eugène Rambert :
*O vieux Léman, toujours le même,
Bleu miroir du bleu firmament,
Plus on te voit et plus on t'aime...*



Pierrette Stettler

Co-responsable du Groupe Seniors

AU MINIGOLF, COMME DANS LA VIE

Samedi 02 juillet dernier, nous nous sommes rendus au minigolf de La Chaux-de-Fonds pour passer une belle après-midi de détente et de défis. Durant une heure, soit 18 trous (rien que ça!) nous avons eu l'occasion de réfléchir aux liens entre le minigolf et la vie de tous les jours.



Au minigolf, il faut de l'adresse, de la concentration, un peu de chance et surtout, surtout, pas de vent ! Il a été très intéressant d'observer à quel point nous jouions différemment les uns des autres. Les plus extravertis et vifs d'entre nous ne manquaient pas de punch mais plutôt d'adresse alors que les plus calmes et concentrés auraient parfois eu besoin d'un peu plus de vigueur pour que leur frappe soit parfaite. Bien que le minigolf ne soit pas considéré comme un sport d'équipe, c'est de cette manière que nous l'avons vécu. Tout au long du parcours, nous avons pu expérimenter les encouragements, le respect et la patience de chacun (tout le monde s'attendait, même au 18e trou). Nous avons aussi connu le doute, le manque de confiance en ses capacités, le découragement et l'éner-

vement pouvant même mener à l'envie de renoncer à aller jusqu'au bout. Et pourtant, grâce aux encouragements répétés et à la bienveillance de chacun, nous avons pu persévérer et continuer, tout en nous surprenant à réussir et à s'en réjouir ensemble.

Voilà comment une simple partie de mini-golf peut devenir une belle expérience de groupe et un exemple pour la vie de tous les jours, quand les difficultés surviennent et qu'il est si important de persévérer et d'être entouré. Et quoi de mieux que de fêter ses victoires ensemble ? C'est probablement là la meilleure des récompenses.



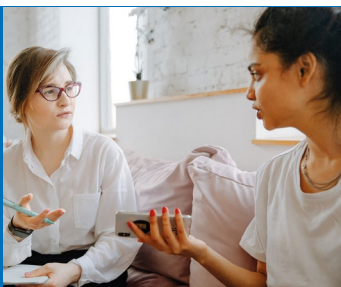
Aurélie Jeanneret,
Collaboratrice sociale

GROUPE DE PAROLE

Un mercredi par mois, de 14h à 15h

Cortailod : 7 septembre, 5 octobre, 16 novembre et 14 décembre

La Chaux-de-Fonds : 21 septembre, 19 octobre, 30 novembre



LE COURAGE DE POUSSER LA PORTE D'UN LIEU D'ACCUEIL

Demander un entretien, entrer dans un lieu d'accueil, pousser la porte et se retrouver face à face avec une personne inconnue, voilà autant d'actions qui demandent beaucoup de courage.

Lors d'un premier entretien, la priorité est d'entendre la personne, ses besoins, ses attentes. Certains bénéficiaires ont dès le départ beaucoup de choses à partager. D'autres ont besoin de me dire d'emblée « je suis venu mais je ne sais pas quoi dire ». Je leur réponds que leur présence dit déjà quelque chose. On valorise toujours ce premier pas.

On écoute la personne et on met en quelques sortes les consommations de côté. Avant de s'occuper du lien qu'ils ont avec le produit et de la complexité de celui-ci, on cherche à comprendre comment se sent la personne. Il s'agit de réaliser une cartographie de leur situation: dans quelles circonstances ils ont décidé de prendre rendez-vous, est-ce que quelqu'un est au courant de leur démarche, est-ce qu'ils ressentent de la pression extérieure. Je les invite à formuler quelques besoins et à me partager ce qu'ils ont déjà essayé (discussion avec un médecin, consommation contrôlée, abstinence,...) A l'aide d'un support médiateur, une sorte de cadre sur lequel ils peuvent écrire des points pour éclaircir leur pensée, je leur demande



quand ils ont eu l'impression de perdre le contrôle de leur consommation.

Quelqu'un m'a dit : « je suis sûre que vous pourrez faire quelque chose pour moi », Je lui ai répondu « qu'est-ce qui vous rend si sûre. Pensez-vous qu'il n'y a qu'une manière? » Si l'attente est haute, la chute l'est souvent aussi, de même que la consommation qui peut en découler. Il est important de pouvoir prendre le temps de définir les attentes envers soi-même et envers l'accompagnant. On n'a pas de programme tout fait, c'est ensemble que l'on construit.

A la fin de l'entretien, je leur partage ce que je vois, je reformule et leur propose ensuite quelques options. Chacun est libre d'en rester là si les informations sont suffisantes ou d'entamer un suivi. Je les invite à y réfléchir et à me rappeler s'ils veulent poursuivre avec un deuxième entretien.



Propos recueillis auprès de notre
collaboratrice sociale
Astrid Stegmann

Le Romand bleu



SOS ALCOOL

0848 805 005



RECHERCHE DE BÉNÉVOLES

- Au magasin Le Point Bleu à Chavannes
- Sur notre ligne téléphonique SOS Alcool
- Dans nos lieux d'accueil en Suisse romande

Si cette annonce vous parle, vous pouvez volontiers nous écrire à l'adresse suivante : info@croix-bleue.ch

CROIX-BLEUE ROMANDE

**Avenue de la Gare 31 • 1022 Chavannes-Renens • T 021 633 44 33
www.croix-bleue.ch • info@croix-bleue.ch • CCP 10-586-2**

Section genevoise

Chemin de la Gravière 4 1227 Les Acacias • T 022 320 41 00
info-ge@croix-bleue.ch CCP 12-1097-2

Section Jura bernois

Rue de l'Envers 19 • 2605 Sonceboz-Sombeval • T 032 489 13 06
info-jb@croix-bleue.ch • CCP 25-2148-5

Section neuchâteloise

Rue des Courtils 26 • 2016 Cortaillod
Rue du Soleil 16 • 2300 La Chaux-de-Fonds
032 725 02 17 • info-ne@croix-bleue.ch • CCP 17-610740-5

Section vaudoise

Avenue de la Gare 31 • 1022 Chavannes-Renens • T 021 633 44 32
info-va@croix-bleue.ch • CCP 10-4561-3