



Le Romand bleu

L'actualité et les activités de nos Sections



janvier à avril 2023



IMPRESSUM

11^{ème} année, n°80
Décembre 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

IBAN CH39 0900 0000 1000 0586 2

Ou sur Twint :



Croix-Bleue romande



Ensemble



Vincent Duc
Président

Chères lectrices et chers lecteurs,

Le lien, les liens devrions-nous dire, voilà un sujet important au sein de la Croix-Bleue. Je pense à la vie associative, aux activités qui rythment l'année, à l'engagement de celles et ceux qui donnent de leur temps dans nos *Espace Rencontres* ou des fonds pour qu'en-semble nous puissions construire.

Le journal que vous tenez dans les mains est un autre exemple du lien que nous voulons entretenir avec les bénéficiaires, les membres et le réseau alcoologique. Autant de relations qui nous tiennent à cœur et que nous voulons soigner.

Personnellement, je suis souvent touché de la profondeur et de l'intentionnalité des relations entre les membres de l'association. Dans les moments plus difficiles, cet esprit de solidarité et d'amitié est particulièrement appréciable. Voilà d'ailleurs l'une des forces du mouvement de la Croix-Bleue à travers les âges. Je souhaite aussi inclure dans cette dimension collective nos collaborateurs, qui travaillent tout au long de l'année à tisser et renforcer ces liens.

C'est ensemble que nous voulons avancer. La campagne Dry January en est un bon exemple. Le janvier sans alcool, ce mois particulier durant lequel la Croix-Bleue romande s'investit depuis trois ans, est une invitation à vivre une expérience collective. Par la solidarité, l'accompagnement mutuel, on accomplit de grandes choses. Car oui, ensemble on va plus loin.

Je profite de ces quelques lignes pour vous souhaiter à toutes et à tous une bonne année 2023.

Cordialement,

Vincent Duc

BONNE ANNÉE! DE L'ÉQUIPE RAIDBLUE

C'est pendant l'hiver que les activités du Secteur prévention se préparent. Dès le printemps, les stands de prévention fleuriront dans les manifestations.

En utilisant la méthode de la prévention par les pairs, des animateurs formés s'adressent à des jeunes de 14 à 25 ans pour leur délivrer un message de prévention de manière ludique et bienveillante. Un des moyens que nous utilisons pour entrer en contact et entamer la discussion avec le public est de leur proposer de délicieux cocktails sans alcool, également appelés mocktails. Dans le cadre du mouvement Dry January que RaidBlue soutient, nous vous proposons une recette de mocktail qui saura satisfaire vos papilles. Pour rester informés des activités du Secteur prévention, inscrivez-vous à la newsletter RaidBlue !

Astrid Stauffer-Engeström

Responsable du Secteur prévention

021 633 44 33 - jeunesse@croix-bleue.ch



MOCKTAIL MULE

Ingrédients (2 pers.)

- ½ concombre
- 1 citron vert
- 2 dl de Ginger Beer
- 2 branches de menthe
- 10 glaçons

Étapes (15 min.)

1. Épluchez le concombre, coupez-le en morceaux, mixez-les et recueillez le jus
2. Mettez le jus de concombre dans les verres, ajoutez les glaçons et le jus d'½ citron vert
3. Ajoutez la Ginger Beer
4. Ajoutez des morceaux de citron vert (préablement rincé à chaud) et la menthe
5. Dégustez !

RECRUTEMENT D'ANIMATEURS EN PRÉVENTION

Vous avez entre 18 et 25 ans et un intérêt marqué pour les domaines de la santé, du social et la prévention des addictions ? Nous avons besoin de vous ! Nous recherchons des personnes à l'aise dans les relations (contact avec le public et travail en équipe), n'ayant aucune addiction, possédant un permis de conduire catégorie B et un casier judiciaire vierge. Si cela vous intéresse, écrivez-nous à l'adresse email du Secteur ci-dessus.



UNE PARTICIPANTE RACONTE SON MOIS SANS ALCOOL.

« J'ai toujours aimé sortir et aller boire des verres avec des ami.e.s. Mais cet été, j'ai eu des sorties tous les jours et il y avait de l'alcool en jeu à chaque fois, et je me suis dit que je commençais vraiment à exagérer et surtout que ça avait un impact négatif sur mon moral (j'étais plus déprimée), mon énergie et ma volonté de faire des choses. Du coup, j'ai décidé de tout arrêter du jour au lendemain et même si c'était assez dur je me rends compte que je me sens beaucoup mieux ! C'est toujours difficile de dire en soirée qu'on ne boit pas car on passe un peu pour la personne ennuyante et on a tendance à vouloir prendre un verre pour faire comme tout le monde et faire en sorte que les personnes ne posent plus la question. Mais j'ai réussi à tenir sans me soucier du regard des autres et maintenant la plupart des gens me félicitent et disent qu'ils aimeraient bien essayer au moins pour une soirée.

C'est pourquoi je suis contente que des actions comme le Dry January existent, car cela prouve qu'on peut avoir une vie sociale épanouie et divertissante, sans forcément boire. Et de plus en plus il y a des alternatives comme des cocktails ou des boissons sans alcool qui sont autres que les traditionnels verre d'eau et coca et ça motive aussi de rester dans cette abstinence. En tout cas, je ne regrette absolument pas ma décision car je me sens beaucoup mieux depuis que je ne bois plus.



Une pause d'alcool pour faire le bilan et démarrer l'année en beauté.

Rejoignez le mouvement ! Plus d'informations sur les réseaux sociaux et sur le site internet de la campagne.

IL ÉTAIT UNE FOIS UNE MAISON BLEUE

Je suis rentrée à mon tour dans cette maison bleue avec un bail à durée indéterminée depuis plusieurs mois maintenant.

Après un été caniculaire et un automne resté longtemps indien, nous avons entamé la saison d'hiver, si possible au chaud dans nos maisons.

Celle de la Croix-Bleue contient plusieurs pièces, dont certaines dédiées au Secteur social. On y accompagne, on y conseille, on écoute toujours. Les équipes, habitants de jour de ces pièces du Secteur social, essaient de soutenir au mieux les personnes et leur envie de changement... changement de comportement face à l'alcool mais très souvent aussi changement de projet de vie !

Chaque semaine, nous recevons une nouvelle demande d'aide. Je suis souvent touchée par ces demandes, la problématique d'alcool concerne tellement de personnes (bénéficiaires, proches, employeurs, parents, amis).

Voici le témoignage d'une bénéficiaire en train de prendre un café dans l'une de nos pièces : « Merci pour ce beau compliment j'aurais espéré faire mieux mais si ça vous a apporté une belle image de mon aperçu par



rapport à ma vie et mon vécu tant mieux et si surtout je peux apporter de belles choses pour les autres c'est tout ce que je souhaite!!!! »

Rencontre - Liens - Authenticité - Partage, telle est la composition du courant électrique qui éclaire les pièces de cette maison bleue. Et si l'électricité devenait rare, nous continuerions à la lumière de la bougie comme les premiers habitants de cette maison, il y a 145 ans.

Alors pour conclure, merci Monsieur RoCHAT pour ces murs, nous continuerons à faire de notre mieux à l'intérieur de ceux-ci.



Vanessa Redzepi
Responsable du Secteur social
021 633 44 33, conseil@croix-bleue.ch



Premier rendez-vous : contactez-nous et nous vous redirigerons en fonction de votre région.



DEVENIR RÉPONDANT - SOS ALCOOL

LA FORMATION

La formation a lieu de 18h30 à 21h. Elle est répartie sur 12 soirées de novembre 2022 à mars 2024.

Objectif

Acquérir des bases utiles et pratiques pour améliorer la compréhension, le conseil et l'écoute des personnes vivant une problématique d'alcool.

Prix

CHF 740.-
La formation est offerte aux (futurs) répondants de la ligne SOS Alcool.

Modules

Écoute, alcoologie et alcoolodépendance, alcool et impacts relationnels, alcool et risques, alcool et autres addictions

« Ce qui me motive c'est l'impact du soutien qu'on peut si facilement avoir juste en étant à l'écoute. Être là et répondre à l'appel pour une personne qui traverse un moment de détresse est un moment très puissant: le simple fait de savoir que notre présence à l'autre bout de la ligne peut constituer une aide si importante ou apporter même du calme ou un sourire, c'est très touchant.»

Une répondante de la ligne

SOUVENIRS

Quelques moments forts de ces derniers mois



Les membres, bénévoles, bénéficiaires, collaborateurs et amis de la Section genevoise, se sont réunis autour de Daniel Barraud avant son départ à la retraite. Une soirée forte en émotion, en partage et en reconnaissance.



Cette année encore, la Croix-bleue romande, Section neuchâteloise, a participé au Speed meeting du bénévolat. Ce rendez-vous, incontournable pour le recrutement de bénévoles, offre la possibilité à chaque association de se faire connaître. Organisé par Bénévolat Neuchâtel, il avait lieu cette année à La Chaux-de-Fonds, le 15 septembre dernier.

Ainsi, nous vous communiquons que notre association est à la recherche de bénévoles pour l'organisation et la préparation des repas-partage qui ont lieu, à quinzaine, dans les *Espace Rencontres* de Cortaillod et de La Chaux-de-Fonds. N'hésitez pas à prendre contact avec nous pour de plus amples renseignements.

L'AGENDA

Janvier à avril 2023



Retrouvez les programmes de nos activités sur notre site internet ou dans nos lieux d'accueil.

www.croix-bleue.ch/programmes



scannez-moi !



Section genevoise

- *Espace Rencontres* : Chemin de la Gravière 4 • 1227 Les Acacias



Section Jura bernois

- *Espace Rencontres* : Rue de l'Envers 19 • 2605 Sonceboz-Sombeval
- Espace de consultation : Rue de la Flore 32 • 2502 Bienne



Section neuchâteloise

- *Espace Rencontres* : Rue des Courtils 26 • 2016 Cortaillod
- *Espace Rencontres* : Rue du Soleil 16 • 2300 La Chaux-de-Fonds



Section vaudoise

- *Espace Rencontres* : Avenue de la Gare 31 • 1022 Chavannes-Renens
- Centre de jour : Rue de l'Ancienne-Monneresse 5 • 1800 Vevey
- Centre de jour : Rue de la Maison Rouge 4 • 1400 Yverdon-les-Bains
- Espace de consultation : Route des Tilles 6A, 1847 Rennaz



Semaine d'action

« Enfants de parents dépendants »



13 - 19 MARS 2023
ENFANTS DE PARENTS DÉPENDANTS
SORTONS DU SILENCE


CE JOUR-LÀ

Nous sommes le 21 septembre 2022, à Genève, berceau vieux de 145 ans qui donna naissance à la Croix-Bleue, grâce à l'engagement de 27 personnes.



Aujourd'hui, 145 ans plus tard, la plus ancienne de notre équipe, Catherine, est à deux mois de fêter sa deuxième année de service, Camille a tout juste six mois à son actif, Emmanuel, notre stagiaire, est là depuis trois mois et pour ma part cela ne fait même pas deux mois que j'ai atterri. Ai-je besoin de préciser que nous sommes une jeune équipe, tant en ce qui a trait à notre ancienneté qu'en termes de connaissance mutuelle et d'expérience du milieu ?

Nous avons beau avoir « le nez dans le guidon », il n'était pas question de nous priver d'un coup d'œil dans le rétroviseur du passé, afin de nous souvenir du célèbre pasteur vaudois, Monsieur Louis-Lucien Rochat, dont la vision et la mission perdurent depuis 1877. Ce 21 septembre de notre année, après deux ans de Covid, nous étions 18 personnes à

lever notre verre de mousseux sans alcool accompagné de blagues et d'anecdotes plus pétillantes les unes que les autres.

Ce jour-là, nous étions sans même nous en rendre compte en train de célébrer l'histoire propre à chacun, qui chaque jour se lève pour faire un pas de plus. Ce jour-là, une jeune équipe s'inscrivait dans une histoire plus large avec l'intention de continuer à regarder vers l'avant, tout en honorant et faisant preuve de gratitude envers ceux qui nous précèdent. Ce jour-là, c'était l'occasion de nous rappeler que ce sont les gens qui font l'histoire et non l'inverse !



Philippe de la Fuente,
Collaborateur social

ANIMATION DU SAMEDI SOIR

Ouverture de l'*Entracte Bleu* de 18h à 23h
28 janvier, 25 février, 11 mars et 15 avril

« La foi, c'est monter
la première marche
même quand on ne voit pas
tout l'escalier. »

Martin Luther King

UNE PERLE POUR LE CHEMIN

BELLE JOURNÉE D'AUTOMNE

Chaque année, la Croix-Bleue romande propose des activités (sorties, camps de vacances) regroupant les quatre Sections cantonales (GE, VD, NE et Jura bernois).



Ces prestations ont été conçues pour permettre aux bénéficiaires, non seulement de découvrir des lieux nouveaux, mais également de se rencontrer, faire connaissance et ainsi créer du lien. Cette année, dans le cadre des sorties d'automne, la Section neuchâteloise a activement participé à l'élaboration, l'organisation et l'animation de deux sorties, dont l'une dans le canton de Neuchâtel, ayant comme cadre le village des Ponts-de-Martel et dont voici le résumé de la journée.

Matinée gourmande

C'est par la visite de la Fromagerie Les Martel qu'a débuté notre excursion avec une vingtaine de bénéficiaires, samedi 22 octobre dernier. Nous avons pu voir les différentes installations au travers d'une verrière, installée dans la galerie d'exposition. Plusieurs panneaux didactiques et la projection d'un film nous ont permis de comprendre l'essentiel de la fabrication du fromage. Pour terminer cette visite, l'étape indispensable a été la dégustation qui, en cette belle journée, a pu se faire à l'extérieur. Belle expérience pour les amateurs de Gruyère !

Pique-nique sur les hauteurs

Isolé dans un grand pâturage, sur le versant nord de la vallée de La Sagne et des Ponts-de-Martel, le Chalet de la Roche a été construit par différents membres de la Croix-Bleue neuchâteloise dans les années 1965. Il est situé à 1'258 mètres d'altitude et une vue dégagée sur les Alpes complète ce magnifique tableau. Chacune et chacun a pu profiter de la terrasse ensoleillée de ce chalet et ainsi nous avons pu pique-niquer et apprécier les diverses activités proposées : pétanque, ping-pong, balades, jeux de société.

Le Sentier des Tourbières

En fin d'après-midi, notre excursion s'est terminée par une promenade au Sentier didactique des Tourbières des Ponts-de-Martel; une belle journée durant laquelle tous les participants ont pris du plaisir à passer un bon moment ensemble.



Carole Schenk,
Collaboratrice sociale



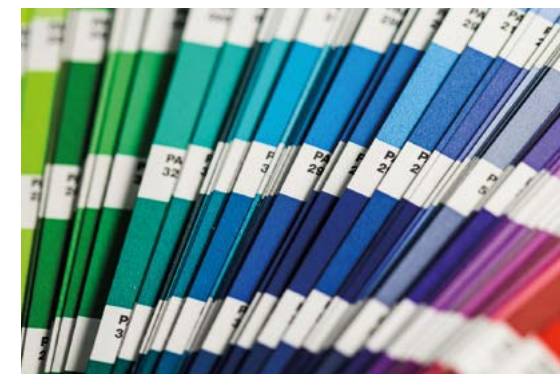
LA CO-CONSTRUCTION ET LA COMPLÉMENTARITÉ DANS LE RÉSEAU

Le bénéfice de la complémentarité du réseau permet à nos bénéficiaires d'avoir du soutien dans différents besoins pratiques. C'est l'une des forces de notre Section.

Dans le cadre de nos accompagnements, plusieurs axes peuvent être reliés en plus de la problématique alcool. Les suivis prennent en compte la ou les réalités quotidiennes des personnes en demande de prise en charge. Dans un cadre multifactoriel, pouvoir travailler avec les ressources existantes dans le réseau permet la mise en lien pour satisfaire le besoin identifié, qu'il soit social et/ou médical. Pouvoir compter sur le soutien du monde médical (les médecins notamment) et travailler en synergie est très important pour nous. Tout comme avec les institutions, on reprend là où certains s'arrêtent et vice-versa, dans un soin à la personne.

Alcool et milieu professionnel

Régulièrement, nous sommes contactés par des entreprises qui se retrouvent face à des situations de consommation d'alcool problématique chez l'un de leurs employés. Nous sommes là pour discuter avec l'employeur, définir les indicateurs qui permettraient à l'employé concerné de rester en poste grâce à une prévention du risque. C'est véritablement ENSEMBLE que nous pouvons avancer.



Des besoins concrets

Cet automne, une bénéficiaire a fait part de sa grande inquiétude, à savoir que, sans occupation cet hiver, elle appréhendait la rechute. Dans cette situation d'urgence, elle a pu intégrer un secteur occupationnel dans l'artisanat, obtenir des bons de transports et se rendre régulièrement dans la structure qui lui offre du lien et des activités. L'augmentation du coût de la vie contribue à la précarisation de certains de nos bénéficiaires. Les contacts entretenus avec les services sociaux permettent à nos personnes d'obtenir une carte donnant accès à des bons alimentaires.

Avec les contacts entretenus et les bonnes pratiques connues, les différents partenaires du réseau repèrent des critères d'intérêts et décèlent les éléments de complémentarité. Il est alors possible de s'associer dans divers champs d'application et d'y trouver un bénéfice commun.



Propos recueillis auprès de notre collaboratrice sociale
Astrid Stegmann



LE PARCOURS DE THIBAUT, APPRENTI DU SECTEUR SOCIAL

Apprenti depuis plus d'un an au sein de la Croix-Bleue romande, Thibaut nous raconte son parcours depuis sa première formation de cuisinier jusqu'à son arrivée au Secteur social.



Après une formation de cuisinier, tu as décidé de te réorienter vers un nouvel apprentissage dans le social, qu'est-ce qui t'a décidé ?

Je viens d'une famille orientée dans le domaine social. Avant même de commencer ma formation de cuisinier, je parlais dans l'optique d'être psychologue. Mon parcours de vie a fait que je n'ai pas pu poursuivre dans cette voie. Je me suis donc tourné vers l'une des seules activités qui m'intéressaient, la cuisine.

Après des expériences désagréables dans la restauration, je me suis rendu compte que je ne faisais que remettre à plus tard le moment où je me réorienterai vers le social.

Ce « plus tard » arrivera à mon retour d'ar-

mée. J'ai démissionné de mon travail et j'ai commencé mes recherches. Le destin m'a fait arriver à la Croix-Bleue romande.

**Comment s'est passé ce changement ?
Y a-t-il des choses qui t'ont marqué ?**

L'accueil que j'ai reçu à la Croix-Bleue romande m'a beaucoup touché. D'une part, on a tenu compte du fait que j'avais déjà de l'expérience. Cela s'est ressenti dans la confiance que l'on m'a accordée. D'autre part, la bienveillance ambiante tranchait beaucoup avec le milieu que je venais de quitter. J'ai en mémoire un épisode où des collègues m'ont fait une carte d'anniversaire alors que je n'étais en stage que depuis deux jours !

Propos recueillis par Raphaël Demont

BIENVENUE !

Cette année, trois collaboratrices de la Section vaudoise ont donné naissance à une petite fille. Nous félicitons les parents et souhaitons plein de bonheur aux familles.

QUOI DE NEUF AU POINT BLEU DE CHAVANNES-RENEVS ?

Le Point Bleu propose un large panel d'articles d'occasion régulièrement renouvelé par les dons qu'il reçoit. On y trouve, notamment, des vêtements, des livres, ou encore des jouets en passant par des articles de sport.



Une démarche actuelle et pertinente

Si les fripes et les objets « vintage » peuvent avoir une aura cool et branchée, force est de constater que, progressivement, le public se tourne vers le seconde main pour des raisons pragmatiques. En effet, nous sommes de plus en plus nombreuses et nombreux à nous insurger contre l'obsolescence programmée et la surconsommation. Dans ce contexte, l'achat et la vente d'articles de seconde main deviennent une démarche qui, finalement, ne relève que du simple bon sens.

Un service de débarras assuré par des partenaires du magasin

Le service de débarras est aujourd'hui assuré par deux partenaires externes. Les personnes intéressées à donner des meubles ou d'autres objets encombrants peuvent s'adresser aux entreprises locales partenaires (cf. site internet). Si le devis est accepté, les articles donnés rejoignent directement le Point Bleu pour y démarrer une nouvelle vie.

Un secteur textiles en pleine expansion

Face à l'afflux constant de vêtements, la surface de vente a été adaptée en conséquence avec de nouveaux aménagements dans les rayons dédiés aux textiles. Avec ses portants surélevés et ses tourniquets pour accessoires, le Point Bleu fait plus que jamais penser à une grande enseigne de prêt-à-porter. Le secteur des textiles a connu une telle évolution au cours des derniers mois que les responsables du magasin recherchent activement un ou une bénévole « ressource » dont le rôle y serait entièrement dédié. Ce poste aurait pour fonction la supervision du rayon textile ainsi que des activités qui lui sont attenantes.



Raphaël Demont
Civiliste communication



Le Romand bleu

TÉMOIGNAGE

« J'ai commencé tout doucement à prendre un verre pour me donner du courage et, pour finir, à boire toute seule dans ma chambre. Mes trois enfants sont devenus grands, ils ont quitté la maison, une défaillance pulmonaire s'est installée dans mon corps qui n'en peut plus, que faire de cette invalidité, de cette vie vide ?

C'est pendant le temps passé en institution que j'ai entendu parler de la Croix-Bleue. Elle me donne aujourd'hui la possibilité de me sentir utile, d'être acceptée, d'exister comme je suis et, par mon travail de bénévolat, d'avoir à nouveau pied dans la société. »

DEVENIR BÉNÉVOLE ?

Vous désirez vivre une expérience dans une association dynamique, offrir votre temps, rencontrer de nouvelles personnes ? Nous cherchons actuellement des bénévoles :

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

Cette annonce vous parle ? Vous pouvez nous écrire à l'adresse info@croix-bleue.ch

CROIX-BLEUE ROMANDE

Avenue de la Gare 31 • 1022 Chavannes-Renens • T 021 633 44 33
www.croix-bleue.ch • CH39 0900 0000 1000 0586 2

Section genevoise

Chemin de la Gravière 4 • 1227 Les Acacias • T 022 320 41 00
info-ge@croix-bleue.ch • CH70 0900 0000 1200 1097 2

Section Jura bernois

Rue de l'Envers 19 • 2605 Sonceboz-Sombeval • T 032 489 13 06
info-jb@croix-bleue.ch • CH40 0900 0000 2500 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 • CH66 0900 0000 1761 0740 5

Section vaudoise

Avenue de la Gare 31 • 1022 Chavannes-Renens • T 021 633 44 32
info-va@croix-bleue.ch • CH67 0900 0000 1000 4561 3