



Le Romand bleu

L'actualité et les activités de nos Sections



Dry Tai,
le cocktail
sans alcool
Dry January

mai à août 2023



IMPRESSUM

12^{ème} année, n°81
Avril 2023

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



Lumière & Vie



Ralph Peterschmitt
Secrétaire général

Chères lectrices et chers lecteurs,

A l'heure où vous tenez dans vos mains ce nouveau numéro, nous entrons dans ce qu'on appelle la belle saison. Les jours se sont rallongés, la végétation a poussé, bientôt le feuillage donnera une ombre appréciable. Ce sera le temps des terrasses et des repas à l'extérieur. Le temps des balades et des activités de plein air, des manches qui raccourcissent au fil des jours et bientôt des baignades... Une vie différente de celle plus confinée de l'hiver.

En y réfléchissant pendant que je préparais cet édito, j'ai eu deux pensées :

- Tout d'abord, le changement de saison n'est pas lié à un changement fondamental dans la nature du soleil. Celui-ci reste constant, il ne varie pas avec le rythme de nos saisons. Ce qui change toutefois, c'est notre position et l'angle moyen avec lequel ses rayons nous parviennent : plus rasant dans les saisons froides, plus vertical en été. Il y a là une image qui peut parfois être parlante dans nos vies : ce n'est pas toujours notre environnement qui a changé et qui affecte le climat de nos journées, mais la façon dont nous le percevons. Bien sûr, cela ne correspond pas à toutes nos situations. Pourtant cela

nous invite à rester attentifs à garder des dispositions de cœur qui reçoivent la lumière et la vie.

- Une deuxième pensée est que comme il est agréable de recevoir la lumière et la chaleur du soleil, il est agréable d'être avec des personnes positives, pleines de vie et d'entrain. Nous sommes des êtres de relation et avons besoin de vivre entourés. Cet entourage a un effet sur nous... et nous sur lui ! Nous avons non seulement besoin de veiller à bien recevoir des autres autour de nous mais aussi à donner aux autres. Comme le disent les évangiles : faire aux autres ce que nous aimerions qu'ils fassent pour nous. En effet, le climat du monde relationnel dans lequel nous vivons dépend aussi de ce que nous y apportons.

Je nous souhaite à tous une saison de vie lumineuse en recevant et en donnant.

Cordialement,

Ralph Peterschmitt

LES JEUNES ET L'ALCOOL

Le retour des beaux jours marque le retour des manifestations et, avec elles, celui des stands de prévention RaidBlue. Mais savez-vous pourquoi nos stands de prévention des risques liés à la consommation d'alcool s'adressent aux jeunes de 14 à 25 ans ?



Bien sûr, l'adolescence est une période particulière du développement. C'est une période de construction identitaire où l'on cherche à savoir qui l'on est, à s'intégrer au groupe et à tester ses limites. Ce sont autant d'éléments qui peuvent pousser à la consommation d'alcool ou d'autres substances, parfois en des quantités qui n'ont pas été anticipées. Mais en plus de ces différents aspects psychosociaux, certains facteurs physiologiques rendent les jeunes plus vulnérables aux effets de l'alcool que les adultes. En effet, certains organes n'arrivent à maturité que plus tard dans la croissance. Le foie et le cerveau, notamment, sont des organes fortement impactés par la consommation d'alcool et le cerveau se développe encore jusqu'à en-

viron 25 ans. Par ailleurs, le risque de développer une dépendance est plus important durant la croissance, car les organes s'habituent à fonctionner avec l'alcool. Que les excès soient dans la quantité ou la fréquence, ils peuvent avoir plus de conséquences chez des jeunes consommateurs.

C'est pourquoi nous intervenons autour des premières consommations. Nous sensibilisons les jeunes aux effets de l'alcool de manière bienveillante et leur donnons toutes les cartes en main pour leur permettre de prendre leurs propres décisions.



Astrid Stauffer-Engeström

Responsable du Secteur prévention

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

UNE NEWSLETTER DANS TA MESSAGERIE

Tout au long de l'année, RaidBlue publie son actualité et partage des faits intéressants sur l'alcool. Si vous désirez vous abonner gratuitement, écrivez-nous à l'adresse email ci-dessus. Les rubriques *RaidBlue en action* et *À venir* présentent les manifestations où se tiennent des stands de prévention RaidBlue. Dans les rubriques *Alcool dans l'actualité* et *Info du mois*, vous en apprendrez plus sur cette substance et les effets parfois méconnus qu'elle peut avoir. *C'est bonnard Bernard* donne des idées d'activités et autres bons plans.

MAGALI JEANMONOD RÉPOND À NOS QUESTIONS

Interview de Magali Jeanmonod, un an après son arrivée en tant qu'aide-comptable dans le Secteur financier et administratif de la Croix-Bleue romande.



Magali, comment as-tu vécu ton arrivée dans l'équipe ?

J'ai reçu un accueil incroyable ! Que ce soit dans le bureau, avec les collègues du Secteur social, avec les bénévoles et les personnes du Point Bleu, je me suis tout de suite sentie accueillie. J'ai eu l'occasion de participer à une sortie d'automne avec plusieurs bénéficiaires. C'était important pour moi de comprendre les liens entre mon travail de tous les jours et ce qui est vécu au sein des équipes sociales. C'était une journée détendue avec une très bonne ambiance.

En quoi consiste ton travail ?

Je suis aide-comptable dans le Secteur financier à Chavannes. Concrètement, je saisis les entrées et les sorties d'argent de toutes les Sections de la Croix-Bleue romande. Ensuite, je contrôle que l'on reçoive bien les sous de ceux qui nous doivent de l'argent, que les factures soient bien payées, que les loyers soient bien payés et que les dons et subventions soient bien comptabilisés.

Que dire de la mission de la Croix-Bleue ?

Étant moi-même proche d'une personne dépendante, je trouve formidable le travail sur le terrain. Je comprends à quel point il est difficile d'accompagner une personne qui a des hauts et des bas, des rechutes. On peut se sentir parfois démunis. J'admire mes collègues, ils font un travail admirable.

Et pour finir, parle-nous de ta passion !

Mes collègues savent que je suis avec un immense intérêt le groupe de musique *Indochine* depuis maintenant plus de trente ans. La chanson *Electrstar* (de l'album *Paradise*) me fait penser à mon frère et à ma maman. Le chanteur l'a écrite pour son frère jumeau décédé en 1999.

J'essaie d'aller au plus de concerts possibles car je sais que ce sont toujours des moments inoubliables ! J'aime le respect du groupe vis-à-vis des fans, leur combat contre le harcèlement scolaire et surtout J'AIME LEUR MUSIQUE !

Propos recueillis par Laetitia Gern

SOUTIEN ET ÉCOUTE

Le soutien et l'écoute sont les bases simple d'un accompagnement à la Croix-Bleue romande.

Au cours de ce mois de mars, nous avons été sollicités pour animer et participer à des actions durant la semaine nationale pour les enfants de parents avec une addiction. C'était ma première participation à celle-ci et les moments vécus furent à la fois riches et intenses.

L'expérience de cette semaine me pousse aujourd'hui à souligner l'importance des bases que la Croix-Bleue romande essaie encore et toujours de proposer. À savoir répondre au besoin croissant de parole et d'écoute des personnes touchées par une problématique d'alcool. Au cours de cette semaine d'action, j'ai été l'auditrice privilégiée de nombreux témoignages et ceux qui m'ont le plus touchée sont ceux des proches des personnes ayant une addiction, notamment les enfants et la famille proche. Cela m'a confortée encore davantage dans la poursuite de notre travail pour continuer de proposer du Soutien et de l'Écoute pour tous.

Hasard ou non du calendrier, ce mois de mars était aussi celui des trois premières soirées annuelles de notre Formation SOS Alcool destinée notamment aux répondants



bénévoles de la Ligne téléphonique SOS. Là aussi, la richesse des échanges et l'investissement de notre groupe de nouveaux répondants sont à relever et me réjouissent pour le futur de l'écoute au sein de la Ligne.

On le constate lors des témoignages, les enfants, adultes, amis, conjoints, frères et sœurs des personnes concernées par une addiction font de leur mieux. Une aide, des outils, des lieux de parole sont autant d'éléments que nous mettons en place. Nous continuerons à accueillir et accompagner celles et ceux qui se présentent à notre porte bleue. Merci à toutes les équipes du Secteur social et à tous nos bénévoles sans qui ce soutien et cette écoute ne seraient pas possibles.



Vanessa Redzepi

Responsable du Secteur social

021 633 44 33, conseil@croix-bleue.ch



SOS ALCOOL
0848 805 005

SÉJOUR D'ÉTÉ EN ALSACE

Du samedi 1^{er} au samedi 8 juillet 2023, venez partager cette semaine en terre alsacienne. Au programme, balade nature, visite de Strasbourg, parc d'attractions Europa-Park et parc aquatique Rulantica. Les enfants sont sous la responsabilité des parents.

Les bénéficiaires qui participent à notre offre de séjours et de sorties profitent de ce cadre favorable en y trouvant les ressources pour vivre une expérience en groupe qui améliore l'estime de soi, augmente le sentiment d'efficacité et les capacités d'adaptation tout en bénéficiant d'un fort soutien social.

Informations et inscriptions sur www.croix-bleue.ch

Croix-Bleue romande

Section vaudoise

021 633 44 33

info-vd@croix-bleue.ch



SOUVENIRS

Quelques moments forts de ces derniers mois



Dry January ou le mois de janvier sans alcool

La Croix-Bleue romande collabore avec le GREA pour la coordination du projet en Suisse romande. Quelques nouveautés cette année :

- une soirée de lancement nationale avec une table ronde, des animations et la présence de plusieurs influenceurs (en photo, l'équipe organisatrice de la soirée)
- un cocktail officiel pour la campagne le « Dry-Tai » proposé dans plusieurs bars de Suisse, à Zurich, Fribourg, Genève, etc.
- diverses actions de sensibilisation ont été menées par des institutions en Suisse romande. La Croix-Bleue romande a approché les étudiants sur les campus de l'UNIL et de l'EPFL pour engager la conversation sur les effets du Dry January et a réalisé un micro-trottoir dans la ville de Lausanne.



La Croix-Bleue romande dans les médias

A l'occasion de la semaine d'action pour les enfants de parents avec une addiction, Vanessa Redzepi et Anna Nafilyan ont été invitées de l'émission «La créé parentale», présentée par Katerina Spas. L'émission peut être visionnée sur le site de La Télé Vaud Fribourg.

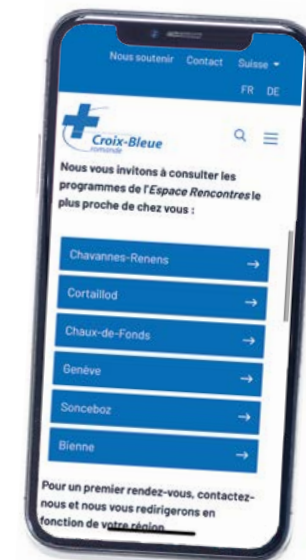
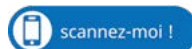
L'AGENDA

Mai à août 2023



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

www.croix-bleue.ch



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

LE 3 JUI 2023, JOURNÉE CONVIVIALE OUVERTE À TOUS !

Vous êtes tous les bienvenus, bénéficiaires membres et amis de la Croix-Bleue, au Chalet de la Roche aux Ponts-de-Martel. Plus d'informations sur notre site internet.





LE GALA DES BÉNÉVOLES 2023

C'est avec enthousiasme que nous avons démarré 2023 par un Gala des Bénévoles, un événement destiné à honorer nos bénévoles pour les précieux services qu'elles et ils nous offrent tout au long de l'année.



Ce samedi 11 février, nos bénévoles avaient pour défi de ne pas nous prêter main forte afin de profiter pleinement de la soirée. Leur servir un cocktail dînatoire était notre challenge d'équipe. Même s'il y a toujours place à l'amélioration, nous avons eu énormément de plaisir.

Parmi les personnes présentes, certaines s'inscrivent dans la longue lignée historique de la Croix-Bleue alors que d'autres viennent de rejoindre les troupes. Toutes et tous, quels que soient leur âge, leur parcours de vie et leur domaine d'intervention, s'impliquent quotidiennement pour que nos prestations soient aussi riches que diverses. Cette soirée a également été l'occasion de rappeler les rôles, les responsabilités de chacune et chacun en mettant l'accent sur le sens de nos activités et la pertinence de leur raison d'être. Dire MERCI et BRAVO à nos bé-

névoles était pour nous, en tant qu'équipe, plus qu'une évidence. D'ailleurs, la soirée s'est clôturée par la remise d'une vingtaine de diplômes symboliques et honorifiques en guise de bouquet final.

S'il semblerait aux dires de certains que ce concept a été une première pour la Section genevoise, une chose est certaine: le Gala des Bénévoles mérite d'être renouvelé. Il y aura toujours de la place pour toutes celles et ceux qui souhaiteraient faire la différence par leur implication.

Vous bénévoles, la Croix-Bleue romande, Section genevoise, souhaite vous remercier chaleureusement car sans vous nos missions ne seraient pas possibles !

Camille Lebreton et Philippe de la Fuente
Collaborateurs sociaux

« Le succès n'est pas final,
l'échec n'est pas fatal.
C'est le courage de continuer
qui compte. »

Winston Churchill

UNE PERLE POUR LE CHEMIN



L'ENTRACTE BLEU...

sera ouvert tout l'été !

Au plaisir de vous y accueillir prochainement.

CE LIEN SI FORT AUTOUR DE LA TABLE

Lors de mes études en travail social, il y a quelques années de cela, j'ai découvert un terme que je n'avais encore jamais entendu auparavant : celui de *commensalité*.

Ce mot désigne le fait de partager un repas avec quelqu'un, de manger à la même table. Vous vous en doutez certainement, ce n'est pas pour rien que j'ai appris à connaître la commensalité dans le cadre du travail social: le simple fait même de manger ensemble est constitutif de lien, d'échanges, de structure de vie et même, d'appartenance. Le concept du Repas-Partage, présent dans la majorité des Sections de la Croix-Bleue romande, est basé sur ce constat. Celui du besoin que nous avons de ces liens sociaux, des échanges qui se déroulent autour de la table ; cette même table qui nous rassemble et nous ramène à notre humanité. Quels que soient notre histoire de vie, nos origines, notre passé ou notre position sociale, nous avons tous besoin de manger, de ce repas qui structure nos journées et nous donne l'occasion de dire, d'écouter, de rire et de se retrouver.

Lorsque j'ai demandé aux participants du Repas-Partage, sur le site de Cortaillod et sur celui de La Chaux-de-Fonds, ce que ce dernier représentait pour eux, peu m'ont parlé de la nourriture, de ce «prétexte» pour se



réunir, si essentiel soit-il. Ce qui est le plus ressorti, ce sont les échanges, la joie de se retrouver, de se sentir moins seul et puis, le plaisir de rire aussi. L'humour, qui lui aussi est vital, rend la vie plus légère et permet de relativiser. Avec lui, une galère peut devenir une saga en plusieurs épisodes ! Un fonctionnement qui ne mène à rien peut ressembler à un hamster qui tourne dans sa roue, et la persévérance dont on fait preuve malgré les difficultés nous fait penser à l'image d'un coq qui chante les deux pattes dans la boue, pour rester polie. On peut alors rire de soi-même et de la situation que l'on traverse, qui, même si elle ne change pas, peut être envisagée avec plus de sérénité et de douceur. Pour conclure, comme dirait un bénéficiaire des *Espace Rencontres*: «Le Repas-Partage n'est qu'un prétexte à la rencontre!» N'hésitez donc pas à venir partager notre table les mardis à quinzaine à La Chaux-de-Fonds et à Cortaillod. On se réjouit de vous rencontrer !



Aurélie Jeanneret,
Collaboratrice sociale

CONCERTS

DES FANFARES DE LA CROIX-BLEUE

Cort'Agora, à Cortaillod
Samedi 6 mai 2023 à 20h
Direction Michaël Guye

Entrée libre - Collecte recommandée
En 2^{ème} partie, Sketch'Up Engagé, Gilles Geiser

Collège Sismondi, à Genève
Samedi 6 mai 2023 à 20h
Direction Yannis Charpilloz

Entrée libre - Collecte recommandée
Programme sur le site internet de la Croix-Bleue romande.



ATTEINDRE ET REJOINDRE LES PROFESSIONNELS

La thématique de l'alcool en milieu professionnel était sur la table lors d'un petit-déjeuner organisé par les Services de la Chambre d'économie publique (CEP) du Jura bernois à Tramelan.

Dans le cadre de notre pratique professionnelle, des proches de personnes touchées par une problématique d'alcool nous contactent pour partager leurs inquiétudes et souvent leur sentiment d'impuissance. Ces proches ont de l'empathie par rapport à la personne et ce qu'elle vit et veulent avancer avec l'optique de mettre quelque chose en place et d'aider.

Dans une entreprise, en tant que collègue, on va avoir cette retenue et cette pudeur de penser que c'est la vie privée de la personne, qu'elle doit certainement traverser une situation délicate. On peut aussi lui trouver des circonstances atténuantes. Face à une telle situation, on peut faire preuve de patience jusqu'au moment où la situation bascule avec d'autres enjeux.



A partir de ce moment-là, le ressenti d'un besoin d'intervention apparaît. La Croix-Bleue romande est là pour répondre à toutes ces questions qui se posent, à ces besoins qui émergent et propose des pistes concrètes en vue d'informer voire d'accompagner les personnes en situation de crise.

Dernièrement, lors de notre intervention au Cip à Tramelan le 8 février, j'ai pu constater l'intérêt des cadres d'entreprises rassemblés par la Chambre économique du Jura bernois. Bien que le tabou soit encore bien ancré sur le lieu de travail, cette rencontre a permis d'ouvrir un espace de discussion et de questions au sujet de la complexité de la dépendance en milieu professionnel.



Astrid Stegmann
Collaboratrice sociale

N'hésitez pas à nous contacter au 076 365 29 67

ACCUEIL ET PERMANENCE



Espace Rencontres Sonceboz

Rue de l'Envers 19 2605 Sonceboz



Espace d'accueil Bienne

Rue de la Gare 7 2502 Bienne



LES ATELIERS D'ÉCRITURE

S'exprimer, poser des mots sur le papier, se relire, voilà autant de facettes d'une activité thérapeutique. Interview de Morgane Delattre, responsable d'un atelier d'écriture organisé à Chavannes ces derniers mois.

Morgane, à quels besoins l'atelier d'écriture répond-il ?

Les personnes touchées par une addiction ont souvent une perte de confiance en elles. Le but de cet atelier est de développer leur créativité, à la fois pour retrouver foi en leurs capacités artistiques mais aussi pour développer un autre moyen d'exprimer leurs émotions. Cet atelier répond aussi à un besoin occupationnel, d'autant plus important en soirée où les envies d'alcool ou la solitude peuvent se faire sentir davantage.

Que permet l'écriture ?

L'écriture permet d'organiser ses pensées, le fait de poser sur papier ses ressentis évite de se laisser déborder émotionnellement et aide à mieux comprendre ses réflexions. Elle permet aussi de garder une trace du vécu à un temps donné et de constater l'évolution au fil du temps.

Quel est ton rapport à l'écriture ?

Je suis de nature introvertie et parler aux gens m'impressionnait beaucoup durant mon enfance. Une timidité malade, c'est



paradoxal pour une psychologue n'est-ce pas ? L'écriture m'a énormément aidée sur ce point. J'écris depuis que j'ai une dizaine d'années, j'ai commencé par des petits poèmes et contes à l'école puis j'ai participé à un atelier d'écriture qui a été une révélation pour moi quand j'étais adolescente. J'ai pris conscience que c'était un moyen formidable pour laisser parler mon imagination et verbaliser ce que je n'osais pas forcément dire. Depuis lors, j'écris des nouvelles et je participe aussi régulièrement aux scènes slam de Genève.

As-tu un témoignage vécu dans le groupe ?

Je pense surtout aux moments où les participants se rendent compte de leurs capacités à écrire ! Certains ont un style très poétique, d'autres nous ont fait rire, d'autres encore ont un sens inné du rythme et de la rime... C'est vraiment plaisant à écouter et je suis ravie de constater que même ceux qui pensaient « ne pas savoir faire » ont toujours réussi à écrire quelque chose.

Propos recueillis par Laetitia Gern

Le Romand bleu

LE MAGASIN LE POINT BLEU

1'500 m² d'offres exceptionnelles : habits, chaussures, vaisselle, mobilier, électroménager, livres, jouets, décorations, tableaux, luminaires, literie,...

En achetant des objets au Point Bleu :

- Vous soutenez la Croix-Bleue romande dans son action
- Vous encouragez le travail fourni par nos bénévoles
- Vous participez à une action de développement durable

Et en plus, vous bénéficiez de prix avantageux!

DEVENIR BÉNÉVOLE ?

Vous désirez vivre une expérience dans une association dynamique, offrir de votre temps, rencontrer de nouvelles personnes ? Nous recherchons 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