

# Le Romand bleu

L'actualité et les activités de nos Sections





# DE L'AIDE ET DE LA PATIENCE



**Laetitia Gern**

Responsable communication et recherche de fonds

Chères lectrices, chers lecteurs,

Chat-GPT est au cœur de nombreuses discussions. Par le biais de l'intelligence artificielle, cet agent conversationnel répond à toutes les questions qu'on lui pose.

Pour les besoins de cet édito, j'ai eu envie d'entamer une conversation virtuelle avec lui... je lui ai demandé: «ChatGPT, comment peux-tu m'aider dans ma relation à l'alcool?» Oui oui, je le tutoie! Il a commencé par me répondre qu'il ne remplaçait pas un accompagnement professionnel. Une bonne nouvelle pour nos équipes sociales sur le terrain et pour le maintien de liens humains dans le monde de demain.

ChatGPT continue sa réponse en générant une liste de 9 conseils:

1. prenez conscience de votre relation avec l'alcool
2. parlez à un professionnel de la santé
3. recherchez des ressources locales
4. identifiez vos déclencheurs
5. demandez le soutien de votre entourage
6. fixez des objectifs réalistes
7. évitez les situations à risque
8. recherchez des alternatives saines
9. soyez patients avec vous-mêmes

Ces conseils m'ont semblé avisés. Je me suis tournée vers l'un de mes collègues du Secteur social, sans lui dire que l'auteur des conseils était un robot et lui ai demandé ce qu'il en pensait. Son expérience de suivis alcoolologiques à l'appui, il m'a confirmé la pertinence de ces 9 conseils.

Il a ajouté: «Le point 9... il faudrait le remonter. C'est le point le plus important. Lors des suivis, le sujet de la patience revient très régulièrement et c'est important que l'on ne soit pas dur avec soi-même». Dans sa réponse, j'ai entendu du cœur et du soin. J'ai été frappée par l'empathie et la liberté d'avancer à son propre rythme. J'ai senti un lien humain et c'est peut-être pour ça, finalement, que ChatGPT encourage en introduction et en points 2 et 3 à s'entourer de l'aide des professionnels.

Dans nos lieux d'accueil, la dimension relationnelle fait partie du rétablissement et mérite une attention particulière. Nous avons tant besoin les uns des autres.

Au nom de la Croix-Bleue romande, je vous souhaite une année 2024 remplie de paix et de belles rencontres.

Laetitia Gern

## IMPRESSUM

12<sup>ème</sup> année, n°83  
Décembre 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



## DES BOISSONS CHAUDES SANS ALCOOL ?

Quelle alternative au vin chaud, au cidre et autres boissons alcoolisées de fin d'année ? Le Secteur prévention vous propose des recettes originales. Elles ont été testées et approuvées lors d'une action de prévention à l'EPFL.



En ce mois de novembre, RaidBlue a tenu un stand de prévention sur le campus de l'EPFL. En collaboration avec l'Association Générale des Étudiant.e.s de l'EPFL, nous avons pu aller à la rencontre des étudiants et étudiantes. Durant 3 jours, nous avons échangé autour de la consommation d'alcool, des risques associés et de la dépendance. À travers la distribution de boissons chaudes sans alcool (dont les recettes se trouvent sur le QR code

ci-dessus), le lien a pu se créer et la magie a opéré: plus de 300 personnes se sont rendues sur notre stand. Nous remercions chaleureusement l'AGEPoly pour leur accueil et leur engagement pour cette action de prévention !



**Alicia Savioz**  
Chargée de projets Secteur Prévention  
021 633 44 33, jeunesse@croix-bleue.ch

## AGOTA ET LINA RÉPONDENT À NOS QUESTIONS



Depuis le mois d'octobre 2022, **Agota Marguet** est collaboratrice administrative pour les mandats de gestion externes.

### Agota, à quoi ressemble ton travail ?

Je m'occupe de l'administration, la gérance et la comptabilité de 4 mandats externes :

- le bâtiment de l'Étoile à Yverdon-les-Bains
- la Fondation de promotion de la Croix-Bleue avec le bâtiment à Leysin et un bâtiment à Vevey,
- les locaux de Chavannes, du Point Bleu, la Villa Yoyo et la Villa Oasis,
- le bâtiment SI Gare 33.

### Qu'est-ce qui te motive dans ton travail ?

J'apprécie la vision derrière le suivi des personnes qui font appel à la Croix-Bleue romande. Cela va de les encourager à faire un premier pas à les aider à trouver un logement temporaire ou encore à retrouver une place dans la vie. J'aime aussi l'ambiance de travail, qui plus est dans un open space à Chavannes !

### Qu'aimes-tu faire pour te détendre ?

Une bonne fondue sur une terrasse à 2'000 mètres d'altitude ! Et des soirées entre amis.



**Lina Hawari** est apprentie employée de commerce de deuxième année dans le Secteur administratif et financier.

### Lina, à quoi ressemble ton travail ?

Cette année, je me concentre sur tout ce qui touche aux mandats externes : les contrats de location, le suivi des débiteurs, le suivi des appels pour citer quelques tâches. L'année dernière, j'ai découvert la comptabilité et ça a véritablement confirmé que je suis à la bonne place. J'aime le côté logique de ce travail. J'ai sauté de joie à ma première écriture sans faute !

### Et ton expérience à la Croix-Bleue romande ?

Chercher une place d'apprentissage dans le domaine associatif a été l'une de mes meilleures décisions ! Il n'y a pas de travail plus noble qu'aider les personnes qui nous entourent. Les bénéficiaires me touchent, je les trouve tellement courageux. Et je remercie mes collègues si bienveillants !

### Parle-nous d'une de tes passions !

Je suis passionnée de sport et plus particulièrement de fitness. J'aime la discipline et tout ce qui vient avec. Cela nous enseigne la patience et la persévérance.

Propos recueillis par Laetitia Gern

## ✦ POMME CHAUDE ✦

Éplucher et couper le **gingembre** en lamelles.  
Faire bouillir l'**eau**, puis l'enlever du feu.  
Ajouter les **thés**, les **épices** et le **gingembre**.  
Laisser infuser le tout 5 minutes, filtrer par la suite.  
Ajouter le **jus de pomme** et réchauffer avant de servir.  
Servir la préparation dans une tasse.

/ 1 gingembre / 1/2 bâton de cannelle / 1/2 étoile d'anis /  
/ 1 sachet thé thym / 1 sachet thé noir / 4 dl jus de pomme / 5 dl d'eau





## DONNER ET RECEVOIR L'EXEMPLE DE NOS BÉNÉVOLES

Le 5 décembre prochain, nous célébrerons la journée mondiale du bénévolat. Juste avant les Fêtes de fin d'année, c'est aussi une date importante pour notre association.



Les bénévoles font partie de l'histoire de la Croix-Bleue, et même de sa construction. Sans eux, nous ne serions pas présents aujourd'hui. Cet aujourd'hui se construit encore et toujours avec eux. Je le constate au sein de toutes nos Sections.

- À Genève, leur présence et motivation est constante pour mener des activités auprès de nos bénéficiaires et animer avec l'équipe de professionnels notre *Espace Rencontres*.
- À Neuchâtel, les bénévoles prêtent main forte à nos collaboratrices au sein des repas-partage et de l'Espace informatique.
- Dans le canton de Vaud également, comme l'attestent la belle couverture de ce Romand bleu et la photo ci-dessus, nos volontaires s'investissent au sein du magasin Le Point Bleu. Toujours au rendez-vous, jour après jour.
- Et enfin, par téléphone, les nombreux répondants bénévoles de la ligne SOS Alcool donnent de leur temps de nuit comme durant les week-ends.

Tout le Secteur social souhaite rendre hommage à ces personnes et les remercier encore pour leur temps et investissement. Dans le futur, nous voulons continuer à promouvoir ces places de bénévolat, qui sont pour plusieurs des étapes importantes dans le chemin du rétablissement. Elles sont aussi des places où l'on peut promouvoir des valeurs communes comme l'importance de *donner* et de *recevoir*.



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



## LES POSTES OUVERTS

### Vous avez envie d'être bénévole ?

Ce QR code répertorie les postes ouverts au sein de la Croix-Bleue romande. Contactez-nous pour en savoir plus.

## RENCONTRE DES SÉNIORS AU MONT D'ORZEIRES

BÉNI SOIT LE LIEN qui a rassemblé 46 séniors de la Croix-Bleue romande au Mont d'Orzeires (Juraparc) pour de joyeuses retrouvailles le 5 septembre 2023.



Après un apéritif préparé par le restaurateur (cocktail de jus de fruits) et des souhaits de bienvenue, nous sommes passés à table pour écouter le message que nous a apporté Ralph Peterschmitt, Secrétaire général de la Croix-Bleue romande: la Constitution fédérale a parfois des accents d'évangile ; elle nous invite à prendre un soin particulier pour le plus souffrant parmi nous. Ne retrouvons-nous pas là l'une des valeurs cardinales de la Croix-Bleue romande?

Après un bon repas et l'évocation de nombreux souvenirs, nous sommes partis visiter le parc animalier accompagnés d'un guide qui nous a expliqué avec talent la vie de ces animaux sauvages. Un soleil de plomb nous a rassemblés, ensuite, sous les parasols de la terrasse pour prendre quelques rafraîchissements.

A 16 heures, nous nous séparions en nous promettant une prochaine rencontre en 2024.

Texte rédigé par Pierrette Stettler



### Agenda - le 5 mars 2024

Rencontre des Séniors du 5 mars 2024 : renouvellement des signatures.

# SOUVENIRS

Quelques moments forts de ces derniers mois



## Taverne de La Madeleine

Le Comité de la Croix-Bleue romande s'est réuni à la Taverne de La Madeleine à la fin du mois de septembre. Ce fut l'occasion de faire une visite du bâtiment avant le début des travaux. Ceux-ci marqueront un nouveau départ pour ce lieu emblématique de la Vieille Ville.



## Sortie avec l'équipe du Coffee-bar

Souvenirs d'été : la dégustation de la fameuse tarte à la fraise du restaurant Les Pervenches avec l'équipe du Coffee-bar de La Chaux-de-Fonds.



## Journée du seconde main au Point Bleu

Le Point Bleu a participé au Secondhand Day (littéralement journée du seconde main). Selon les responsables de la journée, le but est «de prouver que le commerce durable est possible, simple et ultra cool». Ça tombe bien, c'est aussi l'objectif du Point Bleu à Chavannes !



# L'AGENDA

Janvier à avril 2024



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

[www.croix-bleue.ch](http://www.croix-bleue.ch)



## Section genevoise

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



## Section Jura bernois

- Espace Rencontres : Route de Pierre-Pertuis 30 (porte C) • 2710 Tavannes
- 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



## NOUVEAU: LIVRE-TÉMOIGNAGE

### Sandra Pinel, infirmière et patiente-experte

Ayant grandi dans une famille dysfonctionnelle, auprès d'un père alcoolique, Sandra Pinel est devenue infirmière pour tenter de le sauver. Elle sombre ensuite dans de nombreuses addictions. Puis, tout change le jour où un médecin la met face à la réalité: continuer, c'est finir comme son père et mourir bien trop tôt. Elle arrête d'abord l'alcool puis, petit à petit, tout le reste. Débarrassée de ses addictions, affranchie de ses comportements autodestructeurs, elle décide dorénavant d'aider et d'accompagner celles et ceux qui veulent vivre plus librement. Ce récit personnel offre également des clés de compréhension des phénomènes à l'œuvre dans l'addiction et des outils pratiques pour sortir de la dépendance.





«Un sourire coûte moins cher que l'électricité, mais donne autant de lumière»

Abbé Pierre



## LA BOXE POUR SE SENTIR PLUS LÉGER

Des gants de boxe, un punching bag, et le regard attentif de Thibaut Jay, apprenti au sein du Secteur social, à l'initiative de cette nouvelle activité au sein de l'Espace Rencontres de Chavannes. Interview.



### Thibaut, qu'est-ce qui t'a amené à proposer cette activité à Chavannes ?

Durant mes 2 ans et demi de formation, j'ai rencontré beaucoup de bénéficiaires qui avaient des choses enfouies au fond d'eux qu'ils n'arrivent pas à nommer. Personnellement, j'arrive à me décharger par ma pratique de la boxe sans contact. L'idée est venue de ce constat et on a lancé un atelier pilote, d'abord avec les collègues. On l'a ouvert à quelques bénéficiaires au mois d'octobre.

### Quels ont été les retours ?

En arrivant, les personnes ont souvent peur que cela déborde. Mais force est de constater qu'après avoir exprimé leurs émotions, elles finissent toutes l'activité en me disant à quel point elles se sentent calmes et posées. Cela permet de réduire le curseur

émotionnel. Pour beaucoup de bénéficiaires, le fait de ne pas avoir à nommer ce qu'ils vivent dans cette activité est soulageant. C'est complémentaire à leurs suivis ici ou dans leurs diverses thérapies. Ils peuvent simplement se défouler sans forcément verbaliser une souffrance.

### Comment se passe une session ?

La personne arrive et je lui demande ce qui l'a amenée là. Les larmes montent souvent à cet instant. Je propose à la personne de choisir une carte qui décrit le mieux l'émotion qu'elle ressent : colère, peur, honte,... Ensuite, on jongle entre des moments au sac de boxe et des moments d'entretien. Un bénéficiaire m'a dit qu'il avait l'impression de pouvoir enfin respirer, comme s'il portait une ceinture moins serrée qu'avant.

Interview réalisée par Laetitia Gern



## LES DATES DU GROUPE JEUX DE CARTE

Le 12 janvier, le 26 janvier, le 9 février, le 23 février, le 8 mars, le 22 mars, le 5 avril et le 19 avril.

Contacts : Rita Meyer  
078 797 94 27



## SI VOUS PASSEZ PAR LÀ, VENEZ À L'ENTRACTE BLEU !

«Un lieu simple, des personnes accueillantes et des collaborateurs dévoués», c'est ce que Laurent Makengo a découvert durant son stage à la Croix-Bleue romande, Section genevoise. Témoignage.

J'appréhendais le déroulement de ma première journée, j'ai été bien reçu par l'équipe et les bénéficiaires. Le temps d'un café, on m'initie déjà dans une partie de billard. Tout le monde se présente à moi et après un peu de temps, j'arrive à me détendre. J'apprends à connaître ces personnes qui malgré leurs problèmes viennent avec le sourire, la détermination et le plaisir de partager des moments conviviaux.

J'ai pu découvrir des personnes fortes, talentueuses et attachantes lors des «repas-partage» et sorties organisées, des festins préparés de l'entrée au dessert par des bénéficiaires ou bénévoles qui le souhaitent. Les sorties se déroulent de manière spontanée, comme celle que nous avons



vécue à l'occasion du Jeune genevois ou le tournoi de bowling. Tout ces événements sont marqués par le dynamisme, la bonne humeur et une touche de rigolade.

Avant de commencer mon stage, je ne connaissais pas la Croix-Bleue. Aujourd'hui, je vois l'importance et l'impact d'un lieu comme L'Entracte bleu pour toutes les personnes qui cherchent à rompre le lien avec une dépendance ou qui désirent simplement venir discuter.

Si vous passez par là, sachez que la bonne humeur et un bon moment vous y attendent.



**Laurent Makengo**  
Stagiaire



## SORTIE D'AUTOMNE SOUS LE SIGNE DU BEAU TEMPS

Pour rappel, la Croix-Bleue romande organise régulièrement des sorties et des séjours destinés aux bénéficiaires et à leur famille des quatre Sections cantonales, à savoir Genève, Vaud, Neuchâtel et Jura bernois.

Ces journées sont conçues afin de permettre aux participants de sortir de leurs contextes habituels, de favoriser les relations sociales et le développement de compétences y relatives, de faire connaissance avec de nouvelles activités de loisirs, d'offrir une sortie à petit prix. Cet automne, les Sections vaudoise et neuchâtelaise ont organisé la sortie pour 25 participants (dont 6 enfants et adolescents). Découverte, le samedi 7 octobre, de la région du Grand Chasseral (Jura bernois), au travers de deux activités.

### **Matinée « tout en douceur »**

C'est par la visite de la Chocolaterie Camille Bloch, à Courtelary, que cette journée a débuté. Au fil de ce parcours-découverte, nos sens se sont retrouvés en éveil. Nous avons découvert l'histoire de l'entreprise, de la saga familiale (panneaux didactiques), été témoins de la fabrication des fameux Ragusa et Torino (démonstrations) et bien évidemment goûté le fabuleux nectar à la fontaine de chocolat. Celles et ceux qui n'étaient pas encore rassasiés ont eu tout loisir de s'arrêter à la boutique pour procéder aux derniers achats.



### **Après-midi récréatif et sportif**

Ensuite, c'est sur la terrasse du bocciodrome de Corgémont que nous avons pu poser nos affaires et pique-niquer au soleil. Bien que l'initiation à la boccia, animée de manière très dynamique par un membre du Boccia Club, était l'activité principale de l'après-midi, chacune et chacun a pu trouver une occupation adaptée (promenade au bord de la rivière, jeux de société, échanges, ...). Les parties de boccia se sont enchaînées les unes après les autres jusqu'en fin d'après-midi.

Signalons que tout au long de cette journée, les participants ont démontré un bel état d'esprit et un enthousiasme tout aussi contagieux. Merci à toutes et tous pour la bonne humeur apportée ce jour-là.



**Carole Schenk**  
Collaboratrice sociale

GALA  
2024

## GALA DES BÉNÉVOLES

Un nouveau gala des bénévoles est en préparation! Nous vous donnons rendez-vous le samedi 24 février 2024. Plus d'informations auprès de notre secrétariat.



### **Chalet de la Roche**

A vos agendas ! La fête au Chalet de la Roche aura lieu le 18 mai 2024.



## LE COURAGE DE FAIRE UNE DEMANDE DE PRISE EN CHARGE

L'écoute active fait partie des outils de travail de l'accompagnement psychosocial. Des supports médiateurs jouent aussi un rôle important puisqu'ils mobilisent les ressources de la personne.

### Un travail de détective

Le travail de l'accompagnant ressemble parfois à un travail de détective pour repérer non seulement les raisons mais aussi les buts recherchés lors d'une consommation d'alcool. Par exemple, certaines personnes pourront s'attacher aux effets ressentis que procure l'alcool pour soulager des tensions, des douleurs physiques ou pour atténuer des émotions et cette liste n'est pas exhaustive. Dans un contexte de besoin de mieux être ou de ressenti moins douloureux, le risque est grand de voir s'installer une dépendance au produit. Il ne s'agit pas seulement de rechercher les concepts théoriques pour expliquer intellectuellement une situation problématique. Il faut s'intéresser à la personne par rapport à son concept, son environnement, ses histoires difficiles de vie et surtout ses interrogations et interactions actuelles.

Dernièrement, un bénéficiaire m'a dit «la colère ne devrait pas exister». Cette simple phrase a été le point de départ de l'entretien. Il s'est rendu compte qu'il cherchait à se couper de cette émotion jugée destructrice



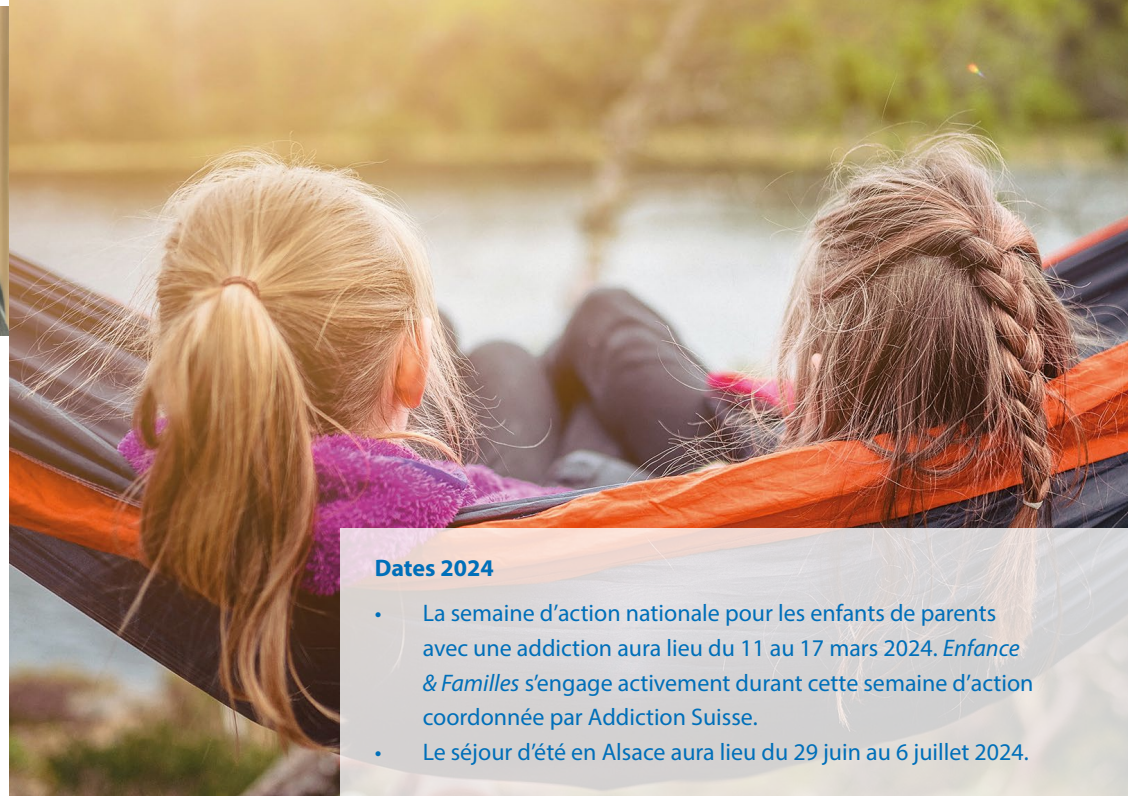
La version longue de ce texte se trouve sur le site internet.

pour lui et envers les autres. De ce fait, il s'était coupé de son indicateur de besoins, ne pouvant plus les exprimer clairement notamment au point de vue de son désaccord dans une situation donnée. La frustration engendrée donnant lieu à une consommation dite de récompense mais en tout cas pas comme compensation à une communication muselée et un état angoissant.

Ces moments-là sont précieux parce qu'ils introduisent souvent une grande part de vérité, comme si la personne trouvait quelque chose d'enfoui dans ses souvenirs. L'accompagnement doit être respectueux de la participation du bénéficiaire, de son engagement, de ses impressions, de ses souvenirs, de ses ressentis car tous forment un écosystème. Être attentif à cet «éco» et y répondre permet l'activation d'un processus de changement. Eh oui cela demande du courage mais au dire des bénéficiaires que j'accompagne, qu'est-ce que cela soulage !

**Astrid Stegmann**

Collaboratrice sociale



### Dates 2024

- La semaine d'action nationale pour les enfants de parents avec une addiction aura lieu du 11 au 17 mars 2024. *Enfance & Familles s'engage activement* durant cette semaine d'action coordonnée par Addiction Suisse.
- Le séjour d'été en Alsace aura lieu du 29 juin au 6 juillet 2024.



**SOS ALCOOL**  
0848 805 005

## L'ÉCOUTE... ÇA VOUS PARLE ?!

La Croix-Bleue romande cherche des répondants pour la ligne téléphonique SOS Alcool.

Si cela vous intéresse, nous vous invitons à nous contacter : 021 633 44 33, conseil@croix-bleue.ch

### Formation

Nous proposons une formation répartie sur 12 soirées jusqu'en mars 2024 (de 18h30 à 21h). L'objectif de la formation est d'acquérir des bases utiles et pratiques pour améliorer la compréhension, le conseil et l'écoute des personnes vivant une problématique d'alcool. Le prix de base est de CHF 740.- mais la formation est offerte aux (futurs) répondants de la ligne SOS Alcool.

Les modules proposés sont les suivants : écoute, alcoologie et alcoolodépendance, alcool et impacts relationnels, alcool et risques, alcool et autres addictions.






**EN JANVIER,**


**REJOIGNEZ LE MOUVEMENT !**



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

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

 **Dry January Romandie**

 **dryjanuaryromandie**



**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**

Route de Pierre-Pertuis 30 (porte C) • 2710 Tavannes • 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