



Le Romand bleu

L'actualité et les activités de nos Sections



mai à août 2024

Confiance...



Ralph Peterschmitt
Secrétaire général

Chères lectrices et chers lecteurs,

Ce numéro printemps-été vous arrive avec une photo en noir & blanc en couverture. Pourquoi ce choix, alors qu'habituellement, à cette saison, les couleurs sont de mise? La raison est le souhait de l'équipe de rédaction de mettre en avant une réalisation d'une de nos bénévoles (cf. page 6).

Je vois dans cette image, d'un enfant qui met sa main dans celle de sa maman, un symbole de confiance. Une confiance innée de la part de l'enfant.

Une confiance qui a besoin d'être retrouvée quand elle a été abîmée. Et cela peut être tout un chemin. Un chemin sur lequel la Croix-Bleue romande cherche à encourager ceux avec qui nous sommes en contact et qui expriment le besoin d'être accompagnés. Il s'agit de la confiance en soi: une confiance en soi saine pour le possible qui n'est ni résignation ni présomption. Il peut aussi s'agir de la capacité à faire confiance aux autres : un travail de réconciliation ou de guérison peut alors être nécessaire. On peut aussi penser à l'œuvre de Michel-Ange de la main de l'homme qui touche celle du Créateur. Symbole de la facette spirituelle qui fait partie de nos vies et qui peut être source de confiance.

Ce sont des dimensions en mouvement. Des dimensions pour lesquelles, à la Croix-Bleue romande, nous cherchons à être des «encourageurs». Pour qu'au travers d'un suivi, d'une participation à un groupe ou un atelier, d'un engagement bénévole... des dynamiques positives puissent se poursuivre.

Je vous souhaite une bonne lecture et de belles découvertes dans ces pages.

Cordialement,



Ralph Peterschmitt

IMPRESSUM

13^{ème} année, n° 84
Avril 2024

Administration :

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

Images : CBR | Unsplash | Pexels

Couverture : Anna Maria Nafilyan

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



ISABELLE JACCOUD RÉPOND À NOS QUESTIONS

Interview d'Isabelle Jaccoud, collaboratrice sociale pour la Section vaudoise. Elle est principalement active au centre de jour d'Yverdon-les-Bains, l'un des deux centres gérés en partenariat avec la fondation Estérelle-Arcadie.



A quoi ressemble un centre de jour ?

Le centre de jour propose un lieu de soutien et d'écoute pour tout ce qui concerne les problématiques liées à l'alcool. C'est un lieu de rencontre, de sociabilisation et de protection parce que les bénéficiaires ne sont pas confrontés au produit. J'accompagne également les bénévoles du centre de jour pour la gestion des repas ainsi que les tâches journalières prévues. Le bénévolat est un levier efficace pour gagner confiance en soi et être revalorisé. Des entretiens peuvent être programmés ou spontanés selon nos besoins ou les leurs.

Le centre de jour vit au rythme de nombreuses animations et activités. J'anime des activités culinaires et créatives. En automne, on a fait des tableaux de fleurs séchées.

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

Les bénéficiaires que je rencontre ont eu un parcours de vie souvent très difficile avec de nombreux obstacles. Pour moi, c'est très important que ces personnes puissent avancer

dans la vie courante, parfois reprendre pied. Je ne peux pas être leur sauveuse mais je peux cependant les aider, les accompagner. C'est finalement la mission de la Croix-Bleue !

Tu accompagnes aussi des bénéficiaires en appartement de transition.

Oui, la Croix-Bleue romande a développé un projet d'appartements de transition pour des personnes accompagnées par le Secteur social. Elles bénéficient d'un suivi particulier qui leur permet de reprendre leur autonomie, de chercher un futur appartement à leur nom et de gérer le fait de vivre seul ou en famille dans un appartement. Lors des suivis individuels, on accompagne la personne à avancer dans l'abstinence et à trouver de nouvelles occupations.

Parle-nous d'une de tes passions !

Il y a 30 ans, j'ai acheté un chat persan. Je me suis lancée dans l'élevage et c'est devenu une véritable passion.

Interview réalisée par Laetitia Gern

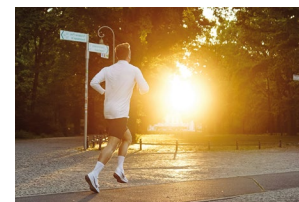
LES RENDEZ-VOUS DE RAIDBLUE

Le programme RaidBlue intervient en milieu festif, culturel ou sportif. Nous discutons avec les jeunes, distribuons du matériel de prévention, proposons des quiz sur l'alcool et des activités qui permettent de saisir les enjeux liés à la consommation d'alcool.



Secteur prévention

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



20 KM de Lausanne
Les 27 et 28 avril 2024



Imériale
Les 28 et 29 juin 2024



Paléo Festival de Nyon
Du 23 au 28 juillet 2024

PARTICIPER À LA PRÉVENTION ?

**Nous recherchons des animateurs et animatrices en prévention sur le terrain.
Écrivez-nous à l'adresse ci-dessus !**

Nous recherchons :

- Personnes de 18 à 25 ans
- Intérêt pour la santé, la thématique de l'alcool et autres addictions, la prévention et la promotion de la santé
- Aptitude à travailler en équipe
- Aisance dans le contact avec le public
- Aucune addiction
- Permis de conduire cat. B (si possible)
- Casier judiciaire étendu vierge

Nous offrons :

- Une formation de base en alcoologie et en animation de prévention
- Une expérience professionnelle dans le domaine de la prévention des addictions et la promotion de la santé
- Un travail au sein d'une équipe jeune et dynamique
- Des horaires flexibles
- Une rémunération horaire de 20 CHF (indemnités vacances comprises). Possibilité d'évoluer comme responsable.

ARROSER DE L'ESPOIR SEMER DE LA VIE

Nous entrons dans le printemps et dans la période de Pâques, avec un espoir renaissant en nous. Renaître, un souhait que nous pouvons tous et toutes avoir par moment, suivant nos périodes de vie et les expériences que nous traversons.

Le Secteur social et l'accompagnement que l'on souhaite poursuivre et promouvoir, se nourrit de cet espoir: assister à des renaissances ou *a minima* à des périodes de vie plus sereines chez les personnes qui viennent nous trouver au sein de la Croix-Bleue romande.

C'est pourquoi les activités proposées tout au long de l'année s'inspirent de cette pensée et cette édition du Roman bleu en témoigne encore une fois.



Secteur social

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

A venir également de nouvelles activités dans chaque Section. Soyez attentifs aux annonces, flyers qui vont fleurir prochainement!

La vie et l'espoir du renouveau sont semés, au plaisir de découvrir la récolte dans les mois à venir.



Vanessa Redzeqi

Responsable du Secteur social



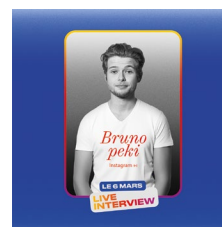
L'importance du lien

La photo de couverture de ce journal a été réalisée par Anna, l'une de nos précieux bénévoles. Pour elle, « il est essentiel de soutenir, mettre en lumière que on peut y arriver. En tant que mère célibataire et toujours périodiquement en difficulté avec la maladie, heureusement que je peux recevoir le soutien du programme *Enfance & Familles!* Je suis fière de faire partie de l'équipe communication ».

Live Instagram avec Bruno Peki

Sophie Calcagno, responsable du programme *Enfance & Familles*, a interviewé l'humoriste Bruno Peki lors d'un Live Instagram. Il nous a partagé son expérience et ses ressentis d'enfant d'un père alcoolodépendant: « inconsciemment, je me disais que plus je serais gentil avec mon père quand il était sobre, moins il serait mal et consommerait ». C'est grâce aux personnes ressources autour de lui et à un accompagnement professionnel que Bruno a pu comprendre qu'il n'était pas responsable de la maladie de son père. Aujourd'hui, son père ne consomme plus et est bien accompagné par des professionnels. Interrogé sur la relation qu'ils entretiennent aujourd'hui, Bruno a le sourire aux lèvres: « notre relation est belle et profonde ».

Nous avons bénéficié des compétences techniques de Zian Chevalley et Marwan El Alaili (en photo). Les participants ont pu poser leurs questions et recevoir des pistes et des ressources concrètes.



Le QR code de l'interview

Sarah Fornerod revient sur ses six mois de stage

« À la fin de mes études de psychologie, je me suis engagée bénévolement pour 6 mois au sein du programme *Enfance & Familles* afin de m'éloigner des livres et des théories. J'ai eu la chance de côtoyer Sophie Calcagno que j'ai suivie dans ses différentes activités. Promotion du programme, entretiens individuels, animation de groupes sur la parentalité, mes journées ont été rythmées par les différents récits de vie. J'ai pu observer la force et la douceur du lien créé entre Sophie et les bénéficiaires et ai été marquée par la résilience et la détermination des personnes accompagnées.

C'était une chance d'évoluer au sein d'une équipe motivée et bienveillante avec qui je partageais de nombreuses valeurs. La découverte de la Croix-Bleue romande a été une expérience riche en apprentissages et en rencontres en tant que jeune psychologue. Cela m'a permis de gagner en confiance et de continuer à me former en tant que professionnelle. Je souhaite le meilleur à toute l'équipe de la Croix-Bleue romande ainsi qu'aux bénéficiaires et remercie chacune et chacun pour leur accueil et leur ouverture ». Sarah Fornerod



SOUVENIRS

Quelques moments forts de ces derniers mois



Gala des bénévoles

Le samedi 24 février s'est tenu un Gala de remerciement pour les bénévoles de *L'Entracte Bleu*. Nous avons honoré les 16 bénévoles présents au rendez-vous avec un repas et une remise de diplôme.



Coffee-Bar, atelier créatif

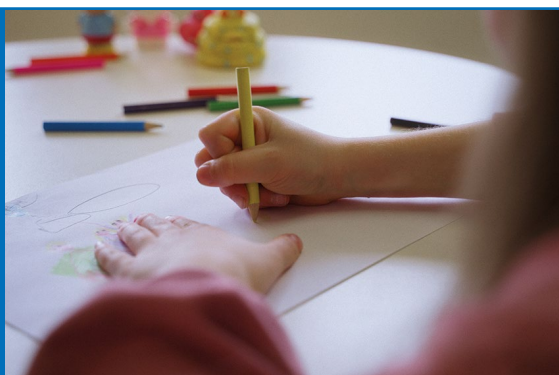
Lors d'un Coffee-Bar du mois de mars, les participants ont réalisé des créations artistiques de Pâques. Ces ateliers sont toujours l'occasion de passer du temps de qualité ensemble, d'échanger et de s'encourager.

Rendez-vous un samedi par mois!
Informations sur notre site internet.



Vidéo - interview *Enfance & Familles*

Avez-vous déjà visionné la vidéo de promotion du programme *Enfance & Familles*? Cette vidéo, réalisée par Zian Chevalley, civiliste pour le Secteur communication, est accessible en scannant ce QR code.



L'AGENDA

Mai à août 2024



Retrouvez les programmes de nos activités sur notre 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* : 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



FÊTE AU CHALET DE LA ROCHE

Le **18 mai 2024**, nous vous invitons à participer à une journée conviviale ouverte à tous au Chalet de la Roche aux Ponts-de-Martel.

Prix repas et transport: CHF 20.-
Informations sur notre site internet.





BARBARA NOUS INVITE À L'ENTRACTE BLEU

Je monte les escaliers de ce bâtiment un peu gris situé à la Gravière, j'ouvre une grande porte bleue au premier étage et... «Vous désirez un café? Peut-être un thé? Des croissants?» L'accueil est au rendez-vous.



Je ressens de la bienveillance, de l'écoute et de l'attention envers les autres.

Je respire, je me sens bien, je me sens chez moi. C'est ainsi que commence mon aventure au sein de la Croix-Bleue.

J'anime un atelier d'art dont l'objectif n'est pas celui de produire des œuvres esthétiquement belles, mais plutôt celui de vivre une expérience enrichissante accompagné par les couleurs.

La démarche artistique est un moyen privilégié pour se rencontrer, s'écouter, comprendre, partager, expérimenter.

Mot de passe: lâcher prise.

Chaque séance est un voyage à la découverte de différentes techniques et de différents outils qui nous aident à nous plonger en nous-mêmes ainsi que dans le monde.

On fait face aux émotions, on va dans les musées, on découvre l'œuvre des artistes, on interprète et on joue. Comme dans tout voyage, les rencontres peuvent être décevantes ou amusantes, parfois douloureuses ou joyeuses, toujours étonnantes.

En ce qui concerne mon voyage à moi au sein de la Croix-Bleue, je le définirais en un seul mot: surprenant.

Entre une partie de billard, un rendez-vous et un café, chaque participant s'engage sérieusement dans une ambiance amicale de non-jugement et de partage.

L'Entracte Bleu? Un lieu accueillant et lumineux où vivre un moment de convivialité et d'amitié sincère.

Barbara Angelini,
Stagiaire bénévole, étudiante en art-thérapie

«J'ai décidé d'opter pour l'amour.
La haine est un fardeau
trop lourd à porter.»

Martin Luther King



UNE PERLE POUR LE CHEMIN



ON VOUS ATTEND!

La permanence de l'Entracte Bleu est ouverte du lundi au jeudi de 14h à 17h30.
Rendez-vous au Chemin de la Gravière 4 aux Acacias (Genève).

LES BIENFAITS DU BÉNÉVOLAT? TÉMOIGNAGE

S'impliquer en tant que bénévole offre une opportunité unique d'acquérir de nouvelles compétences, de cultiver un sentiment d'accomplissement personnel et d'accroître la confiance en soi.

La présence active et engagée des bénévoles est un pilier essentiel de la réussite d'un groupe. Rencontre avec Monsieur Thierry Bachmann, bénévole de la Section neuchâteloise. Depuis plus de deux ans, il anime l'espace informatique sur les sites de la Chaux-de-Fonds et de Cortaillod.

Monsieur Bachmann, quelles sont les compétences que doit avoir un bénévole et qu'est-ce qui vous a motivé à le devenir?

Les compétences nécessaires sont l'écoute, la tolérance et la disponibilité. Evidemment, un minimum de connaissances dans le domaine d'activité du bénévolat ou le désir d'en acquérir est indispensable. Quant à ma motivation, c'est de donner un peu de mon temps pour aider et découvrir d'autres horizons humains.

BÉNÉVOLAT



Vous désirez en savoir plus sur le bénévolat à la Croix-Bleue romande? Rendez-vous sur notre site internet: www.croix-bleue.ch

Et pourquoi à la Croix-bleue romande?

En fait, c'est le hasard qui m'y a conduit, suite à l'annonce lue sur un site internet qui a attiré mon attention. Je ne regrette pas ce choix, l'équipe qui m'a accueilli et avec qui je collabore est très sympathique.

Qu'est-ce que cela vous apporte?

Sur le plan humain, je m'enrichis beaucoup, je découvre des personnalités étonnantes et des parcours de vie parfois difficiles, mais avec beaucoup de résilience. Le fait d'aider les gens et de pouvoir leur apporter une réponse concrète à leur demande est très valorisant. Je ressens également une grande satisfaction quand une personne me remercie, c'est toujours gratifiant.

Pouvez-vous partager un moment marquant en tant que bénévole?

Mes expériences les plus marquantes sont en relation avec la Croix-Rouge. La solitude de certaines personnes âgées et leurs désespoirs sont difficiles à accepter. Avec la Croix-Bleue romande, j'ai fait la connaissance de personnes attachantes qui ont une trajectoire de vie incroyable! C'est d'ailleurs parfois dommage, je ne les vois malheureusement que quelques fois.

Que diriez-vous à des personnes qui souhaitent faire du bénévolat?

Foncez! Le bénévolat est une expérience enrichissante. Il faut partir curieux et l'esprit ouvert.

Interview réalisée par Carole Schenk

La version complète de cette interview est disponible sur notre site internet.

« J'AI GAGNÉ... » UNE HISTOIRE RAFFRAÎCHISSANTE

Il me plaît de dire que j'ai gagné. Oui, mais quoi et contre qui? L'alcool, est-il vraiment mon ennemi? Pendant des années, n'était-il pas un ami, une aide ou encore un guide? Oui, c'est vrai... mais à quel prix!

Ma relation avec lui a été pour le moins houleuse, telle une histoire d'amour d'adolescente. Je l'aime un peu, beaucoup, à la folie, pas du tout, et ce, sur plusieurs années d'existence. Omniprésent, il était là pour me donner du « courage » pour affronter mes peurs. Il m'a donné du « réconfort » quand j'étais déprimée, m'a « détendue » après une journée stressante, ou encore comme une récompense quand j'avais fait du bon travail! Oui, mais alors pourquoi arrêter? Mais... pour redevenir moi.

Il agissait comme un baume néfaste, une couverture étouffant mon intuition, ternissant mes capacités artistiques, me rendant paresseuse. Il est Ouroboros, le serpent qui se mord la queue, cercle infernal; alors je bois pour aller bien, mais après je vais mal, alors je bois pour aller bien, mais après je vais mal, alors... Sous son influence, je n'étais que l'ombre de moi-même.

J'ai très rapidement réalisé mon amour pour l'alcool, ce qui m'a permis de faire un réel travail en profondeur. Mais il n'y a pas de secret, il faut être prêt à se faire face, et ce n'est vrai-



ment pas facile quand on va gratter en profondeur. Mais, promis, ça en vaut la peine!

Le défi du mois de janvier sans alcool a été un pilier dans la reconstruction de mon être, consolidant mes découvertes, que nous sommes tellement plus qu'un fond de verre. Découvrir que nous pouvons être le cœur d'une soirée sans être bourrée. Comprendre que nous nous créons des situations stressantes pour rejoindre l'alcool, et que ne pas succomber à la tentation de ses effets est toute la récompense dont nous avons besoin. Le Dry January nous donne l'occasion de nous redécouvrir!

Le programme de la Croix-Bleue et du Dry January m'a fait avancer encore plus loin dans la compréhension de ma relation avec l'alcool et à redevenir autonome.

Alors oui, il me plaît de dire que j'ai gagné! J'ai gagné face à l'alcool, non pas en le combattant, mais en le comprenant, en le maîtrisant et en m'acceptant.

J'ai gagné mon indépendance.

Une personne suivie par la Croix-Bleue romande.



DES ACTIVITÉS QUI FAVORISENT LA PAROLE ET LE LIEN

Le groupe Espace Femmes se retrouve une fois par mois à Chavannes. C'est l'occasion d'écouter, d'échanger et de partager des conseils et un moment convivial avec d'autres femmes. Interview de Mariarosa Foti, responsable du groupe.



Mariarosa, quel est le but de ce groupe ?

Le groupe Espace Femmes est un espace privilégié où des femmes de tout horizons peuvent se rencontrer et partager du temps et des sujets qui les touchent. La richesse de ce groupe est dans la variété des parcours et des saisons dans lesquelles les femmes se retrouvent. Certaines sont au début d'un chemin de consommation contrôlée, d'autres ont une abstinence déjà bien installée. Des sujets personnels et féminins peuvent être traités en toute liberté.

Quel est ton rôle dans ce groupe ?

J'ai très à cœur que l'Espace Femme soit un lieu libre de tout jugement. En tant que col-

laboratrice sociale, je suis garante de cela. En ce sens, ce groupe est différent d'un groupe d'amis. Non seulement il y a un cadre, mais le sujet de l'alcool est abordé sans crainte et en toute liberté du regard de l'autre.

Que disent les participantes de ce groupe ?

Dans une problématique d'addiction, la substance devient le focus et le reste est bien souvent mis en sourdine. Beaucoup de participantes réalisent que la parole partagée amène de la clarté et un certain recul.



Mariarosa Foti

Collaboratrice sociale

RENDEZ-VOUS AU JARDIN BLEU!

Une fois par semaine, prenez l'air et exercez vos talents de jardiniers! Rendez-vous au Jardin Bleu à Chavannes, les mardis de 14h à 16h.

Informations : David Leuba, 079 416 01 23



ÇA PASSE AUSSI PAR L'ÉCOLE !

Sensibiliser les jeunes aux substances psychoactives ça passe aussi par l'école. Nous bénéficions d'une magnifique opportunité en intervenant au sein des centres de formation professionnelle Berne francophone, ceff.

On le sait, de nombreuses substances addictives circulent dans nos régions et sur le marché de rue. De ce fait, nous avons décidé également de cibler ces produits lors de nos actions de prévention.

Les lieux de formation offrent un espace où l'on peut favoriser ce type de réflexion psycho-sociale. Les enseignants du secondaire II sont sensibilisés aux questions liées à toutes consommations. C'est ainsi qu'ils désirent renforcer les compétences personnelles des jeunes.

L'information et la sensibilisation sur les dangers des drogues sont basées sur l'échange et l'interactivité. Lors de nos actions, les professeurs peuvent participer lors de l'utilisation d'un quiz électronique. Ce moyen suscite déjà bon nombre de questions. Ensuite, durant la partie théorique, ils se retirent, permettant aux étudiants de s'exprimer sur leur propre perception des



drogues et le pouvoir addictif de celles-ci, et de parler d'expériences issues de situations vécues. Après notre intervention, certains maîtres de classe reprennent la thématique lors d'ateliers avec les outils médiateurs qui peuvent leur être remis.

On ne peut pas mesurer l'impact de nos passages dans une école. Ce que l'on sait toutefois, c'est qu'un jeune en difficulté pourra s'y référer et mieux aborder un besoin en lien avec cette problématique auprès d'un médiateur ou de son maître de classe qui devient facilitateur dans la recherche de solutions.

C'est ce qui s'est produit cette année, suite à l'une de nos interventions.



Astrid Stegmann

Collaboratrice sociale



Premier rendez-vous :

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

AIDEZ-NOUS À AIDER

Notre mission est de venir en aide aux personnes dépendantes de l'alcool 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.

Vous pouvez nous aider:

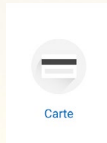
PAR VIREMENT BANCAIRE

IBAN CH39 0900 0000 1000 0586 2
La Croix-Bleue romande, Chavannes

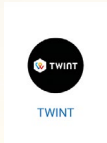


**Votre don en
bonnes mains.**

OU SUR NOTRE SITE INTERNET



Carte



TWINT



PostFinance



scannez-moi!

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