

# Le Romand bleu

L'actualité et les activités de nos Sections



septembre à décembre 2023

# VRAIMENT CONNECTÉS ?



**Philippe Charpiloz**  
Président de la Section genevoise

Quelle période magnifique nous vivons ! Un clic (de souris), et nous voilà connectés à un chat, à une visioconférence, à notre messagerie e-mail. Nous voilà à même de prendre une photo, une vidéo ou de publier un commentaire, disponible à travers le monde via les réseaux sociaux. On peut aussi surveiller notre consommation d'énergie, notre production solaire, la quantité d'eau que nous buvons (grâce aux gourdes connectées ! eh oui, ça existe !), et j'en passe et des meilleures. De quoi être constamment en connexion, en liaison avec les autres. J'ai même vu des jeunes assis à une même table converser via smartphones interposés !

Et pourtant, paradoxalement, au travers d'articles de presse, je constate que les gens souffrent de plus en plus de solitude, d'individualisme. Il semble que plus les liens numériques se développent, plus les liens sociaux, les échanges sociaux disparaissent.

Alors osons préserver des instants d'échanges, de partages, de rencontres, de fraternité. Ouvrons notre porte et notre cœur pour recevoir l'autre, dans sa différence. Quelle qu'elle soit.

Préservez et saisissez chaque occasion pour être des créatrices ou des créateurs de ces liens sociaux qui, eux seuls, nous permettent de nous enrichir mutuellement, de trouver du soutien, de l'accompagnement, de l'amitié, une famille.

C'est exactement ce qu'offre la Croix-Bleue romande au travers d'un camp, d'une présence à un festival, d'une activité, d'un atelier, d'un groupe de parole, d'un repas partagé, d'un accompagnement individuel, d'un regard, d'une rencontre, etc.

C'est aussi ce que nous voulons partager avec vous, chères lectrices et chers lecteurs, au travers de notre journal « Le Romand bleu ».

Bonne lecture.

## IMPRESSUM

12<sup>ème</sup> année, n°82  
Septembre 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



## DE LA PRÉVENTION À PALÉO?

Depuis plus de 10 ans, le programme RaidBlue fait partie des acteurs de la prévention au Paléo Festival de Nyon. Sous les tentes du stand de prévention RaidBlue, nous avons donné la parole à des personnes clé de la prévention !



### Croix-Bleue romande



«Au travers de RaidBlue, notre but est de nous adresser aux jeunes de 14 à 25 ans en les informant, en répondant à leurs questions et en abordant la thématique de l'alcool qui est un sujet assez tabou lorsqu'il devient problématique.»

**Astrid Stauffer-Engeström**, Responsable du Secteur prévention



« L'année passée j'ai fait tout le Paléo sans alcool et j'ai profité comme jamais. Le lendemain, il n'y a pas de gueule de bois donc on peut faire la fête très tard sans problème. En plus de cela, il y a plein de stands qui servent des boissons sans alcool ! »

**Thibaut Jay**, Collaborateur social en formation

### Paléo Festival Nyon



«Du côté de la prévention, on retrouve plusieurs stands, dont celui de RaidBlue pour la prévention alcool. C'est un partenariat qu'on a depuis de nombreuses années et qui fait partie des échanges et des discussions sur la prévention. Ce programme donne aussi des formations aux bars présents à Paléo. On est très contents d'avoir RaidBlue avec nous ! »

**Caroline Cingria**, Responsable de la Commission Prévention, Paléo Festival Nyon



« Notre travail est de permettre aux personnes qui viennent avec un esprit festif de le rester en étant dans un environnement sécurisé pour pouvoir repartir en bon état physique et mental. »

**Zaven Haroutunian**, Co-responsable de la Commission Prévention, Paléo Festival Nyon

## MAUREEN WEGMÜLLER RÉPOND À NOS QUESTIONS

Interview de Maureen Wegmüller, au terme de son stage de six mois au sein du Secteur social de la Croix-Bleue romande, à Neuchâtel.

### Maureen, quelle formation es-tu en train de terminer ?

Je suis actuellement à la fin de mon Master en psychologie clinique et de la santé à l'Université de Fribourg. Pour mon mémoire de Master, j'ai travaillé sur le thème des AVC, notamment sur les facteurs prédisant la récupération. J'ai eu l'opportunité d'aller voir des patient-e-s à l'hôpital (HFR) et de travailler avec un environnement pluridisciplinaire. Suite à plusieurs stages effectués dans le domaine des addictions, je voulais me diriger plus spécifiquement vers l'accompagnement des personnes dépendantes à l'alcool.

### En quoi a consisté ton travail à la Croix-Bleue romande ?

J'ai eu la chance de pouvoir faire une multitude de choses. J'ai pu accompagner les collaboratrices sociales dans leurs entretiens, les groupes de parole, les permanences notamment. J'ai pu voir à quel point les collaborateurs/collaboratrices sont impliqués dans l'aide aux personnes dépendantes, même dans les situations les plus délicates.



Maureen, à droite sur la photo, lors d'une activité présentée à la page 13 de ce journal.

Lors de la journée alcool à Cortaillod, j'ai pu discuter longuement avec une proche d'une personne dépendante. Je me suis rendu compte de l'impact de la dépendance, mais surtout le besoin d'être écouté.

### Tu as d'ailleurs participé à l'action de prévention au Paléo Festival de Nyon ?

Oui, un des moments forts a été cette expérience à Paléo. J'ai pu découvrir tout l'aspect de la prévention, et être en contact avec une population différente.

### Qu'aimerais-tu ajouter ?

J'aimerais remercier toutes les équipes de m'avoir aussi bien accueillie, de m'avoir fait confiance et de m'avoir permis d'apprendre et de découvrir autant de choses.

Un remerciement particulier aux équipes de Neuchâtel et du Jura bernois de m'avoir tout de suite intégrée dans leur quotidien, d'avoir pris le temps de m'écouter et répondre à toutes mes questions. Je ressors de ce stage avec beaucoup de nouvelles connaissances pratiques et théoriques.

*Propos recueillis par Laetitia Gern*

## ENSEMBLE, ON VA PLUS LOIN !

**Ces derniers mois écoulés au terme de ce premier semestre ont été remplis de perspectives réjouissantes pour le Secteur social romand.**

Nous avons pu accueillir pour la première fois une stagiaire dans la Section neuchâteloise. Elle répond à nos questions à la page 5.

Plus au nord, du côté du Jura bernois, de belles perspectives s'ouvrent, avec l'emménagement dans de nouveaux locaux pour accueillir la Section à Tavannes et un nouveau comité plein d'énergie et de dynamisme. Ils vont ainsi pouvoir continuer d'accompagner la collaboratrice sociale et soutenir les projets en cours.

Sur Genève, le témoignage de Virginia, bénévole de longue date, me réjouit ! En parallèle, une autre bénévole genevoise, active également dans la Section, s'est engagée elle aussi dans le cadre d'une activité supplémentaire, celle de répondante sur la ligne téléphonique SOS Alcool. Ensemble, on va plus loin...

Enfin, en terres vaudoises, l'équipe sociale, avec l'appui de bénévoles, a pu préparer et vivre dans les meilleures conditions possibles un séjour d'été en Alsace. J'aimerais aussi remercier Anna pour son aide bénévole précieuse pour la communication (elle nous propose une recette en page 16).



Au vu des photos et témoignages contenus dans ce numéro, on ressent que ce type de projet a toute sa place dans notre association et doit continuer d'être soutenu.

Je terminerai ce tour d'horizon par quelques mots sur notre participation cette année à la journée d'action Alcool, le 25 mai dernier. Grâce à l'engagement des équipes, nous avons pu rayonner sur plusieurs cantons et sites en proposant des stands de contact avec la population.

Continuons donc d'avancer ensemble, de belles perspectives en découleront, j'en suis persuadée !



**Vanessa Redzeqi**  
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.

## APRÈS UN AN, À LA CROIX-BLEUE ROMANDE...

**Je crois que j'ai autant appris qu'en 5 ans d'études de psychologie à l'université... Curieuse de nature, je me suis lancée dans cette aventure en désirant en apprendre plus sur les mécanismes de l'addiction et plus précisément en alcoologie.**

J'avais entendu tout et n'importe quoi au sujet de « ceux qui boivent trop » et après un peu plus d'une année de bagage dans cette formidable association, j'aimerais déconstruire certains mythes.

Dans la culture populaire, l'alcoolique est quelqu'un qui boit dès le matin et/ou qui boit seul. Mal rasé, souvent SDF, il boit de l'alcool fort et de mauvaise qualité et tremble quand on l'empêche de boire.

Je dois vous avouer quelque chose: la majorité des personnes que j'accompagne ne boivent pas le matin. Certains sont abstinents pendant plusieurs jours, semaines ou mois mais n'arrivent pas à dire non quand ils sont invités à une fête. D'autres ne boivent jamais seuls car comme me l'a confié un homme en entretien, «il est très facile de trouver quelqu'un pour boire avec vous...» Le type d'alcool consommé dérange lui aussi aux clichés: j'ai eu sur la ligne SOS Alcool une femme qui ne pouvait s'arrêter de boire du champagne; j'accompagne un homme qui ne boit que des bières de brasseries artisanales; j'écoute un autre homme amateur de grands vins et j'essuie les larmes d'une femme incapable de résister au cocktail de trop.

Avec le programme *Enfance & Familles* dont je me suis occupée pendant le congé maternité de Sophie Calcagno, j'ai découvert le désespoir qui touche l'ensemble du système familial. Nos bénéficiaires sont

souvent honteux et rongés par la culpabilité quand ils pensent aux conséquences sur leur famille. Quand ils viennent nous trouver, ils sont déjà sortis (ou en cours de sortie) du déni de la maladie. Ils ont décidé de dire stop au mensonge et acceptent leur vulnérabilité pour faire face au problème. Un participant du groupe «dépendance et relations familiales» que j'animais à l'Arcadie m'a dit: «un jour, ma fille a posé un miroir devant moi quand j'étais ivre pour que je voie à quoi je ressemblais, ça a été le déclic, il fallait que je me soigne, pour elle et pour moi».

En un peu plus d'un an à la Croix-Bleue romande, j'ai découvert la maladie du lien. J'ai rencontré des dizaines de personnes en souffrance qui cherchent de l'aide pour rétablir ces liens. C'est pour cela que j'ai une foi inébranlable en les groupes et les séjours animés par le Secteur social. Les personnes qui poussent la porte de l'association se reconstruisent dans le lien. Le lien avec les autres bénéficiaires, avec mes collègues et moi-même, avec leurs proches qu'ils arrivent à retrouver en prenant soin d'eux-mêmes.

Si je peux donner un seul conseil: quand vous échangez avec eux, regardez la personne derrière le masque de « l'alcoolique » et ne vous laissez pas bernier. C'est l'alcool, le vrai manipulateur de l'histoire.



**Morgane Delattre**  
Collaboratrice Secteur social

# SOUVENIRS

Quelques moments forts de ces derniers mois



## Journée nationale sur les problèmes liés à l'alcool

Ce fut l'occasion de découvrir la complémentarité des différents acteurs sociaux au sein du réseau de Genève, ainsi que la joie de voir nos bénévoles passionnément engagés pour la cause.



## Chalet de la Roche

Le 3 juin, nous avons vécu une magnifique journée conviviale. Au programme: repas, grillades, fanfare, pétanque. Joie, bonne humeur et soleil étaient au rendez-vous!



## Imériale dans le Jura bernois

L'ambiance très familiale du vendredi a laissé place à une vague de jeunes venus visiter le stand le lendemain. Beaucoup d'échanges riches ont eu lieu et le Flou-Pong (version alternative du jeu populaire avec des lunettes simulant l'alcoolémie) a remporté un énorme succès.



# L'AGENDA

Septembre à décembre 2023



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)



scannez-moi !



## 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

## LE POINT BLEU À CHAVANNES (VD)

Donnez une seconde vie à votre vaisselle, vos bibelots et vêtements en les apportant à notre boutique de seconde main «Le Point Bleu» à l'Avenue de la Gare 31 à Chavannes. Une manière simple et éco-responsable de faire du bien tout en désencombrant votre chez-vous !





## SÉJOUR EN ALSACE : LES ENFANTS TÉMOIGNENT

Le séjour d'été *Enfance & Familles* s'est à nouveau déroulé en Alsace au mois de juillet. Au programme: festival médiéval, visite du Palais du Pain d'épices, découverte de Strasbourg et de la région, Europa-Park et Rulantica ou encore un grand jeu Koh-Lanta.

Nous avons donné la parole à Mia, Arno, Clémentine, Omar, Mehdi et Benjamin, qui ont participé avec leur(s) parent(s) au séjour.

### Les enfants, quel est votre meilleur souvenir du séjour ?

- Faire le Silver Star avec mon papa à Europa-Park.
- Monter dans le bateau pirate avec ma maman à Europa-Park car c'est une grande épreuve pour elle comme elle a peur des attractions.
- Visiter le palais du pain d'épices avec ma maman pour faire mon propre bonhomme en pain d'épices et acheter des souvenirs.

### Partir en vacances en groupe, c'est bien ?

C'est bien parce qu'on fait plus d'activités ensemble, on peut connaître de nouvelles personnes et se faire des amis. Le seul inconvénient parfois est que le groupe impose un rythme.

### Qu'est-ce qui vous a le plus surpris pendant le séjour ?

Faire de la boxe avec Thibaut et fêter les anniversaires avec un gâteau.



### Est-ce que vous conseillerez ce séjour à vos amis ?

Oui pour les activités, la dynamique de groupe, l'endroit où on dort et parce qu'on peut être en autonomie mais toujours avec la sécurité des parents autour. On veut revenir l'année prochaine !

### Qu'est-ce que la Croix-Bleue selon vous ?

Une association qui aide les gens qui ont des problèmes avec l'alcool. Le fait qu'on ait ça en commun n'est pas gênant parce qu'on ne se juge pas.

### Si vous aviez une baguette magique, que changeriez-vous pour l'année prochaine ?

On irait tous les jours à Rulantica et Europa-Park ! On voudrait que les gens soient moins en retard et que certains adultes arrêtent leurs blagues pourries...

### Avez-vous quelque chose à ajouter ?

On trouve que les animateurs sont à l'écoute et très disponibles !

*Propos recueillis par Morgane Delattre et Déborah Monnet, collaboratrices sociales*

« Regardez les oiseaux du ciel: ils ne sèment ni ne moissonnent, et ils n'amassent rien dans des greniers; et votre Père céleste les nourrit. Ne valez-vous pas beaucoup plus qu'eux? »

Évangile de Matthieu

6:26



UNE PERLE POUR LE CHEMIN

## LE BIEN-ÊTRE POUR SOI ET POUR LES AUTRES

**Avec authenticité et en choisissant les mots avec soin, Virginia nous encourage à oser aller à la rencontre des autres. C'est d'ailleurs dans un Espace Rencontres qu'elle anime aujourd'hui une activité. Témoignage.**

Il était une fois, je ne saurais pas vous dire le pourquoi du comment. Il y a des jours comme cela, des jours bénis, un trop plein de solitude, un manque d'attention ou bien tout simplement un manque d'écoute...

Une écoute, me faire entendre dans un espace de bienveillance, d'amitiés, sans jugements ni critiques.

Le premier étage, une porte puis une autre, une hésitation car je n'avais aucun rendez-vous. Pas bien longue, je sonne. Bref, à ma grande surprise, on me répond de suite, je rentre... La collaboratrice me propose un petit café... et c'était parti !

Au fil des années, j'ai toujours cette délicieuse sensation de me sentir arriver, presque à la maison.

Arriver à devenir une femme à part entière, avec un lourd passé de pleurs. Depuis deux années maintenant, je suis responsable de l'Atelier de bien-être en tant que bénévole. Cette approche manuelle permet de créer d'autres liens avec les participants, j'adore ! Une approche bienveillante, avec pour objectif décontraction, recentrage, juste un petit moment pour eux. De mon côté, quel bonheur de les voir sortir avec un sourire !

Avec mille frissons, je vous remercie toutes et tous pour m'avoir permis de me découvrir, de m'apprécier.

Aujourd'hui, une grande partie de moi vous remercie collaboratrices et collaborateurs ainsi que de nombreux bénéficiaires de la Croix-Bleue genevoise, c'est avec une larme que je peux...me dévoiler !

C'est un îlot de bienveillance et de respect. De partage et d'amour, on y rencontre des personnes talentueuses, attachantes, encourageantes. Par ce petit témoignage, j'ai la possibilité de vous RE dire... MERCI !



**Virginia Shabani**  
Bénévole de la Section genevoise

## TOURNOI DE BOWLING ET PIZZA PARTY

Vendredi 15 septembre 2023  
18h00 à 22h00  
Au centre commercial de Balexert  
1209 Vernier (Genève)



## UNE JOURNÉE NATIONALE SOUS LE SIGNE DU SUCCÈS

**Le 25 mai dernier a eu lieu la journée nationale sur les problèmes liés à l'alcool. Cette année, le thème était « Stress et alcool, un cercle vicieux ? ». À cette occasion, la Section neuchâtelaise a sensibilisé la population à cette problématique.**

Ainsi, en cette fin du mois de mai, notre équipe (composée, de gauche à droite, de la collaboratrice sociale, d'une stagiaire et d'une bénéficiaire) a installé son stand d'information et a pris ses quartiers au Littoral Centre de Cortaillod.

Afin d'établir le contact avec la population locale, des cookies, confectionnés la veille, étaient offerts. Le bilan de cette journée a été des plus positifs. En effet, nous avons pu échanger avec plusieurs personnes. Certaines ont montré leur intérêt pour nos prestations, d'autres ont posé des questions sur la problématique et d'autres encore ont exprimé leur vécu. Le partage était riche et intéressant.

Nous remercions sincèrement Elisabeth qui s'est grandement impliquée pour cette journée. Voici ce qu'elle souhaite partager avec les lecteurs.



**Carole Schenk**  
Collaboratrice Secteur social



### Elisabeth, qu'est-ce qui a motivé votre participation à cette journée ?

*Je connais la Croix-Bleue car je viens régulièrement au repas-partage. J'apprécie ce moment d'échange, de partage et d'écoute avec les autres participants et les collaboratrices sociales. J'ai accepté cette proposition car, selon moi, il est important de sensibiliser la population à cette problématique. Cela permet à certaines personnes de demander de l'aide.*

### Comment avez-vous vécu cette journée ?

*J'ai osé aller vers les autres et je me suis sentie à l'aise ; j'ai eu le sentiment que les personnes parlaient facilement. Ceci m'a permis de renforcer la confiance en moi. Je suis satisfaite des échanges que j'ai eus ; j'ai l'impression d'avoir été écoutée et d'avoir apporté quelque chose à chacun. Je suis contente d'avoir pu vivre cette expérience.*



## LA RÉGION EN MOUVEMENT

À l'heure où la région se redessine un avenir au contour du «Grand Chasseral», la Section régionale de la Croix-Bleue romande se met également en mouvement, en mode «redynamisation».

### Un ancrage fort

Ancrée sur ses valeurs fondatrices, notre région bénéficie d'une excellente intégration dans les différents réseaux de santé et collabore activement avec les autres institutions régionales telles que: Santé bernoise, Pôle santé mentale et les cliniques ambulatoires, médecins, psychologues, centres de formation. Au bénéfice de ces synergies, la qualité des suivis est pleinement reconnue tant par les bénéficiaires que par les acteurs régionaux. De plus, une prestation pionnière concernant la problématique alcool en milieu professionnel vient d'être développée et publiée dans la Revue de la Chambre économique du Jura bernois (CEP).

### Enjeux

En phase avec sa mission et consciente des enjeux liés à la problématique alcool, la Section s'est mise en mode «redynamisation» en complétant ses rangs avec 16 nouveaux membres et un comité renouvelé avec un nouveau président. A l'image des courses de relais, le passage de témoin nécessite une bonne approche, une bonne coordination et aussi une bonne préparation.



**Notre nouvelle adresse à Tavannes :**  
Route de Pierre-Pertuis 30, 2710 Tavannes



Ainsi tourné vers l'avenir, le nouveau comité va s'atteler à définir une vision régionale avec comme objectif d'être en soutien à la collaboratrice sociale.

### Ça déménagement

Localisé à Sonceboz depuis 2014, le bureau de la Croix-Bleue romande du Jura bernois a déménagé à Tavannes. Les nouveaux locaux de l'ARSENAL dédiés à des activités à caractère social accueillent donc l'*Espace Rencontres* du Jura bernois, ouvrant ainsi la porte à de nouvelles synergies. À cet effet, les séances de réseau se déroulent déjà depuis quelque temps dans ces locaux. Une petite inauguration est en préparation...

Encore un tout grand MERCI à tous les bénévoles qui ont œuvré au déménagement.



**Alain Stegmann**  
Président Section Jura bernois

Des personnes formées (collaborateurs professionnels et bénévoles) se relaient et répondent aux appels à l'aide, lancés par des personnes de toute la Suisse romande.

Vous êtes intéressé à vous former en suivant la formation SOS Alcool (sur plusieurs soirées) ? Nous vous invitons à nous écrire à [conseil@croix-bleue.ch](mailto:conseil@croix-bleue.ch)







## LA PAUSE VITAMINÉE

Les ingrédients choisis, placés dans une centrifugeuse, vous offriront leur plein de vitamines pour appréhender la période automnale!

Les fruits et légumes de saison vous redonneront de la vitalité, de l'énergie et seront la détox idéale avant l'automne.

Dans votre centrifugeuse, ajoutez les ingrédients les uns après les autres :

**2 à 3 carottes**

**5g. de gingembre**

**1/2 à 1/3 de concombre**

**1/2 à 1 citron vert**

**1 à 2 pomme(s)**

**un morceau de rave**

Excellente dégustation et à votre santé !

Anna, bénévole pour le Secteur communication de la Croix-Bleue romande

### CROIX-BLEUE ROMANDE

Avenue de la Gare 31 • 1022 Chavannes-Renens • T 021 633 44 33  
[www.croix-bleue.ch](http://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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:info-va@croix-bleue.ch) • CH67 0900 0000 1000 4561 3