

# ***Le Romand bleu***

**L'actualité et les activités de nos Sections**



**janvier à avril 2026**

## IMPRESSUM

15<sup>ème</sup> année, n°89  
Décembre 2025

### 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)

**La photo de couverture** montre une partie de l'équipe des collaborateurs de la Croix-Bleue romande, lors d'une sortie en octobre 2025.

C'est l'occasion de souhaiter nos meilleurs vœux à nos lectrices et nos lecteurs.



### MERCI POUR VOTRE SOUTIEN

IBAN CH39 0900 0000 1000 0586 2

Ou sur Twint :



Croix-Bleue romande



# Persévérance et esprit pour 2026



**Ralph Peterschmitt**  
Secrétaire général

Chères lectrices, chers lecteurs,

Une nouvelle fois, vous lisez des lignes de ma part à l'occasion du changement d'année. En cherchant une pensée à vous écrire, m'est revenue cette citation de Samuel Johnson dans la récente carte de vœux de la Croix-Bleue romande: *«Ce n'est pas la force, mais la persévérance, qui fait les grandes œuvres»*. L'accent de la carte de vœux se voulait être un encouragement à poursuivre l'effort même si les résultats ne sont pas aussi rapides qu'espéré. Ce qui se trouve être le cas de beaucoup de choses dans nos vies.

D'une part, quand les résultats sont trop rapides, l'expérience nous apprend de bien vérifier qu'il n'y a pas d'angles morts que nous aurions négligés et desquels des dangers ou des difficultés pourraient surgir. Les résultats immédiats peuvent être de mauvaise qualité, voire devenir des reculs. Si la culture de l'immédiateté autour de nous laisse à penser le contraire, c'est en fait souvent une illusion. Bâtir du solide se fait dans le temps.

D'autre part, quand quelque chose nous a coûté, nous l'apprécions d'autant plus et en prenons davantage soin. La facilité est souvent éphémère dans ce qu'elle produit et ne s'ancre pas dans le temps.

En relisant la citation à l'aune de la nouvelle année, et spécialement la première partie,

«ce n'est pas la force»... Je repense à cet extrait biblique qui dit que «ce n'est pas par la force ou la puissance, mais c'est par mon esprit – dit le Seigneur».

Les actualités récentes peuvent nous faire croire que nous vivons dans un monde où la force brute dicte tout. Mais comme pour la facilité, les résultats produits par la force sont rarement bons ou durables. En imposant les choses, on suscite mécaniquement une réaction opposée qui se manifesterait dès qu'elle en aura l'occasion. Et s'il y avait besoin de la force pour imposer son idée, c'est qu'elle n'avait pas suscité l'adhésion nécessaire au départ. L'effort pour trouver un consensus sera le plus souvent préférable, à l'image de la Suisse.

La persévérance de la citation ou l'esprit biblique sont de meilleures options pour construire l'avenir. Alors chers lectrices et lecteurs, persévérons dans nos chantiers de vie en 2026. Cela en vaut la peine.

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

Cordialement,

Ralph Peterschmitt

## Les bons plans de l'équipe RaidBlue

Dans les newsletters, sur les réseaux sociaux ou sur les stands, le programme de prévention RaidBlue propose des conseils, des bons plans. En voici un tout frais, parfait pour bien commencer l'année 2026.

### Relève le défi Dry January!

Du 1er au 31 janvier, fais une pause d'alcool avec des millions de personnes à travers le monde. Pourquoi ? Pour se sentir mieux, faire des économies... Sept participants sur dix se sentent en meilleure santé et ont plus d'énergie. Plus de la moitié perdent du poids et ont une plus belle peau. Presque tout le monde économise de l'argent. Et le plus beau pour la fin... 72% de ces personnes consomment également moins d'alcool après 6 mois et continuent donc à profiter de tous ces avantages !

Toutes les infos sur [www.dryjanuary.ch](http://www.dryjanuary.ch).



## Boisson hivernale



Un Chaï latte est toujours une bonne idée ! On a trouvé cette idée sur le site internet de Marmiton, et on vous encourage à la tester en scannant ce QR code. Santé !

## L'interview de Raphaël Aubry

**Raphaël Aubry, nouveau responsable du Secteur prévention, nous partage sa vision de la prévention des addictions, d'où il vient et ce qui l'anime. Interview.**



### Pourquoi est-ce que la prévention des addictions est si importante pour toi ?

Parce qu'une addiction arrive rarement par hasard. Elle peut parfois être une manière, pour un jeune, de gérer une souffrance intérieure. Face à des situations comme la dépression, certains cherchent à atténuer leur mal-être en réduisant leur conscience de ce qu'ils vivent - et l'alcool peut devenir un de ces moyens. Ce qui me motive profondément, c'est de ne pas seulement prévenir une addiction, mais d'accompagner une jeunesse en difficulté pour qu'elle puisse, librement, se projeter vers des objectifs qui ont du sens pour elle.

### Sur quoi portait ton doctorat ?

Mon doctorat portait sur la dépression chez les jeunes adultes. J'ai étudié l'impact de certains processus psychosociaux, notamment la tendance à se comparer aux autres sur les réseaux sociaux, ainsi que la clarté de l'identité personnelle. Ces éléments jouent un rôle important dans la santé mentale des jeunes, et ils résonnent fortement avec mon travail actuel à la CBR.

### Comment fais-tu pour te ressourcer ?

Rien de tel qu'un moment dans la nature ! J'aime faire du sport en plein air, comme par exemple, si le temps le permet, une marche matinale pour admirer le lever du soleil. C'est un moment simple, mais qui me recentre et me donne de l'énergie pour la journée.

### Un film que tu aimes particulièrement ?

*Yes Man* ! Un film qui me fait toujours rire et qui me rappelle l'importance de rester ouvert aux opportunités, même inattendues.

### Un sport que tu aimes particulièrement ?

Je suis un touche-à-tout, ça dépend des saisons ! En automne et au printemps, je passe du temps en randonnée ou au skate park. L'hiver, je me tourne vers l'escalade en bloc ou le ski de randonnée. Et l'été, je profite de l'eau avec du pump foil !



## 10 ans déjà ! Célébration à Vevey

**2025 a été riche en célébrations au sein de la CBR : les 15 ans de la fusion romande et les 10 ans de la création du centre de jour de Vevey, O' Moulin.**



L'anniversaire du centre de jour a pu se vivre en deux parties: tout d'abord, au printemps, avec une invitation à un repas festif pour les bénéficiaires hors des murs du centre. Puis, le 30 septembre dernier, *in muros* avec une invitation adressée au réseau professionnel et aux partenaires du centre.

Ce projet de réunir les équipes du résidentiel (Fondation Indi-Go) et de l'ambulatorio (CBR) continue, dix ans après, à s'épanouir. Je constate toutes les semaines le soin et l'investissement des équipes sur le terrain pour proposer un accueil de qualité à toutes les personnes qui passent par le centre.

Que ce soit juste pour un café ou un repas, ou simplement pour discuter un moment dans le lien.

Cet espace est devenu indispensable au sein des prestations que nous proposons et représente une porte d'entrée précieuse pour accueillir de nouveaux bénéficiaires CBR. Longue vie aux centres de jour et un grand remerciement à nos équipes et membres des directions qui permettent à ce projet de continuer et de se développer!

**Vanessa Redzepi**

Responsable du Secteur social

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

## 10 ans du centre de jour O-Moulin

*C'était un vrai bonheur de voir le centre de jour aussi vivant et animé, à l'image de ce qu'il est au quotidien grâce aux personnes qui ont organisé cette soirée. Vous êtes les artisans de ce dynamisme et de cette ambiance unique où se conjuguent accueil, lien et partage.*

**Christian Chenaux**, directeur de la Fondation Indi-Go



## L'interview de Stéphan Lacombe

**Stéphan Lacombe, nouveau coordinateur du programme des appartements de transition, nous parle de son rôle et de ce qui le ressource au quotidien.**



### A quoi ressemble ton travail à la CBR ?

Pour expliquer mon travail à mes proches, j'aime dire que je fais un peu le métier d'une régie immobilière... mais avec une vocation sociale. Concrètement, il s'agit d'accompagner des personnes en situation d'alcoolodépendance dans l'accès et le maintien d'un logement, tout en leur offrant un cadre stable pour reprendre pied et construire progressivement un projet de vie adapté à leurs besoins et à leur rythme. C'est un accompagnement à la fois humain, individualisé et profondément ancré dans le réel.

### Qu'est-ce qui t'inspire dans le programme des appartements de transition ?

Ce programme incarne parfaitement ce que j'aime dans le travail social: une réponse concrète, pertinente et innovante à des besoins urgents. C'est un projet qui fait le lien entre les politiques publiques, les réalités de terrain et les parcours de vie des personnes concernées. Il est stimulant, actuel, porteur de sens...

### Comment fais-tu pour te ressourcer ?

Pour me ressourcer, rien de tel qu'un bon moment au sauna après une séance de sport: c'est ma recette perso pour relâcher la pression et recharger les batteries, à la fois physiquement et mentalement.

## LES APPARTEMENTS DE TRANSITION

Dans le canton de Vaud, 11 appartements de transition sont actuellement sous-loués par des bénéficiaires suivis par des collaborateurs psychosociaux en lien avec le réseau.

En savoir plus:



# SOUVENIRS

Quelques moments forts de ces derniers mois

## Les 15 ans de la «nouvelle» Croix-Bleue romande

Lors de l'assemblée des délégués du 24 mai 2025, nous avons fêté l'anniversaire des 15 ans de la «nouvelle» CBR. Touché par l'histoire de cette célébration, Keel-Ho Kim, délégué de la CBR et bénévole de la Section genevoise, nous a envoyé un texte:

«En 2010, la Croix-Bleue romande, telle que nous la connaissons aujourd'hui, est née. Les Sections ressemblent à une plante, garnie de quatre feuilles, qui tire sa sève d'une même tige et de mêmes racines. Tout en étant complémentaires les unes des autres, les Sections vaudoise, neuchâteloise, genevoise et Jura bernois, poursuivent les mêmes buts. Aider, soutenir, écouter et conseiller les personnes dans le besoin, voilà le tronc commun sur lequel nous nous appuyons pour construire et conduire notre association dans une optique humaine, accessible et fiable pour les années à venir».

La fusion et la création de la «nouvelle» CBR ont été pilotées par Alfred Stettler, qui s'est engagé en tant que Président avec cœur, passion et vision. A l'instar de Keel-Ho Kim, les délégués présents lors de cet anniversaire ont pu se réjouir de tout le chemin parcouru.

*Propos recueillis par Laetitia Gern*



*La photo, ci-dessus, montre le Président honorifique, Alfred Stettler, et Vincent Duc, Président actuel, couper les gâteaux.*

# L'AGENDA

Janvier à avril 2026



**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



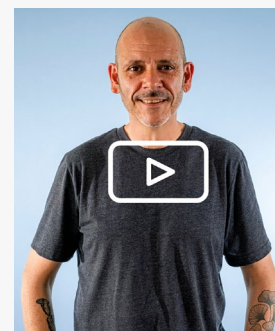
## Section vaudoise

- *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



## Sortie au lac

La Section neuchâteloise a vécu une très belle sortie au bord du lac de Neuchâtel. Pique-nique au soleil et temps partagés.



## Mythes ou réalité ?

Nous avons réalisé une série de vidéos de prévention pour déconstruire les idées reçues sur l'alcool. Elles sont accessibles sur notre site internet: [www.croix-bleue.ch](http://www.croix-bleue.ch) ou directement via le code QR.





## SORTIE SENIORS À BIENNE

La rencontre annuelle des seniors de la Croix-Bleue romande s'est déroulée à Bienne le 9 septembre 2025. Mireille Quartier retrace les étapes de la journée.



Une joyeuse cohorte de seniors jeunes et moins jeunes s'est retrouvée à Bienne pour la rencontre annuelle, après Genève l'an dernier.

Accueil chaleureux par le président de la Section du Jura bernois Alain Stegmann et quelques personnes de ce réseau. Café, croissants, joyeuses retrouvailles!

Puis, visite des musées Swatch et Omega. Que de belles pièces qui marquent le temps depuis si longtemps! Merveilleuses et intéressantes collections!

On a même vu une réplique du LEM lunaire et marché sur un tapis de notre satellite!!!

Ensuite, dîner sympathique au Restaurant Merkur, durant lequel les conversations se sont poursuivies.

Finalement, chacun est reparti vers son lieu de vie. Quelques personnes ont prolongé leur visite de la ville en allant retrouver le long du canal ce qui fut l'Hôtel de la Croix-Bleue de Bienne, où se trouvaient également les locaux des rencontres de la Section. Ce bâtiment est aujourd'hui un EMS au décor chaleureux.

Belle journée pour les participants ! Merci aux organisateurs !

**Mireille Quartier**, membre du groupe senior vaudois et déléguée romande de la CBR



## SE RETROUVER, CRÉER DU LIEN

Un temps pour se retrouver, un lieu pour créer du lien: le Coffee-bar est un rendez-vous mensuel de convivialité. Chaque premier samedi du mois, nous vous invitons à un rendez-vous unique et convivial.



Venez découvrir un lieu accueillant, sans alcool, idéal pour tisser de nouveaux liens et partager des moments agréables.

Nous nous engageons à offrir un lieu d'accueil et de soutien pour toute personne à la recherche de lien social et de partage, dans un espace chaleureux et bienveillant. C'est l'occasion idéale de faire une pause, de rencontrer de nouvelles personnes et de tisser des liens solides.

Nos rencontres proposent une variété d'activités, qu'elles soient créatives, manuelles ou de plein air ; il y en a pour tous les goûts. Nous faisons en sorte qu'elles répondent au besoin de chacun. En voici quelques-unes: ateliers de bricolages et de décoration,

confection de cocktails sans alcool, confection de biscuits de Noël, jeux, visionnage de films et discussions, mini-golf, goûter au bord du Lac de Neuchâtel, Lac des Taillères, Sentier des Tourbières, ...

Ces moments sont l'occasion de développer des compétences manuelles, créatives et relationnelles. Chacune et chacun est libre de proposer des idées, de s'exprimer et de contribuer à la dynamique de groupe.

**Carole Schenk**

Collaboratrice sociale

Rendez-vous à l'Espace Rencontres, de 14h à 17h  
Rue du Soleil 16, La Chaux-de-Fonds  
Renseignements et inscriptions (secrétariat) au  
032 725 02 17/ info-ne@croix-bleue.ch

## Atelier multimédia

Apprenez à utiliser Word, Excel, envoyer un e-mail, rechercher vos chanteurs favoris sur YouTube, ou encore modifier vos paramètres Windows en toute sécurité. L'atelier multimédia est ouvert à toutes personnes étant à l'AI/AVS, aide sociale, chômage ou fréquentant une institution active dans le domaine des dépendances. Notre bénévole, une personne compétente et bienveillante, est là pour vous accompagner.

**Rendez-vous dans nos Espace Rencontres** de La Chaux-de-Fonds, à quinzaine (lundi) et Cortaillod (mercredi). Renseignements et inscriptions : 032 725 02 17 ou par e-mail à info-ne@croix-bleue.ch

## Activités durables et bénévolat

David Leuba, collaborateur social, revient sur deux moments forts: le lancement d'une nouvelle activité alliant durabilité et nouvelles compétences, ainsi que la sortie conviviale des bénévoles du Point Bleu.



### Nouveau départ pour les activités du mardi

Les rencontres ont lieu à Chavannes, les mardis de 13h30 à 15h30 et s'axent désormais davantage sur la création de produits utiles au quotidien. Selon les saisons, nous explorons la préparation de soins personnels, de produits pour la maison ainsi que d'épices et d'aromates.

Jusqu'à la fin de l'année 2025, les participants se consacrent à la réalisation de produits de soins corporels faits maison. Ces créations seront mises en vente dans notre magasin de seconde main, Le Point Bleu, afin de partager le fruit de notre travail. Par la suite, l'atelier s'orientera vers la fabrication de produits d'entretien ménager écologiques et faits main, toujours conçus par les membres du groupe.

Ce projet a pour but de favoriser la créativité, l'apprentissage de savoir-faire pratiques et le plaisir de réaliser ensemble des produits respectueux de l'environnement et accessibles à tous. Nous nous réjouissons de cette nouvelle aventure et espérons vous y voir nombreux !

### Journée pour les bénévoles du Point Bleu

Il nous tenait à cœur de prendre le temps d'honorer celles et ceux qui font vivre le magasin de seconde main Le Point Bleu, tout au long de l'année.

Pour les remercier, nous avons eu le bonheur de leur consacrer une journée en terre vaudoise, le 29 septembre dernier, placée sous le signe de la convivialité et du partage. Après un délicieux repas aux saveurs asiatiques, nous avons pris la direction des bords du Léman. Là, une partie de mini-golf a réuni l'ensemble du groupe. Entre compétitions amicales, éclats de rires et instants complices, cette activité a donné lieu à de beaux souvenirs.

Nos bénévoles sont bien plus qu'une aide précieuse : ils sont le cœur battant de notre magasin de seconde main, toujours présents pour que nos clients y trouvent plaisir, chaleur et accueil. À vous toutes et tous : merci pour votre temps, votre sourire et votre engagement sans faille.

**David Leuba**  
Collaborateur social

## Comment gérer le stress sans l'alcool ?

Lors des entretiens, nous aidons les bénéficiaires à identifier d'autres moyens que la consommation d'alcool pour gérer le stress. Tour d'horizon.

### A tester avec soi-même

- Méditer et se recentrer sur le moment présent permet de relâcher les tensions et de se détendre.
- Respirer profondément aide à apaiser le quotidien et peut être un soutien en cas de crise d'angoisse.
- Faire une activité physique libère des endorphines, des hormones du bien-être, et améliore la qualité du sommeil. Même une courte promenade quotidienne peut être bénéfique. L'exercice physique est un excellent moyen de soulager le stress et pour améliorer l'humeur.
- Rechercher un passe-temps créatif offre un sentiment d'épanouissement et aide à détourner l'attention des pensées stressantes. Peindre, cuisiner ou jardiner... trouvez une activité que vous aimez faire et consacrez-lui du temps durant la semaine.

### Pour ne pas rester seul

- Parler à quelqu'un : partager ses préoccupations à un ami, un membre de la famille ou un professionnel de la santé mentale peut offrir un soulagement émotionnel.
- Participer à un groupe de soutien.
- Contacter une ligne d'écoute, comme SOS Alcool, pour échanger de manière confidentielle et bénéficier d'un soutien.
- Faire le Dry January, une pause d'un mois en janvier, afin de développer des habitudes plus saines. Ce mois sensibilise aux risques associés à une consommation excessive d'alcool. Avec les professionnels de la santé vous pouvez également mettre en place un autre mois d'abstinence et chercher avec l'accompagnateur des moyens de valorisation à la non-consommation pendant ce temps.

**Astrid Stegmann**  
Collaboratrice sociale

 **SOS ALCOOL**  
0848 805 005

Le **Dry January** un mouvement mondial suivi par des millions de personnes qui décident de faire une pause avec l'alcool pendant tout le mois de janvier. Retrouvez toutes les informations sur [www.dryjanuary.ch](http://www.dryjanuary.ch).





Une perle pour le chemin

«L'ami aime en tout  
temps, et dans le  
malheur, il se montre  
un frère.»

**Proverbes 17 : 17**

## SECTION GENEVOISE | ACTIVITÉS



### Le brunch des bénévoles genevois

**La créativité a été mise à l'honneur pour  
remercier nos bénévoles autour d'un  
brunch à l'Entracte Bleu le 24 septembre.  
12 bénévoles ont répondu présents.**

Un brunch chaleureux et convivial a été organisé afin de remercier nos précieux bénévoles pour leur engagement et leur générosité.

Pour rendre cette matinée encore plus dynamique, nous avons choisi de placer cet événement sous le signe de la créativité. Un thème riche de sens, qui résonne avec l'ensemble des prestations proposées par la Croix-Bleue romande. La créativité ne se limite pas à l'art ou au bricolage: elle s'exprime dans nos façons d'accompagner, de soutenir, d'innover et de s'adapter aux besoins de chacun.

Des petits ateliers en groupe ont été proposés, permettant à chacun de participer acti-



vement, d'échanger et de mettre en lumière ses idées et son imagination. Ces moments de partage ont permis de renforcer les liens entre bénévoles et professionnels, dans une ambiance détendue et bienveillante.

En guise de remerciement, chaque bénévole est reparti avec une tasse souvenir, un petit clin d'œil symbolique pour prolonger l'esprit chaleureux de cette matinée.

Encore un grand merci à toutes et tous pour votre présence, votre énergie, et surtout votre bonne humeur.

**Camille Lebreton**

*Collaboratrice sociale*



### Visite d'Annecy

A l'occasion du Jeûne genevois nous avons eu le plaisir de visiter la vieille ville d'Annecy ainsi que son merveilleux château en compagnie de nos bénéficiaires. Nous avons partagé de beaux moments ensemble et nous en gardons un bon souvenir.





**JOYEUX ANNIVERSAIRE!**

Le Point Bleu a fêté ses 25 ans!

**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-vd@croix-bleue.ch • CH67 0900 0000 1000 4561 3