



Le conseil

- › **Invité : Luc Wilhelm**
formateur à la Main Tendue Vaudoise
- › **Des conseils aux « Espace Rencontres »**

4-7 > Dossier

SOS Alcool à votre écoute

8 > Témoignage

Marcher à la rencontre de soi
avec le groupe « La Vie pas à pas »

9 > L'invité

Pour quoi écouter ?

10 > Prévention RaidBlue

Facebook, réseau social et de conseil

11 > Nouvelles d'ici et d'ailleurs

Nouveau : un espace de consultation en ligne

12-13 > La parole à...

Des conseils aux « Espace Rencontres »
et à « l'Informatique pour tous »

14-15 > Agenda et camps

Programme été

Week-end CBR à Vaumarcus

> **Publicité**



**un monde
de saveurs**

ALIGRO
GENÈVE • CHAVANNES-RENNES • SION



**TAVERNE DE
LA MADELEINE**

SÉCURITÉ AU VOLANT - UN REPAS SANS ALCOOL
UN COIN TRANQUILLE AU CENTRE DE LA VILLE

Cuisine familiale - Plats végétariens
Filets de perche - Pâtisserie maison
Salle de sociétés - Belle terrasse
20, route Toutes-Ames - 1204 Genève
www.tavernedelamadeleine.ch

Tél 022 310 60 70



contralco
www.contralco.com

NF Appius

ETHYLOTEST À USAGE UNIQUE
TEST DE ALCOHOLEMIA - TESTE DE ALCOOLEMIA - ETILOTEST MONOUSO
ATEMALKOHOL-TESTER-ALCOHOL ADEMTEST - ALCOHOL BREATHTESTER
Μετρητής Αλκοόλ μιας Χρήσεως - مخبر التنفس لاختبار معدل الكحول





Chère lectrice, Cher lecteur,

Qu'est-ce que le conseil ? Et pourquoi cette prestation est-elle de plus en plus demandée ?

Conseiller n'est pas dispenser des vérités toutes faites. C'est amener chacun à découvrir ses besoins et à faire ses choix. C'est en cela qu'à la Croix-Bleue nous aidons les personnes dépendantes et leurs proches, afin qu'ils y voient plus clair et qu'ils puissent mettre en pratique les conseils donnés.

Dans cette édition, vous découvrirez les prestations de conseil « à distance » mises en place et qui portent leurs fruits : en 2009, environ 600 brefs conseils ont été dispensés en Suisse romande. En 2010, ils ont presque été au nombre de mille. A quoi est due cette augmentation ? Sans doute au fait que demander des conseils par mail ou par téléphone requiert moins d'investissement que les suivis et que, par ailleurs, cela peut se faire dans l'anonymat. Quoi qu'il en soit, oser téléphoner ou écrire un mail est le premier pas pour demander de l'aide lorsque l'on reconnaît consommer trop d'alcool ou avoir un problème de dépendance.

La Croix Bleue a plusieurs portes d'entrée vers des conseils, dont le téléphone avec principalement le SOS Alcool, mais aussi le web avec nos sites internet, Facebook et le nouveau forum de consultation en ligne www.alcorisk.ch. Vous les découvrirez au fil de votre lecture. Dans cette édition, vous trouverez aussi quelques témoignages de personnes ayant trouvé une aide et de précieux conseils auprès de la Croix-Bleue. Notre invité, Luc Wilhelm, vous donnera trois bonnes raisons d'écouter. Enfin, nous vous présenterons les « Espace Rencontres », des lieux non seulement d'écoute mais aussi de conseil.

Le but de ces « Espaces Rencontres » sera plus largement développé dans notre édition de septembre qui sera axée sur le thème de l'accompagnement, une autre prestation importante offerte par la Croix-Bleue avec la prévention et le conseil

Bonne lecture !

› **Rosina Gulizia** › Chargée de communication

› Impressum

1^{re} année › n° 4 › juin 2011

Comité de rédaction et d'informations › Myriam Amiet, Thierry Blanc, Otto Borruat, Rosina Gulizia, Daniel Müller, Charles-Guillaume Nicole

Rédaction et administration › Croix-Bleue romande, **Secrétariat général**: Av. de la Gare 31, 1022 Chavannes-Renens | Tél. 021 633 44 33

Photographies › fotolia | istockphoto | Croix-Bleue romande | Croix-Bleue suisse | Le Charme du Bois

Conception & graphisme › agence dialog, Sierre | graphem, Martigny

Impression › Centre d'impression Montfort-Schöchli SA, Martigny - Roberto Fracasso

Prix du journal › Pour 1 an: 30 Frs | Pour un soutien au journal: plus de 30 Frs | Pour l'étranger: 35 Frs | CCP 10-586-2

Parution › Trimestrielle

ISSN › 1664-4239

SOS Alcool à votre écoute !

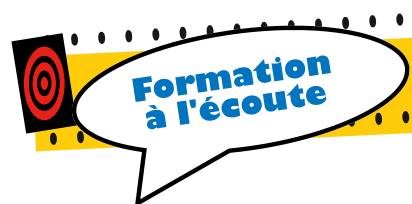


La ligne téléphonique du SOS Alcool procure un précieux soutien aux personnes dépendantes et à leurs proches. C'est le thème de notre dossier que nous aborderons essentiellement par le biais de témoignages, celui d'une bénévole, ceux de deux personnes qui ont vu leur vie changer parce qu'un jour elles ont eu le courage d'appeler à l'aide.

La ligne téléphonique du SOS Alcool existe depuis 1977, année du centenaire de la Croix-Bleue. Depuis, des bénévoles et professionnels en alcoologie sont à l'écoute, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, au numéro 0848 805 005. Le SOS Alcool propose une écoute dans la discrétion et le respect. Il procure :

- une écoute dans l'amitié pour soi-même
- des conseils pour un conjoint ou un proche
- des renseignements sur le réseau existant (médecins, centre de traitements...)

« Le SOS Alcool propose une écoute
dans la discrétion et le respect. »



Les entretiens téléphoniques du SOS Alcool orientent aussi la personne dépendante vers les services professionnels compétents disponibles dans sa région.

Ce service de permanence téléphonique fonctionne grâce aux nombreuses personnes bénévoles qui se forment et se mettent à disposition. Pour devenir répondant au SOS Alcool, la Croix-Bleue romande, en collaboration avec la Main Tendue, propose un programme de « Formation à l'écoute » ouvert à toute personne désireuse de développer sa capacité d'écoute, d'exercer, de comprendre et d'évaluer les mécanismes influant sur l'écoute. La formation procure aussi des compétences pour une écoute de qualité dans le domaine des addictions (principalement de l'alcoologie). Elle apprend à mieux connaître le réseau ambulatoire et résidentiel. L'accompagnement, la formation et la supervision sont les éléments que nous offrons à nos répondants bénévoles. Cela vous intéresse ? L'encadré ci-dessous vous fournit tous les détails utiles. N'hésitez pas à nous contacter.

Nous recherchons des bénévoles

L'équipe du SOS Alcool a toujours besoin d'être renforcée, c'est pourquoi nous recherchons des répondants bénévoles. Vous avez une bonne qualité d'écoute et désirez apprendre ? Vous êtes intéressé(e) et avez quelques disponibilités la semaine, en soirée, de 18h à 8h ?

Les appels sont déviés sur les natels, ce qui laisse de la mobilité durant le service.

Votre intérêt se confirme et vous souhaitez en savoir plus ?

Contactez-nous au 021 633 44 32 ou à formation@croix-bleue.ch

« Chaque appel est un intense moment de partage »

Répondante au SOS Alcool depuis 5 ans, je répons aisément aux différentes situations. A chaque appel, ce sont des moments de partages très riches, des moments privilégiés car la personne se confie, ouvre son cœur. Ces instants sont vrais, forts et intenses !

Lorsqu'une personne proche appelle en souci par rapport à un conjoint ou un ami en difficulté à cause de sa consommation d'alcool, sa situation est souvent forte et poignante. Etrangement, je ressens sa souffrance mais sans la porter. Il est vrai que l'on se sent souvent démuni face à ce problème. Mais je me sens à la fois « utile » parce que je peux écouter, partager, informer et proposer à la personne un entretien avec un professionnel.

« ... des moments privilégiés car la personne se confie, ouvre son cœur. »

Si une personne dépendante appelle car elle a envie de boire, nous discutons un moment. Lorsqu'à la fin de l'entretien, elle me remercie d'avoir passé ce moment avec elle et que son envie de consommer est passé, cela me fait chaud au cœur.

La conversation est un peu plus difficile lorsque la personne est alcoolisée. Cependant pendant que nous sommes au téléphone elle ne consomme pas et garde un lien « social ». Elle peut parler de sa consommation, de ses angoisses, de sa honte sans masque ni préjugé car elle sait qu'elle peut rester anonyme si elle le désire et que nous sommes tenus au secret de fonction.

Je remercie toutes les personnes qui appellent le SOS Alcool pour leur courage et leur confiance car, dans un sens, elles nous aident aussi : pour remplir notre mission d'écoute, nous devons nous-mêmes nous remettre en question et progresser.

► [I. > bénévole au SOS Alcool](#)





« Pouvez-vous m'aider à faire le premier pas ? »

Il est difficile d'obtenir un témoignage des personnes qui ont recours à nos services d'appel comme SOS Alcool 0848 805 005 ou de conseil en ligne par Internet, puisque la discrétion leur est assurée et qu'elles ne nous donnent pas nécessairement leur nom. Parfois, les premiers contacts (par téléphone ou par mail) débouchent sur le développement d'un lien plus important par courriel ou sur une orientation avec une personne de référence (réseau de soutien ou professionnel) de leur région. Aussi, produisons-nous ici quelques extraits de l'un de ces contacts et échanges.

- C au téléphone: « Bonjour, je voudrais régulièrement vous appeler pour mon problème d'alcool mais n'ai jamais eu le courage. Peut-être pouvez-vous m'aider à faire le premier pas... »
- SOS: « Mais, ne venez-vous pas de le faire ? C'est très encourageant non ? »
- C: « Merci, je ne le voyais pas comme cela. »

La personne demande de poursuivre par mail car elle a des choses à confier qu'il lui semble plus facile à dire par écrit.

Premier mail, quelques jours plus tard, après son premier téléphone.

« J'ai bientôt 30 ans et vie seule à M. où j'ai emménagé récemment. Je travaille à 100% en tant qu'employée de commerce. J'ai vécu une histoire d'amour durant 8 ans et ai rompu il y a 5 mois. Cette décision nous l'avions prise ensemble car nous avons jamais réussi à aller de l'avant et nous nous sommes fait beaucoup de mal, entre autre parce nous buvions tous les deux. Je ne suis pas quelqu'un qui boit tous les jours (quoique dans les périodes difficiles ce n'est pas l'envie qui manque).

Depuis l'âge que 14 ans je sors le week-end dans les bars, je bois des bières etc. Maintenant le problème n'est que cyclique, pourquoi ? Je ne le sais pas. Je sors, je bois beaucoup trop, jusqu'à ne plus me souvenir de la soirée, je fais des choses que je regrette et ensuite je me déteste, j'ai honte... Dans les moments de crises, le lendemain si c'est un samedi et que je me réveille encore saoule je ressors, je rebois jusqu'au lendemain matin.

Ce que je ne comprends pas c'est que ça m'arrive à peu près 3-4 fois dans l'année. Le reste du temps, j'arrive à plus ou moins vivre normalement... Il y a quelque chose en moi qui me pousse à me faire du mal à me détruire périodiquement et quand ça me prend je ne contrôle plus rien. L'alcool est pour moi la façon d'exprimer un mal-être qui m'est totalement inconnu. Une fois que j'ai fait ma crise tout se calme et je ressens le besoin de me faire du bien, de prendre soin de moi et j'y arrive. C'est un cercle vicieux ! Je pense avoir peut-être besoin d'un bon psychiatre ou autre qui m'aide à aller chercher au fond de moi ce qui ne va pas. Le problème est qu'à deux reprises j'ai consulté un psychologue mais ça a été un échec. Un peu compliqué comme histoire ? Je vous remercie d'avoir consacré du temps à me lire. Je vous souhaite une très bonne semaine. Mes salutations les plus sincères. » > C.*

Après deux autres échanges de mails, C. finira par prendre contact avec un professionnel du réseau spécialisé dans sa région. Elle nous a réécrit un an plus tard : « ... Je suis en route depuis une année... j'ai arrêté de consommer de l'alcool... et le suivi mis en place m'aide vraiment à faire face autrement à mon mal-être, à trouver des solutions non destructives pour moi. Merci encore. » > C.*

Les brefs conseils, une prestation très demandée

Le premier pas des personnes dépendantes est le plus souvent la recherche de conseils auprès des professionnels afin d'être aidés dans leur problème de dépendance et orientés vers des centres de traitements ou autres. Le nombre de brefs conseils est en augmentation chaque année. Ces demandes d'aide se font le plus souvent par téléphone, par mail ou par des personnes de passage auprès d'un Espace Rencontres de la Croix-Bleue romande. Seule une partie des personnes dépendantes poursuivent leur démarche afin d'obtenir un suivi et un accompagnement.

En 2010, ce sont plus de 900 brefs conseils qui ont été donnés dans toute la Suisse romande. Le canton de Vaud étant le canton où cette prestation est la plus sollicitée. Plusieurs raisons expliquent ce phénomène.

Prenons l'exemple d'une personne qui prend conscience de sa consommation fréquente d'alcool et s'inquiète pour sa santé. Des conseils sont donc suffisants car la dépendance à l'alcool ne s'est pas encore installée et devraient permettre dans la plupart des cas de pouvoir agir. Un autre cas pourrait être une personne déjà dépendante mais qui n'accepte pas sa maladie. Les brefs conseils seront un « premier pas » mais tant que la personne continuera à nier sa dépendance à l'alcool, elle ne sera pas prête à entreprendre des entretiens en vue d'un traitement.

« Les brefs conseils m'ont permis de rebondir »

A la suite de circonstances atténuantes, j'ai été amené à me rendre à la Croix-Bleue romande (CBR) section genevoise. En effet, il me semblait nécessaire de me « soigner » ou tout du moins d'être conseillé suite à ma dépendance à l'alcool... et à tout ce qui en découlait!!! J'avais pris connaissance de cette association par un ami et j'ai été agréablement surpris par les différentes personnes qui y travaillaient, par le climat et l'ambiance sympathique qui y régnaient.

« En effet, il me semblait nécessaire de me « soigner » ou tout du moins d'être conseillé suite à ma dépendance à l'alcool... et à tout ce qui en découlait!!! »

Je pris donc rendez-vous pour une consultation et, par la même occasion, j'ai fait la connaissance d'Anne Melen, collaboratrice sociale de la CBR section genevoise. Cette dernière, très attentionnée (à l'écoute) a su, par de nombreux conseils, me guider dans différentes démarches à entreprendre. De même, elle a pu comprendre par son expérience et son histoire, mes soucis, mes appréhensions, mes doutes et aussi... ma foi en Dieu.

Je lui suis très reconnaissant de ce qu'elle a pu m'apporter avec simplicité et surtout avec beaucoup de gentillesse... et de discrétion. Merci à la Croix-Bleue qui est un très bon tremplin pour pouvoir rebondir.

› H.*

*Avec autorisation des personnes

› Rosina Gulizia › Chargée de communication en collaboration avec Thierry Blanc › collaborateur social de la CBR section genevoise et Daniel Müller › coordinateur responsable CBR

Marcher à la rencontre de soi avec le groupe « La Vie pas à pas »



« Pourquoi bois-tu ? » demandait le petit prince (de Saint-Exupéry). « Pour oublier » répondait le buveur, « pour oublier que j'ai honte de boire ». Parce que la honte et l'oubli ne sont d'aucune aide, la Croix-Bleue propose d'accompagner pas à pas ceux qui le souhaitent à la rencontre d'eux-mêmes, des autres et de la nature !

« La Vie pas à pas » rassemble des personnes qui font un pas dans leur combat contre l'addiction à l'alcool. Ensemble, ils marchent pour une meilleure qualité de vie !

L'être humain possède cette merveilleuse capacité d'évoluer. Pour autant, les changements ne se produisent pas du tac au tac. La vie est un processus de devenir continu et le développement humain prend du temps. Pour progresser, rien ne sert de vouloir se trouver à un endroit où l'on n'est pas encore. Un pas après l'autre, voilà comment l'humanité avance.

Ainsi, en matière d'addiction, les bonnes intentions, les « il faudrait » ou « je devrais », ne suffisent pas pour changer. La personne doit accepter de se mettre en mouvement pour aller vers son propre changement. « La Vie pas à pas » est un groupe mis sur pied à Courtelary par la Croix-Bleue romande section Jura bernois et Bienne romande. Il propose une expérience originale : la progression « pas à pas » s'y vit au propre comme au figuré.

Marcher en groupe à la rencontre de soi, des autres, de la nature, voilà le programme. Les participants se retrouvent chaque semaine pour parcourir ensemble routes et chemins, accompagnés d'un bénévole et d'un professionnel. Les randonnées proposées sont variées et accessibles à tous. Découverte, émerveillement, ressourcement sont quelques-unes des expériences vécues par les marcheurs. « C'est mon anti-déprime ! » s'exclame l'un d'eux.

› **Luc Ummel** › collaborateur social de la CBR section Jura bernois et Bienne romande

« J'aime marcher, parfois j'ai de la peine à me mettre en route, je tergiverse, j'hésite. Lorsque la collaboratrice Françoise Kündig met sur pied un groupe de Nordic Walking à Chavannes-Renens, j'en suis ravie. Une fois tous les 15 jours, cela me convient parfaitement ! Soudain ce groupe devient une priorité, j'y vais ! J'ai un objectif personnel : trouver un rythme, avoir un meilleur équilibre physique. Je marche avec d'autres personnes ce qui est très stimulant, à la fois pour partager une activité et me retrouver au milieu de la nature. Nous n'avons pas tous le même rythme, ni les mêmes besoins. Certains sont entraînés, d'autres moins, alors plusieurs choix s'imposent : faire deux groupes ou bien essayer de trouver un rythme commun. En ce qui me concerne, j'aime bien adopter un rythme commun, je trouve cela profondément humain et je crois qu'adopter un consensus pour arriver au but ensemble est une expérience valable que l'on fait rarement. Aujourd'hui, nous valorisons la plupart du temps les besoins individuels et la compétition. Prêter attention aux autres, adapter son rythme, échanger, partager, est aussi une manière de se ressourcer intérieurement. Ce groupe a été pour moi un tremplin, j'ai continué à marcher avec mon mari, des amies. Aujourd'hui, je pratique du Nordic Walking une fois par semaine avec d'autres femmes de mon quartier. »

› **M.** › bénévole



Pour quoi écouter ?



Se faire écouter passe encore, mais à quoi donc peut bien servir l'écoute ? Voici trois bonnes raisons de s'y risquer, formations à l'appui.

ÉCOUTER C'EST DÉJÀ AIDER !

Souvent on réduit l'écoute au préalable d'une aide qui apporte des solutions.

Or quand la personne trouve ses réponses, quand elle se sent accompagnée, qu'elle continue d'avancer (même jusqu'au lendemain), quand elle sort plus vivante, plus confiante de la rencontre, alors, il faut le reconnaître, une écoute engagée et pertinente aide.

L'ÉCOUTE PEUT S'APPRENDRE

Attitude autant que savoir-faire, art de vivre et fondement relationnel, l'écoute représente ce recul qui permet de regarder de manière renouvelée, soi, les autres et les situations. Or comme toute connaissance, celle-ci peut être développée à travers une recherche, des prises de conscience et l'acquisition d'outils. C'est dire qu'une formation à l'écoute peut donner les clés nécessaires pour évoluer dans son regard sur les autres mais aussi sur soi.

Peut-être qu'un peu plus d'écoute pourrait transformer bien des relations. Ne serait-ce pas une raison d'espérer en notre monde malmené ?

› **Luc Wilhelm** › formateur à la Main Tendue Vaudoise

Pour quoi écouter ? Cette question, je la sens souvent posée silencieusement quand je parle d'écoute. Dans le cadre des formations de la Croix-Bleue sur ce thème, je cherche avec les participants des réponses à cette interrogation. C'est dire que ces soirées visent à « réfléchir » comme le ferait un miroir sur notre manière d'écouter. Comment sommes-nous capables de percevoir, non seulement les mots de l'autre, mais aussi ce qu'il met sous ces mots ? Qu'y a-t-il sous ses phrases : quels sentiments, émotions, sensations ? Comment aller à la rencontre de l'autre, en lui faisant de la place sans perdre la sienne ? Comment exister devant lui en lui permettant lui aussi de se sentir exister ?

Si l'exploration de ces questions ne peut se passer d'une recherche à partir de l'expérience de chacun, j'aimerais néanmoins présenter quelques clés élaborées au fil des 40 ans de réponses au 143 où plus de 20 000 appels ont été entendus l'an dernier.

L'ÉCOUTE EST ACTIVE...

Hoher silencieusement de la tête sans autre implication n'est pas écouter mais uniquement enregistrer... L'écoute est accueil, implication, proximité à l'autre. Il faut sentir que l'autre est avec moi pour que je puisse dire « je me suis senti écouté ». Je me sens écouté et je vis ce sentiment de m'entendre avec moi-même comme avec un ami quand :

*j'entends ce que je vis dit avec les mots d'un autre...
il m'ouvre des horizons par ses questions...
je peux trouver ma voie sans me sentir seul...
quelqu'un est témoin de mes tâtonnements...*

Luc Wilhelm, formateur à la Main Tendue Vaudoise et formateur indépendant donne depuis de nombreuses années quatre formations à l'écoute visant à transmettre l'expérience du 143.

L'objectif est de permettre de développer ses capacités d'écoute et d'acquérir des outils utiles dans la relation avec l'autre.

Deux modules de base de 9 heures chacun permettent à toute personne de commencer un parcours pour développer son aptitude à écouter :

Écouter pour quoi ?

Écouter : savoir-être

Deux autres modules donnent l'occasion de l'approfondir :

Écouter : un savoir-faire

Analyse de sa pratique de l'écoute.

Facebook, réseau social et de conseil

RaidBlue est très actif sur Facebook. Objectif: profiter des réseaux sociaux pour diffuser des informations au plus grand nombre, créer des interactions et conseiller de manière concrète et rapide.

La mission principale de RaidBlue est d'informer le public sur divers thèmes et problématiques en lien avec la surconsommation d'alcool. A cet effet, notre site Internet renseigne avant tout sur l'actualité concernant l'alcool. Il offre aussi des outils et des informations relatifs à la consommation d'alcool.

La volonté de faire interagir les internautes est également un objectif important et c'est l'une des raisons qui nous a incités à nous positionner sur des réseaux sociaux tels que Facebook et Twitter. Nous offrons ainsi des informations à des centaines, voire des milliers de personnes, simultanément.

Priorité à l'information

Parler des problèmes liés à l'alcool reste un sujet tabou dans notre société, plus particulièrement auprès des jeunes pour lesquels la consommation d'alcool est associée – de façon quasi indissociable – à l'esprit festif. Il est également difficile pour les personnes de s'exprimer librement sur Internet à ce sujet. C'est pourquoi, RaidBlue concentre actuellement ses efforts dans l'information plutôt que sur le conseil. De plus, la Croix-Bleue romande participe d'ores et déjà activement au conseil en ligne par le biais du nouveau site www.alcorisk.ch.



A l'instar du site www.ciao.ch spécialisé dans le conseil aux adolescents, nous pouvons apporter, via notre site www.raidblue.ch ou notre page Facebook, bon nombre de réponses au sujet de l'alcool en réponse aux témoignages qui nous sont adressés (lire l'encadré). Nous pouvons aussi proposer notre réseau afin d'orienter une personne qui souhaite consulter pour une situation de consommation problématique.

RaidBlue a pour projet de réorganiser son site internet afin de le rendre plus attractif et de permettre à son public-cible, les jeunes âgés entre 14 et 25 ans, d'obtenir des informations plus claires et plus ciblées face à leurs interrogations.

> **Charles-Guillaume Nicole** > chef de projet RaidBlue

« Chaque samedi, mon fils de 16 ans boit des cocktails alcoolisés dans un bar morgien. N'est-ce pas illégal ? Je veux le responsabiliser, mais je souhaiterais que le patron du bar soit plus strict: il y a aussi des moins de 16 ans, donc aucun contrôle. Vidocq »

Nouveau: un espace de consultation en ligne



La Croix-Bleue offre désormais un conseil personnalisé et bilingue en ligne via le nouveau site www.alcorisk.ch. L'anonymat est garanti.

Les résultats de plusieurs enquêtes publiés ces derniers mois confirment l'importante augmentation des comportements de consommation à risque. Comment et à qui en parler?

Pour répondre à un besoin croissant, la Croix-Bleue met depuis le mois de mai 2011 un [nouveau forum de conseil en ligne, bilingue, sous l'appellation: www.alcorisk.ch](http://www.alcorisk.ch). Cette plateforme de dialogue s'adresse à toute la population.

www.alcorisk.ch est un espace de consultation en ligne pour toutes celles et tous ceux qui ont des questions ou cherchent de l'aide en lien avec l'alcool. L'équipe de modérateurs est composée de professionnels (spécialistes disposant de formations psychologiques). Afin de pouvoir faire - mieux encore - face aux exigences de couverture nationale d'un tel service, l'équipe a été renforcée.

Anonymat garanti

www.alcorisk.ch garantit un anonymat complet, il suffit d'une adresse e-mail valable, toutes les autres indications servant à optimiser l'offre, sont facultatives.

Une première réponse succincte est garantie (en règle générale dans les 24 heures, jusqu'à 72 heures les week-ends) et peut être suivie d'échanges plus longs.

La Croix-Bleue donne ainsi de manière immédiate et efficace des renseignements sur un problème aigu de notre temps.

L'expérience montre qu'il est plus facile pour les personnes cherchant de l'aide de s'ouvrir à distance et qu'elles apprécient davantage les suggestions spécifiques des conseillères et conseillers compétents. Les responsables de la Croix-Bleue suisse constatent également, sur la base des évaluations statistiques, que plus du tiers des personnes utilisant ce service sont des jeunes.

www.alcorisk.ch vous invite - en français et en allemand - à participer à des forums, à obtenir des orientations pour tout ce qui concerne le thème de l'alcool tout en proposant des pistes concrètes de soutien, des programmes d'entraide, etc. Ce nouveau «conseil en ligne» est soutenu par le Plan National Alcool de la Confédération.

› [Croix-Bleue suisse](#)





Des conseils aux « Espace Rencontres » et à « l'Informatique pour tous »

L'Espace Rencontres de Chavannes-Renens est un projet pilote de la Croix-Bleue romande qui existe aussi en Suisse allemande. Il s'agit d'un lieu de rencontre et d'écoute destiné aux personnes en difficulté ou à leurs proches, qui offre aussi des possibilités de formation.

Les Espace Rencontres se veulent des lieux privilégiés au sein desquels chacun peut se découvrir, se redécouvrir à son rythme, dans un monde où tout va toujours vite, très vite, parfois trop vite. Ce sont des endroits où les personnes qui en ont besoin trouvent une oreille attentive, quelqu'un qui prend le temps d'orienter, de conseiller et de former sans jugement.

A l'Espace Rencontres de Chavannes-Renens se trouvent une cafétéria, différentes salles dont un espace destiné aux entretiens, un magasin de seconde main et des bureaux. Le Petit Larousse Illustré fournit les définitions suivantes :

- Espace: Etendue indéfinie qui contient et entoure tous les objets.
- Rencontre: Fait de rencontrer fortuitement quelqu'un.
- Fortuitement: Par hasard.

Commençons déjà par remplacer les objets par des personnes et nous obtenons ainsi:

- « Espace Rencontres »: Etendue indéfinie qui contient et entoure des personnes rencontrées par hasard.

L'Espace Rencontres de Chavannes-Renens est ouvert à chaque personne, qu'elle soit en difficulté avec l'alcool, qu'elle se sente seule ou qu'elle en ait simplement envie, de venir discuter, demander un conseil ou boire un café. Les proches sont également bienvenus.

Actuellement, la Croix-Bleue romande compte trois Espace

Rencontres :

- **Chavannes-Renens, Av. de la Gare 31, 021 633 44 32**
- **Genève, Ch. de la Gravière 4, 1227 Les Acacias 022 320 41 00**
- **Vevey, Ancienne Monneresse 5, 021 633 44 32**

Plus d'informations sur les temps de permanence et les activités proposées sur www.croix-bleue.ch

Lors des temps de permanence proposés par la Croix-Bleue romande, il est possible de partager de brefs entretiens avec un professionnel. Pourquoi « bref » ? Parce que ce sont des instants de partage et de conseils. Selon le dictionnaire, la définition du mot « conseil » est la suivante :

- Conseil : Avis sur ce qu'il convient de faire.

Le collaborateur social ainsi que la personne désireuse d'obtenir un conseil savent tous deux ce qu'il faut faire. Chacun sait souvent ce qui est le mieux pour lui, mais il est parfois bon d'être deux et d'avoir un vis-à-vis pour découvrir son potentiel. Les professionnels de la Croix-Bleue romande parlent fréquemment de coaching. Toujours selon le dictionnaire :

- Coaching : Fonction, activité de coach
- Coach : Dans une entreprise, personne, conseiller professionnel d'un salarié, dont il cherche à développer les performances.

Au sein des Espaces Rencontres, l'idée n'est pas la performance mais le bien-être de la personne. Une définition du mot coaching pourrait donc très bien se présenter ainsi : « Aider la personne à développer son potentiel ». L'aider à trouver les meilleures solutions et à faire les bons choix pour sa vie.

Un espace de formation

L'Espace Rencontres de Chavannes-Renens offre aussi la possibilité de participer à des cours de formation tel « l'informatique pour tous », destiné à toute personne qui connaît peu, voire quasi rien à l'informatique, qui possède ou non un ordinateur mais qui souhaite développer ses capacités.

Il est possible de venir avec son propre ordinateur pour un cours de base ou d'utiliser le matériel mis à disposition. Un accès à Internet est disponible pour qui désire faire des recherches ou tout simplement envoyer des e-mails.

L'espace « Informatique pour tous » est ouvert tous les mardis après-midi de 14h00 à 16h00.

› **Françoise Kündig** › collaboratrice sociale de la CBR section vaudoise



Week-end Croix-Bleue romande

Samedi 8 et dimanche 9 octobre 2011 › **Vaumarcus (NE)**

Thème: « Construire ensemble la Croix-Bleue de demain »

- Ateliers et animations (samedi matin et après-midi)
- Spectacle culturel (samedi soir)
- Culte (dimanche matin)

Avec la contribution des Fanfares de Genève et Neuchâtel

Camps de l'Espoir Romand

Av de la Gare 31 › 1022 Chavannes-Renens › T +41 21 633 44 35 › secretariat@espoir-romand.ch

Hollywood

Du 10 au 16 juillet 2011

› **La Chaux-du-Milieu (NE)**

- Prix: CHF 380.–
- Mixte de 13-15 ans

Hors Cadre

Du 24 au 30 juillet 2011

› **Sembrancher (VS)**

- Prix: CHF 310.–
- Mixte de 16 à 99 ans

A vos mains, prêts ? Partez !

Du 18 au 23 juillet 2011

› **Les Ponts-de-Martel (NE)**

- Prix: CHF 270.–
- Mixte de 6 à 8 ans

Cirqu'Ensemble

Du 7 au 13 août 2011

› **Cousset (FR)**

- Prix: CHF 350.–
- Mixte de 9 à 11 ans

JEux CHANTE

Du 24 au 30 juillet 2011

› **Tramelan (Jura bernois)**

- Prix: CHF 285.–
- Mixte de 9 à 13 ans



CBR section genevoise

Ch. de la Gravière 4 › 1227 Les Acacias › T +41 22 320 41 00 › info-ge@croix-bleue.ch

Mardi 21 juin 2011 à 19h00 › **salle de la paroisse de Cologny**

Grillades de la Musique

Samedi 13 août 2011 à 19h00 › **Salle de la paroisse de Cologny**

Grillades de l'Amicale Boulistes

Jeudi 8 septembre 2011 › **Jeûne genevois**

Sortie karting

Samedi 24 septembre 2011 › **Boulodrome de Carouge**

Tournoi de pétanque

Samedi 1er octobre 2011 › **salle communale du Petit-Lancy**

Vente annuelle

Ouverture Espace Rencontres Genève

Samedis 11 et 25 juin, 9 et 23 juillet, 20 août, 3 et 17 septembre 2011 - Repas à 19h30

CBR section du Jura bernois et Bienne romande

Rue de la Préfecture 1 › 2608 Courtelary › +41 32 944 16 66 › info-jb@croix-bleue.ch

Samedi 25 juin 2011 › Court

Fête du village - présence d'une équipe de prévention Be my Angel tonight (BMAT)

Dimanche 26 juin 2011 › Chalet le Refuge aux Bises de Cortébert

Rencontre des membres et amis de la section

Vendredi 12 et samedi 13 août 2011 › Tavannes

Fête des Saisons - présence d'une équipe de prévention BMAT

Vendredi 26 et samedi 27 août 2011 › Moutier

Braderie Prévôtise - présence d'une équipe de prévention BMAT

Dimanche 4 septembre 2011 › Reconvilier

Foire de Chaidon - présence d'une équipe de prévention BMAT

Vendredi 9 et samedi 10 septembre 2011 › Neuveville

Fête du Vin - présence d'une équipe de prévention BMAT



CBR section du Littoral neuchâtelois

Ch. de Notre-Dame 21b › 2013 Colombier › T +41 32 841 36 59 › info-ne@croix-bleue.ch

Jedi 16 juin 2011 à 12h00 › Courtils 26 à Cortaillod

Repas traditionnel

Samedi 18 juin 2011 › Mont-Châteleu (Jura français)

Sortie des Gais Mollets, départ depuis Cortaillod

Vendredi 12 août 2011 › Praz et Morat

Sortie en bateau en direction du Vully avec départ depuis Neuchâtel.

Dîner à Praz et arrêt à Morat avec visite de la ville.

Jedi 18 août 2011 › Courtils 26 à Cortaillod

Rencontre avec les catéchumènes de la Paroisse de la Barc

Samedi 10 septembre 2011 › Neuchâtel

Sortie sur le lac de Neuchâtel avec le voilier «Mélodie»

Jedi 15 septembre 2011 › Courtils 26 à Cortaillod

Rencontre de la section avec M. Jean Leu

CBR section vaudoise

Av de la Gare 31 › 1022 Chavannes-Renens › T +41 21 633 44 32 › info-vd@croix-bleue.ch

Samedi 2 au samedi 9 juillet 2011 › Lagorce en Ardèche

Camp d'été en Ardèche. Inscription jusqu'au 15 juin 2011

Mercredi 14, 28 septembre, 12 octobre et 2 novembre 2011 de 18h30 à 21h30

› Chavannes-Renens ou Yverdon

Formation à l'écoute, module 1 «Ecouter, pour quoi? Au téléphone ou ailleurs!»

Lundi 12 septembre 2011 à 20h15 › Espace Rencontres Vevey

Soirée à thème «Quand la souffrance devient chemin...»

Aider?

- un don, un legs, une donation
- une mise à disposition de temps pour du bénévolat
- un dialogue avec des dépendants
- un partenariat, si vous êtes une entreprise

Avec vos dons (temps ou argent) vous permettez à la Croix-Bleue romande de poursuivre sa mission.
CCP 10-586-2



JAB CH-1022
Chavannes-Renens,
PP/Journal

Devenir membre

Veillez renvoyer ce coupon réponse à : Croix-Bleue romande, Av. de la Gare 31, 1022 Chavannes-Renens
www.croix-bleue.ch › marketing@croix-bleue.ch

Je souhaite devenir membre pour aider la Croix-Bleue romande à réaliser ses projets (le journal est inclus dans la cotisation)

Membre Croix-Bleue

Cotisation individuelle Frs 50.-

Cotisation pour couple Frs 70.-

Membre associé

Cotisation individuelle Frs 50.-

Cotisation pour couple Frs 70.-

Membre de soutien

Cotisation individuelle Frs 100.-

Cotisation pour couple Frs 150.-

Les membres de soutien et associés ne sont pas nécessairement abstinentes. En devenant membre de la Croix-Bleue romande vous serez automatiquement rattaché à une section cantonale de la Croix-Bleue romande. Plus d'informations concernant les statuts des membres sur www.croix-bleue.ch ou au 021 633 44 33, département communication.

Je souhaite recevoir uniquement le journal (prix annuel Frs 30.-)

Nom Prénom

Adresse

NPA, lieu Tél

Courriel Signature