

Accompagnement

› **Les « Espaces Rencontres »**

› **Invitée : Joëlle Michel**
docteure spécialisée FMH

› **Accompagnement pour les enfants de parents dépendants**



4-6 › Dossier

Les « Espace Rencontres » : de nouveaux lieux d'accompagnement.

7 › L'invitée

L'accompagnement par le médecin généraliste

8-9 › Nouvelles de la CBR

La CBR nomme un secrétaire général

10 › Prévention RaidBlue

Premier spot de Prévention RaidBlue

11 › Nouvelles d'ici et d'ailleurs

Accompagnement pour les enfants de parents dépendants

12-13 › La parole à...

« Pour que ma vie ait un sens nouveau »

14-15 › Agenda et camps

Programme automne - Week-end CBR à Vaumarcus

Votre avis nous intéresse! Un an après la première parution d'Exister, nous souhaiterions connaître vos impressions : les rubriques les plus appréciées, les points d'amélioration, etc. Merci de bien vouloir nous faire part de vos remarques par courriel à rosina.gulizia@croix-bleue.ch, par écrit à Croix-Bleue romande, Commission Exister, Av. de la Gare 31, 1022 Chavannes-Renens ou en nous demandant le formulaire au 021 633 44 33. Pour tout avis reçu, un café vous sera offert dans l'un des 3 « Espace Rencontres » de Chavannes, Genève ou Vevey ou au Centre de Courtelary.

› 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
A+
SAFETY
TESTER

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



« Accompagner quelqu'un, c'est se placer ni devant, ni derrière, ni à la place. C'est être à côté. »

Joseph Templier, prêtre et auteur français.

Chère lectrice, Cher lecteur,

Ce numéro de septembre est consacré à l'accompagnement qui est l'une des trois prestations clés proposées par la Croix-Bleue romande (CBR).

Par définition, l'accompagnement est l'action d'aider une personne dans diverses situations de vie. C'est exactement le travail qu'accomplissent les collaborateurs sociaux de la CBR. Ils aident les personnes dépendantes à ne plus consommer d'alcool et à retrouver leur autonomie. L'objectif de tout accompagnement est en effet la réinsertion dans la vie sociale et professionnelle de la personne suivie.

Chaque année la Croix-Bleue romande aide plus de 500 personnes ayant un problème de dépendance à l'alcool. Bon nombre de familles et d'enfants bénéficient aussi de son soutien. La CBR offre dans les cantons où elle est présente, une structure de prise en charge ambulatoire visant à soutenir chacun dans son projet d'abstinence.

Le projet «Espace Rencontres» permet de mieux comprendre l'accompagnement offert par la CBR. C'est le thème du dossier de cette édition. Ce projet découle d'un concept proposant aux personnes dépendantes des lieux d'accueil, d'occupation, de formation et de conseils. Il englobe différentes méthodes d'accompagnement qui sont évoquées au fil des pages, par un médecin généraliste et par une collaboratrice sociale. Le témoignage de Didier, suivi par la Croix-Bleue romande section genevoise, apporte un éclairage enrichissant.

Cette édition vous présentera également les prestations développées par l'Espoir Romand pour l'accompagnement des enfants et des familles de personnes dépendantes. Vous aurez encore le plaisir de découvrir le nouveau secrétaire général de la CBR. Enfin, vous serez informés des derniers projets de prévention RaidBlue.

Le prochain numéro de notre journal abordera le thème «addiction et spiritualité» et nous aurons le plaisir de recevoir dans nos lignes, le Professeur Jacques Besson, chef du Service de psychiatrie communautaire.

Bonne lecture!

› **Rosina Gulizia** › [Chargée de communication](#)

› **Impressum**

2^e année › n° 5 › septembre 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 | Espoir Romand

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

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

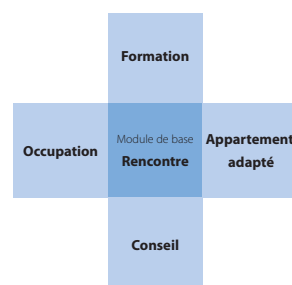
Les « Espace Rencontres », de nouveaux lieux d'accompagnement



Les nouveaux « Espace Rencontres » créés par la Croix-Bleue au niveau national s'adressent avant tout aux personnes dépendantes. L'objectif est de leur permettre de réactiver leurs compétences sociales grâce aux conseils et soutien proposés par nos collaborateurs.

Le projet « Espace Rencontres » coordonné au niveau suisse (« Treffpunkte ») se base sur 5 modules : rencontre, conseil, occupation, formation et logement (voir schéma). Ils s'adressent aux personnes en situation de dépendance, de précarité ou de solitude, ainsi qu'au public. Les personnes les fréquentant bénéficient de la présence permanente de professionnels pour des consultations individuelles, en couple ou en famille, ainsi que d'un accompagnement psychosocial.

Des groupes de paroles, de rencontres ou d'activités sont proposés. Les « Espace Rencontres » offrent aussi des stages occupationnels ou professionnels. Cette prise en charge vise le maintien et le développement de la réinsertion sociale, voire professionnelle, des personnes dépendantes ne répondant plus ou pas encore aux critères d'intégration à d'autres programmes existants. Elle a également pour but de les soutenir afin qu'elles retrouvent à un meilleur niveau leurs libertés, responsabilité, qualité de vie et autonomie.



Depuis le début de l'année 2011, les différents centres Croix-Bleue ont débuté l'adaptation et la mise en place de ce concept fondé sur des pratiques déjà mises en œuvre au moins partiellement. Ils sont donc devenus des « Espace Rencontres ». On les trouve à Chavannes-Renens, Genève ou encore Vevey. Certains modules - rencontre, conseil, occupation et formation (pour Chavannes-Renens) - étaient déjà assurés dans le cadre des prestations du secteur social de la Croix-Bleue romande.

Des ouvertures sont encore prévues à Bienne et dans le canton de Neuchâtel. Le centre Croix-Bleue de Courterary est en cours d'adaptation pour répondre aux critères de ce concept modulaire.

Dans le cadre du projet national « Treffpunkte », la Croix-Bleue suisse a également ouvert trois « Espace Rencontres » en Suisse alémanique (Berne, Langenthal et Weinfelden).

L'accompagnement au sein des sections CBR

Le travail d'accompagnement effectué par les collaboratrices et collaborateurs du secteur social de la Croix-Bleue romande varie quelque peu d'une section à l'autre. Dans certains cantons, il est pratiqué uniquement au sein des lieux Croix-Bleue, dans d'autres, un suivi à domicile ou en institution peut être réalisé.

Les professionnels de la CBR ont compris combien il est important pour les personnes dépendantes de réapprendre à vivre de manière autonome, de se réinsérer dans la vie sociale et professionnelle, tout en étant accompagnées. C'est donc dans cette optique que plusieurs activités, différents groupes et camps sont proposés tout au long de l'année.

Espace Rencontres de Chavannes-Renens › Av. de la Gare 31 › 021 633 44 32

Plusieurs groupes y sont proposés tels que « Espace-Femmes », « Création Artisanat » et « Le Lien ». Les personnes s'y retrouvent et partagent des moments conviviaux dans des endroits privilégiés. Elles sont écoutées, orientées et conseillées par les collaborateurs sociaux.

Des sorties et balades sont souvent organisées. Chaque année, une fête de Noël ainsi que le Réveillon offrent un lieu protégé aux personnes intéressées ayant un problème en relation avec l'alcool ou non. Elles ne sont donc pas seules durant cette période.

Des cours sont proposés à « l'Espace informatique pour Tous » ainsi qu'une formation spécifique destinée à toute personne qui souhaite améliorer son écoute de l'autre en toute circonstance.

Grâce au magasin deuxième main « Point Bleu » et la cafétéria, les personnes accompagnées ont la possibilité de suivre une occupation en vue d'une réinsertion sociale, voire professionnelle. La plupart des personnes qui arrivent en occupation à l'« Espace Rencontres » de Chavannes-Renens proviennent d'une institution spécialisée. Mais le magasin « Point Bleu » est aussi un lieu de travail pour les personnes au chômage ou en situation sociale difficile. Pour elles, cette occupation est un moyen de reprendre confiance en elles, de se sentir utiles, de retrouver un rythme professionnel et de pouvoir sortir de leur domicile.

Centre de Courtelary › Rue de la Préfecture 1 › 032 944 16 66

Il est principalement un lieu de consultation qui offre des conseils alcoologiques aux personnes dépendantes, ainsi qu'aux proches. Depuis une année, le collaborateur social, Luc Ummel, a mis sur pied un nouveau groupe : « La Vie pas à pas ». Les participants sont invités à marcher ensemble à la rencontre de soi, des autres et de la nature. Le but est de promouvoir la santé, le bien-être et la qualité de vie des personnes alcoolodépendantes.

Espace Rencontres de Genève › Les Acacias, Ch. de la Gravière 4 › 022 320 41 00

C'est un lieu d'accueil pour les personnes dépendantes et leur famille, qui propose de nombreuses activités. L'« Espace Rencontre » de Genève répond aux modules occupation, rencontre et conseil. La palette des activités proposées est ample. Il y a les activités sportives, telles que le badminton, l'amicale des boulistes et le groupe voile. Il y a encore les activités artisanales, culturelles comme la musique (Fanfare genevoise), le partage biblique et l'écoute mutuelle. Une fois par mois, le groupe « La Bonne Table du 12-14 » se retrouve pour prendre un repas ensemble dans un restaurant sans alcool.



Lors des samedis d'accueil, les personnes peuvent partager un repas dans un cadre protégé. Elles évitent ainsi de se retrouver seules un soir de fin de semaine.

L'« Espace Rencontres » de Genève organise aussi chaque année une fête de Noël et la « Fête de l'Escalade », fête traditionnelle genevoise.

Espace Rencontres de Vevey › Ancienne Monneresse 5 › 021 633 44 32

Ce lieu s'adresse aux personnes domiciliées dans la région de la Riviera. Une permanence-accueil permet de rencontrer et de partager avec d'autres les mêmes souffrances. Deux activités sont disponibles dans cette région, le « Forum d'écoute et de parole » et le groupe la « Canfouine » qui propose différents jeux et loisirs.



6 | > Dossier > **L'accompagnement**

Des soirées thématiques ouvertes au public sont également présentées une fois par mois. Lors de chaque rencontre, une personnalité différente s'exprime sur le thème choisi. Depuis l'an dernier, ce concept a également été implanté à « L'Espace Rencontres de Chavannes-Renens ».

D'autres lieux encore...

D'autres activités et groupes sont proposés à Yverdon, Nyon, dans la région du Chablais ainsi qu'à La Vallée de Joux. Mais quel que soit le lieu, la Croix-Bleue romande vient en aide aux personnes dépendantes de l'alcool ainsi qu'à leurs proches. C'est la mission qu'elle se voit confier depuis bientôt 135 ans.

Les collaborateurs sociaux de la CBR utilisent différentes approches dans leur travail d'accompagnement. Ces dernières leur permettent d'adapter leur travail en fonction de chaque situation et étape de la personne à accompagner. Ces méthodes sont appliquées dans un cadre respectueux et sans jugement. Elles peuvent être combinées entre elles pour favoriser une approche globale.

Bref tour d'horizon :

L'entretien motivationnel

Approche de relation d'aide très utilisée en addictologie. Elle est à la fois directive et centrée sur la personne accompagnée. Elle vise à aider celle-ci à sortir de l'ambivalence en renforçant sa motivation au changement.

L'écoute active (approche Rogérienne)

Processus expérientiel où l'accent est mis sur le vécu, le senti et la prise en compte des émotions. Elle prend en compte prioritairement les ressources internes de la personne. La qualité de la relation d'aide nécessite trois conditions minimales chez l'accompagnant :

- La congruence : capacité à établir une relation sans façade avec la personne accompagnée ;
- L'empathie : mise en écoute de la personne accompagnée de façon à ressentir ce qu'elle exprime et à comprendre sa situation sans confusion entre soi et l'autre ;
- L'acceptation inconditionnelle : hors jugement, c'est la compréhension qui est favorisée.

L'approche cognitivo-comportementale (TCC)

Prise en compte contextuelle des difficultés, « dans l'ici et le maintenant ». Ce type d'approche « active » amène l'accompagnant, au-delà de l'écoute, à proposer, échanger, renseigner. La personne accompagnée est amenée à développer une compréhension cognitive (esprit, émotions, perception...) de ses comportements et de ce qui les provoque. Cet accompagnement vise également à mettre en place des comportements préventifs, permettant d'éviter les situations à risques, ou de s'y confronter positivement.

L'approche systémique

L'accompagnement est réalisé avec la personne seule ou avec son réseau. Il met une priorité sur une lecture contextuelle des difficultés, impliquant les interactions familiales et sociales.

Analyse transactionnelle (AT)

L'accent est mis sur la manière dont la personne entrevoit son niveau de relation à l'autre. Des positions d'infériorité, de supériorité, d'égal à égal ont des incidences sur la perception de l'autre et sur soi-même. Cet accompagnement spécifique vise à renforcer son image intérieure et à développer un mode relationnel plus équitable.

L'abstinence se construit sur la souffrance et la confiance

L'accompagnement d'un malade alcoolique sur le chemin de l'abstinence est voué à l'échec si son médecin ne réussit pas à instaurer une relation affective avec son patient. La base sur laquelle repose cette relation doit se construire sur la souffrance à fleur de peau de tout esclave de l'alcool.

L'expérience montre que le médecin généraliste reçoit nombre de patients venus le consulter pour une quelconque maladie alors que le mal se situe dans une consommation abusive d'alcool.

La difficulté majeure consiste dès lors à ce que le malade alcoolique qui s'ignore reconnaisse et accepte ses comportements d'alcoolisation comme un problème à prendre en compte. C'est alors seulement que le médecin pourra envisager la mise en place d'un processus conduisant à la difficile rupture physique et psychique du sujet avec l'alcool et le faire passer du « sans alcool » (interdit contraint et extérieur) au « hors alcool » (interdit intériorisé).

Une relation de confiance

Ce long et difficile cheminement exige temps et patience de la part du médecin dont le message devra avant tout être basé sur une relation de confiance. Dans la pratique, on constate que le malade alcoolique, dès qu'il a pris conscience de son problème et qu'il a décidé de s'en sortir, s'accroche à son médecin avec une volonté évidente de lui faire plaisir. Que survienne une rechute, il éprouvera souvent une certaine crainte à reprendre contact avec lui, sauf peut-être si celui-ci avait pris la précaution de l'assurer de sa pleine confiance quoi qu'il arrive. La fragilité du malade alcoolique en postcure n'est pas à démontrer. Conscient de cela, le médecin ne se nourrira dès lors pas d'un espoir excessif, sachant que l'échec est toujours possible.

Un accompagnement indispensable

Les nouveaux problèmes que doit affronter celui qui fait ses premiers pas hors alcool sont à prendre en compte. Le médecin doit élaborer un programme d'accompagnement car le seul tête-à-tête avec son convalescent ne suffit pas à reconstruire sa personnalité. Il fera appel à diverses aides extérieures, à l'entourage en premier lieu, ainsi qu'à des groupes de parole tels ceux qu'organisent la Croix-Bleue ou les Alcooliques Anonymes. Les psychologues considèrent que c'est en groupe que l'alcoolique convalescent aura souvent la possibilité de surmonter son angoisse initiale et sa difficulté à parler de lui-même. Une thérapie cognitivo-comportementale (TCC) pourra également être instaurée dans certains cas, tout comme une consommation contrôlée d'alcool.

› Propos recueillis par **Otto Borruat** › président CBR, section Jura bernois et Bienne Romande



Joëlle Michel › Dr méd. spé. FMH en médecine générale, Courtelary

La CBR nomme un secrétaire général



Daniel Müller devient le premier secrétaire général de la Croix-Bleue romande (CBR). Il s'agit d'une fonction stratégique, nécessaire au développement et à la conduite de nos actions.

Daniel Müller connaît bien le monde de la Croix-Bleue et des réseaux alcool puisqu'il en suit l'évolution depuis plusieurs années. De plus depuis la fusion des Croix-Bleue genevoise, du Jura bernois et Bienne romande, du Littoral neuchâtelois et vaudoise en été 2010, il a fonctionné avec succès comme coordinateur social de la CBR. Il a aussi été très actif dans le développement des projets conduits au niveau suisse, notamment avec l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et la Régie fédérale des alcools (RFA).

M. Müller assure principalement la coordination et le développement des activités de la CBR, compte-tenu de la mission de celle-ci. Il envisage son implication comme une réelle chance de solidarité humaine et spirituelle.

Un poste ad intérim

Notre nouveau secrétaire général a été désigné pour un temps donné car le comité romand souhaite se laisser des possibilités d'évolution à moyen terme. La Croix-Bleue romande est jeune dans sa nouvelle structure; elle va encore évoluer et des options doivent pouvoir rester ouvertes.

Au vu des critères de qualification exigés par la CBR, la procédure de recrutement a montré ses limites. En effet, plusieurs candidats de valeur ont renoncé au poste, en raison de l'exigence de l'abstinence.

M. Daniel Müller a pris ses fonctions le 1^{er} septembre 2011. La Croix-Bleue romande peut ainsi poursuivre sa route avec ambition et réussite. Daniel Müller est assuré de notre soutien plein et entier. Le Comité de la CBR est convaincu que M. Müller exercera cette nouvelle fonction à la satisfaction de toutes et de tous.

> [Alfred Stettler](#) > président de la Croix-Bleue romande

L'administration au service de la mission

M. Francis Rapin continuera à assumer – comme actuellement – la responsabilité du secteur Services (ou administration). Il secondera M. Müller dans ses tâches, pour la partie administrative et la recherche de fonds.

Il est important de pouvoir compter sur les compétences de M. Rapin. Son intégration dans le réseau, son expérience et sa haute connaissance de la Croix-Bleue romande sont des atouts essentiels. Son approche humaniste et ses profondes convictions sont des éléments précieux.

Daniel Müller en bref

Notre nouveau secrétaire général a.i. est entré au service de la CB en 1988 en qualité d'assistant régional pour la région Riviera-Chablais-Pays-d'En-Haut. En 2000, il a été nommé responsable du secteur social de la CB puis en 2006, responsable « primus inter pares » de la CB vaudoise. Depuis juin 2010, il a été le responsable social de la CBR et son coordinateur romand.

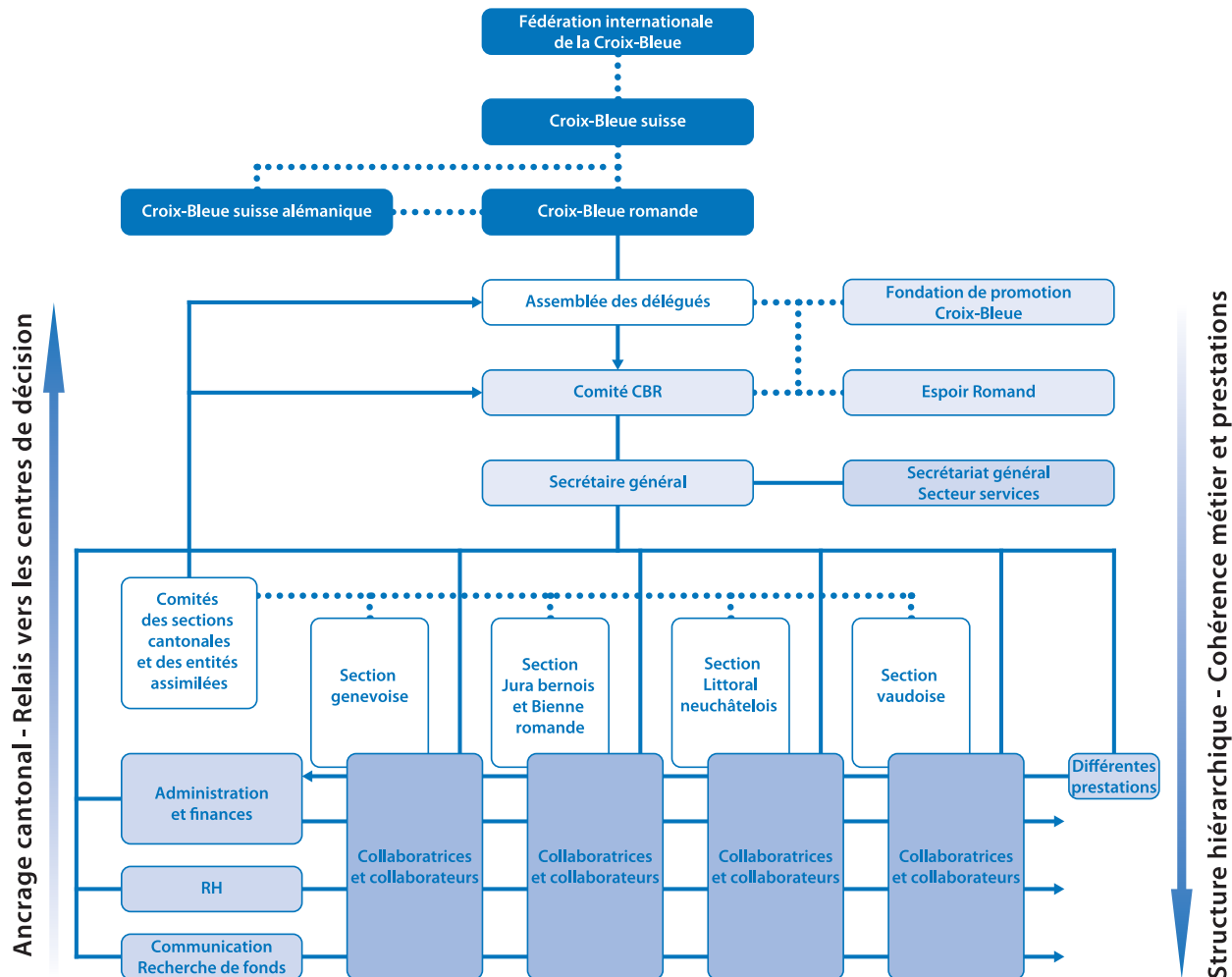
Il officie aujourd'hui comme formateur à l'écoute mais a dispensé de nombreuses autres formations depuis 1994, notamment sur la commorbidité sociale, les dépendances et codépendances ou l'accompagnement bénévole en alcoologie.

Animateur socioculturel ESTS, assistant social ESTS, M. Müller est également diplômé en alcoologie.

Il a décroché en 2010 son certificat de praticien formateur (HES-SO).

La structure de la CBR

Cette organisation doit permettre de regrouper les ressources et créer des synergies tout en laissant un maximum d'initiatives et d'autonomie aux sections. La présence de leurs présidents, au comité de la CBR, permet en outre leur participation directe aux décisions.



Premier spot de prévention RaidBlue



Pour rendre les jeunes attentifs à leur consommation d'alcool et aux risques potentiels liés à celle-ci, RaidBlue a produit son tout premier spot de prévention lié à l'application iPhone.

Dès la création de l'application iPhone, une réflexion avait été menée pour poursuivre sa promotion sur le web par le biais d'un support vidéo. La forme restait à déterminer: animation, fiction, spot? Nous avons choisi de réaliser un spot court, précis, plaçant l'application au cœur d'une situation pouvant se présenter à chacun de nous: une agréable soirée passée en couple ou entre amis avec, en point d'orgue, le moment fatidique de savoir qui va prendre le volant...

Il est toujours mieux de désigner un conducteur avant la soirée, mais parfois on se laisse aller dans l'ambiance.

Cette vidéo met en avant l'utilité de l'application qui estime le taux d'alcool et conseille donc indirectement la personne sur son aptitude à prendre le volant.



Sur les réseaux sociaux

La vidéo a été lancée sur les réseaux sociaux Facebook et Twitter ainsi que sur YouTube et Dailymotion le 1^{er} juillet. Cette date coïncidait aux soirées de promotions des jeunes en fin de scolarité, de gymnase et d'apprentissage.

La réalisation de cette vidéo nous a permis de collaborer avec des professionnels du cinéma et de l'audiovisuel. Le tournage s'est déroulé dans la ville de Morges. La vidéo illustre un jeune couple qui sort d'un pub en fin de soirée. Le résultat final de la vidéo correspond entièrement à l'image que RaidBlue souhaite véhiculer, à savoir le professionnalisme.

Dès la rentrée, RaidBlue poursuivra ses efforts, via les nouvelles technologies, pour conseiller au mieux la jeunesse et les organisateurs de manifestations face à l'abus d'alcool. D'ici la fin septembre, l'application RaidBlue sera disponible sur tous les téléphones mobiles fonctionnant avec le système d'exploitation Android.

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



> **Françoise Kündig** > responsable du secteur social et animatrice du groupe «Espace-Femmes», publie les témoignages de plusieurs femmes qui ont été confrontées au problème de l'alcool.

Le livre «Alcool, amour, haine... Récits de femmes» s'adresse à toutes les femmes qui s'interrogent sur leur consommation d'alcool, mais aussi aux hommes par rapport à la consommation de leur épouse ou aux parents pour celle de leur enfant. Ce livre est un outil de prévention, il donne quelques pistes pour éviter le piège de la dépendance. Après chaque témoignage, une personne professionnelle intervient en apportant des explications, précisions et approfondissements sur les différentes thématiques liées à la dépendance à l'alcool. **Publication dès le 26 septembre 2011.**

Accompagnement pour les enfants de parents dépendants

L'association Espoir Romand a récemment développé deux prestations pour accompagner les enfants et les familles de personnes dépendantes.

Les suivis proposés aux personnes dépendantes ne proposent généralement pas d'accompagnement pour leurs enfants ou de soutien lié à leur parentalité. Deux prestations proposées par l'association Espoir Romand comblient cette carence. Il s'agit de la constitution d'un groupe de parents au sein de la Fondation Estérelle-Arcadie et de l'organisation d'un week-end parents-enfants.

Groupe de parents

Le but de cette prestation est de valoriser et d'encourager l'adulte dans son rôle de parent. Les enfants ne participent donc pas à ces temps de parole. Ils bénéficient en revanche directement des réflexions menées. Au sein de la fondation Estérelle-Arcadie, en une année, ce sont environ 70 enfants qui devraient bénéficier indirectement de ces réflexions. Un travail peut être effectué sur trois axes :

- **être parent :** parler des thèmes qui préoccupent chaque parent (limites, activités adaptées à l'âge des enfants); la famille; les conflits; les ressources (personnelles, familiales, extérieures);
- **être parent dans une structure en tant que résident :** gérer les visites de l'enfant (activités, relations avec le reste du groupe, relation avec l'enfant); maintenir le lien entre les visites; gérer le fait de ne pas avoir son enfant au quotidien avec soi;

- **être parent après un séjour en institution :** contexte futur; mise en avant des ressources personnelles et du réseau; craintes éventuelles.

Week-end parents-enfants

Nous avons vécu cette activité du 11 au 13 juin 2011. Elle était le fruit d'une collaboration entre l'éducatrice sociale de l'Espoir Romand et un collaborateur social

de la Croix-Bleue romande, section vaudoise. Nous y avons accueilli 4 familles et étions 15 au total.

Le but était de proposer différents moments d'activités et de partages à vivre en groupe ou en famille. Ceci afin d'offrir un cadre dans lequel les familles peuvent soigner la relation parents-enfants, se ressourcer, découvrir de nouvelles activités tout en étant éloignées des contraintes quotidiennes.

Outre des activités de loisirs adaptées aux enfants et familles

présents, nous avons organisé des groupes de parole.

Un premier réunissant l'ensemble des participants et un autre spécifique pour les enfants ou les adultes. Dans ce cadre, nous avons réfléchi aux ressources des familles, permis aux adultes de partager leurs questions et réflexions sur leur rôle de parents, travaillé sur les compétences et la valorisation avec les enfants. Au terme du week-end, les retours ont été très positifs, tant de la part des adultes que des enfants qui nous ont encouragés à renouveler l'expérience.

› **Virginie Grandchamp** › cheffe de projet de l'Espoir Romand



¹² | › *La parole à un professionnel de la Croix-Bleue romande*
› **Anne Mélen-Salib**



« La vie a toujours un sens, même dans les circonstances les plus pénibles » **Viktor Frankl**

« Des cheminements courageux devant lesquels je m'incline »

Le témoignage de Didier (ci-contre) est le témoignage d'un homme courageux et persévérant. Courageux dans son maintien de l'abstinence mais aussi et surtout, pour avoir eu la hardiesse de se remettre en question. Il a décidé, suite aux effets destructeurs de ses dépendances, de considérer un chemin nouveau. Combien d'entre nous, même sans la problématique « alcool », ont cette hardiesse ?

Dans ma pratique en relation d'aide je me sens souvent « toute petite », tant les cheminements courageux des personnes en suivi sont pour moi des exemples de vie devant lesquels je m'incline.

Respect et confiance

Récemment une personne en suivi me disait : « C'est un cadeau que nous vous faisons en venant en entretien. Nous vous dévoilons nos vies dans ce qu'il y a de plus intime, nos combats les plus profonds, nos pensées les plus absurdes, tout ce qui nous concerne. Le plus profond de notre être y est dévoilé. Un cadeau pareil, cela se mérite, cela se doit d'être traité avec le plus grand respect ».

Une relation d'aide doit être basée sur les deux qualités que sont le respect et la confiance. En fait le conseiller ne conseille pas, il aide les gens à assumer leurs choix, leurs désirs et leurs peurs. Il se doit donc d'avoir une méthode pour que les personnes s'approprient elles-mêmes les moyens de compréhension et d'action qui vont découler de ce suivi. Elles doivent alors franchir les étapes suivantes :

- accepter qui elles sont aujourd'hui, sans culpabiliser
- se permettre d'avancer, d'être différentes, de devenir davantage elles-mêmes
- arriver peu à peu à s'aimer

Favoriser la compréhension

Le fil conducteur que j'affectionne particulièrement dans mon approche en suivi est d'amener la personne à retrouver un chemin vers son « soi », à découvrir ou redécouvrir ses dons, ses talents cachés.

L'écoute permet ma compréhension de l'autre et surtout permet à la personne en difficulté de se comprendre elle-même. Ensemble, nous définissons des objectifs réalisables, clairs, fixés en fonction des changements souhaités. Pour réaliser ce programme nous évaluons ses ressources personnelles et celles du réseau (médecin, assistante sociale, etc.). Le travail est axé sur deux points : liberté et responsabilité. La question d'une fin de séance de suivi pourrait être : « Quel pas peux-tu faire sans te mettre en danger ? ».

› **Anne Mélen-Salib** › collaboratrice sociale de la CBR section genevoise

« Pour que ma vie ait un sens nouveau »



Je suis suivi à la Croix-Bleue pour mon abstinence à l'alcool et aux cigarettes depuis plus de deux mois. J'ai moi-même décidé de tout arrêter en même temps. C'est très difficile mais c'est aussi un désir très fort de donner un sens nouveau à ma vie, sans les dépendances.

Mes entretiens réguliers avec une collaboratrice sociale de la CBR section genevoise m'apportent beaucoup de choses. Premièrement, le sens des responsabilités. Je me mets en règle vis-à-vis de la société, je reconsidère mes responsabilités familiales, je m'implique personnellement et je me sens beaucoup mieux. Je suis toujours tenté par l'alcool mais je tiens bon grâce à cet accompagnement qui me fait beaucoup de bien.

Quand je traverse des moments difficiles dans ce chemin de l'abstinence, ma conseillère me soutient par des messages d'encouragements, que ce soit un sms, une sortie programmée par la Croix-Bleue, une discussion au sein de l'Espace Rencontres, la participation à des conférences, un repas convivial qui me fortifie et m'aide à tenir bon, à aller un peu plus loin.

« Je ne cache plus que je suis alcoolique. Je ne veux plus le cacher : ce qu'on cache, c'est ce qu'on veut encore revivre... et moi je veux vivre.. »

J'évite mes anciennes connaissances pour ne pas rechuter. Mais je me sens souvent très seul. C'est pour cela que je viens le plus souvent possible à la Croix-Bleue. Je participe également à des activités bénévoles au sein de ma commune. C'est quand je suis seul, surtout les week-ends où la Croix-Bleue est fermée, que j'ai peur de faire de mauvaises rencontres et de rechuter. Ma plus grande peur, c'est la rechute. Je sais que ce serait fatal pour moi.

J'ai tissé un lien de confiance avec ma conseillère et c'est cela aussi qui me donne le courage de persévérer. Mais aussi celui d'aller dans des endroits où il y a de l'alcool pour parler à des gens, avoir une vie sociale, mais sans boire.

Ce lien de confiance, le fait d'avoir une personne qui croit en vous, cela me responsabilise encore plus. C'est beau de revivre... vivre aussi avec la peur de rechuter... mais il y a quelqu'un qui a fait quelque chose pour moi.

Pour s'en sortir, il faut avoir une personne, même une seule, qui ne vous tourne pas le dos.

CBR section genevoise

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

Samedi 24 septembre 2011 › Boulodrome de Carouge

Tournoi de pétanque

Samedi 1^{er} octobre 2011 › Salle communale du Petit-Lancy

Vente annuelle en faveur de la Croix-Bleue romande section genevoise.

Nombreuses animations prévues

Samedi 12 novembre 2011 › Balexert

Stand Croix-Bleue romande avec vente du mousseux sans alcool LL Rochat

Samedi 10 décembre 2011 › Espace Rencontres Genève

Fête de l'Escalade

Vendredi 16 décembre 2011 dès 18h30 › Espace Rencontres Genève

Fête de Noël avec repas canadien

Ouverture Espace Rencontres Genève

Samedis 17 septembre, 15 et 29 octobre, 12 et 26 novembre et 10 décembre 2011 de 16h00 à 23h00
avec repas à 19h30

CBR section du Littoral neuchâtelois

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

Jeudi 15 septembre 2011 à 19h30 › Courtils 26 à Cortaillod

Soirée animée par les catéchumènes de la BARC

Jeudi 20 octobre 2011 à 19h30 › Courtils 26 à Cortaillod

Soirée animée par Alexandre Paris

Jeudi 17 novembre 2011 à 19h30 › Courtils 26 à Cortaillod

Rencontre et repas canadien

Samedi 3 décembre 2011 › Neuchâtel

Concert de l'Avent

Samedi 17 décembre 2011 à 19h30 › Courtils 44 à Cortaillod

Fête de Noël avec la fanfare

Dimanche 25 décembre 2011 › Neuchâtel

Tournée de Noël dans la ville de Neuchâtel

Week-end Croix-Bleue romande

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

Au programme :

- Samedi matin : accueil des participants et concert apéritif des fanfares
- Samedi après-midi : ateliers et animations puis concert des fanfares
- Samedi soir : animation surprise!
- Dimanche matin : culte avec participation des fanfares

Plus d'informations : CBR 021 633 44 33 ou info@croix-bleue.ch



CBR section vaudoise

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

Lundi 12 septembre 2011 à 20h15 › Espace Rencontres Vevey

Soirée à thème: «Quand la souffrance devient chemin...» avec Marie-Françoise Salamin

Mardi 20 septembre 2011 à 20h00 › Espace Rencontres Chavannes-Renens

Soirée à thème: «Les étapes du deuil!» avec Pierre-Yves Charpillot

Lundi 3 octobre 2011 à 20h15 › Espace Rencontres Vevey

Soirée à thème: «S'épanouir: lecture du passé et du présent par l'analyse transactionnelle» Marc Bigliardi

Du 15 au 22 octobre 2011 › Leysin

Semaine d'automne «Bien dans sa tête, bien dans son corps!» pour familles et personnes seules.
Inscription jusqu'au 5 octobre: CBR-VD › Françoise Kündig › 021 633 44 32.

Lundi 7 novembre 2011 à 20h15 › Espace Rencontres Vevey

Soirée à thème: «A l'écoute des proches! Comment éviter les pièges de la dépendance émotionnelle?»
Françoise Kündig

Vendredi 16 décembre 2011 dès 11h › Espace Rencontres Chavannes-Renens

Fête de Noël

Vendredi 16 décembre 2011 de 20 h à 23 h › Espace Rencontres Vevey

Fête de Noël

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 4 septembre 2011 à 18h00 › Temple de Tramelan

Culte Croix-Bleue

Dimanche 11 décembre 2011 à 17h00 › Temple de Tramelan

Concert de l'Avent de l'Harmonie

Camps de l'Espoir Romand

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

Rassemblement des dahus

Du 17 au 19 septembre 2011

› L'Abbaye (Vallée de Joux)

- Prix: CHF 75.-
- Mixte dès 14 ans

Trait-d'Union

Samedi 24 et dimanche 25 septembre 2011

› Vaumarcus

- Prix: CHF 50.-
- Mixte dès 18 ans

Automne détente

Du 2 au 8 octobre 2011

› Tramelan

- Prix: CHF 250.-
- Mixte de 8 à 15 ans

Formation chef de camp

Du 11 au 13 novembre 2011

› Cabane scout de Grandson

- Prix: CHF 120.-
- Mixte dès 18 ans



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