



# **Addiction et spiritualité**

› **Invité : Professeur Jacques Besson**  
**Chef du service de psychiatrie**  
**communautaire**

› **La Fédération Internationale de la Croix-Bleue**

4-6 › La parole à...

Addiction et spiritualité à la Croix-Bleue

7 › Prévention RaidBlue

RaidBlue lance une application Android gratuite et crée un nouveau site Internet

8-9 › Dossier

Addiction et spiritualité

10-11 › L'invité

La spiritualité joue un rôle déterminant dans la guérison

12-13 › Nouvelles d'ici et d'ailleurs

En route avec la Fédération Internationale de la Croix-Bleue

14-15 › Agenda et camps

Programme hiver

› **Publicité**



**un monde de saveurs**

**ALIGRO**  
GENEVE • CHAVANNES-RENEVS • 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](http://www.tavernedelamadeleine.ch)

**Tél 022 310 60 70**



**contralco**  
[www.contralco.com](http://www.contralco.com)

NF  
A+  
SAUVEGARDE  
SÉRIOSITÉ

**ETHYLOTTEST À USAGE UNIQUE**  
TEST DE ALCOHOLEMIA - TESTE DE ALCOOLEMIA - ETILOTTEST MONOUSO  
ATEMALKOHOL-TESTER-ALCOHOL ADEMTEST - ALCOHOL BREATHTESTER  
Τεστ Αλκοόλ μιας Χρήσεως - مخبار التنفس لاختبار معدل الكحول





Chère lectrice, Cher lecteur,

Depuis sa création, la Croix-Bleue aide et soutient les personnes dépendantes et leur famille. Elle place l'être humain au centre de ses préoccupations car elle sait que la dépendance est source de difficultés et de souffrances pour lui.

La Croix-Bleue romande (CBR) relève le défi, elle ose la relation, la proximité, l'engagement et l'amour du prochain en vue de son mieux-être, sa liberté et son épanouissement, tout en respectant le parcours de chacun.

La dépendance est une maladie qui affecte la personne dans son entier: psychique, physique, social, professionnel et spirituel. L'accompagnement offert par notre association prend en compte chacun de ces aspects. Dans ce numéro nous abordons plus particulièrement l'aspect spirituel.

Les personnes dépendantes se sentent souvent rejetées. En se réconciliant avec leur esprit, avec elle-même, elles parviennent à se rapprocher des autres. Pour aider chacune et chacun à se construire une nouvelle vie, hors produit, nous proposons des groupes de discussion, d'entraide, de rencontre, de jeux et loisirs ainsi que des groupes offrant un suivi spirituel, si celui-ci est souhaité.

Dans ces pages, vous découvrirez quelle relation existe entre addiction et spiritualité de manière générale et plus particulièrement pour la CBR. Notre invité, le professeur Jacques Besson, explique le rôle que la spiritualité joue dans la guérison. Enfin, vous serez informés des derniers projets de prévention RaidBlue et de ceux de la Fédération internationale de la Croix-Bleue.

Sous la rubrique « Agenda » vous trouverez toutes les informations concernant les fêtes de Noël et du Réveillon organisées dans les différents « Espace Rencontres » de la Croix-Bleue romande.

Je profite de l'occasion pour vous présenter, au nom de la Croix-Bleue romande, tous nos vœux pour une merveilleuse année 2012!

Bonne lecture!

› **Rosina Gulizia** › Chargée de communication

---

### › Impressum

**2<sup>e</sup> année › n° 6 › décembre 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 | ©IFBC/Reto Albertalli | ©Madeleine Bolliger

**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



## Addiction et spiritualité à la Croix-Bleue

**Le spirituel, tel que nous le comprenons, s'exerce dans le respect de la liberté de chacun. Il répond aux besoins d'être aimé et de trouver un sens à sa vie. Une recherche de plénitude fonde l'être humain. La déclinaison de ces affirmations est le quotidien de la Croix-Bleue romande.**

Depuis ses origines, la Croix-Bleue (CB) a basé son action sur des valeurs inspirées de l'Évangile. Son fondateur, Louis-Lucien Rochat, a insisté sur l'importance de manifester concrètement l'amour et l'espérance. «Foin d'esprit religieux: le fondement de l'action de la Croix-Bleue repose sur une relation vivante avec le Dieu de l'Évangile!» affirmait-il. Aujourd'hui, cette conviction est toujours au cœur de notre travail.

En se définissant ainsi comme une association chrétienne, la CB précise sa référence. L'affirmation de cette identité enrichit l'accompagnement des personnes, quelle que soit leur confession ou leur approche.

Ainsi, la CB affirme que :

- être clair sur ses propres valeurs donne un champ de liberté pour accueillir celles des autres ;
- accueillir l'autre avec un regard d'espérance, c'est le voir dans la perspective d'un plein réveil de ses dons, de ses compétences ;
- croire en la relation, c'est permettre l'expérience d'une communication qui peut se construire dans le respect de la liberté de chacun ;
- découvrir la valeur du pardon, c'est être accueilli tout entier. Pardonner ne peut pas être une stratégie d'évitement, cela implique profondément la personne pour le recevoir comme pour l'accorder. Pardonner, ne serait-ce pas : « donner de part en part ? » Alors pardonner, c'est ouvrir la voie pour faire face à la réalité, y mettre de la place pour aimer, m'aimer, accepter d'être aimé.

Ce sont là des fondements du fonctionnement de la CB. La personne est au centre de son action, avec espoir et conviction.



« Avant j'avais besoin de boire pour être plein ! Maintenant, je ne le sens plus. J'ai en moi une sérénité, une présence qui me remplit. Lorsque je peine, je sais que je peux partager cette étape avec Dieu ou avec un ami proche. Je ne me sens plus préoccupé par l'alcool. Il est présent autour de moi mais il ne m'habite plus et je n'en ai plus besoin. Il y a tellement d'autres relations qui me nourrissent... ».

Extrait d'un témoignage

### La personne est importante à la Croix-Bleue

La Croix-Bleue considère l'être humain dans sa globalité bio-psycho-socio-spirituelle.

Les outils, les approches, les moyens mis en œuvre sont développés et articulés autour des besoins et des projets des personnes. Dans un réseau de prises en charge diverses et compétentes, la CB s'inscrit dans une perspective de complémentarité. Par son approche psychosociale ambulatoire, elle soutient la personne dans l'établissement ou la reconstruction de compétences sociales. Ses «Espace rencontres», les groupes, les possibilités d'occupation (mesures d'insertion et d'occupation ou bénévolat) et les autres activités communautaires participent de cet engagement.

Certaine que l'humain est un être de relation, la CB vise le développement de liens, de relations, de nouveaux centres d'intérêts. Le respect des convictions est au cœur de l'action, y compris sur les questions spirituelles.

### Aimer la personne pour elle-même

L'empathie est une notion complexe désignant le mécanisme par lequel un individu peut « comprendre » les sentiments et les émotions d'un autre individu. Cela demande à la fois d'être proche et distinct de l'autre. Se mettre en situation d'empathie correspond à l'expression d'un amour véritable, centré sur la personne. Il s'agit d'être intéressé à ce que celle-ci puisse trouver son chemin, réfléchir, progresser dans le cadre d'une relation aimante, respectueuse, où l'intervenant ne prend pas la place de l'autre.

C'est – fondamentalement – se montrer confiant, dans l'espérance d'un devenir meilleur.

C'est être aimant sans être dupe dans une relation empreinte d'authenticité.

6 | › *La parole au secrétaire général*  
› **Daniel Müller**

« Un soir, je me suis vue décomposée et défraîchie dans le miroir. Le fait d'accepter que j'avais besoin d'aide a été très dur. L'alcool a été une souffrance et un enfer car je me voyais diminuer. J'ai appelé Jésus-Christ au secours pour qu'il me donne la force de demander de l'aide. La période de sevrage a été très difficile. J'avais la volonté d'y arriver et ma foi m'a aidée à m'en sortir. Elle a été ma bouée de sauvetage. Aujourd'hui elle me donne de la force. Grâce à toutes les personnes qui m'ont épaulée, je suis désormais gaie et sereine »

Témoignage de Clotilde, abstinente depuis plus de 10 ans.

### **Privilégier la construction de relations nouvelles**

La vie associative de la CB offre la possibilité à des personnes de se rencontrer dans le cadre d'activités. Cela favorise la création de liens importants. Les professionnels ont à encourager et soutenir ces lieux spécifiques et essentiels. Ils ont à y vivre ensemble avec les bénévoles et les bénéficiaires. Cette proximité permet de travailler sur la clarification du positionnement personnel dans les relations. De nouvelles compétences sociales sont découvertes ou réapparaissent.

A la CB, beaucoup de réseaux informels se créent, des amitiés naissent entre des personnes. Cela donne des occasions de développer des solidarités humaines (aussi) hors cadres.

Aimer la personne rencontrée telle qu'elle est, choisir la confiance et oser l'espérance malgré tout!

Voilà l'esprit dans lequel nous désirons que les relations se vivent à la CB.

› **Daniel Muller** › secrétaire général a.i.

### **Dans la même ligne que Louis-Lucien Rochat, nous affirmons que :**

- l'être humain est à aimer et à respecter ; ce ne sont pas des préceptes qui vont le délivrer ;
- l'espérance, le droit au changement et à la considération sont aidants, au contraire du jugement et de la condamnation.

### **Ceci nous invite à :**

- être capable de porter de l'amour et de l'espérance sans travers religieux ni moralisation.

## RaidBlue lance une application Android gratuite et crée un nouveau site Internet



**RaidBlue, le programme de prévention de la Croix-Bleue romande, a lancé une application Android gratuite permettant d'estimer son alcoolémie en temps réel, en liaison avec un jeu visant à tester ses réflexes. Dans la foulée, le site Internet de RaidBlue a été entièrement refait. Moderne et dynamique, il facilite l'accès à l'information.**

Le succès remporté par l'application iPhone lancée en octobre 2010 – plus de 10'000 téléchargements – a conduit au développement de l'application

Android. Comme sa consœur, l'application Android recense trois rubriques principales: un alcootest, un jeu et des informations. Le jeu est lancé dès le résultat de l'alcootest connu. Il consiste à suivre une ligne blanche sans dévier ni tomber. L'application est encore branchée sur le flux RSS de RaidBlue et permet la géolocalisation de l'adresse de contact.

L'objectif de cette application est de prévenir des dangers de l'alcool. Sans être moralisatrice, elle informe par le biais d'un moyen moderne, dynamique et adapté aux outils de communication actuels.

### Site Internet dynamisé

Dans la foulée, le site Internet de RaidBlue destiné prioritairement aux jeunes de 14 à 25 ans, a été entièrement refait. Son graphisme, calqué sur celui des applications mobiles, a été modernisé. Pratique, sa page d'accueil offre, entre autres, l'opportunité d'estimer son taux d'alcool.

Les rubriques, repensées en termes de publics cibles, permettent à l'internaute de tomber directement sur l'information souhaitée. Les jeunes y découvrent des films de prévention spécifiquement conçus à leur attention, ainsi que des réponses à toutes les questions liées à la consommation d'alcool. Les organisateurs de manifestations trouvent notamment toutes les informations liées à l'utilisation des bracelets pour le contrôle des âges. Le site présente encore les grands projets de prévention menés par RaidBlue.

Grâce à cette opération, RaidBlue et la CBR espèrent accroître le nombre de visites du site Internet. Aujourd'hui, il recense déjà 70'000 visites par an, soit une moyenne près de 6'000 visites par mois.

› **Rosina Gulizia** › Chargée de communication



« La spiritualité en contraste avec la religion connote une expérience directe et personnelle du sacré sans l'intermédiaire d'un système de croyance prescrit par un dogme, prêtres, pasteurs, rabbins, ou gourous. » (Berenson 1990).

## 8 | > Dossier > **Addiction et spiritualité**

**La spiritualité est depuis longtemps reconnue comme un important facteur du rétablissement de l'addiction. La Croix-Bleue, en tant qu'association chrétienne, a un rôle à jouer dans ce domaine en proposant, aux personnes qui le désirent, un cheminement dans la foi ou la recherche spirituelle. Car l'abstinence est rarement maintenue sans sérénité.**



La fragilité personnelle comme la fragilité des systèmes pousse les contemporains à reconsidérer leur position et à aspirer à des choses plus élevées et essentielles. La recherche du sens de la vie fait surgir des questions existentielles (Pourquoi je vis? Je veux découvrir ce qui me dépasse, je désire accéder à une autre dimension...) Exprimées ou pas, ces questions rejaillissent plus intensément quand le corps est défaillant ou en danger.

### **Les addictions souvent liées au manque d'affection**

Le manque d'affection souvent constaté dans les problématiques d'addiction a entraîné beaucoup de personnes à fuir les réalités angoissantes et décevantes grâce à des moyens destructeurs. Avec du recul, on perçoit qu'un autre chemin vers un bien-être intérieur existe, en dehors de tout produit psychotrope. Des études américaines (Marianne Guschwan ©Alcohol Medical scholars program) ont dégagé deux importants constats :

- la spiritualité a été depuis longtemps reconnue comme étant un important facteur du rétablissement de l'addiction
- l'abstinence est rarement maintenue sans sérénité. (Marianne Guschwan ©Alcohol Medical scholars program)

Les ouvrages sont rares en la matière. Les frontières du psychisme et du spirituel ne sont pas si clairement définies et les professionnels évitent de déborder sur un domaine qui n'est pas le leur. Cependant nous voyons de plus en plus de thérapies introduire des exercices de méditation pour favoriser l'épanouissement de la personne. La valeur de transcendance est présentée dans la psychologie positive comme ressource.

Le fait que des chercheurs analysent les effets dans le cerveau n'enlèvera rien à la réalité d'une expérience spirituelle vécue et bénéfique.

L'esprit, dans l'homme, lui permet de prendre conscience et d'entrer en relation avec ce qui le dépasse et qui est au-dessus de lui. Pascal a dit : « Il y a un vide en forme de Dieu dans le cœur de tout homme ». Selon ses convictions particulières, chacun appellera d'une certaine manière ce qu'il perçoit au-dessus de lui (puissance, force, principe créateur, dieu...)

Le besoin de combler un vide existentiel est là, ainsi que la nécessité de mettre de l'ordre dans sa vie (intérieure et extérieure) au fur et à mesure de l'avancement dans une thérapie ou dans une reconstruction.

### **Un cheminement spirituel avec la Croix-Bleue**

Comme dit précédemment par le secrétaire général, en tant qu'association chrétienne, la Croix-Bleue a aussi un rôle à jouer dans ce domaine.





# La spiritualité joue un rôle déterminant dans la guérison

> Le Prof. Jacques Besson > chef du Service de psychiatrie communautaire DP-CHUV

**L'alcoolisme touche tous les aspects de la personne souffrant de cette maladie, puisqu'il s'agit d'une pathologie bio-psycho-médico-sociale et spirituelle. C'est pourquoi le traitement d'une dépendance nécessite une prise en charge pluridisciplinaire au sein de laquelle la dimension spirituelle n'est pas oubliée. Elle peut en effet jouer un rôle déterminant dans le processus de guérison. C'est l'avis que nous livre le prof. Jacques Besson, chef du Service de psychiatrie communautaire du CHUV.**

## Quel lien voyez-vous entre santé et spiritualité ?

La spiritualité est une protection pour la santé mentale. La plupart des patients ont des attentes spirituelles lorsqu'ils sont en traitement alors même que la plupart des médecins et des soignants n'entrent pas en matière dans ce domaine dans leurs relations avec leurs patients.

## Peut-on tirer un parallèle entre les addictions et la spiritualité ?

De manière générale, les études «evidence based» montrent l'intérêt de la spiritualité dans l'intervention thérapeutique. Mais ici aussi il y a un décalage entre l'attente des patients et l'offre quasi inexistante des thérapeutes d'investiguer cette dimension et d'orienter vers des ressources spécialisées. Pourtant la dimension spirituelle est très importante. Lorsqu'une personne trouve une échappée vers un sens, que l'alcool par exemple n'est plus la seule réponse à tout, la vie retrouve alors sa valeur. Je l'ai vécu tellement souvent

que pour moi, c'est une évidence clinique. Prenons aussi l'exemple des alcooliques anonymes (AA) ou des narcotiques anonymes (NA) : ils englobent avec efficacité dans leur traitement la notion de spiritualité lorsqu'ils se réfèrent à l'Être suprême. On entre dans un processus de rétablissement communautaire.

## Peut-on mesurer l'impact de la dimension spirituelle chez un individu ?

En effet. Les instruments de mesure ne manquent pas. Le questionnaire HOPE (espoir) est l'un d'entre eux. Il est utilisé pour évaluer quelle place la dimension spirituelle occupe chez un patient à partir des quatre secteurs suivants :

- H: sources d'espérance, de force, de sens, de paix
- O: la religion comme organisation
- P: spiritualité et pratique personnelles
- E: effets et portée sur des questions de soins médicaux



## « le cerveau produit ou réagit au spirituel »

### Quelles réponses nous apportent les neurosciences ?

Les récentes découvertes dans le cadre des neurosciences permettent de mettre en évidence que le cerveau produit ou réagit au spirituel. En effet, l'imagerie cérébrale montre que certaines zones spécifiques du cerveau sont actives lorsque la personne est stimulée par une activité spirituelle (prière, méditation...). Ainsi l'on peut affirmer que la chimie du cerveau produit un effet pacifiant lorsque l'on est en phase de recueillement et cette action est variable selon les individus. Le cerveau produit du spirituel, de même que le spirituel agit sur la matière.

### Quel est votre regard sur le travail effectué par la Croix-Bleue ?

La Croix-Bleue est un mouvement non confessionnel qui travaille avec un réseau aussi bien religieux que professionnel (médecins, psychiatres). S'afficher religieusement est ce qui fait la force de votre association.

Les progrès scientifiques et les expériences acquises au fil des ans, confirment le travail de la Croix-Bleue dans son approche holistique qui, en plus des dimensions physiques, psychiques et sociales, inclut la dimension spirituelle dans son processus thérapeutique.

Propos recueillis par **Rosina Gulizia** > Chargée de communication

#### Définitions

La spiritualité est un besoin naturel de l'être humain de donner du sens à la vie, à l'univers. Cela n'implique pas d'être croyant.

La religion est présente dans l'histoire, dans une culture ou une tradition et est utilisée pour interpréter le monde. Elle permet de libérer l'être humain dans l'espace culturel.

La religion et la spiritualité sont inscrites dans le patrimoine cérébral.

# En route avec la Fédération Internationale de la Croix-Bleue



125 ans se sont écoulés depuis la fondation de la Fédération Internationale de la Croix-Bleue (FICB) en 1886 à la Chaux-de-Fonds, dans le massif du Jura! Au fil du temps, la FICB est devenue une importante organisation faitière regroupant plus de quarante organisations membres à travers le monde. Le fondement sur lequel repose notre organisation a résisté au temps et s'est même consolidé. Nous pensons aux valeurs - respect, intégration, solidarité et assistance - qui, depuis sa fondation, imprègnent le travail des collaborateurs de la Croix-Bleue; à la profondeur des relations avec les communautés locales dans le monde entier; à l'engagement exceptionnel des collaborateurs de la Croix-Bleue qui depuis plus d'une centaine d'années œuvrent inlassablement à la réhabilitation des personnes dépendantes. Les progrès scientifiques et les expériences acquises au fil des ans, confirment le travail de la Croix-Bleue dans son approche holistique qui, en plus des dimensions physiques, psychiques et sociales, inclut la dimension spirituelle dans le processus thérapeutique.

## Nouvelles voies

Les nouvelles donnes et défis posés depuis 2008 ont modifié notre façon de penser et d'agir. Pour utiliser efficacement les fonds de la Campagne TV en faveur des personnes dépendantes, les organisations locales de la Croix-Bleue mettent en œuvre des projets qui répondent à une demande réelle tout en tenant compte

des conditions locales. La tâche de la FICB consiste à soutenir ses organisations membres dans ce processus ambitieux et nouveau pour nombre d'entre elles.

Au cours des derniers mois plusieurs projets novateurs ont été mis en œuvre au Brésil, au Tchad, en République tchèque, en Namibie, en Pologne, en Russie, au Lesotho et en Ukraine. Pour vous donner une idée de l'importance du travail de la Croix-Bleue dans la vie des personnes dépendantes, voici l'extrait d'un témoignage d'une cliente de la Croix-Bleue tchèque. Cette dernière a lancé, en 2009, un projet ayant pour objectif la création d'un réseau de conseils et de suivis pour les personnes dépendantes de la région Moravie-Silésie.





### **Témoignage de Martina**

Jeune adulte, Martina (nom fictif) a souffert de boulimie. Elle a commencé à boire à l'âge de 21 ans, principalement pour surmonter le sentiment de honte suscitée par sa boulimie. Elle a suivi diverses thérapies durant de nombreuses années. Aujourd'hui Martina est âgée de 44 ans, elle est mariée et mère d'un fils de deux ans. Après plus de vingt ans de dépendance elle vit actuellement dans l'abstinence.

[...]. Un jour, alors que je me rendais à ma thérapie, j'ai vu une nouvelle affiche. Une organisation, nommée «Croix-Bleue», avait emménagé dans l'immeuble de mon psychiatre. C'était en novembre 2009. Depuis, je suis cliente de ce centre local de consultation de la Croix-Bleue tchèque. Les consultations ont effectivement déclenché quelque chose en moi. Si je totalise le temps passé en traitement dans les cliniques psychiatriques, j'arrive à sept ans. Je sais donc de quoi je parle. Pour moi, la principale différence, c'est la qualité du traitement. La psychiatrie, telle que je l'ai vécue, reposait principalement sur la médication. En psychothérapie, j'entendais continuellement «tu dois ceci, tu dois cela...» ce qui me déprimait. En plus, on parlait très peu de ma dépendance. Lorsque j'ai commencé ma thérapie individuelle au centre de consultation de la Croix-Bleue, j'ai enfin expérimenté une thérapie régulière et réellement ciblée sur la dépendance. C'est aussi la première fois que mon époux a été invité à

m'accompagner en thérapie. Il n'a assisté qu'à une seule séance, mais depuis notre communication s'est nettement améliorée. Cette nouvelle approche a eu un effet étonnant sur moi: pour la première fois de ma vie je me suis sentie moins coupable et moins seule. J'ai réalisé que l'alcool n'est pas le problème d'une seule personne mais de toute la famille. Et je suis particulièrement fière d'être l'un des premiers membres du nouveau groupe d'entraide Croix-Bleue. A propos, entre-temps je suis devenue complètement abstinent... mais franchement, ce n'est pas toujours facile!

› **Christine Aebli** › chargée de communication

Si vous souhaitez de plus amples informations sur nos activités et projets, nous vous invitons à consulter le tout nouveau site web de la FICB: [www.ifbc.info](http://www.ifbc.info)

<sup>1</sup> Campagne de recherche de fonds de la Croix-Bleue norvégienne qui a eu lieu en 2008. Une partie des fonds récoltés a été allouée à la FICB pour l'initiation d'un certain nombre de projets internationaux.



**Ne restez pas seul(e) chez vous, venez passer Noël et Nouvel-An avec la CBR. Ambiance joyeuse et festive garantie, le tout sans alcool !**

**La CBR propose des fêtes de Noël à Chavannes-Renens, Genève et Vevey et des soirées de Réveillon à Chavannes-Renens et Genève.**

## CBR section genevoise

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

**Samedi 10 décembre 2011 dès 16h > Espace Rencontres Genève**

Fête de l'Escalade. Soupe à 19h

**Vendredi 16 décembre 2011 dès 18h30 > Espace Rencontres Genève**

Fête de Noël avec repas canadien

**Samedi 24 décembre 2011 dès 16h > Espace Rencontres Genève**

Soirée de Noël. Repas à 19h30

**Samedi 31 décembre 2011 dès 18h > Espace Rencontres Genève**

Soirée du Réveillon. Repas à 20h

**Samedi 7 janvier 2012 dès 16h > Espace Rencontres Genève**

Journée artisanat avec Myriam Charpillioz. Venez confectionner des cartes de vœux pour anniversaires, mariages et naissances de 2012. Repas à 19h30

**Samedi 3 mars 2012 de 14h à 18h > Espace Rencontres Genève**

Formation à l'écoute mutuelle avec Michel Monod. Suivi d'une soirée récréative pour appliquer ce qui aura été appris pendant la formation.

Formation ouverte à tous ceux qui désirent écouter avec leur cœur.

**Ouverture Espace Rencontres Genève**

Du lundi au jeudi de 14h à 18h30

Samedis 10, 24 et 31 décembre, 7 et 21 janvier 2012, 4 et 18 février et 3, 17 et 31 mars 2012 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

**Samedi 17 décembre 2011 à 19h30 > Courtils 44 à Cortaillod**

Fête de Noël avec la fanfare

**Samedi 24 décembre 2011 à 11h > Local de l'Union Philanthropique à Pesew**

Concert de la fanfare apéritif au « Noël des isolés »

**Dimanche 25 décembre 2011 dès 6h30 > Neuchâtel**

Aubade dans les rues de Neuchâtel

**Dimanche 25 décembre 2011 dès 8h30 > Hôtel de Ville de Neuchâtel**

Participation au « Noël autrement »

## CBR section vaudoise

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

### **Jeudi 15 décembre 2011 à 20h > Editions Cabédita à Bière**

Soirée conférence sur le livre « Alcool, amour, haine... Récits de femmes » avec l'auteure Françoise Kündig et les femmes qui ont témoigné dans le livre

### **Vendredi 16 décembre 2011 de 11h30 à 14h30 > Espace Rencontres Chavannes-Renens**

Repas de Noël

### **Vendredi 16 décembre 2011 de 11h30 à 14h30 > Espace Rencontres Vevey**

Fête de Noël

### **Du lundi 26 décembre 2011 au lundi 2 janvier 2012 > Leysin**

Semaine de vacances

### **Samedi 31 décembre 2011 dès 18h > Espace Rencontres Chavannes-Renens**

Soirée du Réveillon

### **Mardi 21 février 2012 à 20h > Yverdon-les-Bains**

Soirée à thème: « Trouver des solutions créatives lorsque tout semble bloqué » Julien Rouss

### **Mercredi 14, 21 mars, 4 et 25 avril 2012 de 18h30 à 21h30 > Espace Rencontres Chavannes-Renens**

Formation à l'écoute, module 2 « Ecouter, un savoir être ! » - Délai d'inscription: 1<sup>er</sup> mars 2012

## 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

### **Dimanche 11 décembre 2011 à 17h00 > Temple de Tramelan**

Concert de l'Avent de l'Harmonie

**L.-L. ROCHAT**  
MOUSSEUX ROSÉ OU BLANC SANS ALCOOL



Boisson pétillante à base de jus de raisin produit au cœur du vignoble provençal (chaîne d'Auran à Salon de Provence). Une saveur provenant du moût de muscat, fruité et désaltérant. A servir très frais en apéritif ou pour accompagner un dessert. Idéal pour celles et ceux qui désirent participer à la fête dans la joie et la convivialité.

La Croix-Bleue romande, association sans but lucratif, a pour mission de venir en aide aux personnes dépendantes de l'alcool, ainsi qu'à leur famille et proches.




La Croix-Bleue romande vous propose ce muscat rosé ou blanc, sans alcool, qui réjouira toutes celles et ceux qui désirent participer à la fête dans la joie et la convivialité.

- > Fr. 7.50 la bouteille de 75 cl
- > Fr. 4.90 la bouteille de 20cl  
(TVA comprise)

Pour commander:

**Croix-Bleue romande**

- > 021 633 44 33
- > [marketing@croix-bleue.ch](mailto:marketing@croix-bleue.ch)

# 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

# Faire un don par sms

Soutenez les différents projets RaidBlue, le programme de prévention de la Croix-Bleue romande.

# UNE AIDE GRÂCE À TOI



**Envoie au 339: RAIDBLUE**  
**suivi du montant de ton don**  
**ex: RAIDBLUE 5**  
Prix du SMS + le montant de ton versement



**RAID BLUE**  
[www.raidblue.ch](http://www.raidblue.ch)