

2

Pâques à Leysin

Séjour en Ardèche: un air de vacances

3

Une histoire de karaoké

Un cocktail pour l'été

4

Contacts

5-6

Activités des sections CBR

Genève

Jura bernois

Littoral neuchâtelois

Vaud

## Editorial

### Décider d'être heureux

**E**t s'il suffisait de croire au bonheur pour se sentir plus heureux ? A une époque qui se nourrit de la pensée positive et au chacun pour soi, il est facile de s'en convaincre. Aimer sa vie et positiver - un ancien conseiller fédéral ne véhiculait-il pas cette formule - serait avant tout une question de volonté, de libre-arbitre nous disent les philosophes. Sur le nouveau marché du bonheur, certains nous proposent de troquer nos croyances négatives contre de jolies pensées positives et nous promettent même la félicité en un coup de baguette magique. En réalité, les choses ne sont pas si simples quand bien même les techniques de développement personnel peuvent constituer de véritables soutiens pour les uns alors que les autres trouvent dans la spiritualité une forme de chemin idéal.

Mais, au fait, courir après le bonheur fait-il sens si l'on sait que certains philosophes affirment qu'il constitue le meilleur moyen de passer à côté. Et si un simple coup de baguette magique suffisait pour y parvenir, ça se saurait et la terre serait peuplée de gens heureux.

Tendre vers le bonheur à petits pas, tous les jours, sourire à la vie, voilà peut-être ce à quoi chacun d'entre nous peut aspirer.

Un écrivain dont je tairai le nom par crainte de susciter de faux espoirs prétend qu'il est possible de changer radicalement de vie en 21 jours. Chimères que tout cela.

Il existe néanmoins certaines pistes pour accéder, sinon au bonheur suprême, du moins à cette paix intérieure que nous désirons tous, à ce bien-être et à cette qualité de vie également que recherchent notamment des personnes alcoolodépendantes en route vers la sobriété.

*Otto Borruat, président de la CBR section Jura bernois et Bienne romande*



## L'événementiel

**Grillades de la Musique** › mardi 21 juin grillades de la Musique à Cologny, dès 18h30 › Inscription au 022 320 41 00

**Film «le Tour du Mont-Blanc 2010»** › de Robert Ancreniel › avec repas et témoignages de participants › samedi 25 juin à 19h30 › Espace Rencontres Genève › Inscription au 022 320 41 00

**Aubade de la Musique** › Lundi 6 juin › à l'occasion de l'installation du nouveau maire de la Ville de Genève › à 19h15 devant le mur des Réformateurs aux Bastions.

Renseignements: Croix-Bleue romande section genevoise › 022 320 41 00

**Formation à l'écoute module 1:** «*Ecouter, pour quoi? au téléphone ou ailleurs!*» › les mercredis 14 et 28 septembre, 12 octobre et 2 novembre

**Soirée à thème Vevey** › lundi 12 septembre à 20h15 › salle Monneresse › «*Quand la souffrance devient chemin...*» avec Marie-Françoise Salamin

**Camp d'automne** › du 15 au 22 octobre 2011 › Leysin

Renseignements: Croix-Bleue romande section vaudoise › 021 633 44 32

**Sortie des Gais Mollets** › Louis Bardet 032 841 36 59 › Samedi 18 juin › Mont-Châteleu

Renseignements: Croix-Bleue romande section Littoral neuchâtelois › 032 841 36 59

**Be my Angel tonight** (www.bemyangel.ch) › Marie Gontier › Samedi 25 juin › Fête du village à Court

Renseignements: Croix-Bleue romande section Jura bernois et Bienne romande › 032 944 16 66 et 032 944 16 66

«Discipline ou gant de velours? Je dirai plutôt: amour.» *Andrée de Keuster*

«Ardèche: si ce nom n'éveille pas en vous le soleil, les cigales, le farniente, c'est qu'il est temps de venir y faire un petit séjour.» *Françoise Kündig*

## 2 | Compte rendu > Présentation

# Camp de Pâques à Leysin

**A** chaque camp organisé à Leysin, la Croix-Bleue romande nous fait découvrir la vie dans son château. C'est une vie communautaire, solidaire, mais pas grabataire!

17 personnes y sont accueillies et entourées des collaborateurs sociaux Déborah Grisel et Pierre-Yves



Charpilloz: discipline ou gant de velours? Je dirais plutôt: amour.

Activités au programme: décorer des

cintres avec imagination, certains se découvrent un talent qu'ils ne pensaient pas posséder; teindre des œufs que Déborah cache si bien dans la nature. C'est le renard qui devra trouver les 3 ou 4 manquants.

On admire également la persévérance de Peter qui aurait continué à chercher encore si on ne l'avait pas appelé pour le pique-nique et la remise des prix. Le groupe gagnant est celui de Loris.

Soirée de jeux et soirée film: la passion du Christ de Mel Gibson. On a de la peine à rester indifférent.

Le dimanche de Pâques, liberté d'al-

ler au culte ou de se divertir autrement. Giovanni, qui cuisine pour nous pour la première fois, est accompagné de Gabrielle ... un vrai régal! Tout le monde est content.

La mise en ordre des chambres et les nettoyages vont bon train. Eh, oui c'est déjà l'heure de partir!

Bilan de ce week-end : groupe homogène, pas de clan, étincelles de joie dans les yeux au moment des jeux. Instants édifiants où l'on apprend à se connaître, à partager des tranches de vie, à s'encourager et à se dire: «à bientôt».

Saluez Tramelan, Genève, Aigle, Vevey ... de notre part!

*Andrée De Keuster, bénévole*

# Ardèche: un beau projet de vacances!



**L**e nom est, à l'origine, celui de l'Ardèche, rivière française, affluent de la rive droite du Rhône. Département français situé dans le sud-est de la France. Si ce nom n'éveille pas en vous, le soleil, les cigales, le farniente, c'est qu'il est peut-être temps de venir y faire un petit séjour. Ceux chez qui cela réveille un avant goût de reviens-y, comprennent de quoi je parle.

L'Ardèche prend sa source à 1'467 m d'altitude, dans le Vivarais, puis s'enfonce à partir de Vallon-Pont-d'Arc dans les célèbres gorges qu'elle a elle-même creusées. Elle rejoint le Rhône en amont de Pont-Saint-Esprit. Vallon-Pont-d'Arc, lieu de villégiature pour celles et ceux qui aiment le canoë kayak. Sans oublier les nombreux marchés provençaux où les goûts et les

couleurs n'ont pas leur pareil.

C'est dans un mas typiquement provençal avec piscine que la Croix-Bleue romande a décidé depuis quelques années d'organiser une semaine de vacances.

Même si nous pourrions passer cette semaine les pieds dans l'eau, au bord de la piscine, de nombreuses excursions et visites sont prévues: marchés, villages typiques, descente en Camargue, pays des flamants roses et des gitans.

Cette semaine est ouverte à toute personne ayant envie de vivre un temps de vacances dans un cadre protégé de tous produits psychotropes.

Nous effectuons tous les déplacements en car tout confort avec départ depuis Chavannes-près-Renens; retour au même endroit.



**Camp en Ardèche >  
du 2 au 9 juillet 2011  
Inscription jusqu'au  
15 juin 2011 >**

**Renseignements:  
CBR section vaudoise  
Françoise Kündig  
021 633 44 32**

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

«Le karaoké est une excellente animation de groupe pour alléger l'anxiété et redonner confiance après les gros moments de doute vécus dans la dépendance à l'alcool.»

Robert Ancrenciael

### 3 | Compte rendu - Témoignage › Recette de cocktail

## Un kara très OK ou chants à gogo

A l'Espace Rencontres de Genève, quand la chanson est à l'honneur par le biais du karaoké, on peut être assuré que l'ambiance et la convivialité amicales sont au rendez-vous.

En ce samedi soir d'ouverture de l'Espace Rencontres, (le 30 avril) notre animateur Thierry a décidé de mettre sur pied un karaoké qui a suivi, bien sûr, le traditionnel repas pris dans une ambiance détendue et de franche rigolade. Thierry, en plus de son activité professionnelle d'animateur, se révèle un fin cuisinier aux talents indéniables lorsqu'il s'agit de nous concocter des plats originaux, fins et délicieux. Je pense qu'aucun participant de cette joyeuse soirée ne me contredira. En l'occurrence, notre «Ratatouille» nous a préparé un saucisson brioché de sa composition. Du fabriqué maison de A à Z. Quel régal! Bon, il est vrai que certains ne



pouvaient se régaler que du saucisson car la brioche, ils l'avait déjà. Mais cela est une autre histoire. Et la diététique semblait ne pas être au rendez-vous, ce soir-là. Quoique! Les salades colorées que nous avait confectionnées Jeanine, une sympathique nouvelle venue, avaient de quoi faire honneur à la diététique moderne qui bannit les acides gras saturés. Même sans un radis, nous en avons croqué de délicieux bien rouges. Nous avons aussi eu à coeur de nous régaler de tendres coeurs de palmier. Au menu, se sont rajoutées discussions sérieuses et franches rigolades. Et tout cela, en buvant de la bonne eau claire

du Château La Pompe. Un repas à vivre!

Mais après cette agape mémorable, les choses sérieuses allaient commencer.

Car nous étions là en priorité pour pousser la chanson-

nette en public et nous prouver que nous pouvions vaincre notre timidité en nous produisant devant nos amis, avec l'assurance de ne pas être jugés mais au contraire encouragés. Le

karaoké est une excellente animation de groupe pour alléger l'anxiété et nous redonner confiance après les gros moments de doute vécus dans la dépendance à l'alcool.

Un programme informatique gratuit permet d'obtenir toute une pléiade de chansons connues dont les paroles défilent à l'écran. Un branchement audio sur une chaîne hifi transmet l'accompagnement musical. Il ne reste plus qu'à s'emparer d'un micro et les chanteurs en herbe peuvent donner libre cours à leur talent d'interprète. Pas si facile! mais faisable dans une ambiance décontractée, encourageante et sans jugement.

Martine et Jeanine ont courageusement lancé le show en interprétant magistralement «On vit les uns avec les autres» de la comédie musicale Starmania. Patricia a enchaîné en chantant avec rythme et assurance la chanson «Nés quelque part» de

Maxime Leforestier. Et après Maurice, notre pro crooner de la musique, a élégamment survolé la chanson de Charles

Aznavour, «Mes emmerdes». Et le public des amis applaudit chaleureusement, tape en rythme dans les mains, scande, encourage. Je puis vous l'assurer, c'est un réel bonheur palpable, unique à vivre. Même

Alain, notre ex-animateur, est venu se mêler à notre groupe. Il a chanté, a ri, a participé à notre joie et à notre bien-être en toute harmonie.

Je ne vais pas vous imposer une liste qui pourrait devenir fastidieuse de toutes les mélodies qui ont été chantées ni de leurs interprètes. Je dirai simplement que les notes qui se sont égrenées au fil de la soirée, même si elles n'étaient pas toujours justes, nous ont procuré d'intenses émotions de bonheur et de joie partagés. Que ce soit en solo, que ce soit en duo, ce n'est pas «sifasila» chanter devant un public même si on le connaît. C'est bon pour la confiance en soi, pour l'estime de soi, surtout quand on reçoit de chaleureux applaudissements. Pour vous dire, même notre grand timide de service, notre Jean, a osé gravir «La montagne» de Jean Ferrat. Faut le faire! Nous n'avons pas toujours choisi la chansonnette aisée.

Un karaoké à la Croix-Bleue (qu'elle soit section genevoise ou autre), moi, je puis vous l'affirmer, c'est le BONHEUR assuré.

**Robert Ancrenciael, bénévole rédacteur de la Commission de ce journal**



**C'est bientôt l'été!**

**Pour rester dans le coup, une recette de cocktail sans alcool, ça vous tente!**

### Abracadabrice

#### Ingrédients pour 1 personne:

- ◆ 9 cl de jus de cassis
- ◆ jus d'un quart de citron
- ◆ 1 carambar

Réalisez la recette "Abracadabrice" au shaker. Verser 9cl de jus de cassis dans le shaker avec des glaçons et y presser un quart de citron. Frapper, verser et placer un carambar dans le verre. Touiller avec le carambar et mangez-le en fin. Servir dans un verre de type "verre à sirop". Doux et acidulé, le carambar après le cocktail est très appréciable.



## Section genevoise

Ch. de la Gravière 4 > 1227 Les Acacias > 022 320 41 00 > [info-ge@croix-bleue.ch](mailto:info-ge@croix-bleue.ch)

**L'Espace Rencontres Genève** > tous les après-midi du lundi au jeudi de 14h à 18h30.

**Les samedis d'accueil** > samedis 11 et 25 juin, 9 et 23 juillet de 16h à 23h avec repas à 19h30.

**Entretiens individuels sur rendez-vous** > Anne > 079 506 70 37.

**Sortie le 4 juin** > «**Mini Lac, maxi détente**» en France voisine (Machilly) > promenade tranquille > départ 10h > Prendre pique-nique. Repli sur musée paysan ou château d'Avully en cas d'intempérie. Renseignement auprès de Thierry 076 55 77 684



**Sous LE BEAU SOLEIL D'ÉTÉ, VEZ PROFITER DU TEMPS DES GRILLADES**

**LE MARDI 21 JUIN**

**LA MUSIQUE VOUS INVITE À SES GRILLADES À COGNÉY DÈS 18H30**

**Inscription au secrétariat**

### LES ACTIVITÉS À L'ESPACE RENCONTRES GENÈVE

**Partage biblique** > Arlette 022 792 55 76

La rencontre du lundi 6 juin est annulée. (Plusieurs membres étant actifs dans la musique, voir ci-dessous). Pas de rencontre en juillet et août.

**Artisanat** > Myriam 022 320 41 00

Jeudis 2, 16 et 30 juin, 14 et 28 juillet de 14h à 16h avec goûter

**Ecoute mutuelle** > Michel 022 320 41 00

Les mardis 7, 14, 21 et 28 juin à 16h. Pour le mois de juillet : se renseigner au secrétariat

**Lundi 6 juin**

**Spécial**

la Musique donnera une aubade à l'occasion de l'installation du nouveau maire de la Ville de Genève à 19h15 devant le mur des Réformateurs aux Bastions.

### LES ACTIVITÉS DES GROUPES

**Badminton** > Alain 022 754 18 58

Tous les mercredis du mois de juin de 20h à 22h au CO de l'Aubépine, sauf durant les vacances scolaires

**Pétanque** > Walther 022 320 41 00

Tous les mercredis à 18h45 au Boulodrome de Carouge

**La Bonne Table du 12-14** > Maguy 022 755 55 03

Mercredi 8 juin et mercredi 13 juillet à la taverne de la Madeleine

**Musique** > Pascale 076 397 87 81

Les mardis 7 et 14 juin à 20h15 à la rue du Village-Suisse 5.

Le mardi 21 juin: grillades et ensuite vacances!!!!

Reprise: mardi 6 septembre

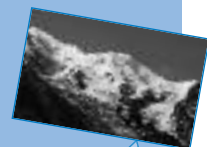
**Groupe voile** > Inscription auprès d'Alain 076 587 43 52

Jeudi 9 juin et mercredi 22 juin,

jeudi 14 juillet de 18h30 à la tombée de la nuit.

Dimanche 17 juillet de 14h à 18h.

**Tartiflette au menu**



**Samedi 25 juin à 20h30**

venez faire un tour du Mont-Blanc par l'image. Robert vous convie à la projection de son film

**Tour du Mont-Blanc 2010 pour personnes à mobilité réduite**

avec la présence de participants.

La séance sera précédée d'un **repas convivial et typique à 19h30**. Veuillez avoir l'obligeance de vous inscrire au 022 320 41 00

**Vous êtes les bienvenus pour partager!**

## Section Jura bernois et Bienne romande

Rue de la Préfecture 1 > 2608 Courtelary > 032 944 16 66 > [info-jb@croix-bleue.ch](mailto:info-jb@croix-bleue.ch)

Rue de l'Argent 2 > 2502 Bienne > 032 944 16 66 > [info-jb@croix-bleue.ch](mailto:info-jb@croix-bleue.ch)

**Permanence téléphonique** > les lundis, mercredis, jeudis et vendredis de 8h à 12h

**Consultation sur rendez-vous à Courtelary** > les lundis, mercredis et vendredis de 8h à 12h et de 14h à 18h

**Consultation sur rendez-vous à Bienne** > les jeudis de 8h à 12h et de 14h à 18h

**Groupe «La Vie pas à pas»** > Luc Ummel > Lundis 6, 20 et 27 juin de 15h30 à 17h, région de Courtelary

**Be my Angel tonight** ([www.bemyangel.ch](http://www.bemyangel.ch)) > Marie Gontier > Samedi 25 juin, Fête du village à Court

**Rencontre des membres et amis de la CBR section Jura bernois et Bienne romande** > Otto Borruat > Dimanche 26 juin dès 10h au chalet le Refuge, les Bises de Cortébert s/ Tramelan

## Section Littoral neuchâtelois

Ch. de Notre-Dame 21b > 2013 Colombier > 032 841 36 59 > [info-ne@croix-bleue.ch](mailto:info-ne@croix-bleue.ch)

**Agape Courtils – Espace-Femmes** > Suzanne Piaget 032 842 12 76 > Vendredi 24 juin à 12h > Courtils 26 Cortailod  
Reprise le 26 août 2011

**Soirée Rencontres** > Louis Bardet 032 841 36 59 > Jeudi 16 juin à 12h > Courtils 26 à Cortailod >  
Repas traditionnel de la section

**Fanfare de la section** > Président Daniel Margot 026 660 55 28 >

Mercredi 1er juin > Ville de Neuchâtel > Concert public

Mercredi 15 juin > Ville de Neuchâtel > Concert public

Samedi 18 juin > Sortie récréative

Dimanche 19 juin > Chalet de La Roche aux Ponts-de-Martel > Culte et torrée cantonale



## Section vaudoise

Av. de la Gare 31 > 1022 Chavannes-Renens > 021 633 44 32 > [info-va@croix-bleue.ch](mailto:info-va@croix-bleue.ch)

### ESPACE RENCONTRES CHAVANNES

**Espace-Femmes** > Françoise Kündig collaboratrice CBR 079 757 29 60

Lundi 6 juin de 14h30 à 16h00 > «Le Don d'organe»

Lundi 20 juin > Sortie

Lundi 11 et 25 juillet de 14h30 à 16h00 > Accueil-permanence

**Le Lien** > Françoise Kündig collaboratrice CBR 079 757 29 60

Vendredi 3 juin à 18h30 > souper canadien et à 19h45 >

«Triangle dramatique»

Vendredi 17 juin à 18h30 > sortie souper

Prochaine rencontre 2 septembre

**Création artisanale** > Yvette Joseph 026 663 38 69 >

Valérie Bornick 078 600 12 13

Jeudi 9 et 30 juin de 14h00 à 16h30

Prochaine rencontre 1er septembre

**Accueil-Permanence**

Les mardis de 14h00 à 16h00 avec

**l'Espace informatique pour tous**

(Pause en juillet et août)

Les mercredis de 14h00 à 16h00

Les jeudis de 10h00 à 12h00

Les vendredis de 10h00 à 12h00 et

de 14h00 à 16h00

Juillet – août permanence uniquement téléphonique

**Soirée à thème**

Déborah Grisel collaboratrice CBR 076 552 71 64

### LA VALLÉE: LE SENTIER

Yvette Capt 021 845 56 03

Jeudi 9 juin à 19h00 > «Mes craintes!»

Jeudi 23 juin à 19h00 > «Mes projets d'été»

Jeudi 30 juin à 19h00 > «Souper du 5ème»

Jeudi 14 juillet à 19h00 > «Rencontre amicale»

Jeudi 28 juillet à 19h00 > «Savoir écouter!»

### NYON

Christian Rossier 022 776 44 05

Vendredi 10 juin à 14h00 > partage, jeux

### ESPACE RENCONTRES VEVEY

**Forum d'écoute et de parole** > A. Boudry 079 687 33 44  
1er et 3ème lundi de chaque mois à 19h30

**Accueil, cafétéria et permanence** > Andrée de Keuster  
021 944 43 87 > Yvette Vurlod 021 944 60 12

Tous les mercredis entre 13h30 et 16h

**Canfouine, jeux et loisirs** > Pierre-Yves Charpillod colla-  
borateur CBR 079 416 01 23

Tous les vendredis à 20h

**Soirée à thème** > Pierre-Yves Charpillod collaborateur  
CBR 079 416 01 23



**Broche traditionnelle** > Pierre-Yves  
Charpillod collaborateur CBR 079 416  
01 23

Lundi 4 juillet

### YVERDON

**Repas-partage** > Roger Nançoz collaborateur CBR 079  
305 36 64

Tous les jeudis de 10h à 15h

Pas de repas en juillet - août

**Groupe de parole** > Roger Nançoz collaborateur CBR  
079 305 36 64

Mercredi 8 juin et 22 juin de 8h30 à 9h00 > pause café-  
croissants de 9h15 à 10h30 > groupe

Prochaine rencontre le 31 août

**Samedi-Accueil** > Charly Cochet 024 426 01 59

Samedi 4 juin et 18 juin de 15h00 à 18h30

Samedi 2 juillet et 16 juillet de 15h00 à 18h30

### RÉGION CHABLAIS

Jean-Pierre Dumusc 021 960 20 60

### LES AMIS DE ST-PAUL

Pierrette Stettler 021 634 45 47



*La rédaction du journal souhaite un  
excellent été rempli de soleil dans le ciel  
et dans le coeur, à tous ses lecteurs.*





## « Bienvenue dans votre restaurant »

Faire de chaque repas un moment de bien-être et de détente en offrant un accueil chaleureux et des prestations culinaires de haute qualité: telle est notre mission.

Être la référence de la restauration de collectivités en proposant la meilleure prestation au meilleur prix, tout en privilégiant des relations humaines harmonieuses: telle est notre vision.

[www.cbr.ch](http://www.cbr.ch)

## A méditer

### Dieu seul peut donner la Foi

Dieu seul peut donner la Foi  
 Mais tu peux donner ton témoignage.  
 Dieu seul peut donner l'Espérance  
 Mais tu peux rendre confiance à tes frères.  
 Dieu seul peut donner l'Amour  
 Mais tu peux apprendre à tes frères à aimer.  
 Dieu seul peut donner la Paix,  
 Mais tu peux semer l'union.  
 Dieu peut donner la Force,  
 Mais tu peux soutenir un découragé.  
 Dieu seul est le chemin,  
 Mais tu peux l'indiquer aux autres.  
 Dieu seul est lumière,  
 Mais tu peux la faire briller aux yeux de tous.  
 Dieu seul est la vie,  
 Mais tu peux rendre aux autres le désir de vivre.  
 Dieu seul peut faire ce qui est impossible,  
 Mais tu pourras faire le possible.  
 Dieu seul se suffit à Lui-même,  
 Mais Il préfère compter sur toi.



**...et si c'était votre ado?**

**fegpa**  
privatisé | diocésain

Infos et conseils aux parents sur [www.mon-ado.ch](http://www.mon-ado.ch)

**Croix-Bleue romande**  
 Avenue de la Gare 31  
 CH-1022 Chavannes-Renens  
 T 021 633 44 33  
 F 021 633 44 39  
[www.croix-bleue.ch](http://www.croix-bleue.ch)  
[info@croix-bleue.ch](mailto:info@croix-bleue.ch)  
 CCP 10-586-2

**Croix-Bleue romande**  
**Section genevoise**  
 Chemin de la Gravière 4  
 CH-1227 Les Acacias  
 T 022 320 41 00  
 F 022 320 41 20  
[info-ge@croix-bleue.ch](mailto:info-ge@croix-bleue.ch)  
 CCP 12-1097-2

**Croix-Bleue romande**  
**Section Jura bernois**  
**et Bienne romande**  
 Rue de la Préfecture 1  
 CH-2608 Courtelary  
 T 032 944 16 66  
[info-jb@croix-bleue.ch](mailto:info-jb@croix-bleue.ch)  
 CCP 25-2148-5

**Croix-Bleue romande**  
**Section Littoral**  
**neuchâtelais**  
 Ch. de Notre-Dame 21b  
 CH-2010 Colombier  
 T 032 841 36 59  
[info-ne@croix-bleue.ch](mailto:info-ne@croix-bleue.ch)  
 CCP 17-610740-5

**Croix-Bleue romande**  
**Section vaudoise**  
 Avenue de la Gare 31  
 CH-1022 Chavannes-Renens  
 T 021 633 44 32  
 F 021 633 44 39  
[info-va@croix-bleue.ch](mailto:info-va@croix-bleue.ch)  
 CCP 10-4561-3