

2

A Vaumarcus

3

Interview de Françoise Kündig

4-5

Activités des sections CBR

Genève

Jura bernois

Littoral neuchâtelois

Vaud

6

Du nouveau à Nyon

Votre Nouvel-An à Leysin?

A méditer «Souviens-toi»

7

Annonces en exerque

8

Contacts

Astuce informatique pour PC



## Editorial

### Dans un mois, bientôt Noël!

**E**h oui, ce mois de novembre est particulier; propice aux bilans, souvenirs des vacances passées, projets de cadeaux et changements aussi. Il y a peu de temps, nous avons passé à l'heure d'hiver et nous allons bientôt quitter l'automne pour la saison hivernale! Cela me donne froid dans le dos.

Je vous propose, pour vous réchauffer, une bonne nouvelle: le Romand bleu de novembre est entre vos mains plein de bonnes choses et de comptes rendus. J'attire votre attention sur la rencontre de Vaumarcus qui s'est déroulée sur un week-end où toutes les sections cantonales de la Croix-Bleue romande se sont retrouvées dans un cadre festif.

Vous aurez constaté peut-être ou non que votre journal s'est doté d'une page supplémentaire, celui d'octobre aussi, afin de pouvoir donner plus de contenu aux différentes rubriques cantonales. Une autre information aussi, avec le numéro de décembre, cela fera une année que le nouveau journal paraît.

Je profite de l'occasion pour remercier le Comité de rédaction pour sa brillante collaboration et tout le travail investi pour la réalisation de ce trait d'union entre les sections.

En conclusion, je souhaite plein de succès aux projets 2012 «mijotés» à la Croix-Bleue romande et que Dieu nous accompagne dans toutes nos décisions.

**Daniel Tschamper, président de la CBR section genevoise**



## L'événementiel

- ☺ **Soirée à thème Vevey > lundi 7 novembre à 20h15 > salle de la Monneresse**  
«A l'écoute des proches! Comment éviter les pièges de la dépendance émotionnelle?»  
Avec Françoise Kündig, intervenante en dépendances
- ☺ **Formation à l'écoute: Analyse de pratique > mercredi 9 novembre à Chavannes-Renens**
- ☺ **Soirée à thème à Yverdon-les-Bains > mardi 29 novembre à 20h00 > Beauregard**  
«Les mots sont des murs ou des fenêtres» Communication Non Violente.  
Avec Jacqueline Menth, formatrice d'adultes, certifiée par le Centre International pour la CNV.
- ☺ **Camp de Nouvel-An > du 26 décembre 2011 au 2 janvier 2012 > Leysin**  
Délai d'inscription 12 décembre 2011  
Renseignements: Croix-Bleue romande section vaudoise > 021 633 44 32
- ☺ **Stand CBR > samedi 12 novembre > Balexert - Genève**  
Vente du mousseux sans alcool Louis-Lucien Rochat ainsi que des objets confectionnés par le groupe Artisanat
- ☺ **Transports publics genevois (TPG):**  
N'oubliez pas de regarder dans les bus et les trams les autocollants de l'Espace Rencontres de Genève  
Renseignements: Croix-Bleue romande section genevoise > 022 320 41 00

## 2 Compte rendu - témoignage

# Un week-end de grâce à Vaumarcus

Vaumarcus: vue sur le lac



Assemblée de bienvenue



repas convivial



En poste pour le rallye



En piste pour la danse



Recueillement au culte



Vaumarcus, morne plaine (ou colline), aurait chanté le poète en arrivant le samedi sous ce ciel bas qui sentait l'humilité. Le lac gris d'acier, celui de Neuchâtel en l'occurrence, était noyé dans une brume incertaine qui le rendait mystérieux à nos yeux. Le fond de l'air était si frais et humide qu'il aurait pu en rebuter plus d'un de sortir de son véhicule douillet, voire de repartir vers des cieux plus cléments. Pourtant, pour le premier grand rassemblement de la toute jeune Croix-Bleue romande, l'entrain et l'enthousiasme étaient au rendez-vous. Ce n'est pas un simple frimas rébarbatif qui allait les briser dans leur élan. Ce fut effectivement le cas. La chaleur de l'accueil, la qualité des premiers contacts ont relégué aux oubliettes froidure, fraîcheur et humidité.

Je sais que nombre de participants à cette rencontre Croix-Bleue connaissent déjà le Camp de Vaumarcus situé sur un coteau du lac de Neuchâtel, au milieu de la verdure et des vignobles. Mais, pour le néophyte que je suis, quelle découverte! L'endroit est merveilleux. Cadre et point de vue sont grandioses même sous une atmosphère plombée de nuées grisâtres. Les bâtiments et aménagements pour recevoir les hôtes sont de premier ordre. On s'y sent bien dès les premiers instants. De grandes salles habillées de bois chaleureux permettent d'accueillir un grand nombre de personnes pour des activités diverses. Pour le repos, des dortoirs et des chambres bien aménagés sont mis à disposition avec tout le nécessaire pour être à l'aise dans un excellent confort.

Après cette introduction pour nous mettre dans le décor du bain, il est grand temps que je passe au bain lui-même avant que vous n'en ayez jeté l'eau car vous la trouvez refroidie. Oyez! Je suis là pour vous raconter le séjour de rassemblement des membres des sections de la Croix-Bleue romande. Enfin le raconter! Est-ce bien utile? Je pense que beaucoup de lecteurs auront déjà vécu par le menu et par eux-mêmes ces instants mémorables. Je ne vais pas décrire en détail le programme de ces deux journées. Ce serait en plus bien trop long, bien trop lassant. Le papier me viendrait à manquer et vous vous endormiriez. Aussi, je préfère témoigner de mon ressenti à travers le vécu que j'ai partagé avec nombre de membres et associés de la Croix-Bleue. Et si vous désirez réagir à ce témoignage, y apporter des précisions, le compléter, n'hésitez pas à nous contacter ou à nous envoyer un écrit. Nous le publierons avec plaisir.

En tant que bénévole, membre associé de cette nouvelle Croix-Bleue romande, rédacteur de ce tout neuf «Le Romand bleu» (quoique 9e numéro déjà!), je participais à cette réunion sans vraiment trop y croire, en étant sur les talons. Cette nouvelle fusion m'apeure. Qu'y fais-je? Qu'y puis-je? Dans quel état j'erre? La fusion est le passage d'un corps de l'état solide à l'état liquide sous l'action de la chaleur. Alors? Etions-nous à l'état solide en arrivant ou déjà quelque peu liquéfiés par la crainte? Je pense que solides nous étions. En tout cas, sous les effets de l'accueil chaleureux, de la musique fédératrice, de l'organisation parfaite et efficace, de la qualité des activités proposées, des repas conviviaux, de l'ambiance cordiale, de l'attitude positive des participants, la fusion s'est opérée. Nous sommes passés à l'état liquide car, même s'il faisait un froid automnal dehors, la chaleur de l'amitié dégagee nous a fait fondre, en tout cas de plaisir. Personnellement, de la Croix-Bleue comme cela, j'en redemande: elle est fondante. Qu'est-ce qu'une personne comme moi qui a été dépendante de l'alcool, qui a été dépressive, qui a failli en mourir est venue chercher à la Croix-Bleue? Pour sûr, des liens, de l'écoute, de l'aide psychologique, de la reconnaissance, des activités restructurantes, de l'humour, de la joie de vivre, de l'amitié. Tout cela, je l'ai trouvé. Je ne voudrais surtout pas que ça se délite, que ça fonde. Pour sûr, qu'ici à Vaumarcus, j'ai vécu et retrouvé cet état de fusion positive dans toutes les activités proposées, dans les moments de spiritualité, dans l'écoute musicale, dans les jeux, dans la détente.

Des éléments m'ont paru extraordinaires et resteront à jamais marqués sur la stèle de ces deux journées. Tout d'abord, l'union amicale qui s'est créée et renforcée au fil des postes du rallye du samedi après-midi. Nous étions par groupes d'une dizaine de participants de tout bord et de toutes sections confondues. Nous avons appris à nous connaître à travers la recherche d'énigmes et autres estimations. Nous avons appris à nous apprécier à travers diverses situations hilarantes. Les boutades ont fusé. L'humour et la rigolade nous ont fusionné dans l'estime et la bonne humeur. Un autre élément essentiel m'a paru être le moteur de la réussite de ces journées. C'est le mélange des générations qui a été le ciment d'une ambiance décontractée et hilarante: dans le respect des uns et des autres. Cela allait des enfants de huit ans aux aînés en passant par les adolescents, les adultes jeunes et moins jeunes. Les

### 3 Compte rendu (suite) > Interview

moins jeunes ont pu jouer comme les plus jeunes: à la tyrolienne par exemple. Les plus jeunes ont pu déclencher des ambiances débridées et entraîner les moins jeunes lors de la soirée animation musicale du samedi. Et toujours dans la considération des uns envers les autres. Quelle belle leçon de vie partagée. De telles situations me font espérer que tout n'est pas «foutu». Nous vivons encore une époque formidable. Pour moi, tant que la Croix-Bleue est encore ainsi dans l'humain, elle est dans le bon chemin.

Au risque de me répéter, mais je persiste et signe, je réitère que ce week-end de partage et de rencontre CBR à Vaumarcus fut une réelle fête. Il apporte une fois de plus la preuve que nous pouvons festoyer et être heureux sans la présence du produit alcool pour nous faire croire que nous sommes li-

bérés et heureux. Je ne terminerai pas ce compte rendu témoignage sans adresser de chaleureux remerciements et de sincères félicitations à toutes les personnes qui ont œuvré pour la réussite de ce grand rassemblement. Ce n'est pas une mince affaire que de le mettre sur pied et de le faire tourner. Nous avons été, selon les instants, plus de cent personnes à fourmiller, à manger, à boire dans ces magnifiques locaux. Nous avons été plus de quatre-vingts à y dormir. Merci à tous les collaborateurs professionnels et bénévoles de la Croix-Bleue qui ont donné de leur énergie et de leur temps pour que la fête soit belle. Elle le fut assurément. Merci à toutes les musiciennes, à tous les musiciens des fanfares de Neuchâtel et de Genève ainsi qu'à leurs directeurs qui ont enchanté la fête de leurs notes cristallines.

Et je pense que je ne suis pas le seul à énoncer ces paroles. Je pressens une immense mélodie qui s'élève de tous les coins de la Suisse romande pour chanter un «MERCI» en forme de Croix-Bleue. Et merci aussi à Micky's pour sa superbe animation musicale très talentueuse.

**Robert Ancrenciel, bénévole  
commission journal Le Romand bleu**



## Interview de Françoise Kündig, auteure du livre «Alcool, amour, haine... Récits de femmes»

**17** témoignages poignants de femmes pour la plupart dépendantes de l'alcool. Chacune d'entre elles raconte son parcours de vie. Entre chaque témoignage, l'auteure introduit des aspects médicaux, tirés du vademecum du Dr Daepfen, de la psychiatre Verena Schweizer et de ses propres expériences professionnelles en tant que collaboratrice sociale et intervenante en dépendances. Françoise Kündig a répondu à nos questions:

**Pourquoi avoir donné la parole aux femmes, pour que les lectrices se reconnaissent?**

*Oui, en effet, seulement 20-30% des femmes ayant un problème avec l'alcool sont accompagnées par des services alcoologiques. J'aimerais que cet ouvrage puisse permettre aux femmes qui se posent des questions sur leur consommation d'alcool pour elle-même ou leur proche, de trouver des réponses.*

**Pourquoi seulement la parole aux femmes?**

*L'idée de recueillir des témoignages m'a été suggérée par une femme psychologue que j'accompagnais, participante du groupe «Espace Femmes». L'an dernier, ce groupe a fêté ses 10 ans. Pour l'occasion, j'ai parlé de ce projet d'écriture aux femmes que j'accompagne. Elles ont toutes été enthousiastes.*

**Est-ce que la thématique «femme et alcool» est à développer?**

*Dans la société actuelle, je ne pense pas qu'il y ait une augmentation des femmes touchées par la dépendance de l'alcool. Par contre, au-*



*aujourd'hui, les jeunes filles consomment comme les hommes. L'alcoolisme au féminin va donc changer dans ces prochaines années. La thématique «femme et alcool» est vu comme quelque chose de caché et de honteux.*

**Est-ce que cet ouvrage donne des pistes pour ne pas tomber dans la dépendance?**

*Oui, il s'agit d'un ouvrage préventif. Il donne des informations sur que faire lors d'une consommation abusive et quelles sont les pistes pour diminuer sa consommation si elle devient «à risque». Il explique comment on peut arriver à une dépendance physique. A la fin du livre, des adresses utiles pour être conseillé sont à disposition.*

**Quel est le message transmis par ce livre?**

*C'est un message d'espoir! En effet, le titre «Alcool, amour, haine...» explique la place que l'alcool a occupé dans la vie de ces femmes. Comment leur vie s'est organisée au travers de l'alcool. Cet ouvrage démontre que «Madame tout le monde» peut être touchée et qu'il est tout à fait possible de s'en sortir.*

**Françoise Kündig  
responsable du secteur social de la  
CBR section vaudoise**

**Rosina Gulizia  
chargée de communication CBR**



## 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)

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

**Les samedis d'accueil** > samedis 12 et 26 novembre de 16h à 23h avec repas à 19h30.

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

### LES ACTIVITÉS À L'ESPACE RENCONTRES GENÈVE

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

Lundi 7 novembre à 19h45: film «Esther, reine de Perse», avec Peter O'Toole, Omar Sharif et John Rhys-Davis.

**Artisanat** > Myriam 022 320 41 00

Jeudi 3 et 17 novembre de 14h à 16h avec goûter

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

Pas de séance en novembre

**Arc-en-ciel: écoute, partage et détente pour les femmes uniquement.**

Vendredi 4 et 18 novembre de 14h30 à 17h00. Bienvenue à chacune.

### LES ACTIVITÉS DES GROUPES



**Badminton** > Alain 076 587 43 52

Mercredis 2, 9, 16, 23 et 30 novembre de 20h à 22h au CO de l'Aubépine



**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 9 novembre à la Taverne de la Madeleine



**Musique** > Pascale 076 397 87 81

Tous les mardis à 20h15 à la rue du Village-Suisse 5



**Sortie au Vitam'Parc** > Inscription et renseignements au secrétariat 022 320 41 00

Samedi 26 novembre.

## 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 7, 14, 21 et 28 novembre de 15h30 à 17h,**  
**région de Courtelary**

## Section Littoral neuchâtelois

Ch. de Notre-Dame 21b > 2013 Colombier > 032 841 36 59 > info-ne@croix-bleue.ch

**Soirée Rencontres** > Louis Bardet 032 841 36 59

Jeudi 17 novembre à 19h30 > Courtils 26 à Cortaillod > «Avoir soif et faim de croyances»

Soirée suivie d'un repas canadien

Dimanche 13 novembre > sortie et repas pour remercier les membres de la Fanfare

**Fanfare de la section > Président Daniel Margot 026 660 55 28**  
**Samedi 12 novembre > Répétition La Roche**  
**Dimanche 13 novembre > Landeron > Culte à l'Eglise Croix-Bleue**

## Section vaudoise

Av. de la Gare 31 > 1022 Chavannes-Renens > 021 633 44 32 > info-vd@croix-bleue.ch

### ESPACE RENCONTRES CHAVANNES

#### Espace-Femmes

> Françoise Kündig responsable secteur social CBR  
079 757 29 60

Lundi 14 novembre de 14h30 à 16h00 > Discussion, partage

Lundi 28 novembre de 14h30 à 16h00 > S'émerveiller de vivre

#### Le Lien

> Françoise Kündig responsable secteur social  
079 757 29 60

Vendredi 4 novembre à 18h30 souper canadien et à 19h45 Discussion- partage

Vendredi 18 novembre 18h30 souper canadien et à 19h45 Pourquoi remettre à demain?

#### Création artisanale

> Yvette Joseph 026 663 38 69 > Valérie Bornick 078 600 12 13

Jeudi 3 novembre de 14h00 à 16h30

Jeudi 24 novembre de 14h00 à 16h30

**Espace informatique pour tous** Les mardis de 14h00 à 16h00

#### Accueil-Permanence

Les mercredis de 14h00 à 16h00

Les jeudis de 10h00 à 12h00

Les vendredis de 10h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h00

#### Soirée à thème à Yverdon- Les- Bains (Beauregard)

> Déborah Grisel collaboratrice CBR 076 552 71 64

Mardi 29 novembre à 20h00 «Les mots sont des murs ou des fenêtres» Communication Non Violente avec Jacqueline Menth, formatrice d'adultes, certifiée par le Centre International pour la CNV. Prix indicatif: CHF 10.-

#### LA VALLÉE: LE SENTIER

> Yvette Capt 021 845 56 03

Jeudi 10 novembre à 19h00 > «Soirée sympathique»

Jeudi 24 novembre à 19h00 > «Le non-jugement»

#### LES AMIS DE ST-PAUL

Pierrette Stettler 021 634 45 47

### NYON

> Christian Rossier 022 776 44 05

> Accueil, partage, jeux: vendredis 11 et 25 novembre à 14h

> Nordic walking: tous les mardis à 14h00 (de mars à novembre)

### ESPACE RENCONTRES VEVEY

#### Forum d'écoute et de parole

> Antoinette 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 collaborateur CBR 079 416 01 23

Tous les vendredis à 20h00

#### Soirée à thème

> Pierre-Yves Charpillod collaborateur CBR 079 416 01 23

Lundi 7 novembre à 20h15 «A l'écoute des proches ! Comment éviter les pièges de la dépendance émotionnelle?» Par Françoise Kündig, intervenante en dépendances. Prix indicatif: CHF 10.-

### YVERDON

#### Repas-partage

> Roger Nançoz collaborateur CBR 079 305 36 64

Tous les jeudis de 10h à 15h

#### Groupe de parole

> Roger Nançoz collaborateur CBR 079 305 36 64

Mercredis 9 et 23 novembre de 8h30 à 9h00 > pause café-croissants de 9h15 à 10h30 > groupe

#### Samedi-Accueil

> Charly Cochet 024 426 01 59

Samedi 5 et 19 novembre de 14h30 à 18h00

#### Pétanque

> René Gosteli 024 441 57 61 ou 079 489 85 43

Reprise en avril

### RÉGION CHABLAIS

Jean-Pierre Dumusc 021 960 20 60



## Conseils et accompagnement sur La Côte

**D**epuis début septembre, la Croix-Bleue romande section vaudoise, accueille tous les lundis à Nyon, les personnes confrontées au problème de l'alcool et qui ont besoin de conseils ou d'accompagnement.

### Consultation alcoologique

- Conseils (individuel, couple, famille)
- Informations
- Consultations brèves
- Bilan, orientation
- Accompagnement individuel
- Rencontres de réseau
- Accompagnement et conseil avant et après un séjour en centre de soins
- Accompagnement de groupes (groupes de parole et de travail, groupes ludiques)



- Programme Alcochoix+ (consommation contrôlée)

### Accompagnement

- Nos professionnels sont formés en addiction
- Ils sont tenus au secret professionnel

### Frais

- Les consultations sont non-payantes
- Nos professionnels se déplacent au domicile des gens si ceux-ci ne peuvent se déplacer au bureau de Nyon

Plus d'info : Roger Nançoz 079 305 36 64

**Rosina Gulizia**

**chargée de communication CBR**

## Camp de Nouvel-An à Leysin

Cela fait de nombreuses années que la Croix-Bleue organise des camps pour Nouvel-An.

Cette année encore, nous vous proposons de venir y participer, du 26 décembre 2011 au 2 janvier 2012 à Leysin! Ce camp permet de passer les fêtes de fin d'année dans un contexte sans alcool, tout en se divertissant et en ayant du plaisir. C'est aussi l'occasion alors de rencontrer d'autres personnes et de passer une semaine dans un cadre reposant et dans une bonne ambiance.

Pendant le camp, nous vous proposons diverses sorties, des jeux, un loto, des bons repas, des activités créatives et une fête du 31 décembre où les rires sont au rendez-

vous. Plusieurs pourraient témoigner de la bonne humeur et de la convivialité que l'on retrouve à Leysin. Si vous aimez le sport,



vous pouvez également profiter des pistes de ski de piste ou de fond, des raquettes, de la piscine, des luges, ou simplement de se promener autour du chalet. Dans tous les cas, le paysage et la nature y sont magnifiques et ressourçants.

La semaine à Leysin se veut avant tout être des vacances et les personnes sont libres d'aller à leur rythme et de participer ou non à la plupart des activités. Ce camp est ouvert à tous, amis, famille, enfants. Vous vous demandez déjà comment vous allez passer la transition entre 2011 et 2012? Alors, venez nous rejoindre et ainsi renouveler l'expérience, ou découvrir le camp pour la première fois! Nous serons ravis de vous retrouver là-bas!

**Délai d'inscription : 12 décembre 2011.**  
**Bulletin d'inscription au 021 633 44 32**

**Déborah Grisel,**  
**collaboratrice sociale de la CBR**  
**section vaudoise**



## A méditer: Souviens-toi



*Nous pensons généralement à la mémoire quand elle nous joue des tours. Mais elle effectue un formidable travail dans l'ombre. Au fil des ans, elle sélectionne les événements qu'elle veut garder et ramener à la conscience. Certains d'entre nous se souviennent prioritairement des instants difficiles, tristes ou ratés de leur existence. D'autres, au contraire, se rappellent les beaux moments. On peut presque lire sur nos visages ce dont sont faits nos souvenirs. Notre mémoire conditionne notre être au présent. Si l'inconscient stocke les événements d'une manière que nous ne maîtrisons pas, ceux que nous gardons consciemment en mémoire participent à la construction de notre identité. Je suis ce dont je me souviens. Nous avons donc une responsabilité: mémoriser les bonnes choses pour que notre personne s'épanouisse dans la paix et la reconnaissance. C'est pour cette raison que l'Écriture nous invite sans relâche à retenir les bontés de Dieu. La liturgie a le même but lorsque, année après année, nous célébrons les grandes fêtes. Nous y puisons les fondements de notre existence. En cette période de reprise, les vacances nous laissent leur cortège de souvenirs. Il ne tient qu'à nous de faire mémoire de ceux qui nous ont réjouis et de ne pas laisser la parenthèse estivale se fermer de sitôt. Gardons la mémoire des biens dont Dieu nous enrichit ! Si Dieu avait voulu que l'on prît la vie sérieusement, Il ne nous aurait pas donné le sens de l'humour.*

*Louis Bardet, président de la CBR section Littoral neuchâtelois*

NOUVEAU

Nous aimerions développer une rubrique  
«**Courrier des lecteurs**».

Aussi n'hésitez pas à nous écrire (par courriel ou par courrier postal) pour nous faire part de vos impressions et réactions face aux articles qui paraissent dans ce journal. N'hésitez pas à nous proposer des sujets d'article, à nous soumettre vos propres articles.

Nous nous ferons un plaisir de les publier.  
Merci d'avance pour votre participation.

### Croix-Bleue romande section vaudoise

Soirée à thème Vevey > lundi 7 novembre à 20h15 > salle de la Monneresse  
«*A l'écoute des proches! Comment éviter les pièges de la dépendance émotionnelle?*»  
Avec Françoise Kündig, intervenante en dépendances

### Croix-Bleue romande section vaudoise

Soirée à thème à Yverdon-les-Bains > mardi 29 novembre à 20h00 >  
**Beauregard**

«*Les mots sont des murs ou des fenêtres*» Communication Non Violente.  
Avec Jacqueline Menth, formatrice d'adultes,  
certifiée par le Centre International pour la CNV

NOUVEAU

### Croix-Bleue romande section vaudoise Camp de Nouvel-An

du 26 décembre 2011 au 2 janvier 2012  
à Leysin

*Délai d'inscription 12 décembre 2011*  
*Demander le bulletin d'inscription*  
*au secrétariat: 021 633 44 32*



SPECIAL

Samedi 26 novembre  
Sortie au Vitam'Parc  
puis repas à notre Espace Rencontres.  
Départ depuis l'Espace Rencontres  
Genève, dans l'après-midi.

Inscription obligatoire au secrétariat: 022 320 41 00  
On vous transmettra l'horaire précis.



## « 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.dsr.ch



### Désactiver l'indexation - Windows 7

Windows 7 référence tous les fichiers de votre disque dur dans un index afin de les retrouver ensuite rapidement. Cet outil est très efficace mais il grève aussi une partie des performances de l'ordinateur en examinant en permanence vos dossiers et fichiers. Si vous vous servez peu des outils de recherche, vous pouvez désactiver l'indexation. Cliquez sur le bouton **Démarrer**. Dans le champ de recherche, saisissez la commande **services.msc** et validez par **Entrée**. Double cliquez sur le service **Windows search**. Déroulez la liste **Type de démarrage** et sélectionnez l'option **Désactivé**. Cliquez ensuite sur **Arrêter**. Cliquez enfin sur **OK** et fermez la fenêtre des services. Cliquez ensuite sur le bouton **Démarrer** puis sur **Ordinateur**. Cliquez avec le bouton droit de la souris sur un de vos disques locaux et choisissez la commande **Propriétés**. Dans la fenêtre qui apparaît, décochez alors la case **Indexer ce lecteur pour une recherche rapide**. Cliquez sur le bouton **OK** pour confirmer l'opération.



**...et si c'était votre ado?**

**fegpa**  
prévention alcoolisme

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  
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  
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  
CCP 25-2148-5

Croix-Bleue romande  
**Section Littoral  
neuchâtelois**  
Ch. de Notre-Dame 21b  
CH-2010 Colombier  
T 032 841 36 59  
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  
CCP 10-4561-3