

## Information et contact

Croix-Bleue  
Service spécialisé en alcoologie et autres dépendances  
Rue de la Préfecture 1  
2608 Courtelary  
Tél. 032 944 16 66  
info-jb@croix-bleue.ch

## La Croix-Bleue

est une institution spécialisée dans l'accompagnement des personnes dépendantes de l'alcool et de leurs proches. La Croix-Bleue du canton de Berne est une association non confessionnelle et apolitique, membre de la Croix-Bleue suisse et internationale. Sa vision du monde et sa conception de l'homme trouvent ses origines dans les valeurs chrétiennes.

## Groupe de rencontre et de parole

**Inscription** (à compléter et à retourner à l'adresse ci-dessus)

Nom et prénom : .....

Adresse : .....

NPA, localité : .....

Tél. privé : .....

Je suis atteignable entre .....h et .....h

Date : ..... Signature : .....

L'entretien préalable et les séances de groupe sont gratuits. La confidentialité et la protection des données sont assurées.



# Groupe

## de rencontre et de parole

Développer ses ressources pour  
prévenir la rechute



# Groupe de rencontre et de parole

- Un espace d'expression et d'écoute où chacun partage librement son vécu.
- Un lieu de rencontre avec soi-même et avec les autres.
- Un espace privilégié où chacun peut faire l'expérience d'une plus grande authenticité, d'une meilleure compréhension de lui-même et de sa relation aux autres.
- Un climat relationnel sans jugement ni interprétation propice à l'expression de soi, de son vécu et à l'ouverture aux autres.



## Contenu

Aucun programme n'est imposé. Le contenu s'élaborera à partir des attentes, questions et besoins des participantes et des participants. L'implication de chacune et de chacun est fondamentale à la vie du groupe. Dans ce sens, il sera donc ce que ses membres en feront. Voici quelques questions qui pourraient être traitées :

- Quelles sont pour moi les situations à risques ?
- Comment est-ce que j'organise mes journées, mon temps libre ?
- Qu'est-ce que je fais des différents sentiments qui m'habitent ?
- Que faire lorsque j'ai consommé de l'alcool contre ma volonté ?
- Comment et à qui est-ce que je peux en parler ?
- Comment restaurer la confiance et l'estime de soi ?

## Public cible

Personnes ayant connu la dépendance à l'alcool et qui font une démarche pour se maintenir hors de sa consommation.

## Coût

La participation à l'entretien préalable et au groupe est gratuite.

## Lieux

Dans les locaux des services spécialisés de la Croix-Bleue à Courtelary, Rue de la Préfecture 1 (à l'ouest de la Préfecture) et/ou à Bienne, Rue de l'Argent 2.

## Accompagnement

Luc Ummel, assistant social et praticien en relation d'aide SPCP.

Le facilitateur participe pleinement au groupe et s'efforce avec ses ressources personnelles d'accompagner l'expression de chacun.

## Conditions

Le facilitateur souhaite vous rencontrer lors d'un entretien préalable. Vous pouvez prendre rendez-vous en appelant au 032 944 16 66 ou en complétant et en envoyant le bulletin d'inscription qui se trouve au verso.

## Organisation

Le jour, la date et l'horaire de rassemblement du groupe vous seront communiqués lors de l'entretien préalable ou ultérieurement.

Le groupe se réunit en continu sur une année avec un rendez-vous par mois.

Il est constitué d'au moins 6 personnes et au maximum de 10 personnes.

*« ... le sentiment de profonde solitude individuelle qui est le lot de tant de vies humaines ne peut être diminué que si l'individu prend le risque d'être davantage lui-même face aux autres. »*