



**CRÉATIVITÉ  
ET ACCOMPAGNEMENT  
DES ADDICTIONS**

PRÉVENIR

CONSEILLER

ACCOMPAGNER

# SOMMAIRE



## SOMMAIRE

### Art-thérapie

- 4 Introduction
- 5 La régulation des émotions
- 6-7 L'art thérapie au service du travail social  
Interview d'Olivia Lempen
- 8 La page blanche, un support pour la reconstruction  
Interview de Marie Cornut

### Créativité

- 9 Témoignage de Sandra Pinel
- 10 L'alcool rend-il plus créatif?  
Exploration
- 11 Charlie Chaplin  
Matthew Perry
- 12-13 Un podcast créatif  
Interview de Charlotte You

### Accompagnement

- 14 L'entraide autogérée. Interview de Patricia Ciarrettino-Carvalho
- 15-17 Croix-Bleue romande: des formes d'accompagnement originales

### Prévention

- 18 L'art comme ressource
- 19 Dry January

### IMPRESSUM

14<sup>ème</sup> année, n°32, décembre 2023

**Responsable de la revue :** Laetitia Gern

**Auteurs :** Laetitia Gern, Philippe de la Fuente et Jonathan Saber

**Relecture :** Laurence Met et Zian Chevalley

**Administration :** Croix-Bleue romande, Secrétariat général, Avenue de la Gare 31, 1022 Chavannes-Renens | Tél. 021 633 44 33

**Images :** CBR | Unsplash | Pexels  
Image de couverture : Jene Stephaniuk

**Conception graphique :** Laetitia Gern

**Impression :** Jordi SA, Belp

**Prix du journal :** Pour 1 an : 28 CHF  
Pour l'étranger : 35 CHF | Pour un soutien au journal : CCP 10-7550-3

**Parution :** deux fois par année

**ISSN :** 1664-4239



## COMMANDEZ UN NUMÉRO D'EXISTER

Vous pouvez nous écrire en précisant vos coordonnées et le ou les numéros que vous désirez recevoir par la poste. Contact : [info@croix-bleue.ch](mailto:info@croix-bleue.ch). Le prix d'un journal est de CHF 10.- pièce (frais de port non inclus).

**Numéros disponibles :** *Alcool et proches, Sport et addictions, Addictions et numérique, Les mots pour en parler, L'alcool au féminin, Questionner sa relation à l'alcool, Alcool en milieu professionnel, L'addiction et ses mécanismes.*



### SUZANNE VACCARO

*Présidente de la Section vaudoise  
de la Croix-Bleue romande*

Chers lecteurs, chères lectrices,

Passe-temps, moment d'évasion, ou même refuge face à un quotidien douloureux, la créativité a de nombreuses facettes.

Quand on crée, on sort de la routine. C'est l'occasion de faire une pause avec soi-même. Des ressources insoupçonnées se révèlent et on découvre les bienfaits de créer « pour rien ». Que le résultat soit beau ou non, utile ou non, attendu ou non, le processus créatif peut être vécu comme une aventure en soi. On fait face à des questions très profondes comme « le résultat est-il plus important que le moment vécu ? » Répondre à ces interrogations nous met en route et nous fait avancer. On apprend à accepter de ne pas réussir du premier coup, ne pas être « à la hauteur ».

Certes, nous ne sommes peut-être pas des artistes mais nous avons tous la capacité de créer quelque chose. En réalité, la créativité est même indispensable à la vie. Personnellement, les ateliers créatifs m'ont aidée à supporter des épreuves difficiles. Créer m'a aidée à affronter mes limites et à aller plus loin. Si je n'ai pas beaucoup de prise sur ma réalité, je réalise que je peux choisir de changer mon regard. Et alors je vis mieux.

Dans le domaine des addictions, on envisage souvent le besoin des personnes dépendantes de s'évader par le biais de substances comme l'alcool.

Voilà pourquoi la Croix-Bleue romande donne une place importante à la créativité comme un espace-temps d'évasion, de soin, de reconstruction. Les ateliers de couture, de jardinage, d'écriture ou d'artisanat encouragent nos bénéficiaires à explorer de nouvelles formes d'expression et d'utilisation du temps libre.

J'aime me dire que la Croix-Bleue romande a pour vocation de créer des envies. De nouvelles envies qui prennent le dessus sur celles qui ont amené la solitude et la souffrance. Le désir de vivre, d'oser, de se tromper mais de se relever, de continuer et d'avancer encore.

Ce numéro se concentre sur les ressources de la créativité au sens large dans l'accompagnement des personnes dépendantes et dans le travail de prévention. Au fil des pages, vous lirez des témoignages authentiques, des idées originales. Nous saluons l'apport des art-thérapeutes dans ce journal. Leur regard éclaire notre pratique et nous encourage à poursuivre notre travail sur le terrain en favorisant l'interdisciplinarité. Le champ est large, le travail ne manque pas.

Alors osons être créatifs!

Je vous souhaite une bonne lecture!

*Suzanne Vaccaro*

# L'ENTRAIDE AUTOGÉRÉE, UNE FORME ORIGINALE D'ACCOMPAGNEMENT

Les groupes d'entraide autogérés réunissent des personnes qui s'efforcent de traiter ensemble une thématique qui les concerne. Elles partagent leurs expériences, leurs difficultés ou encore les moyens pratiques pour gérer le quotidien. Patricia Ciarrettino-Carvalho coordonne le Centre Romand d'Info Entraide Suisse et répond à nos questions.

### Madame Ciarrettino-Carvalho, en quoi est-ce que les groupes d'entraide autogérés sont innovants ?

Les groupes d'entraide autogérés sont innovants au sens où ils font appel à l'intelligence collective ! Pour se construire, se développer et se redéfinir. Plus un groupe aura pu se construire de manière participative en cherchant le modèle qui convient aussi bien à chacun de ses membres qu'au collectif, plus il sera soudé et solide pour perdurer dans le temps. Une réelle cohésion de groupe aura pu naître et la satisfaction de chacun d'avoir pu y participer sera bien là. Les membres, qui partagent des tâches plus ou moins grandes selon leurs ressources personnelles, sont néanmoins co-responsables du bon fonctionnement du groupe.

### Est-ce que la créativité est mobilisée par certains groupes ?

Bien sûr, il existe par exemple des groupes créatifs qui rassemblent des personnes aveugles ou malvoyantes autour de la découverte de techniques artisanales. Un autre groupe crée par exemple un « carnet créatif de deuil » permettant d'exprimer le cheminement du deuil. De plus, certains groupes peuvent aussi se rencontrer autour d'activités culturelles tel qu'un groupe pour personnes en fauteuil roulant ou encore des activités sportives pour un groupe de personnes ayant subi un accident cardio-vasculaire. La parole est la première forme d'échange, mais le groupe peut développer d'autres formes selon ses envies et ce qui fait sens en regard de son thème.

*« En tant que proche aidante, je me sens parfois dépassée. Dans le groupe d'entraide, les autres membres me soutiennent et savent exactement ce que je vis ».*

Michèle, membre d'un groupe d'entraide autogéré.



Site internet : [www.infoentraidesuisse.ch](http://www.infoentraidesuisse.ch)



*« Le groupe peut développer d'autres formes selon ses envies et ce qui fait sens en regard de son thème »*

Patricia Ciarrettino-Carvalho  
Responsable du Centre Romand

### Les groupes existent-ils aussi en mode « en ligne » ?

Il est important pour nous que chaque personne qui a besoin de l'entraide puisse y accéder. L'idéal reste les rencontres en présentiel car le virtuel n'amène pas la même chaleur et ambiance dans un groupe, ainsi que ce sentiment physique de ne plus être seul et de se sentir « physiquement » entouré. Cependant, certaines personnes peuvent se trouver géographiquement isolées ou concernées par un thème rare qui ne permet pas de réunir suffisamment de personnes dans la même région, ou encore ne réussissent pas à sortir de chez elles à cause de leur situation. Dans ces cas de figure, l'entraide en ligne est très précieuse !

Interview réalisée par *Laetitia Gern*

## LE SOUTIEN PAR LES PAIRS

On parle de soutien par les pairs lorsque des personnes concernées se forment ensemble pour développer l'entraide autogérée, notamment en apprenant à animer des discussions, à faciliter le démarrage d'un groupe, à gérer les crises et à répondre aux demandes des membres. (Info Entraide Suisse, 2012)

La Croix-Bleue agit depuis 1877

# POUR LIRE LA SUITE.. ABONNEZ-VOUS !

**Notre mission est de venir en aide aux personnes dépendantes de l'alcool ainsi qu'à leurs proches.  
Nous le faisons selon trois axes d'action : PRÉVENIR - CONSEILLER - ACCOMPAGNER**



Je souhaite recevoir le journal au prix de CHF 28.- / an)

**Laissez-nous vos coordonnées :**

**Nom :** \_\_\_\_\_

**Prénom :** \_\_\_\_\_

**Adresse :** \_\_\_\_\_

**NPA :** \_\_\_\_\_

**Localité :** \_\_\_\_\_

**Courriel :** \_\_\_\_\_

**Téléphone :** \_\_\_\_\_

**Signature :** \_\_\_\_\_

Merci de renvoyer ce coupon sous enveloppe affranchie à l'adresse suivante :  
Croix-Bleue romande  
Avenue de la Gare 31,  
1022 Chavannes-Renens  
ou par courriel à [info@croix-bleue.ch](mailto:info@croix-bleue.ch)



**Votre don en  
bonnes mains.**

## NOS LIEUX D'ACCUEIL

### Bienne

Rue de la Flore 32  
2502 Bienne  
076 365 29 67

### Chavannes - L'Oasis

Avenue de la Gare 31  
1022 Chavannes-Renens  
021 633 44 33

### Cortailod

Rue des Courtils 26  
2016 Cortailod  
032 725 02 17

### Genève - L'Entracte Bleu

Chemin de la Gravière 4  
1227 Les Acacias  
022 320 41 00

### La Chaux-de-Fonds

Rue du Soleil 16  
2300 La Chaux-de-Fonds  
032 725 02 17

### Tavannes

Route de Pierre-Pertuis 30  
2710 Tavannes  
032 489 13 06



La Croix-Bleue agit depuis 1877

# POUR NOUS AIDER À AIDER

**Notre mission est de venir en aide aux personnes dépendantes de l'alcool ainsi qu'à leurs proches. Nous le faisons par la prévention, le conseil et l'accompagnement.**

**Pour un monde où la souffrance liée à l'alcool n'existe plus.**



**IBAN CH39 0900 0000 1000 0586 2**

La Croix-Bleue romande,  
Chavannes



Votre don en  
bonnes mains.



**SOS ALCOOL**

0848 805 005



**PREMIER RENDEZ-VOUS**

contactez-nous et nous vous redirigerons en fonction de votre région.  
[conseil@croix-bleue.ch](mailto:conseil@croix-bleue.ch)