

Libérateur

Nouvelle formule

N° 2 ETE 2016

Sans alcool... avec plaisir

La Croix Bleue association de prévention et d'aide aux personnes en difficulté avec l'alcool

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE



Lyon mai 2016


Sans alcool avec
La Croix Bleue

189 rue Bélliard 75018 Paris Tél:01.42.28.37.37
www.croixbleue.fr / liberateurnouvelleformule@gmail.com



Témoignages

Page 3

Témoignage de Guilaine

Page 4 et 5

Témoignage de Ghislaine

Association

Page 6 et 7

Formation Croix Bleue

Info Camping

Page 8 et 9

Assemblée générale 2016

Info addicto

Page 10

La réduction de risques en milieu pénitentiaire

Page 11

L'évolution de la consommation d'alcool

Vie des sections

Page 12

Valentigney

Nous avons lu

Page 13

De la dépression au goût....
Animer un groupe de parole

Libre expression

Page 14 et 15

Heureux

La porte la plus coûteuse

La petite vis

Page 16

Poème



Chers amis,

J'ai connu quelques présidents de la Croix Bleue. Maurice ZEMB, avec sa personnalité toute alsacienne. Roger LARDOUX dont je retiens la gentillesse et la générosité, le dévouement et la détermination sous son air si calme. Et Linda WINTER qui a accepté ce poste dans l'urgence l'an passé et a également œuvré avec efficacité et ténacité pour notre Croix Bleue. Ce n'est pas facile de succéder à des personnes qui toutes nous ont marqués.

La présidence n'est pas un poste pour une personne unique. Le Conseil d'Administration est là pour la seconder. Les décisions finales sont de la responsabilité du président, mais les sujets sont étudiés et débattus en Conseil d'Administration. Ce Conseil d'Administration est régulièrement renouvelé et soumis à vos votes. Les anciens apportent leur expérience, leur connaissance des rouages de l'association et du réseau addictologique.

De jeunes recrues y font également leur entrée, permettant un regard nouveau et des choix novateurs. La responsable du Siègne est également une personne de grand soutien pour le Conseil d'Administration et pour la Présidente. Je tiens à remercier Françoise EVRARD pour son travail et ses qualités humaines permettant une bonne transmission et un bon passage de relais lors des changements de poste. Elle quittera son poste de responsable du siège en septembre et c'est Ghislaine BRACHHAMMER qui succèdera à Françoise et avec qui nous allons faire du bon travail j'en suis certaine.

Nous sommes dans une période charnière, remplie de changements : baisse des subventions, nouveaux outils de communication avec lesquels il faut s'adapter, regroupement des 5 associations reconnues d'utilité publique au sein de la CAMERUP. La CAMERUP demande de plus en plus d'investissement pour le Conseil d'Administration. Trois administrateurs de la CROIX BLEUE sont membres du Conseil d'Administration de la CAMERUP et travaillent dans les commissions. Tout cela ne remet pas en cause notre identité et notre spécificité Croix Bleue, mais nous ne pouvons plus exister chacun dans notre coin. Il nous faut être des interlocuteurs de poids pour une meilleure politique de santé publique.

Je veux remercier le travail qui est effectué en régions et en sections : votre travail !

Responsable de la section d'Aulnay en Ile de France pendant plusieurs mandats, je connais la difficulté à garder des membres et à en trouver de nouveaux. Le temps n'est plus où les personnes venaient d'elles-mêmes dans les sections. Maintenant c'est à nous d'aller vers elles. Il faut nous adapter. Cela demande de plus en plus d'énergie, de disponibilité et de sens du bénévolat. Mais nos sections ont des richesses aussi. Des fidèles qui persévèrent malgré les difficultés année après année. Et des jeunes, rares, mais aux immenses qualités, qui y croient, qui se bougent, qui ont des idées pour nous aider à nous adapter aux changements.

Avec l'aide du Conseil d'Administration et du Siègne, je veux mener à bien les tâches qui incombent à mon nouveau poste. Mais je veux également rester à votre écoute et être disponible pour chacun de vous. Merci de la confiance que vous m'avez témoignée.

Guilaine MIRANDA



Sans alcool avec
La Croix Bleue

Cela me paraît lointain maintenant... Plus de 15 ans d'abstinence et pas du tout l'envie de reboire. Heureusement.

Grâce à Dieu ? Grâce à moi ? Grâce à la Croix Bleue, grâce à notre groupe de parole, à tous ceux et celles qui ont cru en moi alors que moi-même je ne croyais plus en rien et encore moins en moi...

Pourtant il fut un temps où l'unique souci de ma vie (mais peut-on appeler cela une vie ?) c'était ma bouteille : dès le matin, le long de cette journée qui n'en finissait pas, de cette nuit et du lendemain et ainsi de suite. Chaque jour semblable à l'autre. Toujours cette quête de la bouteille, cette peur du manque. Même plus peur d'être découverte, même plus envie de jouer un rôle, de faire semblant. Aucune attention pour mes enfants ou mon mari ou mon travail ou pour moi. Rien ne compte sauf mon unique besoin : MA bouteille. Je dis bien mon unique BESOIN et pas mon unique ENVIE. Car ce précieux liquide, sous quelque forme qu'il soit, quel que soit son goût ou sa couleur, ce précieux liquide, mon corps en a besoin, mon esprit aussi. C'est vital. Plus que l'air, plus que l'eau, plus que la nourriture, plus que l'amour, plus que la dignité, plus que tout, c'est devenu ma vie, ma drogue, mon unique centre de pensée.

Ma compagne, toujours disponible, toujours renouvelable, immortelle. Ma compagne empoisonneuse mais tant aimée. Parfois tant haïe aussi, mais vers qui je revenais toujours, tête basse, toute dignité perdue.

Ma compagne toujours présente, qui ne parle pas, qui ne



*“Tu ne me fais plus peur,
tu ne me fais plus mal,
tu ne m’attires plus.”* **Guilaine**

me juge pas. Mais toujours victorieuse sur moi. Qui sans un mot me laisse KO. Qui gagne toujours. Et me laisse anéantie. Quel pouvoir tu as pris sur moi, sale bouteille ! J'arrivais à te haïr, mais pas à te rejeter. M'arracher de ton pouvoir et de mon obsession a été un long et difficile travail, que je n'ai pas pu réaliser toute seule. Des amis m'ont aidée, des amis m'ont relevée, des amis m'ont sauvée. Et mon propre travail a pu commencer.

Maintenant, je t'ignore. Tu ne me fais plus peur, tu ne me fais plus mal, tu me m'attires plus. L'amour est fini. Je te croise, mais je n'ai aucun regret. Si d'autres t'aiment, libre à eux. Moi je ne t'aime plus. Adieu. Va ton chemin, je suis le mien.

Mais pour tu saches à quel point tu m'indiffères, pour que tu saches que je ne suis plus dans la haine, qui est si proche de l'amour, pour tu saches que je t'ignore, mon antique compagne, je veux te dire que c'est grâce à toi que je suis devenue celle que je suis aujourd'hui.

Sans ce parcours chaotique et ces ténèbres où tu as su m'entraîner, je n'aurais pas découvert la lumière d'aujourd'hui, ma force pour mener d'autres combats, le bonheur de retrouver les miens, la joie du moment et l'espoir du lendemain. Adieu mon ex, bonjour la vie.

Guilaine MIRANDA

Le regard des autres vis-à-vis de la femme malade alcoolique n'est pas le même que vis-à-vis d'un homme alcoolique.

Je suis devenue abstinente pour ne pas perdre mon travail et, étant en cours de séparation, avoir la garde alternée de ma plus jeune fille Marie. Mon patron m'a tendu la main que j'ai su prendre à ce moment-là, ce qui m'a permis de tenir bon pendant 10 ans ; je dis bien « tenir bon ».

Pendant cette période, j'ai été très heureuse de profiter des bienfaits de cet arrêt. Je me disais même « comment avais-je pu tomber aussi bas ! » Mais voilà ; la femme est fragile. Non pas forcément physiquement, mais surtout émotionnellement. Le regard qui avait été porté sur moi pendant mon alcoolisation me poursuivait, malgré mes années d'abstinence. J'avais l'étiquette dans le dos, sur le front ! Les nouveaux embauchés dans ma société ne me connaissaient pas et sympathisaient avec moi. On travaillait bien ensemble, tout allait bien. Puis, les anciens ou plutôt anciennes collègues leur disaient : « tu sais que Gigi, c'est une alcoolique ! » Et voilà ! Le « bouche-à-oreille » démarrait. Le regard changeait, les comportements des autres vis-à-vis de moi changeaient. Pendant les pots, on m'observait. Je sentais les regards sur moi. On me mettait à l'écart.

Je travaillais bien, je donnais beaucoup. J'ai même reçu des primes exceptionnelles pour cela. Alors là ! Pour certains et certaines, c'était de trop ! « Quoi ! Cette alcoolique a été félicitée ! Elle fait du zèle ! Elle fait des heures pour faire croire qu'elle bosse beaucoup ! » Et j'en passe ...

Puis ce furent les rumeurs. Il nous arrive quelquefois d'avoir des mi-graines, avoir mal dormi et avoir



“Lorsqu'on donne son coeur, son amitié, et que tout cela est trainé dans la boue parce qu'un jour cette femme était malade alcoolique, et qu'on le lui rappelle sans cesse..., cette femme-là perd confiance, perd son courage, et tombe, Elle peut tomber jusqu'à disparaître totalement” Ghislaine

un visage plus fatigué qu'à l'habitude, peut-être une petite « crève » ... et j'entendais : « je suis sûre qu'elle boit chez elle. Regarde sa tête ! » Je vivais seule. Je galérais, ne serait-ce que pour payer mon loyer. Je me privais de nourriture pour que ma fille puisse avoir le ventre plein. Par moment, j'étais désespérée. Je ne pouvais même plus m'acheter une baguette de pain. Pourtant, je tenais bon. Je me battais, toujours et encore. Mais les rumeurs continuaient de plus belle.

Un jour où j'étais en grande surcharge de travail, j'ai entrepris de faire venir une amie pour être aidée dans mes tâches, et ce pour trois mois en CDD. Cette personne était et est toujours mon amie. Elle venait de plus en plus me voir en dehors du travail et passait quelques soirées avec moi. J'étais hyper contente. Ma fille l'adorait. On se marrait bien, avec rien.

Les 3 mois de son CDD passés, je l'ai rencontrée dans un club sportif, où j'allais récupérer ma fille. Elle vint vers moi et me dit : « je craque ! Il faut que je te parle ! » Et là j'ai su. Une secrétaire, que j'avais pourtant beaucoup aidée, venait régulièrement voir mon amie quand je n'étais pas là, c'est-à-dire un mercredi sur deux quand j'avais ma fille en garde. Elle a su mettre le doute me concernant en lui disant : « je suis sûre qu'elle boit ! » De plus, cette collègue, passait des heures au téléphone avec d'autres secrétaires éparpillées dans d'autres agences dans toute la France et parlait de moi, de mon addiction et se moquait.

Une collègue, ingénieure, en ayant été informée m'a dit : « quand on me l'a dit, je n'y croyais pas ! »

Cela confirmait que j'allais bien, mais confirmait la rengaine. Cette personne ne m'a pas jugée. Mais s'est éloignée petit à petit. J'étais mise

à l'écart, que ce soit pour prendre le café ou pour déjeuner le midi. J'évitais la cantine. Je réchauffais mes plats et les emportais dans mon bureau.

J'aimais mon travail, le directeur général et le directeur technique appréciaient ce que je leur apportais. Mais quand je rentrais dans un bureau pour récupérer un dossier ou autre, les gens se taisaient. La souffrance augmentait de plus en plus.

Les personnes qui ne me jugeaient pas ont changé de société. Ils évoluaient et voyaient d'autres opportunités. Ces personnes-là avaient vu mes efforts et m'avaient encouragée. L'une d'elles m'a même dit : « j'avais peur pour toi ! » Elles ont vu mon parcours, mon évolution, ma guérison. Mais elles sont parties. Je suis devenue la proie des autres. L'isolement était de plus en plus pesant.

Quand j'avais le droit à un bonjour ou à un sourire, ce n'était que pour avoir une aide : « Gigi ! Tu peux me montrer comment on fait ceci, ou cela. » Je disais toujours oui. J'espérais à ce moment-là que mon aide pourrait apporter un changement de situation, de regard. Mais non. J'ai donné de ma personne, de mon temps, aidé autant que je pouvais. J'allais travailler même le week-end pour rendre service. Non seulement je n'avais pas un merci, mais j'étais encore critiquée ... en plus de ces rumeurs, j'étais jalouée. Ce qui me sauvait, c'était le travail, le travail et encore le travail. Je n'avais ma fille avec moi qu'un week-end sur deux, un mercredi sur deux et la moitié des vacances.

Pas bien riche, je ne sortais pas. Je n'avais pas les moyens de me payer ne serait-ce qu'une séance de cinéma. Donc pas de vie à l'extérieur. Le peu que j'avais, c'était pour le Noël ou l'anniversaire des enfants.

J'ai quand même eu des victoires. Le respect de mes chefs, l'augmentation, enfin ! Et quelques primes très intéressantes, ce qui m'a permis de remonter financièrement et être plus à l'aise. Puis ce furent quelques rencontres sympas avec les ouvriers. Ceux-là travaillaient sur le terrain et ne me jugeaient pas. Au contraire. Je ne parlais qu'avec eux quand j'en avais le temps.

Un jour, ce fut la critique de trop. Les personnes parlaient devant moi en faisant des « messes basses ». On se serait cru au collègue !!! J'avais supporté cela pendant 5 ans, tous les jours. Je souriais sans rien montrer, mais là, c'était trop ! Et il y eut ce repas, après 10 ans d'abstinence : j'ai pris un verre de vin que j'ai vraiment beaucoup apprécié. Puis deux, puis trois. On connaît tous la suite.

Émotionnellement je n'en pouvais plus. Et voilà ! C'était reparti ! La maladie était là. Et maintenant on le voyait. Je consommais de plus en plus. Ce fut la descente. Pire qu'avant ! Une hospitalisation, l'accident, les enfants partis, me tournant le dos ... et bien

“J’ai décidé aujourd’hui de lever la tête, de continuer à être moi.”

Ghislaine

que je savais ce qui allait m'arriver, j'ai continué jusqu'à la perte de mon travail, celui grâce à qui j'avais tenu bon, mais aussi, là où l'on m'avait fait le plus mal.

Le jour où, à la Croix Bleue, nous avons visionné le court-métrage de Ludovic Lang « Elle est des nôtres », j'étais très émue, je me suis totalement retrouvée dans ce personnage.

Je vous ai raconté une partie de ma vie parce qu'en tant que femme, je pense qu'on est plus fragile émotionnellement et exposée à la rechute, par rapport au regard des autres. Cela fait partie de nos faiblesses, du moins pour ma part.

Lorsqu'on donne son cœur, son amitié, et que tout cela est trainé dans la boue parce qu'un jour cette femme était malade alcoolique, et qu'on le lui rappelle sans cesse ..., cette femme-là perd confiance, perd son courage, et tombe. Elle peut tomber jusqu'à disparaître totalement. C'est même devenu son souhait. La honte, le mépris de soi, la douleur, la nostalgie de la femme non malade, la mère, devenue mauvaise mère ..., pour elle c'est la fin.

Pour tout cela la femme est plus fragile. Non pas pour s'en sortir, pour se battre, pour gagner, mais parce que le regard des personnes sur une femme malade alcoolique est différent que celui porté sur un homme malade alcoolique.

Les hommes rient de leurs expériences passées avec l'alcool. Les femmes le cachent. Et bien, soyons l'égal de l'homme ! J'ai décidé aujourd'hui de lever la tête, de continuer à être moi. De dire ce que je pense, ce qui me plaît, ce qui ne me plaît pas. J'ai même décidé d'en rire ..., mais aujourd'hui, surtout de vivre.

Alors messieurs, mesdames, aujourd'hui je sens votre regard ..., mais je vous regarde aussi. Donnant donnant. Mais si tu tombes, je te tendrai la main, comme on l'a fait pour moi à la Croix Bleue. Et je t'encouragerai à te relever.

Ghislaine BRACHHAMMER, section de Versailles

Formation accueil et connaissance de la Croix Bleue



Chantal GINOUX a animé une formation en Franche-Comté sur l'accueil et la connaissance de la CROIX BLEUE les 16 et 17 avril.

Nous nous sommes réunis dans la salle de la section de Belfort. 30 personnes étaient présentes. Le thème choisi a suscité un vif intérêt. De nombreuses questions ont été posées. Le ressenti par rapport à des situations vécues fut évoqué. À midi nous nous sommes réunis autour d'une succulente paëlla. Pour dessert, un framboisier qui a failli ne jamais arriver dans nos assiettes. Pourquoi ? À chacun d'imaginer l'histoire !!! Merci à Daniel qui s'est occupé de l'organisation du repas. Le dimanche matin un peu moins de participants. Dommage !!! La matinée a été consacrée à des mises en situation

Première visite chez une personne qui n'a pas été prévenue.

Personne alcoolisée non attendue se présentant à la réunion.

Un débat sur diverses questions a suivi. La formation s'est terminée par un repas tiré du sac. Pourquoi avons-nous choisi comme thème « l'accueil » ? L'accueil est un moment crucial lors de la première rencontre. L'accueil doit se concrétiser par des regards bienveillants, des paroles chaleureuses. Toutes ces marques de sympathie doivent donner envie de rester et de revenir.

Merci à Chantal pour ce qu'elle nous a apporté. À très bientôt pour une prochaine Formation.



INFO

La CAMERUP organise des formations décentralisées dans les régions via sa commission de formation.

D'autre part, suite à une rencontre avec les représentants de l'administration pénitentiaire le 8 mars dernier, la CAMERUP a recensé les membres des associations intéressées pour intervenir en milieu carcéral auprès des personnes incarcérées pour infractions avec alcoolémie, soit en amont (sur injonction ou obligation de soin ou avec bracelet) soit en centre de détention ou/et maison d'arrêt.

Une formation de 4 jours sera dispensée à ces bénévoles volontaires.

Photos et résumés sur le site :

CAMERUP.FR 

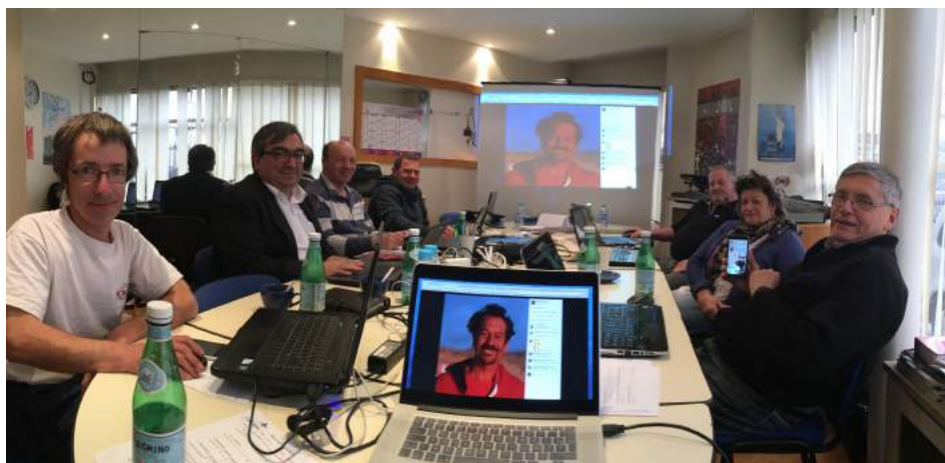
La commission formation CROIX BLEUE s'attache, quant à elle, plus particulièrement à la formation initiale des nouveaux membres (connaissance de l'association, des partenaires, base de l'accompagnement.). Les formateurs sont à la disposition des groupes pour des demandes plus spécifiques (par exemple : l'accueil, la reconsumption, comment intégrer la réduction des risques dans nos sections...). Vous pouvez adresser vos demandes de formation à [YvesFenice:](mailto:yves.fenice@gmail.com) yves.fenice@gmail.com

CROIX BLEUE.FR 

CALENDRIER 2016

Conseil d'Administration :
24 et 25 septembre au SIEGE
Rencontre des Responsables:
26 et 27 novembre au
Campanile Lyon centre

Formation réseaux sociaux



Le 30 avril s'est tenu au siège de la Croix Bleue une formation sur les réseaux sociaux et plus particulièrement sur le plus important d'entre eux Facebook. Avec pas moins de 26 millions d'utilisateurs en France et près de 1,39 milliard à l'international, Facebook est le plus large réseau social au monde. Devenu pour beaucoup leur porte d'entrée sur le web, Facebook permet de découvrir de nouveaux contenus, de suivre la vie de vos proches, de chatter et de partager photos et vidéos auprès de vos amis. Facebook propose également des solutions efficaces pour aider les Associations à toucher le maximum de nouveaux contacts et donc de futurs membres actifs pour notre association. L'objectif de cette formation est de comprendre comment créer et utiliser une page Facebook et également d'arriver à uniformiser l'ensemble des communications de la Croix Bleue sur le web, de façon à ce que l'image de la Croix Bleue sur les réseaux sociaux reste cohérente.

Ludovic LANG



Témoignage d'un participant

Après la mise en place du libérateur nouvelle formule, cette formation s'inscrit en déclinaison de notre nouvelle stratégie de communication validée lors de la Réunion des Responsables de décembre 2015. La matinée nous a permis de découvrir le monde des réseaux sociaux, les différentes approches que proposent Facebook, Twitter, LinkedI... Cela a permis aussi de « démystifier » ce que sont ces fameux réseaux sociaux, qui ne restent qu'un outil de communication et de mise en lien et dont la pertinence varie en fonction de l'utilisation que l'on en fait. Après avoir assimilé des règles de fonctionnement, de prudence et des techniques d'animation, la matinée était terminée. La discussion sur l'éthique, la fracture numérique, sur « comment associer les anciens à ces nouvelles technologies » s'est poursuivie au cours d'un repas dynamique et sympathique. L'après-midi était plus pratico-pratique, car chacun sur son ordinateur a pu participer, mettre en œuvre et s'appropriier les diverses méthodes et procédures pour créer une page Facebook pour chaque section.

Frédéric BLASER

PAGE FACEBOOK DE LA CROIX BLEUE 

Association

INFO

CAMPING

**Il reste des places
du 2 au 22 juillet
et du**

13 au 19 août 2016



Il est situé à Vernoux en Vivarais, première station verte de l'Ardèche. C'est un site idéal et propice pour la vie au grand air, la détente et le repos.

CAMPING CROIX BLEUE
CHEMIN DE GREIGNAC
07240 VERNOUX EN VIVARAIS

Inscriptions :

Jean Claude SCHERER
06.12.60.73.79

Tous les détails sur :

TARIFS CAMPING 



Linda WINTER



François DEMALANDER



Ghyslaine BRACHHAMMER

L'Assemblée Générale 2016 portant sur l'activité 2015 s'est tenue ce 21 mai 2016 au Campanile de LYON-La Part-Dieu. 44 sections étaient représentées pour 64 votants.

Linda WINTER quittait la présidence de la CROIX BLEUE. Elle a tenu à remercier Guilaine MIRANDA, vice-présidente, qui l'a secondée au mieux dans sa tâche ainsi que le conseil d'administration et le siège. Elle a également exprimé sa reconnaissance aux sections et groupes régionaux CROIX BLEUE qui par leur travail de terrain permettent vraiment la réalisation de nos objectifs de prévention et d'accompagnement des personnes : malades en difficulté avec l'alcool ou d'autres addictions et personnes de leur entourage.

Linda a souligné l'engagement exigeant en temps et compétences que cela représente pour les bénévoles. Guilaine MIRANDA, candidate à sa succession a été élue à 63 voix POUR et un nul.

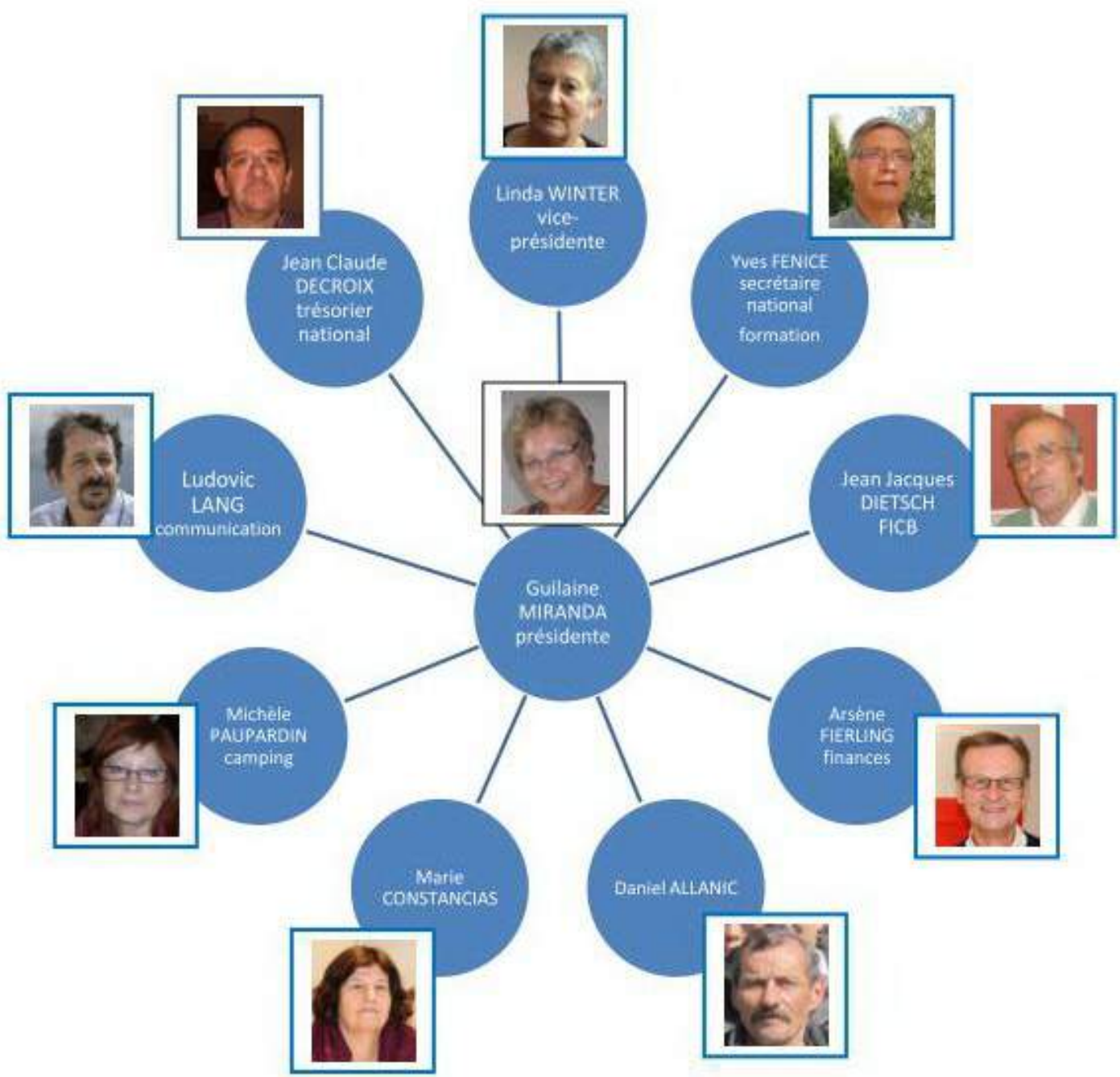
François DEMALANDER, administrateur quittait sa fonction, Marie CONSTANCIAS et Daniel ALLANIC ont été élus au conseil d'administration.

D'autre part, cette journée a permis de faire la connaissance de Ghyslaine BRACHHAMMER qui remplacera Françoise EVRARD au poste de responsable du siège en septembre. D'ores et déjà, nous avons pu apprécier son sens de la relation quand elle a interprété magnifiquement une jolie chanson à la guitare.

Merci à ceux qui se sont investis de tout leur cœur dans les différentes missions qui leur étaient proposées au sein de la CROIX BLEUE et bon courage à ceux qui prennent le relais ! La cotisation 2016 a été votée sans augmentation à 35 €. Nous étions accueillis pour la première fois au Campanile de LYON. Tous ont apprécié la qualité de l'accueil et des services. La proximité de la gare étant un avantage supplémentaire, l'assemblée a donc décidé de réunir la prochaine assemblée générale 2017 le samedi 20 mai dans les mêmes lieux. La représentation d'un délégué pour vingt membres est reconduite.

Nous espérons qu'un nombre encore plus grand de sections sera représenté l'année prochaine !

Le Conseil d'Administration



La réduction des risques en milieu pénitentiaire

Etabli à la demande de la Direction générale de la santé concernant la réduction des risques chez les usagers de drogues, un document présente la synthèse et les recommandations du groupe d'experts réunis par l'Inserm en matière de politique de soins et de réduction des risques. Parmi les priorités, l'INSERM préconise une politique spécifique en milieu pénitentiaire.

La réduction des risques infectieux en milieu pénitentiaire doit être considérée comme un enjeu important de santé publique. L'OMS soulignait dès 1993 l'importance de garantir pour chaque détenu le droit à un accès aux soins et à la prévention, identique à celui en milieu libre. En France, depuis 1994, l'organisation des soins aux détenus est intégralement transférée du ministère de la Justice au service public hospitalier. La circulaire de 1996 a permis de poser les bases d'un dispositif avec l'avènement des traitements de substitution aux opiacés et les progrès de la lutte contre le sida. Cependant, la question se pose de savoir si ce dispositif tel qu'il fonctionne actuellement est suffisant.

Les traitements de substitution aux opiacés sont prescrits en détention en France depuis 1996. Les études menées en prison ont montré la diminution de la pratique d'injection et du partage du matériel, la baisse de la mortalité, la baisse du nombre d'incarcérations, le maintien dans un parcours de soins, après l'incarcération et une réduction des troubles du comportement en détention.

On constate une très grande hétérogénéité dans la dispensation des traitements de substitution. La proportion d'entrants et de détenus sous traitement de substitution, en augmentation, atteint 10 % des détenus actuellement. Dans de nombreux établissements pénitentiaires, il n'existe pas de proposition de traitements de substitution aux opiacés. Des pratiques courantes et croissantes de pilage, voire de mise en solution compromettent l'efficacité de ces thérapeutiques et traduisent la difficulté des équipes intervenant en détention à se situer entre soin et pression sécuritaire.



Le groupe d'experts insiste sur l'importance de l'initiation des traitements à l'entrée en détention et de leur distribution sans rupture au cours de la détention.

Il préconise de définir pour chaque détenu pris en charge un projet thérapeutique adapté à la sévérité de sa dépendance avec des posologies suffisantes et des durées de traitement suffisamment longues afin de permettre un maintien dans une filière de soins après l'incarcération.

Il recommande des actions de formation pour le personnel soignant et des effectifs suffisants pour aboutir à une plus grande homogénéité des traitements en milieu carcéral.

Les prévalences des virus (VUH et hépatite C) sont élevées en prison. Or Le dépistage des affections virales reste encore limité, les consultations spécialisées insuffisantes dans beaucoup d'établissements (hépatologie, infectiologie, addictologie...). Le groupe d'experts insiste pour qu'il soit possible de réitérer facilement ce dépistage en cours de détention, en particulier avant la sortie et que la vaccination contre l'hépatite B pour les entrants non protégés soit proposée selon un calendrier vaccinal accéléré.

Les données récentes de l'étude Coquelicot (2006) montrent que des pratiques à risques infectieux perdurent en détention. Parmi les usagers de drogues incarcérés au moins une fois dans leur parcours, 12 % ont pratiqué l'injection en détention et 1 sur 3 a partagé son matériel d'injection. Par ail-

leurs, les pratiques de tatouage et de piercing sont fréquentes en prison parmi les usagers de drogues. La distribution d'eau de javel, d'autres désinfectants et de préservatifs masculins avec lubrifiants est effectuée de manière partielle dans la plupart des prisons mais le plus souvent sans information à visée de réduction des risques.

Le groupe d'experts recommande en premier lieu que conformément aux recommandations de l'OMS, le principe d'équité d'accès aux soins et aux mesures de réduction des risques entre prison et milieu libre soit appliqué. Il recommande par ailleurs, après un état des lieux des pratiques à risques en milieu carcéral, de pallier aux carences constatées en France : distribution d'eau de Javel sans guide d'utilisation, insuffisance d'accès aux préservatifs, non prise en compte des risques infectieux liés à certains comportements fréquents en milieu pénitentiaire (sniff, tatouage, injections...), absence d'accès au matériel stérile. La méconnaissance par les personnels intervenant en prison et par les détenus des enjeux sanitaires associés à certaines pratiques à risques conduit à suggérer que toute action nouvelle de réduction des risques en milieu carcéral soit précédée d'un travail de préparation et d'explication destiné à repérer les représentations et les modifier, et permettre l'adhésion des différentes catégories d'intervenants. Des actions de formation et de sensibilisation auprès des professionnels intervenant en détention devraient également permettre leur adhésion à une approche plus globale.



Évolution de la consommation d'alcool en France

Depuis 1960 : une baisse constante, mais...

En France, la consommation d'alcool pur par habitant a connu une baisse ininterrompue depuis les années 60. Alors que la France était championne du monde de la consommation avec 18 L/habitant, en 2000, elle se situait à 10,4 L/habitant pour passer à 9,3 L/habitant en 2003.

Fréquence de consommation

- 8,4 % des personnes de 12 à 75 ans disent n'avoir jamais bu de boissons alcoolisées.
- 15,2% ont consommé de l'alcool dans les 12 derniers mois
- 38,4% ont une consommation mensuelle ou moins fréquente.
- Environ 1/3 des personnes interrogées consomment de manière hebdomadaire (32,7%)
- 13,7% (1 sur 7) consomment tous les jours

Selon le sexe

- Pour la consommation hebdomadaire : 21,7% des hommes contre 11,8% des femmes.
- Pour la consommation quotidienne : 20,3% des hommes contre seulement 7,3% des femmes.

Selon l'âge

La consommation quotidienne augmente avec l'âge, touchant plus les hommes que les femmes à âge égal :

- 41% des hommes de 55 à 64 ans, contre 16% des femmes du même âge
- 56% des hommes de 65 à 75 ans, contre 23% des femmes du même âge.

Types d'alcools

Vins, cidres et liqueurs sont les boissons de prédilection des générations âgées. La bière et les alcools forts sont celles des 20-25 ans.

Consommation aigüe à risque

C'est une consommation qui correspond à un stade d'ivresse. Elle correspond à au moins 6 verres en une seule occasion de boire. Répétée, elle devient dangereuse pour la santé physique et psychique du consommateur.

- Près d'1/3 des personnes interrogées déclare au moins un épisode au cours de l'année écoulée.
- 14% reconnaît un épisode de ce type par mois.

C'est dans la tranche d'âge 20-25 ans que l'on retrouve le plus grand nombre d'alcoolisations aigües :

- 60,6% des hommes : au moins un épisode dans l'année écoulée (34,7% dans le mois)
- 34,7% des femmes : au moins un épisode dans l'année écoulée (10,4% dans le mois)

D'une manière générale, les jeunes sont moins nombreux à consommer quotidiennement, mais leur consommation les amène plus souvent à l'ivresse.

Les années passent, les distractions se multiplient, les nouvelles technologies gagnent du terrain, et pourtant le loto demeure ! Ce dimanche 13 mars a eu lieu notre loto d'hiver. Les sections de Franche-Comté ont répondu présentes et sont reparties avec de nombreux et très beaux lots. Nous avons eu également le plaisir de recevoir, en ami, Jean Claude Scherer et Christiane, qui ont partagé un après-midi agréable. De nombreuses pâtisseries (maison) sont venues combler les estomacs les plus délicats. Nous remercions encore tous les participants, qui ont permis la réussite complète de ce moment très chaleureux. Le prochain loto aura lieu en automne.

Bernard ROMAIN



La section Croix Bleue de Valentigney s'est réunie le 17 janvier à l'hôtel IBIS pour son repas d'hiver. Une salle chauffée pleine de soleil nous a accueillis. Nous étions 30 personnes. Autour des tables, en s'observant les uns et les autres, que de souvenirs resurgissent. Pour certains amis, quel chamboulement dans la vie privée !! Prise de conscience, désir de changement et mise en mouvement... Pour d'autres, période de balbutiement, cheminement timide vers l'abstinence, découverte d'une nouvelle vie, ainsi que de nouveaux plaisirs à venir. Le repas a été un moment de grande joie et de sourires. Une grande envie de recommencer et je vais vous confier un secret : Après le repas, pas de rangement...pas de vaisselle... que du bonheur...lorsque l'on va au restaurant.....

La section de Valentigney



Couleur Laugarais magazine du sud-ouest plonge dans l'univers des lotos.....



Mais qu'est-ce qui continue d'attirer les aficionados comme les joueurs d'un soir ? Pour le comprendre, nous sommes allés à la rencontre d'organisateur et de participants.

Origine, réglementation, us et coutumes.

Le LOTO, de Gènes aux provinces françaises.

Le jeu du loto aurait été inventé par un Génois savamment inspiré par le mode de renouvellement du conseil municipal de sa ville...

Il aurait ensuite été importé en France au 16ème siècle par des officiers à l'issue des campagnes italiennes de François 1er.

Il faudra cependant attendre le 19ème siècle pour que les lotos se multiplient partout en France.

Malgré la création de la loterie nationale 1933, les lotos traditionnels ont perduré et sont souvent organisés sous la houlette d'associations professionnelles, caritatives ou encore d'écoles et clubs sportifs.



De la dépression au goût du bonheur

D'Helene ROUBEIX

Nous avons lu



Abandonner ses résistances, se libérer de ses croyances et retrouver le lien avec soi

En s'appuyant sur des exemples vivants et sur son expérience de psychothérapeute, Hélène Roubéix nous propose une lecture positive de la dépression : en tant qu'étape vers la connaissance et l'acceptation de soi, la dépression nous met sur la voie du bonheur !



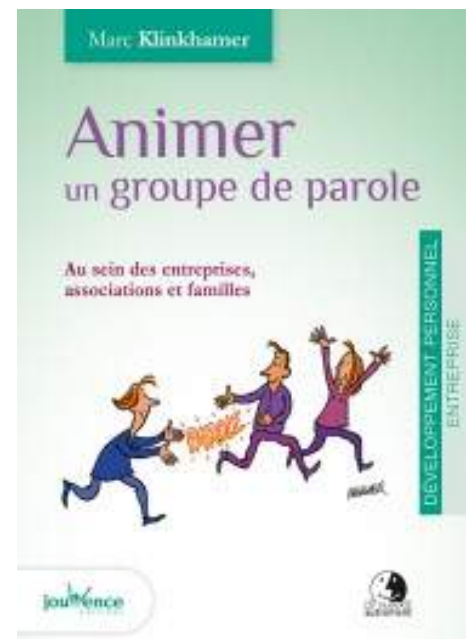
Editions Eyrolles
Collection : Eyrolles Pratique
164 pages
•Date de parution :
11/09/2014 (2e édition)
•EAN13 : 9782212560039

Animer un groupe de parole

De Marc KLINKHAMER

Animer un groupe de parole au sein des entreprises, associations et familles, quelles sont les règles à respecter ? Quelle est la différence entre groupe de parole et psychothérapie de groupe ? Comment éviter les impasses ? Cette méthode comprend 6 étapes et 27 exercices pour favoriser l'épanouissement de la parole au sein d'un groupe. Elle peut être une aide précieuse dans nos réunions CROIX BLEUE même si elle est destinée aussi bien à un groupe de parole au sein d'une collectivité, d'une association ou d'une entreprise. Sa mise en pratique fait appel à des méthodes aussi efficaces que la Communication NonViolente® (CNV®).

L'auteur, Marc Klinkhamer est musicothérapeute, formateur consultant en Analyse transactionnelle et écoute active.



Poche: 192 pages
Editeur : JOUVENCE (8 juin 2015)
Collection : Les maxi pratiques
ISBN-10: 288911600X
ISBN-13: 978-2889116003





Heureux ceux qui respectent la révolte et la colère
Ceux qui derrière les refus entendent l'envie de se battre ou d'abandonner.

Heureux ceux qui dérangent leurs habitudes, déshabillent leurs certitudes

Pour approcher celui qui souffre.

Heureux ceux qui viennent dire bonjour, prendre des nouvelles

Ceux qui osent croiser le regard douloureux.

Heureux ceux qui oublient de donner des conseils

D'imposer leurs prières apprêtées, pour entendre le doute et les questions.

Heureux ceux qui jamais ne disent : « Tu devrais, tu pourrais »

Ceux qui viennent chercher l'autre sur la terre aride de la solitude.

Heureux ceux qui disent leur attention, leur affection

En étant là, simplement.

Heureux êtes-vous quand vous affrontez votre peur, votre gêne

Pour partager juste un peu de votre vie.

Heureux êtes-vous, parce que vous aimez !

Auteur inconnu

Remerciements à **Vérène HEDRICH**

qui nous a transmis ce texte

LA PORTE LA PLUS COÛTEUSE

Un jour, on vit un homme s'approcher d'un débit de boisson. Il tenait un mètre en bois et se mit à mesurer la porte du bar :

« 85 centimètres de largeur, dit-il, et deux mètres de hauteur. »

Alors, parlant à haute voix, il s'adressa aux curieux rassemblés, étonnés par son étrange manière de faire.

« Cette porte n'a que deux mètres sur 85 centimètres. C'est peu. Cependant, j'avais une maison. Elle est passée par là. J'avais des terres. Elles sont toutes passées par là. J'avais de beaux meubles. Ils sont passés par là sans être démontés !

J'avais des économies. C'est par cette porte qu'elles ont passé.

Mais si ce n'était que cela ! J'avais une santé robuste et le médecin m'a dit l'autre jour : « Votre santé est passée par la porte du bar ».

J'avais, quand j'étais jeune homme, une bonne réputation. On m'aurait tout confié. Aujourd'hui, je n'ai la confiance de personne. Chacun dit de moi : « c'est un buveur ». Mon honneur est passé par cette porte.

J'avais autrefois un très bon cœur. Je n'aurais pas pu souffrir de voir ma femme et mes enfants pleurer à cause de moi. Et pourtant je les ai souvent fait pleurer, depuis que je passe cette porte.

J'ai un cerveau. Je sais réfléchir. J'ai une raison, et j'en suis fier. Et cependant, que de fois je suis sorti du bistrot ivre au point de ne plus pouvoir penser et plus stupide qu'une bête. Ma raison avait passé par là.

J'ai ma conscience. Je sens qu'il y a bien des choses justes et des choses injustes. Ai-je été juste en gaspillant mon argent ? Ai-je été juste en empoisonnant mon corps ! Ai-je été juste en empoisonnant ma vie ? Ai-je été juste en donnant à d'autres un mauvais exemple ? Non, certes. Je n'ai pas écouté ma conscience et mon bonheur est passé par la porte. Je suis souvent sorti du cabaret en chantant, mais au fond, j'étais très malheureux !

Et bien ! Cette fois-ci j'en ai assez ! Porte de bistrot, adieu ! Je ne te franchirai plus ! je renonce à boire pour toujours et je tiendrai bon, sachant dire un « Non » énergique à toutes les invitations ».

Cela dit, tranquillement, l'homme s'en alla. Et les autres s'écrièrent : « Il a bien raison, il a dit la vérité ». Mais trop ignorants, trop faibles ou trop craintifs des « qu'en dira-t-on », ils entrèrent l'un après l'autre dans le débit par cette même porte.

Peut-être un jour auront-ils l'intelligence et le courage de faire comme celui qu'ils écoutèrent et approuvèrent !

Mais vous, sachez que la Croix-Bleue vous appelle. Répondez-lui. Vous verrez que toutes les chaînes peuvent tomber, et tous les esclaves connaître enfin la liberté et le bonheur.

Transmis par **Claudine JACQUES**, Rouen

Dans la coque d'un gigantesque navire se trouvait une petite vis, minuscule et insignifiante. Avec d'autres petites vis identiques, elle tenait assemblées deux plaques d'acier.

Au cours d'une traversée, au large de l'océan Indien, la petite vis décida qu'elle en avait assez de cette vie obscure et si peu gratifiante. Jamais personne ne l'avait remerciée pour son travail. Elle s'exclama : je m'en vais, c'est décidé !

Dès que la petite vis se mit à remuer dans son trou, les autres s'agitèrent, chaque secousse les faisait bouger un peu plus. Les clous qui faisaient tenir le bordé du navire protestèrent: « puisqu'il en est ainsi, nous n'avons d'autre choix que de quitter notre place... »

« Pour l'amour du ciel, arrête ! crièrent les plaques d'acier à la petite vis ; Si plus personne ne nous maintient soudées, c'est la fin ! » La décision de la petite vis d'abandonner son poste eut bientôt des répercussions dans l'immense coque du navire. La structure tout entière, qui jusque-là avait défié les vagues avec tant d'assurance, se mit à grincer péniblement et à trembler.

Toutes les plaques, les nervures, les axes, les vis et jusqu'aux petits clous du navire décidèrent alors d'envoyer un message à la vis, lui demandant de renoncer à son projet : « le navire va se disloquer et finira par couler. Aucun de nous ne reverra plus la patrie. »

À ces paroles, la petite vis se sentit flattée. Comprenant soudain qu'elle était beaucoup plus importante qu'elle ne l'avait pensé, elle fit savoir qu'elle resterait en place.



JEU DU JAMAIS



« Il était bon ! » disaient les uns. « Il était con ! » disaient les autres.

Eh...oui, il ne savait pas dire...non !

Refuser lui était impossible, inadmissible. Il avait trop bon cœur sans raison.

« Son bon cœur le perdra, c'est sûr » disait-on.

Mais, lui vivait heureux, insouciant, acceptant sans mot dire, sans jamais refuser.

Rendre service était sa joie et, sans malice, toute sa foi.

Dans son bonheur sans limites, il eut le malheur implicite de rencontrer l'alcool, et, fidèle à sa parole,

Il ne sut dire non à toutes les propositions.

Acceptation sans hésitation, alcool qui affole, désolation, dévastation et le NON fut remis en question.

Alors là pour lui, ce fut la guerre qui commença...

Il était bon, il était con et ne savait jamais dire non.

Et maintenant le voilà, au ban de la société, sur le banc des accusés.

Les Masques-Bien-Pensants se sont levés et ont décidé

Que, vu son « penchant alcoolisé, insociable, méprisable et coupable... »

« NON ! » hurla-t-il.

Enfin, il avait trouvé la force de prononcer ce NON, unique Vérité de ce mot-clé

Qu'il n'avait jamais eu le courage de prononcer.

Ce NON qu'il est parfois bon de dire, de crier, de hurler

Sans avoir peur de bousculer l'abominable, l'exécrable « qu'en-dira-t-on ».

Faut il être exclu du ban public, pour faute d'être alcoolique

Et de n'avoir jamais su au bon moment dire NON ?

Là, je crois qu'il nous faut hausser le ton

Et qu'il nous faut dire « Non... NON... NON et NON ! »

Jean COLOMBO