

le Libérateur

N° 158 • septembre 2007

Sans alcool... avec plaisir

LA CROIX BLEUE • ASSOCIATION DE PRÉVENTION ET D'AIDE AUX PERSONNES EN DIFFICULTÉ AVEC L'ALCOOL

L'automne de la vie



Témoignages

- 3 Monique Francis
- 4 La fée bouteille
Poème de M^{elle} Lewis

L'automne de la vie

- 5 Michel Gabin
- 6 Jardin
- 7 Reine
- 8 Barthes : plaisir de l'activité non productive
Le petit prince
- 9 Jacques Brel :
"Les vieux amants"
- 10 Espérance de vie : extrait du rapport du Comité consultatif national d'éthique pour les sciences de la vie et de la santé
- 11 Comment vivent les retraités
- 12 Alcoolisme et vieillesse (alcoholweb)
Suicide sous silence
- 13 Le courage de vieillir
- 14 Le temps qui passe : les étapes de la vie
- 15 Le soleil couchant n'est-il pas aussi beau que le soleil levant ?

Les jeunes qu'est-ce vous en dites?

- 16 Non aux idées reçues

Nous avons lu

- 17 L'aventure Peugeot
Une vie en plus
On tue les vieux

Alcoologie

- 18 De la prise de conscience à l'abstinence heureuse

L'association

- 19 Formation informatique en Normandie
Quoi de neuf au siège ?
De vous à nous
- 20 Arcueil
Yutz Gorze
Yutz Carnaval
- 21 Ribeaupillé-Sélestat
- 22 Thann
Bitche
- 23 Bouxwiller
L'hôpital
Audincourt
Valentigney



Çà y est presque : encore quelques mois, et je serai, moi aussi, à la retraite ! Et je ferai, moi aussi, partie des millions de Français du papy-boom désormais en post-activité professionnelle. Tous ces hommes et ces femmes pour qui « nos chères têtes blondes » se font tellement de souci, en particulier, d'argent. Et pour cause : la masse financière représentant les retraites risque de devenir absolument insupportable pour les actifs actuels et à venir. Et çà n'est pas prêt de s'arranger, vu l'allongement de l'espérance de vie, qui ne cesse de progresser

d'année en année : de 72 ans en 1990 à 82 ans en 2050 ! Au point que le record mondial de longévité des 122 ans de notre Jeanne Calment nationale a toutes les chances d'être dépassé d'ici pas longtemps ! Au point que le nombre des centenaires « explosera » dans les prochaines années ! Au point qu'il sera de plus en plus habituel de rencontrer des retraités jouissant d'un temps de retraite plus long que leur temps d'activité professionnelle ???

Une évolution inéluctable de notre société, mais qui met les politiques comme le citoyen que nous sommes face aux multiples défis du vieillissement : comment offrir ou même, garantir une qualité de vie satisfaisante jusque dans cette grande vieillesse que les progrès de la médecine nous proposent, et parfois, nous imposent ? Comment anticiper les besoins en structures et en prestations, et les attentes en services qu'il sous-entend ? Comment se préparer personnellement à cette période lorsqu'on est encore actif ? Pour faire de ce temps « libre » un temps « béni », c'est-à-dire dont je peux profiter au mieux : apprendre l'anglais ou l'informatique ou la cuisine ; voir plus souvent ma famille et mes amis ; savourer le fruit de mes années de labeur ! L'automne de la vie étant aussi la saison des récoltes, profitons-en ! Mais sans oublier qu'au bout de chaque vie, aussi longue et « goûteuse » soit-elle, surgit la mort, contre laquelle aucune médecine, aucune technique, aucune force humaine ne saurait résister.

Dans ce Libé, des spécialistes comme des anonymes abordent ces questions en les éclairant de leur vécu. Sans les épuiser, bien sûr, mais avec le désir d'ouvrir des pistes. Autant de réflexions qu'à votre tour, vous pourrez creuser, consciemment et en confiance.

Pour ma part, je rajouterai celles-ci : est-on un jour un retraité de la Croix-Bleue ? Arrête-t-on un jour d'être militant, et de vivre ses convictions et ses engagements en les incarnant, en particulier dans notre Association ? Et quand, et comment les anciens peuvent-ils, ou même, doivent-ils faire de la place aux plus jeunes ? Et leur confier la vie présente, et en grande partie aussi, l'avenir de notre mouvement ? Je suis parfois peiné par la façon dont certains – ou certaines – s'accrochent à leurs convictions : « la Croix-Bleue, c'est comme je le dis », prétend-on ! « Jusqu'à la mort nous te serons fidèles... » proclame un vieux cantique. Mais est-ce que la vraie fidélité n'est pas, justement, de savoir passer la main ? En prenant soin, bien sûr, de préparer la succession, et pourquoi pas, de l'accompagner un temps, humblement, simplement ? On redécouvre depuis quelque temps dans les entreprises l'importance de la présence occasionnelle ou régulière de professionnels retraités, qui deviennent des « consultants » précieux : les plus jeunes profitent de leur expérience, et l'entreprise en bénéficie sans conteste !

Et à la Croix-Bleue ? Nos aînés ont sans conteste beaucoup de choses à partager avec les plus jeunes. Mais en toute modestie. En refusant que ne surgisse ce qui ressemblerait à une « dictature d'un passé idéalisé ». Et en étant reconnaissant pour la mise en forme commune de la Croix-Bleue de... demain : la Vie, y compris celle de la Croix-Bleue, c'est bien la recherche d'« une place pour chacun, et chacun à sa place » ! De telle façon que chacun et chacune, à sa façon et dans la mesure de ses moyens, participe à cette grande aventure d'une plus grande humanisation de l'humanité ! Alors, comme le dit cette autre chanson, « ... jeunes et vieux se réjouiront ensemble » !

Gérard SCHMITT

Le Libérateur • Septembre 2007 • n° 158 • Rédaction, administration : Croix Bleue, 189 rue Belliard, 75018 Paris • Tél. 01 42283737 • Directeur de publication : Maurice Zemb • Rédactrice, Françoise Brulin • Maquette, Safari : Tél. 01 40 39 14 44 mcbarnard@safari-pa.fr • Imprimerie Bedi Sipap - 86007 Poitiers CEDEX • Abonnement : 17 € • CCP Société Française de la Croix Bleue : Paris 158,99 M N° de C.P.P.P. : 1104G79245 • ISSN : 1153-1274 • E-mail : cbleue@club-internet.fr • Site : www.croixbleue.fr



huit heures de travail, on m'invite pour fêter un anniversaire.

Je ne connaissais pratiquement rien à l'alcool; on m'a offert un verre, puis un deuxième verre et c'est devenu une habitude non seulement au travail mais également à la maison. Je m'enfonçais dans un gouffre et ça dura une vingtaine d'années.

J'étais dans un autre monde, sans m'apercevoir ou voulant ignorer que je faisais le malheur de mon entourage (mari et enfants). Je suis arrivée à faire des kilomètres à pied pour chercher de quoi me satisfaire. Les dettes commençaient à s'accumuler, les bêtises, les chutes, crises d'épilepsie; hospitalisation. Et mon mari essayait de me faire changer d'avis par la brutalité. Tout cela me laissait froide!

Alors un jour, suite à un malaise dû à l'alcool, une personne sut me parler juste assez pour qu'une étincelle commence à briller. Après réflexion, j'ai renoncé du jour au lendemain à l'alcool. Maintenant je peux parler de cette maladie et j'aime lire et entendre les témoignages. Ces galères me touchent, je m'y reconnais.

Depuis que j'ai arrêté de boire, la vie est encore plus belle. Mon mari qui est fier de moi me soutient en gardant les jumeaux quand je participe aux réunions de la Croix Bleue.

Pouvoir sortir de ce tunnel après plus de vingt ans d'alcoolisation est un don du Ciel. Ma prière et celle de ma Famille ont été entendues.

*Monique
Section de Thann*

Je suis née un **beau jour**
du mois de mai

dans un
petit village
d'Alsace.

J'ai grandi comme toutes les petites filles de mon voisinage.
Vint le jour de prendre le chemin de l'usine.
Je ne connaissais personne; il fallut que je m'habitue! Il arrivait, qu'après

Que tous trouvent ou retrouvent l'espoir, le souffle qui leur manque pour avancer dans la plénitude!

Surtout, souvenons-nous d'hier et, avançons vers l'Avenir pour aboutir à notre espérance.

Il faut toujours aller de l'avant et oser aller plus loin.

L'alcoolisme est une maladie, fruit de la solitude et du repli sur soi.

Il faut savoir dire NON, et prendre un chemin nouveau, menant à la respectabilité puis au bonheur.

D'abord, c'est sûr, l'abstinence fait peur, mais il faut se donner les moyens pour soutenir un nouveau projet de Vie.

Projet qui peut se résumer à ceci: aider, servir et surtout donner un sens à sa vie nouvelle.

Que ces paroles puissent aider certaines personnes à combattre ce fléau dévastateur serait une belle victoire pour celles-ci et pour moi.

N'oubliez jamais, toutes ces mains qui se tendent pour vous venir en aide!

Francis Husser

Abstinant depuis 504 jours, ceci grâce à l'aide précieuse du Seigneur, de ma Famille, de mes collègues de travail, de ma psychologue et de tous les Adhérents membres de la Section de Thann.



La vraie guérison

Qui connaît la dépendance
De l'alcool et de ses appâts
Malgré le trop de ses souffrances
Hésite à faire le premier pas.

C'est à eux que nous disons
L'espoir de la vraie guérison.
Pour parer à l'effritement
Avec eux cherchons le comment.

Le membre actif bénévole
Offre le choix du bon moyen
Pour pouvoir larguer l'alcool
Et construire les lendemains.

Nous offrons l'engagement
Qui permet l'émerveillement
D'une vie tout autrement
Décidée très librement.

Finis tous les reniements,
En avant les renversements,
C'est la lente transformation
Qui fait bouger les horizons.

Avec soi-même être clair,
Positionner tous ses repères,
Refuser les compromissions,
Renforcer ses motivations.

Militer avec conviction,
Lutter contre les exclusions,
L'espérance, tel est l'enjeu
Du message de la Croix Bleue.

Henriette Lewis

La fée bouteille

**Je l'ai laissée tomber un beau
matin d'avril.**

**Je ne suis pas jaloux de ses nouveaux
amants,**

**Je sais bien qu'il y en a plus de cent,
plus de mille.**

**J'aimerais les aider, s'il en est
encore temps.**

Roger Lardoux

Section de Versailles

Petit quatrain écrit pour son passage de membre actif



© cico - Fotolia.com

Ca n'a pas toujours été vrai. Quand j'ai arrêté mon activité professionnelle, j'ai eu un coup de blues. Je pensais aux quinze années perdues dans l'alcoolisme, aux dix années qui ont suivi avec un divorce et la solitude en prime. J'avais l'impression que ce qui aurait dû être mes plus belles années avaient été gâchées. Il m'en a fallu du temps pour remonter à la surface. On dit qu'il vaut mieux ne pas penser au temps qui passe. Au contraire, il faut y penser ! On vieillit tous, mais il est toujours temps de faire de nouvelles expériences. Il faut gérer sa vie, sinon on est condamné à la subir. La retraite, c'est la période privilégiée des loisirs mais aussi du bénévolat. S'investir dans des domaines qui tiennent à cœur, ça

permet de garder les deux pieds dans le monde. Et puis, ça permet aussi de garder de l'enthousiasme, de faire des projets, de se sentir utile et d'avoir la sensation qu'on peut faire avancer les choses à son niveau avec les autres. Là où il faut faire attention, c'est de trouver le bon rythme ! Ne pas en faire trop, équilibrer effort et plaisir, encore une fois, il faut gérer !

Mon passé parfois douloureux m'a appris des choses. J'en récolte aujourd'hui les fruits. La découverte de l'abstinence d'alcool fait partie de ce qui me rend plus fort aujourd'hui. J'ai plus de cartes entre les mains pour être heureux qu'il y a 20 ans en arrière. Et si ça dure encore une vingtaine d'années, c'est énorme, c'est le temps pour un enfant de devenir un homme ou une femme ! Et pour moi de devenir un vieillard satisfait sans regrets ni remords.

Michel Osiowsky

Je suis un retraité de 66 ans plutôt heureux

**Quand j'étais gosse, haut comme trois pommes,
J'parlais bien fort pour être un homme
J'disais, JE SAIS, JE SAIS, JE SAIS, JE SAIS**

**C'était l'début, c'était l'printemps
Mais quand j'ai eu mes 18 ans
J'ai dit, JE SAIS, ça y est, cette fois JE SAIS**

**Et aujourd'hui, les jours où je m'retourne
J'regarde la terre où j'ai quand même fait les 100 pas
Et je n'sais toujours pas comment elle tourne !**

**Vers 25 ans, j'savais tout : l'amour, les roses, la vie, les sous
Tiens oui l'amour ! J'en avais fait tout le tour !**

**Et heureusement, comme les copains,
j'avais pas mangé tout mon pain :
Au milieu de ma vie, j'ai encore appris.
C'que j'ai appris, ça tient en trois, quatre mots :**

**"Le jour où quelqu'un vous aime, il fait très beau,
j'peux pas mieux dire, il fait très beau !**

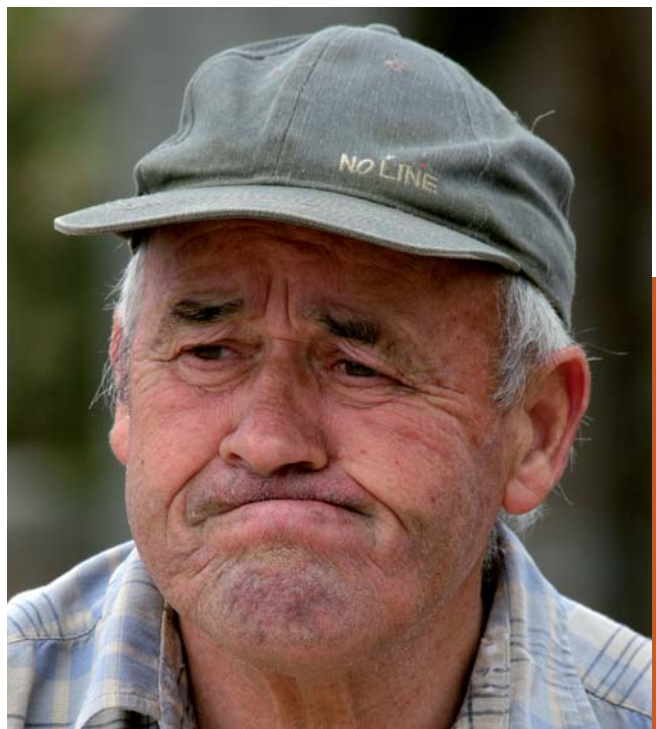
**C'est encore ce qui m'étonne dans la vie,
Moi qui suis à l'automne de ma vie
On oublie tant de soirs de tristesse
Mais jamais un matin de tendresse !**

**Toute ma jeunesse, j'ai voulu dire
JE SAIS
Seulement, plus je cherchais, et puis moins j'savais**

**Il y a 60 coups qui ont sonné à l'horloge
Je suis encore à ma fenêtre, je regarde, et j'm'interroge ?**

Maintenant JE SAIS, JE SAIS QU'ON NE SAIT JAMAIS !

**La vie, l'amour, l'argent, les amis et les roses
On ne sait jamais le bruit ni la couleur des choses
C'est tout c'que j'sais ! Mais ça, j'le SAIS... !**



© imagine – Fotolia.com

Jean Gabin Maintenant je sais

Paroles : Jean-Loup Dabadie 1974

Faire du potager c'est être cultivé

Il y a là le plaisir
Le plaisir de l'être
Qui a bougé son cul
Sa carcasse et ses muscles
Mais aussi sa tête
Sans qu'on le lui commande
En pure liberté
Sans compter ses heures
Ses RTT ses congés payés
Ou pas payés

**Car le jardin est un lieu
Où l'on ne compte pas**

Il y a le plaisir
D'avoir respiré fort
D'avoir sué fort
D'avoir senti le soleil
La fraîcheur du matin tôt
Et du soir tard
Le plaisir de voir arriver
Les nuages et la pluie

**Car le jardin est un lieu
Du sentir et du ressentir**

Le plaisir d'avoir mis au monde
Dans cette terre amoureuse
Le plaisir gionisque de la terre
De cette terre jamais ringarde
De ces gestes jamais démodés.
Le plaisir du silence
Et de la solitude heureuse

**« Où le chant des oiseaux
Remplace le babillage humain »**

Le plaisir de cueillir
Toucher rincer,
Éplucher découper
Émincer sentir
Cuisiner déguster
Le plaisir
De savoir faire tout cela

**Car le jardin est un lieu
De jouissive connaissance**

Le plaisir de l'observation
De la concentration
De l'attention
Du temps donné
Pour recevoir

**Car le jardin est un lieu
Où l'on partage**

Le plaisir de cette réussite-là
Totale personnelle
Enrichissante enivrante

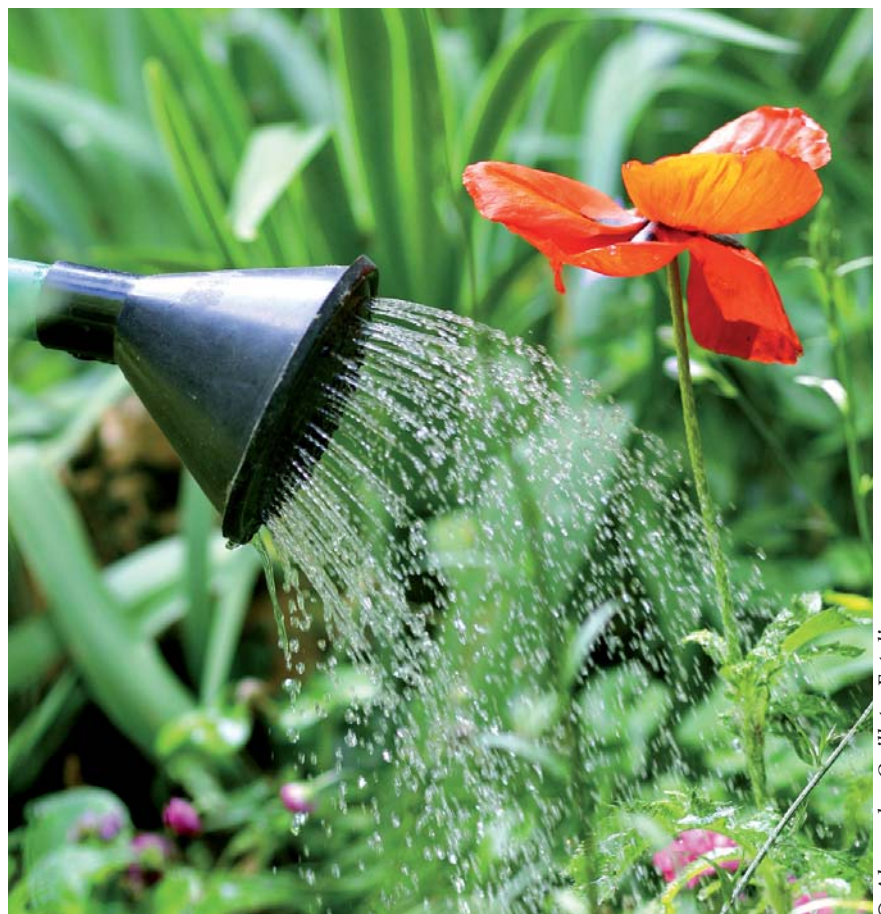
**Car le jardin est un lieu
Où l'on se réalise**

Le plaisir de produire
Sa propre nourriture
Et sa nourriture propre

A agir sur son cadre de vie
Le plaisir de saisir
Les processus vitaux
De l'existence
Et de comprendre
Votre appartenance
À la nature et au temps
Et la fonction première
De la terre
Comme source de vie

**Car le jardin est un lieu
Où se reproduit l'être**

Jean Bojko



© Alexandre Quillet - Fotolia.com

Elle a frotté, tout briqué, tout lavé, tout rangé, raccommodé et lessivé, elle a balayé, repassé, fourgonné, elle a plié et déplié, elle a torché, et puis langé, elle a jardiné, aussi bêché, aussi sarclé, et puis semé, et désherbé, arrosé, pour récolter, elle a coupé et nettoyé, et conservé, épluché et arrangé, pour cuisiner faire à manger, elle s'est donnée, elle s'est crevée, elle a bossé sans compter, sans penser, sans se lasser, se reposer, elle a bossé et mal payée, à la journée à l'arraché pour des fermiers, pour des biens nés, et trimbalée, et bringuebalée, et exilée, et mariée, et accouchée, et remariée.

Elle s'est quand même marrée, parfois marrée... et embrassée aussi embrassée, oui, et embrassante. Même caressée-caressante et désirée-désirante... du coin de l'œil encore, regardée-regardante...

Princesse des jours passés elle est reine-mère de la journée. Elle règle, régit, contrôle, décrète, rassemble, organise, légifère, juge, relaxe, absout, soumet, condamne. Elle gouverne...

Elle règne, domus domini, sur le monde sensible des objets, des matières, des végétaux, le monde sensible des poussières du temps qui sous les lits font des moutons, et dans le garage des rogatons.

Passant, si ton regard la croise, ne manque pas de la saluer, elle, et toutes celles qui tiennent les rênes des journées et sont garantes du temps passé.

Ivan Charabara

Reine de la journée et princesse des jours passés,

© photo mèrejean © TêATr-éPROUVêTe

Barthes et le tricot

Interview de Roland Barthes sur la paresse accordée à Christine Eff, journal *Le Monde* 16-17 septembre 1979, notre grand homme se demande à l'instar de Flaubert : « A quoi voulez-vous que je me repose » ?

© askthegeek - Fotolia.com



« Je n'ai jamais beaucoup aimé le sport, et maintenant, de toute manière, j'en aurais passé l'âge. Alors que voulez-vous que quelqu'un comme moi fasse s'il décide de ne rien faire ? Lire ? Mais c'est mon travail. Écrire ? Encore plus. C'est pour cela que j'aimais bien la peinture. C'est une activité absolument gratuite, corporelle, esthétique, malgré tout et en même temps un vrai repos, une vraie paresse parce que n'étant rien de plus qu'un amateur je n'y investissais aucune espèce de narcissisme. Cela m'était égal de faire bien ou mal. Quoi d'autre ? Rousseau en Suisse, vers la fin de sa vie, faisait de la dentelle.

On pourrait sans trop d'ironie poser le problème du tricot. Tricoter c'est le geste même d'une certaine paresse, sauf si l'on est rattrapé par le désir de finir l'ouvrage. Mais les conventions interdisent aux hommes de tricoter. Cela n'a pas toujours été. Il y a cent cinquante ans, cent ans

peut-être, les hommes faisaient couramment de la tapisserie. Maintenant ce n'est plus possible. Le tricot, voilà l'exemple d'une activité manuelle, minimale, gratuite, sans finalité, mais qui représente tout de même une belle paresse, une paresse bien réussie... »

Jacqueline de commenter, non sans une pointe d'ironie : « Bon c'est ce qui arrive quand on parle de sujets qu'on connaît mal... il doit confondre un peu tout : tricot, canevas et vraie tapisserie... Dommage qu'il soit mort avant la vogue des loisirs créatifs... »

Évidemment, je suis d'accord pour me moquer de quelqu'un qui pense qu'on tricote sans vraiment avoir envie de terminer l'ouvrage (ne serait-ce que pour en commencer un autre sans trop culpabiliser!!!), simplement pour tuer le temps à la pointe de nos aiguilles et qui n'a l'air de n'avoir jamais tricoté (ou vu tricoter) qu'une écharpe



© Gilberte TéATr'ÉPROUVÈTe

au point mousse - et en même temps, ma folle passion pour le tissage en ce moment, c'est exactement ça - le plaisir d'une temporalité autre qui n'est pas celle de la productivité, ni de la rentabilité - car faire soi-même un collier, ça n'est pas à proprement parler « rentable », un peu comme une séance de yoga, une activité dans laquelle ne mettre aucun narcissisme, du pur plaisir... Et ce serait désormais interdit aux hommes ? Je n'y crois pas trop...

<http://dentellesdencre.canalblog.com/>

Cette nuit-là...



© Janus Smif - Fotolia.com

Cette nuit-là, je ne le vis pas se mettre en route. Il s'était évadé sans bruit. Quand je réussis à le rejoindre, il marchait, décidé, d'un pas rapide. Il me dit seulement :
- Ah ! Tu es là...

Et il me prit par la main. Mais il se tourmenta encore :
- Tu as eu tort. Tu auras de la peine. J'aurai l'air d'être mort,

mais ce ne sera pas vrai...

Moi, je me taisais.

- Tu comprends. C'est trop loin. Je ne peux pas emporter ce corps-là. C'est trop lourd.

Moi, je me taisais.

- Mais ce sera comme une vieille écorce abandonnée. Ce n'est pas triste les vieilles écorces.

Antoine de Saint-Exupéry
Le Petit Prince



LA CHANSON DES VIEUX AMANTS

Jacques Brel 1967

Bien sûr nous eûmes des orages
Vingt ans d'amour c'est l'amour folle
Mille fois tu pris ton bagage
Mille fois je pris mon envol
Et chaque meuble se souvient
Dans cette chambre sans berceau
Des éclats des vieilles tempêtes
Plus rien ne ressemblait à rien
Tu avais perdu le goût de l'eau
Et moi celui de la conquête

Mais mon amour
Mon doux mon tendre mon merveilleux amour
De l'aube claire jusqu'à la fin du jour
Je t'aime encore tu sais je t'aime

Moi je sais tous tes sortilèges
Tu sais tous mes envoûtements
Tu m'as gardé de pièges en pièges
Je t'ai perdue de temps en temps
Bien sûr tu pris quelques amants
Il fallait bien passer le temps
Il faut bien que le corps exulte

Finalelement finalelement
Il nous fallut bien du talent
Pour être vieux sans être adultes

O mon amour
Mon doux mon tendre mon merveilleux amour
De l'aube claire jusqu'à la fin du jour
Je t'aime encore tu sais je t'aime
Et plus le temps nous fait cortège
Et plus le temps nous fait tourment
Mais n'est-ce pas le pire piège
Que vivre en paix pour des amants
Bien sûr tu pleures un peu moins tôt
Je me déchire un peu plus tard
Nous protégeons moins nos mystères
On laisse moins faire le hasard
On se méfie du fil de l'eau
Mais c'est toujours la tendre guerre

O mon amour...
Mon doux mon tendre mon merveilleux amour
De l'aube claire jusqu'à la fin du jour
Je t'aime encore tu sais je t'aime.

Engagement d'abstinence

Forts de leur expérience, femmes et hommes de la Croix Bleue ont acquis la conviction que peut devenir possible ce qui ne l'a pas été jusqu'alors. Ils affirment qu'à partir de la rupture avec l'alcool, un renouveau intervient. La guérison est possible. Nombreux sont ceux qui vivent la confiance en Dieu comme une force essentielle.

Nom, Prénom :

Adresse :

Je promets de m'abstenir de toute boisson alcoolique pendant :

Motif de la signature :

engagement du au

A découper et à renvoyer à : La Croix Bleue, 189 rue Belliard, 75018 Paris

Espérance de vie

L'espérance moyenne de vie de l'homme connaît depuis plusieurs décennies la phase de croissance la plus rapide de toute l'histoire de l'humanité. En France, il est d'ores et déjà acquis que, dès 2010, il y aura plus de personnes de plus de 60 ans que de personnes de moins de 20 ans. Les plus de 60 ans qui étaient 11 millions en 1990 seront 16 millions en 2015. Dès 1997, la moitié des femmes et le quart des hommes de notre pays pouvaient espérer atteindre 85 ans. Cette longévité va encore progresser. Ce fait représente un problème majeur de notre société pour les prochaines décennies... Les problèmes posés ne sont pas seulement du domaine économique. Il convient aussi de les aborder dans leur dimension éthique.

Si les réponses appropriées ne sont pas apportées rapidement, il est à craindre que s'accroissent l'isolement et l'exclusion que connaissent déjà, dans notre société, un grand nombre de personnes âgées.

Concernant les pays développés, l'ensemble des études démographiques publiées ces vingt dernières années montrent un accroissement régulier de l'espérance de vie moyenne des hommes et des femmes (environ 3 mois par an) avec une différence constante entre les hommes et les femmes.



Vieillissement de la population

Il faut également souligner que l'augmentation de la population âgée sera loin d'être compensée par la venue de nouveaux enfants sur lesquels reposera la force de travail des futures générations.

Extrait du rapport sur le vieillissement (25 mai 1998) du Comité consultatif national d'éthique pour les sciences de la vie et de la santé

La fin de vie

La mort a changé de lieu. On meurt de moins en moins à domicile et de plus en plus en institution. Les causes en sont un meilleur accès aux soins, la croyance en l'efficacité de la médecine, mais surtout l'urbanisation, la réduction de la taille des logements, l'individualisme, l'éclatement de la famille, et son corollaire l'isolement et la solitude de la personne âgée.

Cette institutionnalisation progressive a entraîné une médicalisation de la mort facteur de gestes inappropriés, de coûts inutiles, quand elle

survient dans un environnement médico-scientifique pour lequel la mort est habituellement ressentie comme un échec technique.

Il conviendrait d'éviter que la mort des personnes âgées survienne dans des lieux où l'on ne s'y intéresse pas. Nous disposons aujourd'hui d'un ensemble de connaissances médicales, thérapeutiques, psychologiques et institutionnelles qui permettent d'améliorer vraiment les conditions de la mort des personnes âgées, tant au plan physique que psychologique.

Comment vivent les retraités au 21^e siècle ?

Activités et styles de vie

« Le retraité heureux est le retraité actif ». Le jeune retraité a le sentiment d'avoir devant lui une nouvelle plage de vie où il va pouvoir se consacrer à une réalisation de soi longtemps différée, ce qui le rend parfois boulimique d'activités nouvelles. Mais, au fil des années et des changements dans sa vie, il préfère bien souvent « profiter d'un nouveau rapport au temps pour se reposer, ne pas se presser, prendre le temps de s'occuper de son domicile et de ses proches. Ainsi, nombreux sont les retraités qui disent ne pas avoir le temps de faire toutes les activités qu'ils avaient plus ou moins planifiées avant la retraite ». Et pourtant, même si, en avançant en âge, le retraité a besoin de plus de repos, devient plus lent, si les durées nécessaires aux besoins physiologiques et aux activités domestiques sont plus longues en moyenne de deux heures chaque jour, on constate que les personnes de 60 ans et plus consacrent trois heures supplémentaires par jour à leurs loisirs.

Par ordre décroissant, les activités les plus pratiquées sont les activités manuelles (entretien de la maison, bricolage, jardinage), les activités sportives où les hommes sont majoritaires, les activités culturelles, surtout pratiquées par les femmes, les activités de société (scrabble, bridge, échecs...), les activités artistiques (peinture, poterie,...). Lorsque les forces déclinent, les activités qui réclament un effort physique important diminuent tandis que les activités de société ou culturelles se maintiennent; on limite aussi les déplacements, restent alors les loisirs intimes: lecture, radio et surtout la télévision devant laquelle les retraités passent en moyenne trois heures par jour et bien davantage encore en vieillissant. Contrairement au cliché que certains veulent imposer, les retraités ne voyagent pas davantage que le reste de la population: certains, certes, partent facilement au bout du monde, d'autres se contentent de petits déplacements, il y a aussi ceux qui ne voyagent jamais par manque d'envie ou de moyens.

En fait, les activités de chaque retraité dépendent largement de son vécu antérieur comme de son pouvoir d'achat. Il en va de même de son style de vie. Cette constatation a amené des auteurs à établir une typologie des modes de retraite en cinq groupes classés selon leur implication dans les loisirs et la convivialité:

La « retraite loisir » (44 %) regroupe les hyperactifs, fortement impliqués dans la vie associative et ouverts au monde, grands lecteurs, grands voyageurs mais ne négligeant pas pour autant leurs relations sociales et familiales; ils sont en bonne santé, avec des revenus confortables et le plus souvent mariés.

La « retraite conviviale » (14 %) rassemble les plus sociables qui reçoivent très fréquemment famille et amis tout en pratiquant un certain nombre de loisirs, le sport en particulier mais peu d'activités culturelles, ils participent peu à la vie associative et ne voyagent pas beaucoup; c'est la "retraite active des classes populaires en bonne santé", mariés, dont les revenus sont moyens.

La « retraite intimiste » (12,5 %) concerne ceux qui placent leur domicile au centre de leur vie, avec des activités manuelles et la télévision pour principal loisir tout en maintenant les relations avec la famille et les amis; il s'agit généralement d'une femme dont les revenus sont modestes.

La « retraite retranchée » (20 %) est celle de ceux qui sont en retrait de la plupart des activités de loisirs à l'exception des activités culturelles, de la lecture (particulièrement la presse d'actualité) et des voyages, ils ne recherchent pas la compagnie des autres; il s'agit le plus souvent d'un ancien cadre, aisé, de santé fragile.

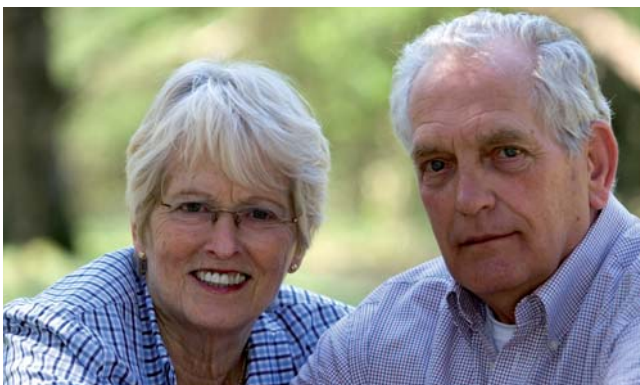
Enfin, la « retraite abandon » (9,5 %) se caractérise par l'isolement social et familial, l'absence d'activités de loisirs et d'intérêt pour quoi que ce soit. Ce groupe cumule les handicaps: ils sont en mauvaise santé, pauvres, célibataires ou divorcés.

Les retraités des quatre premiers groupes se déclarent globalement satisfaits de leur sort. Contrairement aux idées reçues, ils ne courent pas après la jeunesse éternelle, « d'une manière générale, tout en prêtant attention à leur état de santé, ils assument leur âge et ses implications d'une manière assez sereine ». Par contre, ceux qui vivent la « retraite abandon » considèrent leur vie négativement et souffrent de solitude et d'ennui.

Ne serait-ce pas que bonne santé et conditions de vie décentes sont le minimum requis pour une retraite heureuse ? Ce questionnement devrait guider nos politiques futures envers les personnes âgées afin de satisfaire leurs besoins fondamentaux, respecter leur droit à la spécificité en les valorisant, tout en reconnaissant leur normalité par l'intégration, en leur prêtant assistance pour préserver leur autonomie et en organisant enfin une prise en charge adéquate lorsqu'il devient nécessaire de les protéger.

AM. Odillon et MJ. Sublet

CRIAS -Centre du Rhône d'Information et d'Action Sociale
en faveur des retraités et personnes âgées.



© Simone van den Berg - Fotolia.com

Et la vie associative ?

Un retraité sur quatre est membre d'une association, ce qui ne signifie pas qu'il y participe toujours activement et régulièrement. Quant au bénévolat, il occupe moins de place qu'on ne lui en attribue dans la vie des retraités qui craignent d'être contraints à un engagement beaucoup plus important que celui qu'ils sont prêts à assumer.



Deux formes d'alcoolisme chez le sujet âgé peuvent être distinguées : celle qui a commencé avant 65 ans et qui se pérennise, et celle qui débute après 65 ans. L'alcoolisme du sujet âgé est souvent difficile à diagnostiquer.

Alcool & vieillesse

En cas d'alcoolisation, les sujets âgés, souvent polymédiqués, présentent un risque accru d'interactions médicaments/alcool surtout avec **les tranquillisants et les sédatifs**.

La majorité des personnes âgées consomment rarement de l'alcool, la moitié étant complètement abstinente pour des raisons de santé. Les différentes études sur l'alcoolisation des plus de 65 ans dans les maisons de retraite ou de soins montrent des résultats très variables : suivant les auteurs, 8 à 70 % de ces sujets auraient un problème d'abus d'alcool. Le sujet alcoolique âgé a, soit déjà une consommation excessive depuis l'âge de 40-50 ans, soit une consommation modérée qui a augmenté en situation d'épreuves. Cette alcoolisation tardive des personnes âgées est dans la majorité des cas liée à la solitude, à la perte du conjoint, à une affection invali-

dante, et à l'isolement. Certains auteurs constatent une diminution spontanée de la quantité d'alcool consommée chez les alcooliques âgés. La baisse du seuil de tolérance, due au vieillissement, semble être l'élément majeur de cette relative tempérance.

Difficultés rencontrées pour diagnostiquer l'alcoolisme du sujet âgé

Le médecin traitant est sans doute la personne qui a le plus d'opportunités de repérer l'alcoolisme de la personne âgée, dont l'isolement social et familial est relativement fréquent. Cependant, celui-ci est souvent confronté au déni du

problème alcool par le patient et surtout par son entourage.

Plus de 70 % des personnes âgées sont sous traitement, dont près de la moitié sont des tranquillisants et des sédatifs. L'alcool peut interférer avec ceux-ci comme avec l'ensemble des médicaments ; ces interactions alcool-médicaments peuvent être dangereuses, voire mortelles. Les sujets ont par ailleurs un risque accru de chute et de confusion avec de petites doses d'alcool associées à la prise de psychotropes. Le patient fragilisé par l'absorption d'alcool impose donc aux médecins une prudence particulière quant au dosage de ses médicaments.

<http://www.alcoveb.com/>

Personnes âgées : suicide sous silence

Même si le phénomène reste encore (trop) méconnu chez les personnes âgées, les conduites suicidaires se développent et les chiffres de l'Inserm annoncent 3 542 suicides en 2001 chez les soixante ans et plus.

Deux facteurs majeurs expliquent leur geste : l'isolement et la dépression.

"On s'occupe beaucoup du sempiternel suicide des adolescents, s'indigne presque Pierre Satet, le président de Suicide-écoute, un service anonyme qui permet de se confier par téléphone (Tél. : 01 45 39 40 00). Pourtant, plus

on avance en âge, plus le risque augmente. Et plus le taux de suicide est élevé."

Chez les personnes âgées, les conduites suicidaires aboutissent presque toujours au décès.

Plus question ici d'envoyer "un signal de détresse", mais bien "d'en finir".

Aussi, depuis quelques années, le nombre de TS augmente dans les institutions spécialisées surtout chez les hommes en particulier les veufs de plus de soixante-cinq ans.

Moins spectaculaire que chez les

jeunes, ces suicides sont perçus comme un choix "sensé" : celui d'avancer un peu l'heure de sa mort. Pourtant, les personnes âgées aussi souffrent. Leur mal-être ne perd pas en intensité à mesure qu'elles avancent en âge.

Manon Rivière



© Udo Kroener - Fotolia.com



© imagine - Fotolia.com

Le courage de vieillir

Dépassées, les tyrannies des apparences. Est venu le temps d'acquiescer à qui je suis en vérité, à ce qui fait plaisir, à ce que j'aime, à ce que jusque-là je n'ai pu réaliser.

On ne fera jamais trop pour les personnes âgées, pour les très âgées surtout. Impératif politique de tout élu et de tout citoyen, obligation de solidarité familiale, cadeau d'humanité qui leur est dû. On est loin du compte pour le moment, qu'ils vivent seuls ou en maison de retraite. Reste qu'il n'est jamais possible ni souhaitable de tout faire pour un autre, même dans la vieillesse. Il faut aussi y mettre du sien, faire appel à son courage, le courage de vieillir. Cela n'a rien à voir avec l'héroïsme, la performance ou la volonté de tenir le coup à n'importe quel prix. Le courage n'est pas un passage en force, mais une force intérieure pour un passage, l'avant-dernier passage. Un passage dont la durée est de plus en plus longue. Une chance pour partir de plus loin, trouver sa vitesse de croisière, s'habituer à de nouveaux paysages qui peu à peu se dévoilent. À moins de refuser d'être gens du voyage et de nier les réalités qui s'imposent: retraite, carte Senior, place de grand et arrière-grand-parent, suivi médical plus serré et combien d'autres minuscules réalités cachées dans l'intime de chacun. Rien qui ressemble à un naufrage. Seulement, on s'achemine vers la fin du voyage, et cela demande un courage.

Le courage de vivre tout simplement, de vivre dans le présent. Ce qui, dans le grand âge, requiert de lutter contre la tendance naturelle à se barricader dans le passé. Un passé dont personne, à aucun moment de sa vie, ne peut se passer: l'enfant entre dans son histoire en s'appuyant sur sa préhistoire, l'adolescent se construit sur les bosses et les creux de sa petite enfance, l'adulte joue sa vie en deux mi-temps, la seconde appuyée sur la première, en approfondissement, correction, remise en question. Nul n'échappe à son passé. Mais nul, à ces âges-là, n'en fera son point d'appui premier pour vivre le présent: l'avenir est encore devant.

Il en est autrement au temps de la vieillesse. Quand l'avenir s'amenuise, le passé prend de l'ampleur et de la profondeur, devenant un formidable appui pour vivre le présent. Il n'est rien de plus terrible que de vieillir avec le sentiment de n'avoir pas été, rien de plus reconfortant que de vieillir avec le sentiment d'avoir été. Parce que j'ai un passé, je suis aujourd'hui racine pour des arbrisseaux qui demain donneront leurs fruits. Parce que j'ai un passé, je suis mémoire avec laquelle des petits-enfants tresseront un brin de leur histoire, je puis être référence pour des jeunes rencontrés. Vivre ce passé/présent est joie de la vieillesse - à condition d'avoir le courage de relire son histoire, de se réconcilier avec elle, de témoigner avec simplicité des hardiesses et des faiblesses qui l'ont marquée.

Encore faut-il ne pas s'enfermer ou se laisser enfermer dans ce passé. Il y a du présent à savourer, quand il en est encore temps. Terminées les rages d'acquiescer, de conquérir, de réussir. Finies les manies de plaire à tout prix, de convenir, de faire semblant. Dépassées les tyrannies des apparences. Est venu le temps d'acquiescer à qui je suis en vérité, à ce qui fait plaisir, à ce que j'aime, à ce que jusque-là je n'ai pu réaliser. C'est le temps de chanter, de danser, de jouer,



© AGITA LEIMANE - Fotolia.com imagine - Fotolia.com

tant que cela est possible. Le temps de s'émerveiller de la nature qui sera encore là quand on n'y sera plus, de jouir du soleil qui sera encore là quand il ne nous chauffera plus, de profiter des petits-enfants qui seront encore là quand on n'y sera plus. Vieillir, c'est opérer sa dernière évolution.

Mais rien ne se fera sans le courage de vivre les variations, fluctuations et diminutions de la vieillesse. Variations du corps, qui un jour affiche une forme juvénile, et le lendemain est en panne. Fluctuation des humeurs, roses un matin, et le soir jaunes comme la bile. Diminutions des capacités physiques ou psychiques, provoquant un état de dépendance. Flux et reflux du goût de vivre et d'aimer, de la force de croire et d'espérer. La sérénité du grand âge est un mythe: il ne va pas de soi de vivre les ultimes images de son corps, de faire totale confiance à ses derniers visages de vivant, de croire aux menues significations d'une vie au ralenti. Il y faut du courage.

Par-dessus tout, le courage de l'intériorité. Non qu'il faille, avant l'heure, quitter le terrain: s'occuper, agir, se rendre utile est bon pour le moral et précieux - pour la société. Que deviendraient nombre d'associations et de communautés sans les innombrables services rendus par les personnes âgées? La fécondité des aînés est une réalité majeure de la vie sociale.

Reste qu'il faut savoir ne pas trop en faire, apprendre à se retirer le moment venu. Quand les forces commencent à manquer, quand le cœur n'y est plus vraiment, quand la tête ne répond plus comme avant. Un moment vient dans la vie - plus ou moins tôt pour chacun - où la priorité sera de cultiver son jardin intérieur, le labourer plus profond, lui arracher des fruits inédits. À l'exemple du moine ou de la moniale, d'un sage en solitude, de ces vieux du village en conversation tranquille sur le banc adossé à l'église. Il n'y a là rien qui ne ressemble à de la désertion ni au vide. C'est seulement un « plus être » intérieur dans un « moins faire » extérieur. Une autre forme du courage de vieillir, le courage de l'intériorité.

Albert Donval, Psychosociologue.

Paru le lundi 21/03/2005 dans le journal « La Croix »



Ah, le temps qui passe... Et nous qui allons, plutôt bien ou carrément mal, mais on ne sait trop vers où, en fait... En voilà un mystère, un vrai problème philosophique ouvert à tous ! Peut-on apprendre à vivre ? Mûrit-on ? Se construit-on au fur et à mesure du temps qui passe ? Se prépare-t-on progressivement à mourir ? Ou bien reste-t-on inébranlablement le même, obstinément soi, hermétique au poids des ans qui s'accumulent ?

Au début on est jeune : c'est bien, on a tout le temps, toute la vie devant soi. Tout -- ou presque -- est encore possible, et on peut en avoir, des désirs et des projets. Quand on sera grand, on en fera des choses, on sera quelqu'un ! On découvre, on apprend, on emmagasine, ça pourra toujours servir un jour, plus tard, quand on y sera... Et même les banques semblent y croire, prêtes à nous avancer ce que, bientôt, bien sûr, nous pourrions leur rembourser au centuple.

Mais tout ça ne voudrait-il pas dire en fait qu'on n'est pas encore dans sa vie ? Qu'on la projette, qu'on la désire, qu'on fait des provisions pour elle, qu'on essaie de la construire, mais qu'on n'est encore jamais que dans l'attente qu'elle advienne, dans le préliminaire perpétuel ? Le présent n'est-il pas alors simple moyen en vue de l'avenir, toujours insuffisant de n'être pas encore ce demain où on vivra vraiment ? N'est-ce pas ça, la paradoxale impatience de la jeunesse, elle qui a pourtant tout le temps devant elle : l'avoir tout devant soi, n'est-ce pas justement ne pas avoir de temps à soi, n'avoir, en fait, le temps de rien, aucun temps présent, tout n'étant jamais qu'à venir ? Courir derrière sa vie, qui reste irréductiblement devant ?

Et puis vient une période un peu bâtarde, éprouvante à dire vrai, où on commence à entrer dans sa vie, mais la tête toujours bourrée d'« à venir », où se

heurte donc incessamment présent réel et avenir projeté. Et on se retrouve tout perdu de découvrir que la vraie vie offre des choses qu'on n'avait pas imaginées, tellement décevantes souvent, mesquines, médiocres mais aussi tellement riches et consistantes parfois qu'on n'aurait jamais pu en imaginer de telles ! Et voilà qu'on est contraint d'en rabattre sur ses sublimes ambitions, de tenter de les adapter tant bien que mal au présent qui commence, mine de rien, à insister, subsister, résister... pour le pire, mais pour le meilleur aussi -- ce qui n'est pas le moins désorientant, loin de là en fait. Alors, que faire, si ce n'est devenir plus humble, réaliser qu'il faut bien faire avec la réalité telle qu'elle est et que tout n'est pas si possible que ça, même si bien des choses qu'on n'eût jamais été capable de croire possibles sont indubitablement réelles. Mais bon, ce n'est pas grave, quand on sera vraiment grand, on mettra un peu d'ordre dans tout ça...

Et puis un jour, bizarrement, soudainement, on découvre que ça pourrait bien y être : sans trop savoir pourquoi, surgit subitement l'idée saugrenue que oui, on est sans doute bien en plein dedans, dans sa vie, dans son temps, dans son présent... Et même qu'on y est depuis toujours, ça semble alors tellement évident, même si jusqu'alors on ne pouvait pas le savoir, obnubilé par l'avenir. Or là, force est de constater qu'on est bien soi, que c'est bien sa vie qu'on vit, faite d'un présent qu'on s'est soi-même mine de rien construit même s'il n'est bien sûr pas exactement celui qu'on s'était rêvé. Attendre, rêver, projeter, ce n'est brusquement plus la priorité du jour, on voit maintenant, ô stupéfaction, qu'on a en fait déjà largement accumulé de quoi subsister. S'agit alors plutôt d'arrêter de courir, de se poser, de goûter ce qui se présente, et qui est bien là, offert, depuis longtemps peut-être, même si ça ne correspond sans doute pas vraiment à ce qu'on attendait.

Et on en arrive même à soupçonner que, si ce qu'on a construit n'est pas exactement ce qu'on avait désiré malgré tous nos efforts, c'est peut-être bien qu'on ne désirait pas tant que ça

que ça arrive, en fait. Ce qu'on croyait être nos désirs apparaît finalement comme étant surtout constitué des pressions extérieures diverses.

Alors quel drôle de soulagement que cette impression qu'enfin on peut souffler ! Comme tout devient bêtement simple maintenant qu'il s'agit surtout d'accepter ce qui est là ! Quelle légèreté que de s'être finalement débarrassé de l'angoisse de ce qu'on a à devenir, maintenant que c'est fait ! Et quelle ouverture sur le présent que de n'être plus crispé sur tout ce qu'on pourrait devenir !

Et pourtant, quelle désorientation radicale ! Plus de but sur lequel clairement se focaliser, plus de direction générale, plus de sens évident... On est proprement déboussolé, bref ! Si on n'attend plus rien de précisément projeté, alors quoi ? "Profiter du présent", ce pseudo-principe qu'on a jusqu'alors toujours rejeté haut et fort du côté de ces superficiels inconséquents épicuriens, faudrait-il que, maintenant, ô ironie du sort, on s'en remette à lui ? Voire qu'on finisse spinoziste, à se réjouir béatement de ce qui est plutôt que de se lamenter de ce qui n'est pas puisque de toutes façons ce n'est rien -- que l'idée qu'on s'en fait ? Serait-ce ça, la sérénité ?

Étrange... Je ne dois pas encore être tout à fait mûre.

Et puis, un jour sans doute (ça je ne sais pas clairement, je me réfère juste aux sérieux coups de vieux qui m'ont déjà assaillie), on doit pouvoir se retrouver avec sa vie derrière soi, l'impression que tout ce qui est vraiment important pour nous, on l'a déjà vécu, et qu'on n'est plus disponible pour le vivre encore, même si bien sûr on continue à vivre... Et peut-être même à vivre de plus en plus sereinement au fur et à mesure qu'on réalise que l'important est derrière nous, et qu'il ne nous reste donc plus qu'à préparer la vie à la légère ?

Carole Prompsy

Ah, le temps qui passe



Je n'ai qu'une toute petite foi, naturelle, fragile, vacillante, bougonneuse et toujours inquiète. Une foi qui ressemble bien plus à une espérance qu'à une certitude.

Mais, voyez-vous, à la courte lumière de ma faible raison, il m'apparaît irrationnel, absurde, illogique, injuste, contradictoire et intellectuellement impensable que la vie humaine ne soit qu'un insignifiant passage de quelques centaines de jours sur cette terre ingrate et somptueuse.

Il me semble impensable que la vie se termine bêtement par une triste dissolution de la matière, et que l'âme, comme une splendeur éphémère, sombre dans le néant après avoir

inutilement été le lieu spirituel et sensible de si prodigieuse clarté, de si riche espérance et de si douces affections. Il me paraît répugner à la raison de l'homme autant qu'à la providence de Dieu que l'existence ne soit que temporelle et qu'un être humain n'ait pas plus de valeur et d'autre destin qu'un caillou...

Mourir, au fond, c'est peut-être aussi beau que de naître. Est-ce que le soleil couchant n'est pas aussi beau que le soleil levant? Un bateau qui arrive à bon port, n'est-ce pas un événement heureux?

Doris Lussier
lagentiane.org

Le soleil couchant n'est-il pas aussi beau que le soleil levant?

© Vladam- Fotolia.com



NON aux IDÉES REÇUES !

La délinquance des jeunes explose ... Elle est juste plus visible

C'est le rapport de la commission d'enquête sur le Sénat sur la délinquance des mineurs qui le souligne : « La part des mineurs dans le total des personnes mises en cause représente 21,18 %. A contrario, cela signifie que les majeurs représentent près de 80 % des personnes mises en cause. Pourtant, c'est la délinquance des mineurs qui monopolise le débat public et provoque à la fois un sentiment d'insécurité et l'exaspération de la population. » Cela s'explique facilement : la délinquance des mineurs est plus visible que celle des majeurs. Les incivilités, les dégradations de biens, les vols sur la voie publique ou encore les bagarres sont principalement le fait des mineurs.

En revanche, ces derniers n'ont commis que 3,4 % de crimes plus graves mais

moins visibles : les homicides – un chiffre qui diminue d'ailleurs en valeur absolue. « L'explosion de la délinquance est toute relative aussi, parce que « 5 % des jeunes commettent 60 à 85 % des infractions, dit le rapporteur des sénateurs. Tous les magistrats interrogés à ce sujet ont confirmé cet état de fait : il existe bien un petit pourcentage de jeunes qui commettent une part importante des délits. » Il ne faut donc pas stigmatiser « les jeunes » dans leur ensemble.

D'autant plus que, comme le rappelle Jean-Marie Petitclerc, éducateur spécialisé, « on présente souvent les jeunes comme étant les acteurs, les facteurs, les auteurs de cette violence. N'oublions pas qu'ils en sont les premières victimes et que 80 % des actes de violence commis par les mineurs le sont à l'encontre... d'autres mineurs ! Quatre faits sur cinq ! Autrement dit, dans notre pays, le climat de violence qui règne est ressenti quatre fois plus douloureusement par les mineurs que par les adultes : comme j'aime à le rappeler aux politiques, il est plus dangereux d'être jeune collégien dans un collège de quartier sensible que d'être enseignant dans un collège de quartier sensible, et il est plus dangereux d'être un jeune habitant d'un quartier sensible que d'être éducateur dans un quartier sensible ».

D.G.

Sources : Commission d'enquête du Sénat sur la délinquance des mineurs ». 2002 – Géographie de la France criminelle d'Alain Bauer, Odile Jacob, 2006.

Les jeunes boivent de plus en plus ... Moins que leurs parents au même âge

Trois Français sur quatre croient que les moins de 18 ans lèvent le coude plus facilement que leurs parents au même âge. Faux, rétorque l'Institut de recherches scientifiques sur les boissons. En 1971, on comptait encore 12 % de buveurs réguliers chez les 12 – 18 ans. Aujourd'hui, c'est 1 %. En revanche, quand boisson il y a, c'est jusqu'à l'ivresse, avec de plus en plus de consommations dites « festives » d'alcools forts. Ainsi, un bon quart des garçons déclare boire chaque semaine, contre 10 % des filles. Le samedi soir détient tous les records. Celui du nombre de verres consommés, environ quatre. Mais aussi celui du nombre d'accidents de la route...

Jean-Baptiste François

Source : Les Adolescents français face à l'alcool. IREB – 20011

Les jeunes estiment que tout leur est dû ... Ils cherchent plutôt l'autonomie

L'image du jeune sous assistance budgétaire a la vie dure. Or 61 % des foyers français seulement alimentent la tirelire de leur progéniture, ce qui nous relègue au dernier rang des huit pays européens (France, Belgique, Italie, Espagne, Portugal, Grande-Bretagne, Pays-Bas, Allemagne) étudiés par l'institut de sondage Ipsos. À 17 ans, le jeune Français

reçoit 35 euros mensuels alors que ses voisins approchent les 50 euros ! D'où la recherche de petits jobs. La moitié des étudiants français touchent au moins un salaire dans l'année. Les petits boulots représentent en moyenne 43 % de leurs ressources.



Selon Louis Gruel, chercheur à l'Observatoire de la vie étudiante, « l'idée que les étudiants « bourges » ne bossent pas persiste. Mais l'origine sociale ne fait plus la différence.

Il y a ceux qui ont besoin de travail pour vivre, mais aussi ceux qui veulent préparer leur entrée dans le monde du travail et ceux qui veulent s'offrir des voyages, une voiture... »

J.-B.J.

Source : L'influence des enfants sur le budget familial. IPSOD 2003

Les Peugeot, deux siècles d'aventures

Alain Frèrejean-Flammarion - 21,85 € -

Spécialisé dans l'histoire industrielle, Alain FRÈREJEAN dans son livre, relate l'histoire de la famille Peugeot.



Les membres de la famille Peugeot, devenue luthérienne avec le Duc de Wurtemberg dont dépendait à l'époque le pays, ont toujours été imprégnés de culture protestante. L'éthique protestante qui fait partie de leur éducation

a orienté les Peugeot vers les œuvres sociales.

C'est dans le courant de la seconde moitié du XVIII^e siècle que le premier Jean-Pierre Peugeot, né en 1734, engage la famille dans la voie qui va les conduire à l'industrie.

Il s'est avéré que les membres de la famille Peugeot ont été des pionniers dans le domaine social. On leur doit la création d'un hôpital à Valentigney, la fondation de la Croix Bleue française par Lucy Peugeot, membre solidaire, et Pierre Barbier ainsi que l'ouverture d'un premier café de tempérance.

Le premier engagement fut signé par Pierre Barbier à la Croix Bleue suisse, suivi par Lucy Peugeot qui prit le premier engagement en France étant sensible aux problèmes causés par l'alcoolisme et devenant ainsi le premier membre solidaire de cette association.

Récit d'une aventure familiale, cet ouvrage est très agréable à lire et se dévore comme un vrai roman d'aventures bien qu'il aurait été judicieux d'insérer un arbre généalogique de la famille Peugeot.

Nicole Adam

Section de Valentigney

Éditions du seuil, de:

Joël de Rosnay, biologiste, écrivain scientifique, conseiller de la Cité des Sciences, Jean-Louis Servan-Schreiber écrivain, entrepreneur, directeur de Psychologies Magazine, François de Closets essayiste, journaliste, producteur de télévision, Dominique Simonnet Rédacteur en chef à L'Express, auteur de romans et essais.



« C'est un fabuleux cadeau que nous venons de recevoir: une vie en plus! Quinze à vingt ans de bonus, dus aux récents progrès de la médecine et de la science. Mieux: nous pouvons consommer ce supplément d'existence en pleine forme, comme une seconde adolescence, entre 60 et 75 ans. Bonne nouvelle pour l'individu, mais catastrophe pour la collectivité: la bombe Longévité risque de provoquer une crise sociale et économique sans précédent. »

Au fil d'un dialogue incisif, les auteurs explorent cette révolution sur trois fronts. Le corps, d'abord: Pourquoi vieillit-on? Comment l'organisme « rouille-t-il »? Peut-on retarder l'inéluctable? L'esprit, ensuite: Quel sens donner à ce nouvel âge? Quelle attitude adopter face aux autres? Jusqu'où résister à son destin? La société, enfin: Est-il légitime que des légions de seniors gorgés de vitalité aient acquis le droit à l'oisiveté? Quelles conséquences pour les générations futures? Comment éviter l'explosion?

Ce livre, qui fournit nombre de recettes de vitalité, s'adresse à tous les âges. Il se veut un appel à notre responsabilité individuelle et collective, et un manifeste humaniste pour vivre longtemps en restant bien vivant.

L'éditeur



On tue les vieux

Éditeur Éditions Fayard - Date de parution octobre 2006 - Nombre de pages 255 pages - Prix : 18,05 €

De : Christophe Fernandez président de l'AFPAP (Association française de protection et d'assistance aux personnes âgées), Thierry Pons, coordonnateur de l'AFPAP, Dominique Prédali, journaliste, le Pr Jacques Soubeyrand, chef du service de médecine interne et gériatrie à l'hôpital Sainte-Marguerite de Marseille.



Livre-enquête, réquisitoire délibérément provocateur qui cogne direct dans le plexus, histoire d'alerter les consciences sur « la maltraitance, insidieuse, addition de petits dysfonctionnements institutionnels, qui tue plus que la canicule », comme l'affirme le Pr Jacques Soubeyrand. « Il ne s'agit surtout pas de jeter l'opprobre sur les établissements, mais de dénoncer certaines dérives et un système tout économique, où la vieillesse n'est plus vue qu'en termes d'inutilité, de contraintes. À partir du moment où on ne donne pas à ces personnes tous les soins qu'elles mériteraient, on accélère leur fin. » Une « euthanasie économique et sociale » donc qui commencerait dès l'hôpital.

D'autres médecins mettent l'accent, à rebours des auteurs du livre, sur l'hyper-médication et l'acharnement thérapeutique que subissent nombre de patients âgés. Trop ou trop peu. C'est la réponse incertaine d'une société vieillissante confrontée à la perspective de son propre « naufrage ».

De la prise de conscience à l'abstinence heureuse

Tel était le thème traité par
Monsieur le docteur REYNS
lors de l'assemblée générale de la Croix Bleue
groupe Nord le 24 mars 2007.

1. Le CCAA nous a été présenté

Il est composé du docteur REYNS, médecin... mais pas seulement, de Madame BARAS sophrologue, trois psy pour mettre des mots sur les maux, une infirmière qui peut aller à domicile, une diététicienne, une art-thérapeute qui aide à l'expression autrement que par des mots, une assistante sociale.

2. Nous avons échangé sur nos expériences à la Croix Bleue

Ce qui nous est arrivé dans l'alcool, les différentes étapes traversées :

- Nous pouvons dire que la manière de nous en sortir doit venir de nous.
- On s'enrichit de l'expérience des uns et des autres.
- On voit mieux de l'extérieur ce que l'on vit.
- L'alcool fait toujours quelque chose et son contraire.
- Il y a toujours la recherche d'un certain plaisir.
- Le déclic c'est le constat que l'on ne peut gérer seul le problème. Déclic = prise de conscience. Au lieu de se demander pourquoi on en est là (ce qui revient à chercher des fautes), on va se demander comment s'en sortir.

Conclusion :

en quelques décennies, l'alcoolologie
est passée de la cure de dégoût
à la recherche d'un certain plaisir
pour arriver à l'abstinence heureuse.

3. Rôle des médicaments

Découverte il y a 20 ou 30 ans des médiateurs chimiques, 2 en 1970 une bonne quarantaine actuellement.

6 neuromédiateurs :

La noradrénaline ou hormone du stress.

L'adrénaline n'est pas un médiateur chimique mais il peut en prendre la place. Elle est sécrétée par le cerveau primaire (base de la survie de l'espèce) mais s'épuise très facilement.

La dopamine, siège de la mémoire-recherche de plaisir, de désir, d'émotions.

Besoin de vitamine B, fer, magnésium.

La sérotonine, frein pour modérer l'agressivité.

Aide à vivre en harmonie avec nous-même et nous-même avec les autres.

Le gaba

Apaisant, se dissout dans l'alcool. L'Aotal permet de remettre du gaba, le Gabacet de reconstituer la structure de la membrane de la cellule nerveuse.

L'endorphine

Sécrétée par le système nerveux quand il est attaqué.

Fabriquée par le cerveau pour se défendre contre l'alcool. Les « benzodiazépines » « singent » les effets de l'endorphine.

Lexomil, Equanil (remplacé de + en + par le Valium)

Le Révia agit sur les endorphines (ferait que l'alcool ne marche plus)

Sélestat aide à combler la sensation de vide qui accompagne le sevrage.

Le glutamate

Agit à l'inverse du gaba.

Si glutamate augmente, le gaba diminue.

• Sevrage

le Stablon, diminue les idées noires mais aussi toutes les activités cérébrales.

• Après sevrage

- Prescription des IRS (inhibiteurs de la recapture de la sérotonine), pour les alcooliques et les dépressifs.

Ils luttent contre l'épuisement (Prozac = pilule du bonheur).

À prendre au moins 6 mois.

Les antidépresseurs n'entraînent pas de dépendance.

- les médicaments qui donnent de la dopamine.

Les membres s'investissent aussi en informatique

stagiaires de la formation informatique



L'évolution technologique nous pousse à changer nos habitudes et nous devons adapter notre mode de fonctionnement. L'informatique et Internet sont accessibles aujourd'hui grâce à des coûts beaucoup plus bas et permettent une appréciable rapidité de communication et une réelle efficacité.

Le groupe normand a décidé d'aider les membres qui le désirent à se mettre à niveau avec ces outils.

Plusieurs week-ends ont été programmés pendant l'année. Le premier a eu lieu en Haute Normandie et le second dans le Calvados. Cette formation regroupe les sections de Caen, Elbeuf Louviers, Le Havre, Rouen et St Lô. Les participants sont regroupés par deux et chaque duo dispose d'un ordinateur. Dix huit personnes participent à cette action.

Autour de la problématique de la gestion administrative d'une section, les exercices sont suivis avec application. Il est intéressant de signaler qu'après chaque week-end une évaluation permet aux formateurs (Jean Pierre Le Juez et Béatrice Allais) de préparer le suivant. Ainsi, les points difficilement compris sont revus avec une autre approche.

Les thèmes abordés sont: le traitement de textes, le tableur (harmonisation des comptes de résultats et des livres de compte) la réalisation de plaquettes de types affichettes ou triptyques, le courrier électronique. À ceci s'ajoute l'utilisation du vidéo projecteur pour animer des présentations.

Jean-Pierre Le Juez

Quoi de neuf au siège ?



Comme prévu, les travaux de réfection des sols du siège ont eu lieu en août. Maurice Zemb et Jean-Paul Ludwig ont dévoilé un nouvel aspect de leurs compétences en posant le parquet flottant.

De VOUS à NOUS

Réponse de Monique Schneider à Nicole Le Calvez et Liane Colbert rubrique « de vous à nous » Libérateur N° 156

Désolée, je vois que je n'ai pas été assez explicite. Je me suis mise à la place de l'observateur lambda qui découvre Le Libérateur dans une salle d'attente. Pour lui, logiquement:

Un liquide jaune dans une flûte à champagne, c'est du champagne

Un liquide jaune dans un verre à pied, c'est du vin blanc

Un liquide jaune dans un verre à jus de fruit, c'est de la citronnade.

Voilà pourquoi, je recommandais un verre approprié. Nous avons un message clair à transmettre à ceux qui ne nous connaissent pas encore. D'autre part, je ne crois pas manquer de tolérance ni d'humour. Et je bois mon thé, ni dans une gamelle, ni dans un verre en cristal, mais dans une tasse... à thé.



Tu te souviens

c'était la FÊTE à Arcueil

Tu te souviens, c'était la fête à Arcueil... la fête de la Croix Bleue à Arcueil. Avant la dispersion de l'été, nous avions le désir de nous retrouver une fois encore avec nos conjoints, enfants et amis pour resserrer nos liens.

Tu te souviens, nous avons reçu cette si belle invitation... Et ce samedi soir est arrivé... et il faisait beau. En bavardant dans la cour nous avons dégusté, pour nous mettre en appétit, des cocktails sans alcool succulents et originaux. Pendant ce temps des amis s'activaient pour faire le feu pour les grillades. Le résultat a été parfait.

Tu te souviens comme les conversations et les rires allaient bon train – inoubliables instants de bonheur. C'était le moment des gâteaux variés, œuvre de nos nombreux pâtissiers, lorsqu'on nous réclama le silence pour écouter le message de notre amie. Nous avons alors partagé un intense moment d'émotion et d'écoute. C'est là que nous mesurons combien la Croix Bleue fait renaître l'Espérance et soutient chacun dans son chemin. C'est alors que nous comprenons combien notre présence est importante pour continuer à mener la lutte contre les ravages de l'alcool.

Le Message de notre Amie

Je profite de l'occasion de cette rencontre festive pour vous dire « merci ». Merci de m'aider moi aussi à gérer ce problème d'alcool qui ne nuit pas à mon corps mais à mon cœur.

Je ne sais pas si vous pouvez imaginer combien vous m'avez apporté et m'apportez encore par le soutien que vous donnez à mon mari et donc à moi aussi et par l'intérêt que vous m'avez manifesté dans les moments extrêmement douloureux que j'ai traversés et dont je ne suis pas encore totalement sortie.

Je pense que pour cela il a fallu que vous souffriez vous-même beaucoup.

L'image que j'avais des consommateurs excessifs d'alcool était pitoyable et bien peu charitable. Grâce à vous cette image a beaucoup changé: j'ai compris qu'il s'agissait d'une maladie comme une autre, peut-être plus dangereuse car plus complexe et non admise encore comme telle par bon nombre de personnes.

Non seulement vous soutenez mon mari pour qu'il sorte par sa décision de cette maladie, mais vous êtes pour moi des exemples pour que je me batte pour sortir de la mienne, car il y a des choses transposables.

Alors, du fond de mon cœur fragile, encore une fois : merci.

Membre sympathisante, F.

Sections de Yutz, Briey et Metz

En mars, les sections de Yutz, Briey, et Metz, environ 90 personnes ont fêté dignement monsieur carnaval. Bernard notre cuisinier nous avait mijoté une excellente choucroute.

Chants, danses, jeux ont amplement animé cette soirée, un jury a délibéré pour récompenser le plus original des déguisements et ceci par catégorie enfants, femmes, hommes; et tout ce petit monde s'est donné rendez-vous pour l'année prochaine.

Du CARNAVAL



En mai, à peu près une centaine d'amis étaient venus pour passer ensemble une agréable journée festive le beau temps étant de la partie. Certains sont allés dénicher le muguet dans les bois jouxtant le chalet. Repas fut pris sous un chapiteau puis pour clore cette journée, la traditionnelle tombola a été tirée dont le premier prix fut un superbe karcher.

LA kermesse





LAC BLANC

La section de Ribeauvillé - Sélestat a choisi le week-end de Pentecôte pour sa sortie à la Ferme Emmaüs au lac Blanc. Le soleil était au rendez-vous quand une vingtaine de membres actifs et sympathisants tous avec la bonne humeur dans leurs bagages sont montés sur les crêtes vosgiennes. Randonnées pédestres, farniente au soleil, tricot, jeux de société et bien entendu les bons repas préparés par André et Catherine, voilà le programme des trois journées passées ensemble dans une ambiance calme, sereine et conviviale. À quand le prochain séjour ? C'est la question qui était sur toutes les lèvres en guise d'au revoir.

BROCANTE

Le 3 juin à Guémar, la section a renouvelé sa présence sur le Marché aux Pucés. Le stand, mettant en avant la nouvelle affiche de la Croix Bleue, a attiré nombre de passants.

Printemps - Été à RIBEAUVILLÉ SÉLESTAT

FÊTE CHAMPÊTRE

La fête champêtre annuelle de la section Ribeauvillé - Sélestat a rassemblé les sections Croix Bleue du Groupe Haute-Alsace ainsi que les associations amies. Nous avons eu le plaisir d'avoir parmi nous notre Président national Maurice Zemb qui a partagé avec nous cette agréable journée. Après les salutations de bienvenue de la responsable, Marie-Thérèse Rapp, axées sur le mot Ensemble, accompagnées du chant du même titre. Après un bon couscous et un choix de desserts, quelques couples se hasardèrent sur la piste de danse où Roger passait de la musique pour tous les goûts. Mais le succès de la journée fut sans aucun doute celui que remporta Maurice Zemb avec ses chansons tyroliennes qui furent très applaudies. Au courant de l'après-midi, Jean-Louis Christ, Député-Maire de Ribeauvillé nous rendit visite ainsi que deux maires des localités voisines. Une tombola bien garnie fit des heureux. Une fois de plus la fête fut réussie.

Jean-Louis Christ, député maire de Ribeauvillé, s'entretient avec M. Zemb et M. Rapp.

SORTIE ÉQUESTRE

Enfin, pour récompenser les bénévoles après l'organisation de tous ces événements, la désormais traditionnelle sortie équestre a eu lieu fin juillet au Club Équestre de Strasbourg.

L'initiation équestre pour les plus courageux ou sportifs des membres ainsi que leurs familles a précédé un repas de grillades et salades variées. Le Jardin des Deux Rives, voisin du Club, a favorisé les promenades digestives.





Thann au Tyrol

Une trentaine de membres des sections de Thann, Trois Frontières, Valentigney et de Ribeauvillé viennent de passer un week-end à SEE dans le Tyrol autrichien. Cette escapade de trois jours nous a permis d'agréables découvertes, comme cette promenade autour du lac appelé « le Kopsee » qui s'est terminée dans un brouillard à couper au couteau, ou encore la visite de cette mine d'argent et de cuivre où à 800 mètres sous terre vous cheminez dans un petit train avant d'accéder au site d'exploitation. Accompagnés d'un guide nous avons découvert combien les conditions de vie de ces ouvriers étaient difficiles.



Moment inoubliable: visite de la capitale du Tyrol, Innsbruck! Hébergés dans la Famille Mallaun, nous avons tous profité de l'accueil, de la gentillesse qui caractérisent toute cette région qui a gardé intact nature, coutumes et chaleureuse simplicité.

Merci Maurice pour le récital folklorique improvisé en soirée!
Alain Sansig



Le clown du marché artisanal de Belvoir est un croixbleusard!

La section d'Audincourt vend de petits bracelets fantaisie pour aider au financement du Congrès 2008.

Détente à Caen

La section de Caen a organisé le 2 juin 2007, une journée détente autour d'un tournoi de boules, dans la forêt de Grimbosq dans le Calvados. Ces activités permettent de resserrer les liens de la section et à certains de se retrouver de façon conviviale sans l'alcool.

Le méchoui annuel

Le 24 juin 2007, malgré la pluie, la section a organisé son méchoui annuel. Les familles et les membres se sont retrouvés autour d'un repas puis de quelques activités. Cinquante-sept personnes se sont ainsi réunies.



Suzanne et Christian de la section de Bitche

C'est en présence de 75 Croix-Bleuzards et d'une table bien garnie qu'a eu lieu une double remise d'insignes à la section de Bitche.

Suzanne et Christian sont devenus membres actifs de cette section et se sont engagés à venir en aide aux personnes piégées de l'alcool, ainsi qu'à défendre les valeurs de la Croix Bleue.

Rendez-vous fut pris pour l'an prochain, car ce fut une très belle journée.

Gérard HAAS



27/05/2007 5:47 am



Les vacances de la section de Bouxwiller

La section de Bouxwiller a organisé une sortie à Sinsheim en Allemagne au musée technique de l'automobile. Des membres des sections de Bitche, Sarrebourg et Saverne, ainsi que des amis soutenant notre action nous ont accompagnés. Après avoir regardé un film en 3D, nous avons pu remonter le temps et contempler toutes sortes de reliques, allant du vélo en bois au Concorde et au Tupolev en passant par les tracteurs et les locomotives à vapeur ainsi que beaucoup de matériels militaires allemands et russes de la dernière guerre. Ce fut une journée agréable et nous nous sommes donné rendez-vous l'année prochaine pour une nouvelle sortie. Nous avons accueilli deux nouveaux membres lors de la réunion du 6 juin 2007. Un moment intense et rempli d'émotion ! Gilbert Isenmann et Ottmar Metz ont reçu, en souvenir de ce jour, deux tableaux représentant pour l'un un château et pour l'autre un oiseau perché sur le bout d'une branche. Le château symbolisant la Croix Bleue qui accueille au jour de détresse et la branche, l'appui pour ne pas tomber.

*Jean-Claude Scherer
Responsable section de Bouxwiller*



La section de l'Hôpital était présente à la fête de la musique de Hoste (petit village de 400 habitants en temps habituel et 7000 lors de la soirée musicale). L'association « Entente et Loisirs » forte de 200 membres a très bien organisé la soirée en associant la prévention à leur fête. Trois associations étaient présentes : lutte contre la drogue, le sida et l'alcool au volant. Quelque 250 personnes faisant office de « capitaines de soirée » ont soufflé dans l'alcootest. Aucun test positif n'a été descellé. Les alcootests, affiches, bracelets et tee-shirts étaient mis à disposition par la prévention routière et la commune de Hoste. Merci à eux et également aux membres de la section et leurs compagnes. Un nouvel engagement a déjà été pris pour associer la Croix Bleue à cette grande fête en 2008.

René Pernet



Une première pour la section de l'hôpital

À retourner à : Association la Croix Bleue, 189 rue Belliard, 75018 Paris.

Bulletin d'abonnement et/ou de don

Le Libérateur

Quatre numéros par an 17 €

☐ Mme ☐ Mlle ☐ M. :

Adresse :

Abonnement simple 17 €

ou

Abonnement & don plus de 17 €

ou

Don simple n

Ci-joint un chèque du montant choisi établi à l'ordre de la Croix Bleue

L'association, reconnue d'utilité publique, est habilitée à recevoir des dons et legs. Pour les sommes supérieures à 15 €, un reçu fiscal sera envoyé.



Écraser le champignon

Il enfourche son vélo. C'est une matinée ensoleillée de la fin de l'été. La fraîcheur du matin est encore empreinte de l'humidité de la veille: un dimanche pluvieux... pas tout à fait comme les autres. Aujourd'hui, c'est le premier jour de sa retraite! En roulant tranquillement, très tranquillement, ses pensées s'égarent au long de la route de ses souvenirs. Quarante ans de carrière à écouter la même rengaine. Depuis le service militaire, dans le train, où il avait passé le permis poids lourds, puis comme chauffeur livreur express... et même dans le transport scolaire, où les gosses le lui chantaient: « chauffeur, si t'es champion, appuie, appuie... » Mais il est déjà midi passé et le voilà arrivé. Il abandonne le vélo au fossé, s'avance dans le sous-bois parfumé d'un avant-goût d'automne et repère le bon coin. Les voilà. Paisible, il s'allonge sur le ventre, les fixant calmement. Toute une vie à écraser le champignon! À partir de maintenant, c'est décidé, il prendra le temps de les regarder pousser!

Stéphane R. Robbe