

le Libérateur

N° 160 • mars 2008

Sans alcool... avec plaisir

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

Guéris ?


Sans alcool avec
La Croix Bleue

189, rue Belliard, 75018 Paris • Tél. 01 42 28 37 37

www.croixbleue.fr



Témoignages

- 3** C'est quand même génial
Appel à témoins

Guéris ?

- 4** Dialogue entre une psychologue et un membre actif
- 6** Extraits des Lettres du Pr Fouquet
- 7** Point de vue d'un médecin
- 8** Le défi du possible
- 9** Dire « oui » à tout ce que nous sommes
- 10** Point de vue d'un membre solidaire
- 11** Et le conjoint, est-il guéri ?
- 12** Guéri ? Pas Guéri ?
- 14** Une ancienne Presqu'îlienne
- 15** Mon expérience
- 16** Traverser ses peurs

Les jeunes qu'est-ce vous en dites ?

- 17** "Gâchis" de Karine Bernadou

18 Nous avons lu

L'association

- 19** Rencontre des responsables Croix Bleue
Calendrier 2008
Camping de Vernoux
- 20** Nouvelles de la Commission Formation 2007-2008
Engagement d'abstinence

Les Sections

- 21** Metz
Pont-Saint-Espirit
Versailles
Castres - Mazamet
Thionville - Yutz
Sarreguemines
- 22** Groupe Est
Bouxwiller
Formation à Merville
Riom
- 23** Formation au Groupe Sud Est
L'Hôpital
- 24** programme congrès



Si le thème de ce numéro 160 est « guéris ? » avec un point d'interrogation, c'est que justement, la guérison de l'alcoolisme soulève bien des questions et des débats passionnés.

D'abord, se déclarer guéri est déjà admettre qu'on a été malade. Reconnaître le concept de maladie psychosomatique permet de réaliser qu'une personne qui s'alcoolise n'est pas « tarée » ou « vicieuse » et que des soins sont envisageables.

Cependant, le recours excessif à l'alcool ou tout autre produit psychotrope est au départ une réponse à une souffrance. Comprendre qu'on a cherché là une solution à un problème et qu'on s'est fait piéger aide à sortir du processus de victimisation et à accepter de se prendre en main. Le terme de maladie ne dédouane donc pas de toutes responsabilités sur son vécu et ses conséquences. Nous avons tenté de faire le point. Vous lirez des témoignages de personnes qui se disent « guéries » et d'autres « surtout pas guéries » bien qu'abstinentes. « Si j'étais guéri, je pourrais reboire », disent-elles.

Nous constaterons que nous sommes tous d'accord en tout cas sur un point : l'abstinence va de paire avec la vigilance pour éviter la rechute.

Mais, si à La Croix Bleue nous tenons à employer le mot « guérison » et non stabilisation ou autre, c'est qu'il permet de considérer qu'il y a vraiment une rupture avec le passé et que devenue abstinente, la personne, peut développer tout un potentiel refoulé qui la fait accéder à une autre vie plus riche et plus heureuse. L'objectif est alors la réalisation de soi et non pas l'espoir forcément déçu de pouvoir « reboire » un jour.

Il est certain que l'abstinence pourtant tant attendue survient toujours un peu comme une surprise, un mystère. Pourquoi « ça a marché » cette fois-ci ? Pourquoi maintenant et pas hier ? Au début, on retient presque son souffle par peur de détruire cet espoir naissant. Mais vient un jour où, bien assis dans cette nouvelle existence, n'éprouvant ni frustration ni regret, certains ont envie de dire « je suis guéri », traduisant ainsi la libération vécue dans tout leur être.

Un long processus de réappropriation de soi, de son corps, de sa personnalité, de toute sa vie a permis (ou pas) que devienne effective la guérison au sens où nous l'entendons.

Selon moi, l'élément déterminant qui ouvre la voie à l'abstinence heureuse est le désir de vivre. Le désir est beaucoup plus efficace que la seule volonté. C'est toute la force de la citation de l'évangile de Jean : « Veux-tu être guéri ? » inscrite au Centre de postcure de Château-Walk.

Je termine en souhaitant que vous ayez tous le désir de vous retrouver au 47ème Congrès national de La Croix Bleue à Oullins-Lyon les 14 et 15 juin 2008. Notre thème sera : « Choisir, c'est possible » et nous fêterons aussi les 125 ans de notre association. A bientôt, donc !

Françoise Brulin

Le Libérateur • Mars 2008 • n° 160 • 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 1444 mcbernard@safari-pa.fr • Imprimerie Bedi Sipap - 86007 Poitiers CEDEX • Abonnement 2008 : 18 € • 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



C'est quand même génial !

Je m'appelle Joseph et suis facteur depuis 1974. À cette époque, j'avais dix-neuf ans et le produit alcool faisait partie des habitudes de convivialité. « Pour être un homme », faire comme tout le monde... et je n'étais pas informé des dangers que pouvait causer ce produit. Je ne savais pas refuser et j'acceptais tout ce que l'on m'offrait.

Je me rendais compte que je ne pouvais plus me passer d'alcool et qu'il m'en fallait de plus en plus. Des observations de mon épouse, mon employeur, me faisaient réagir quelques jours et je remettais cela !

J'ai eu trois accidents de voiture. À chaque fois c'était le verglas mais surtout pas l'alcool !

Le feu rouge s'est allumé lorsque je me suis rendu compte que m'arrêtant seul au bar, je n'avais plus besoin de copains alors qu'auparavant c'était l'entraînement avec les collègues.

Plein de bonnes résolutions, je me disais : « j'arrête demain », j'ai bien essayé plusieurs fois, seul, puis avec un traitement médical. Je tenais trois mois maxi et la vie infernale redémarrait. Les menaces de divorce de mon épouse, les contrôles médicaux et les convocations de ma hiérarchie ne donnaient aucun résultat. Je voulais m'arrêter seul, sans cure et sans association. En 1990, j'ai fini par assister à des réunions d'AMITIÉ PTT, puis d'une autre association. Le fait d'entendre des témoignages, d'assister très assidûment aux réunions, de participer aux repas, loisirs, m'ont encouragé à poursuivre l'abstinence. Militer, ne serait-ce que par son exemple d'abstinente, interpeller, oser en parler, prendre des responsabilités permettent de s'affirmer.

Je continue de fréquenter ces deux associations, Maintenant je pourrais me dire que je n'en ai plus besoin et partir librement.

Mais je m'y sens très bien, je reçois en même temps que je donne, ce qui permet d'évoluer et d'éviter la rechute.

Cela fait énormément plaisir pour soi de gagner cette victoire en restant toujours très vigilant. Seul, c'est impossible mais ensemble, avec son entourage familial et les membres des associations, on y arrive.

L'association fut pour moi une excellente école d'apprentissage à l'abstinence, qui permet de se redécouvrir et donner confiance à son entourage, d'aider ceux qui font appel, de retrouver la lucidité et la Grande Liberté ; en somme, de VIVRE HEUREUX SANS ALCOOL.

D'importants problèmes familiaux sont arrivés : maladie, décès... Si l'alcool avait été présent, aurais-je pu assumer ? Certainement que non et je serais allé à la catastrophe ! C'est dans ces moments difficiles et douloureux que nous apprécions encore plus les bienfaits de l'abstinence !

Réfléchissez bien : Une personne qui a une maladie telle que le cancer par exemple, ne peut rien faire et subit ! Nous, avec cette maladie de l'alcool, nous avons une grande chance : Nous arrêtons l'alcool et nous sommes guéris ! C'est quand même génial !

Alors je dis haut et fort : essayez et vous y arriverez !

L'alcoolisme est une maladie qui se soigne et dont on peut guérir !

Joseph dit jojo

Appel à témoins

J'ai connu les affres de l'alcoolisme et ses déboires. J'ai connu le divorce, la séparation de mes enfants, le rejet par mes propres parents, la suppression du permis de conduire ; l'échec financier, moral, et physique.

J'ai connu, le squat, la « manche », le vol pour boire et dans la mesure du possible, pour manger et fumer. J'ai émis, dans cet état second, des chèques « en bois », j'ai commis des « magouilles ».

J'ai connu la décadence, la déchéance la plus totale : On me montrait du doigt.

J'ai connu le néant, l'affreux, l'impensable !

J'ai connu l'hôpital psychiatrique, la prison, ses détenus, ses « matons ».

J'ai connu la sortie de prison et la rechute quasi immédiate, et ce, pour une seule raison : « la non prise en charge de moi-même par moi-même. ».

Un centre d'hébergement me fut offert par le service social de la Maison d'arrêt. J'y fus fort bien accueilli, mais, peu à peu, par désœuvrement, ma situation se dégradait. Je fus tancé... puis exclu. Je redevins squatter, haineux, las.

Etant au fond du gouffre, je décidai de demander à la médecine de m'aider à m'en sortir. Ce que je fis et ce qu'elle fit à Tronget, et ce durant deux mois et demi.

Je regagnais alors le même foyer d'hébergement. L'œil était neuf, non seulement le mien, mais celui des autres. Je revis, franc et loyal, grâce à l'amitié des pensionnaires et des animateurs.



La vie est tellement mieux ainsi.

Grâce à la justice, j'effectue un T.I.G ; au stade de Moulins, ce qui me force à un travail physique, en équipe, dans une atmosphère de franche camaraderie.

J'adhère à la Croix Bleue et j'en suis fier. Nous aidons les autres et nous nous épaulons : Elle est mon valet d'atout.

Il a été touché dans ma cuirasse, le point sensible, le talon d'Achille : ma fierté.

Je fais face : les portes qui, avant, « me claquaient à la gueule », s'ouvrent. Les regards de certains m'envient et par là même, m'encouragent : « Il a pu, se disent-ils, pourquoi pas moi ? ».

Je veux et je peux désormais m'assumer et aider les autres : soit à ne pas tomber dans ce piège qui est celui d'une drogue, soit à s'en sortir en témoignant de mon parcours de vie.

L'abstinence doit être complète. Les malades alcooliques conservent à vie, la « touche-mémoire de la calculatrice » qui fera ressortir, au moindre contact avec l'alcool, le total précédent, quelle que soit la durée du jeûne... un mois, six mois... dix ans... et l'addition reprendra son cours de plus belle !

Dur, dur ? Non, je n'y pense plus... ou alors, s'il m'arrivait de douter, je n'aurais qu'à regarder le début de cette « confession » : rien à gagner... que des cases perdantes.

Jacques Beurrier Section de Moulins

JPA : A la Croix Bleue, nous affirmons que la guérison est possible.

L'acceptation de la maladie est une étape cruciale dans le processus de guérison. Cette acceptation n'est qu'une première étape. Après avoir accepté notre maladie et toutes ses conséquences sociales, passées et présentes, il faut passer à l'étape suivante et accepter de se soigner. Cette démarche de soin n'est pas évidente quand il s'agit d'une addiction. Ce n'est pas une maladie anodine, ce n'est pas une maladie « socialement convenable ». Voilà ce que j'ai ressenti quand j'ai décidé de me soigner.

MC: Sortir des idées reçues sur la volonté, sur la faiblesse, etc., du regard social tellement lourd de préjugés est déjà un grand pas dans la maladie et donc vers la guérison.

JPA: Accepter de se soigner, c'est souhaiter guérir. Quel est mon avenir si je dois vivre en sursis? Je veux prétendre à une vie libre comme tout un chacun. Pour moi être dépendant,

MC: Tout à fait. Dans les parcours de soins les plus emblématiques, c'est même devenir quelqu'un qu'on n'aurait pas été sans le passage par l'alcool. Il permet une transcendance et permet d'être quelqu'un qu'on ne soupçonnait pas avant ce passage.

JPA: Dans la guérison du malade alcoolique il y a deux phases: la guérison physique et la guérison psychologique. Deux étapes incontournables qui font un tout. On ne peut commencer à se guérir que si on commence à soigner son corps. Cela paraît évident, mais cela ne l'est pas pour tout le monde dans le processus de guérison.

La guérison physique est plus ou moins douloureuse mais relativement rapide.

MC: Par guérison physique, il faut entendre la séparation d'avec l'alcool, le temps du sevrage. Ce n'est pas forcément la guérison des complications somatiques de l'alcool.

On peut être tout à fait guéri de l'alcool mais souffrir des complications somatiques. Par exemple, ce n'est pas en soignant une

être guéris. On entend cela et les médecins le disent: « Faites une bonne cure et vous serez guéris ». Selon moi, il vaut mieux un suivi sans cure qu'une cure sans suivi. Partir en cure et rentrer sans rien mettre en place peut faire prendre un grand risque au patient.

La guérison telle que les mouvements d'entraide l'entendent est beaucoup plus proche de notre définition de la guérison. Le chemin personnel à faire pour apprendre à se connaître doit servir à ce que ce passage dans l'alcool devienne un événement de vie positif. Mais il y a tout un travail à faire auprès des soignants qui souvent ne connaissent pas très bien les mouvements d'entraide et ne savent pas comment ils vont pouvoir leur passer le relai. Il est pourtant très important que le relai soit passé très vite dans un partenariat respectueux, de qualité et de confiance.

JPA: Cet aspect-là est intéressant parce l'on parle aussi de l'individu et de son entourage. Nous, association, nous prenons en charge l'entourage proche parce qu'il y a parfois problème, confusion. Quand le

DIALOGUE

Micheline Claudon, psychologue à l'Unité d'alcoologie à l'hôpital Bichat et Jean-Philippe Anris, membre actif de la Croix Bleue.

comme le dit le Pr Fouquet revient à perdre la liberté de s'abstenir de boire. Et guérir, ce fut pour moi, retrouver cette liberté.

MC: La question de guérison est ambiguë, car dans l'esprit de pas mal de personnes, guérir est pouvoir à nouveau consommer. L'ambiguïté est là. Nous visons tous le même objectif qui est la qualité de vie, mais dans cette qualité de vie, l'alcool est exclu.

JPA: S'arrêter de consommer n'est pas une fin en soi. Guérir, c'est vivre en liberté et donner du sens à sa vie. C'est aussi regagner l'estime de soi et cette estime de soi retrouvée va nous permettre de nous reconstruire.

cirrhose qu'on va être guéri de l'alcool.

JPA: Le sevrage relève d'un protocole préétabli et bien cadré alors que cette guérison psychologique est plus longue et complexe. Cette dernière prend des chemins totalement différents selon le malade, sa personnalité, son histoire, son environnement...

MC: Pour nous les soignants, il est important de bien différencier la guérison somatique qui est trop souvent l'objectif fixé par les médecins qui considèrent que quand l'arrêt d'alcool est obtenu et que les complications régressent, la personne est en voie de guérison.

D'ailleurs cela entretient le « mythe de la cure ». Beaucoup de patients pensent qu'après avoir fait une bonne cure, ils vont

malade est guéri physiquement, l'entourage croit parfois que le problème devrait être réglé. Nous devons avoir un rôle pédagogique pour expliquer à l'entourage la maladie et pour que l'accompagnement fait par l'entourage après les soins ne soit pas destructeur mais positif.

MC: On l'a constaté.

Il y a deux niveaux à différencier:

- L'entourage, qui n'est pas formé, peut penser en toute bonne foi qu'après une cure notamment ou un certain laps de temps, la personne pourra reboire. Et là, c'est un problème d'information.

- Egalement des personnes de l'entourage qui, quelquefois, n'arrivent pas à se faire à la guérison de la personne parce qu'il reprend sa place dans la famille et apparaît un peu comme un trouble fête. Cela



revient à définir la place et le statut de chacun. Il peut y avoir là une indication de thérapie familiale. C'est encore l'occasion de travailler ensemble: indiquer à des familles vos groupes et vous, indiquer ces thérapies familiales aux familles que vous voyez en grande souffrance.

JPA: Vous recevez le conjoint ?

MC: Certains collègues ont une formation systématique aux familles. Malheureusement, on n'en a souvent pas le temps alors que ce serait très utile.

JPA: Cette problématique par rapport à l'entourage et au malade guéri, se retrouve dans la société toute entière où il y a ce décalage. Le réapprentissage de la vie sans alcool est un tout. Le message à faire passer est que l'abstinence bien acceptée se vit très bien.

MC: Il faut avoir un vrai positionnement sûr et choisi pour pouvoir être assuré dans cette vie sans alcool qui deviendra hors alcool. Au début, ne pas consommer d'alcool est quand-même difficile dans notre société. Les incitations à boire sont fréquentes et un travail d'éducation est en route mais il est loin d'être fini.

JPA: Les interdictions de fumer ont permis au grand public de mieux appréhender cette notion de dépendance. J'ai le sentiment qu'il y a une prise de conscience: on admet que la dépendance n'est peut-être pas un vice, une tare héréditaire et non plus un simple problème de volonté.

MC: Les interdictions de tabac de même que l'intérêt pour toutes les autres addictions comportementales: le jeu, les achats compulsifs, les addictions à Internet... ont contribué à cette prise de conscience. Mais il n'en reste pas moins que le statut de l'alcoolique reste quelque chose de très particulier en France. De plus, autre facteur au retard de la prise de conscience: la non-consommation est vécue comme un manque, un vide. Les personnes en général ont l'idée que ce sera une privation parce qu'elles n'ont pas encore assez rencontré d'alcoolodépendants alors que pour eux, c'est une libération. L'abstinence est une libération. Il y a de l'ordre de la projection des personnes sur cet interdit de consommer, qui se disent: « Mais moi je n'y arriverais

pas. ». Cette proposition d'abstinence est vécue non pas comme une libération mais un enfermement, logique complètement contraire à celle du dépendant. Le dépendant ne consommant plus se libère.

JPA: Et puis cette confusion, le vin, le Champagne, la bière, « ce n'est pas de l'alcool », dit-on. Et associer obligatoirement un produit à la fête fait vivre comme une double exclusion: une de ne pas consommer et une autre de ne pas être associé à cet aspect festif.

MC: Les mouvements d'entraide sont particulièrement aidant. Nous, professionnels, avons du mal à faire admettre à quelqu'un qu'il peut être heureux et même quelquefois plus, en étant abstinant; que la fête sans alcool existe et que l'harmonie entre soi et les autres passe aussi par le « sans alcool ». Vous êtes au premier plan pour dire, affirmer, témoigner qu'on peut être heureux sans alcool.

JPA: Comment voyez-vous le partenariat avec les associations? Qu'est-ce qui pourrait s'améliorer au service du malade, car il ne faudrait pas oublier qu'on est tous au service des malades de l'alcool.

MC: Plus les années passent, plus je pense que le travail avec les associations est irremplaçable. Je suis persuadée que nous avons une réflexion commune à avoir; tant au niveau individuel de prise en charge des patients qu'au niveau collectif. Je suis avant tout thérapeute et quand j'accompagne un patient - en alcoologie on parle d'accompagnement et non pas de soin - très vite je vais lui dire: « Parallèlement au travail qu'on va faire ensemble, il est très important que vous rencontriez des patients qui vont bien. ». C'est vrai que je n'emploie pas forcément le terme « guéri » encore une fois pour ne pas induire une confusion au niveau d'une reconsommation éventuelle. Très vite, je dis: « Rencontrez des groupes d'entraide, rencontrez-en plusieurs, faites votre choix. ». Pour moi, la rencontre individuelle, duelle avec un représentant d'un groupe est une étape préliminaire indispensable. Trop souvent les groupes, toute l'imagerie autour des groupes d'alcooliques font peur c'est pourquoi les patients n'y vont pas. Alors qu'une

rencontre individuelle, comme on la pratique à l'accueil de la Croix Bleue, rassure beaucoup les patients notamment en attendant l'hospitalisation. Cela induit aussi justement tout ce travail personnel qui se fera indépendamment des soins. Introduire très tôt que l'idée qu'un travail avec les groupes est indispensable va permettre au patient de cheminer à sa vitesse.

L'idée est de continuer notre partenariat. J'ai envie de continuer. Rien n'est définitif, on progresse ensemble. Il me semble qu'on a beaucoup à faire ensemble notamment auprès des travailleurs sociaux qui rencontrent des personnes en difficulté avec l'alcool et qui ne savent pas faire à ce niveau. Il y a des actions et une réflexion communes à mener.

JPA: Au travers des relations que j'ai avec vous et l'hôpital Bichat, je découvre une nouvelle dimension dans notre action d'accompagnement. On va à la rencontre de gens qui viennent de faire choix de soin. C'est très réconfortant de voir ces personnes soulagées d'être entourées, écoutées, prises en charge dans tous les domaines: médical, psychologique et associatif comme la Croix Bleue. Cela confirme mon sentiment qu'il faut travailler ensemble sans rivalité mais dans une complémentarité au service du patient. Dans l'avenir d'autres aspects seront à étudier ensemble: notamment au niveau social, où beaucoup de dégâts sont faits. Il faut nous ouvrir, nous, Croix Bleue, au monde médico-social, social, aux associations de jeunes... Il y a une problématique par rapport aux types de consommation des jeunes auxquelles nous ne savons pas aujourd'hui répondre. Les jeunes malades actuels seront des quinquagénaires différents de ceux d'aujourd'hui et nous ne saurons pas répondre à leur attente.

MC: L'alcoolisation des jeunes et la polyconsommation constituent une vraie interrogation aujourd'hui. On a peu d'éléments de réponse. On sait que l'interdit ne fonctionne pas à l'adolescence. On sait qu'il y a un travail à faire plutôt sur les consommations à risques que sur l'interdit et sur les dépendants. Là encore, comme dans d'autres domaines, il y a une réflexion commune à mener. Personne n'a la vérité. On est tous en recherche.



Extraits des Lettres du Pr FOUQUET à ses patients en fin de cure

(...) L'abstinence est une nécessité biologique

Vous êtes physiquement intolérant à toute ingestion d'alcool. Vous êtes devenu "alcoolergique", ce qui veut dire que votre organisme ne peut plus supporter normalement l'alcool : il s'agit là d'un mécanisme complexe qui, chez vous, est cassé. J'insiste sur ce point capital à comprendre. Une des différences qui existent entre vous et moi est la suivante : à chaque repas, l'alcool que j'ingère sera correctement métabolisé, c'est-à-dire transformé dans mon organisme et finalement éliminé sans dommage pour moi. Si vous preniez la même quantité de vin, cet alcool ne

pourrait plus être normalement dégradé et donnerait naissance dans votre corps à des poisons. Ces corps toxiques s'accumuleraient plus ou moins lentement et vous contraindraient, à votre insu, à recommencer à boire de façon malade, sans aucune possibilité de contrôle ou d'arrêt de votre consommation. Remarquez que cette intolérance à un produit de consommation courante n'est pas une chose exceptionnelle. Souvenez-vous des diabétiques : ce sont des gens qui ne tolèrent pas normalement le sucre ; pour vous et moi le sucre représente un aliment, pour eux le sucre est un poison.

A ce titre, je peux dire que vous n'êtes pas guéri ; de même que l'amputé ne pourra jamais récupérer sa jambe, de même vous ne pouvez prétendre à reconquérir une tolérance normale à l'alcool. C'est pourquoi le qualificatif stabilisé convient mieux. (...)

L'abstinence est la condition nécessaire de votre guérison ; elle n'est pas la condition nécessaire et suffisante.

La guérison tient en un seul mot : le bonheur

Il faut donc, dans un premier temps, tenter de liquider le passé pour reconstruire. L'expérience prouve qu'il y a peu de choses absolument irréparables, mais il vous faudra de la patience.



Peut-on guérir d'une dépendance à l'alcool ? A cette question apparemment simple les uns et les autres vont apporter des réponses contradictoires qui tiennent d'une part au fait qu'il n'y a pas une maladie alcoolique mais des maladies qui sont tous bien différents les uns des autres et d'autre part et surtout du fait que les uns et les autres ne vont pas attribuer au qualificatif guéri la même signification.

Dans un premier temps je vais essayer de préciser ce que veut dire le terme de dépendance à l'alcool avant de voir si l'on peut effectivement ou non se débarrasser de ce problème.

Ensuite nous verrons ce que l'on entend par guéri pour un malade devenu dépendant du produit alcool en espérant que chacun comprendra mieux pourquoi tout le monde ne dit pas la même chose alors que finalement tout le monde est à peu près d'accord. On distingue classiquement deux types de dépendance :

- 1- La dépendance physique qui n'est pas systématique et qui disparaît après quelques semaines de sevrage ;
- 2- La dépendance psychologique toujours présente, beaucoup moins bien comprise sur ses mécanismes au niveau cérébral, et qui persistera après le sevrage.

La dépendance physique, connue depuis longtemps, caractérisée par des tremblements parfois très gênants et présents au réveil, elle correspond à un syndrome de manque et ses signes s'améliorent si l'on reprend de l'alcool, l'organisme retrouvant son équilibre par un taux minimum d'alcoolémie.

Outre les tremblements, il peut y avoir des sueurs, des malaises et même des crises d'épilepsie, cette dépendance physique justifiant au moment du sevrage un traitement temporaire qui permet de passer le cap.

Cette dépendance physique va disparaître complètement après deux à trois semaines de sevrage mais elle réapparaîtra si le patient rechute.

La dépendance psychologique peut selon les cas persister bien au-delà du sevrage et va donc favoriser les rechutes. L'on sait encore très peu de choses sur l'origine de cette

dépendance psychologique.

La règle est de ne plus reprendre de boissons alcoolisées même en très petites quantités, même longtemps après le sevrage et ce n'est pas facile à admettre et à faire comprendre. Elle est souvent remise en question tant par les malades que par les médecins dont certains avaient même dit qu'il s'agissait d'un « dogme non vérifié ». C'est ainsi que certaines équipes ont essayé de voir, si certains malades bien sevrés et bien rétablis, ne pouvaient pas reconsommer des boissons alcoolisées en quantités modérées tout en bénéficiant d'un suivi très rigoureux. Cependant si cet essai avait semblé donner des résultats concluants avec un recul de quelques mois, l'évolution à long terme (malgré le tri des malades au départ et le suivi très rigoureux) s'est révélé un échec total confirmant bien que l'attitude classique et prudente de **conseiller à un malade de ne jamais plus consommer d'alcool n'était pas un dogme sous-tendu par une philosophie moraliste, mais une règle incontournable** dont les raisons profondes seront peut-être éclaircies un jour par les progrès de la recherche en médecine.

En attendant il apparaît bien que, la dépendance psychologique à l'alcool étant ce qu'elle est, persiste très longtemps et sans doute à vie dans notre mémoire cérébrale et que cette anomalie, cette vulnérabilité acquise étant persistante il faut qu'un patient en tienne compte pour ne pas retomber comme avant dans le cycle infernal de la maladie.

Il faut quand même ajouter que depuis quelques années deux médicaments ont été proposés aux malades après le sevrage à savoir : L'acamprosate (Aotal) depuis 1987 et la naltrexone (Revia) depuis 1996. Ces deux médicaments diminuent statistiquement le risque de reconsommation. Il persiste cependant encore beaucoup de questions notamment sur la durée pendant laquelle il est utile de prescrire ces médicaments qui sont donnés classiquement de façon isolée, quoiqu'une étude soit actuellement en cours pour préciser l'intérêt d'associer les deux médicaments au cours d'un sevrage.

Par ailleurs aucun de ces médicaments n'entraîne d'effets secondaires en cas de prise d'alcool, contrairement à ce qui se passe avec le disulfirame utilisé autrefois pour « les cures de dégoût » et actuellement abandonné par presque toutes les équipes.

Maintenant à partir de quand un patient dépendant de l'alcool peut-il être considéré comme tiré d'affaire, comme rétabli et quels sont les critères de ce rétablissement ?

Une personne dépendante, n'est évidemment pas tirée d'affaire après un sevrage et même après une postcure, quelle que soit la qualité de la prise en charge. Il faudra ensuite du temps, parfois deux à trois ans, voire plus, pour que la personne se reconstruise et qu'elle retrouve sa place (ainsi que son entourage familial). Ce sera grâce à la poursuite du sevrage et grâce à tout un travail où les groupes d'entraide ont toute leur place parallèlement aux équipes soignantes (CCAA, psychologues, médecins traitants). Mais il est certain que nombre de personnes alcoolodépendantes (parfois très atteintes physiquement et psychologiquement) s'en sortent remarquablement bien.

Alors que dire de ces personnes qui quelques années après le sevrage, vont bien physiquement et moralement et qui cependant continuent de s'abstenir ? Certains diront qu'elles ne sont pas guéries, car elles sont toujours dépendantes et obligées de s'abstenir d'alcool et cette façon de s'exprimer - comme les Alcooliques anonymes - n'est pas fautive.

Mais d'autres diront que les personnes qui vont bien à tout point de vue sont guéries (tout en précisant qu'elles ne boivent plus jamais d'alcool) et affirment finalement la même chose, mais différemment.

L'essentiel est de bien s'en sortir et malheureusement ce n'est pas le cas pour la majorité. Tout le problème se situe là : comment augmenter la proportion de personnes alcoolodépendantes qui s'en sortent et diminuer celle du nombre de personnes qui deviennent dépendantes ?

Docteur Henry Jeanmaire

S'en sortir



Guérir de l'alcoolisme

Le défi du possible

La guérison de la personne alcoolique : gage de reconstruction (P 89)

(...)

Guérison, stabilisation : deux concepts constamment mis en concurrence. Arrêtons-nous un instant sur celui de stabilisation, avant de faire quelques remarques sur celui de guérison.

Les tenants de la stabilisation font deux observations : *primò*, pour des raisons organiques (notamment la fragilisation de la barrière membranaire) et psychologiques, l'état de dépendance demeurerait latent chez la personne devenue abstinente. « Le terme guérir, écrit le docteur Henri Gomez, est impropre à l'objectif thérapeutique. Nous n'avons la prétention ni de supprimer l'alcool-dépendance, ni de changer la structure psychologique du sujet ». Il ajoute cependant, et cela doit être souligné : « Nous cherchons par l'abstinence à aider le sujet à modifier son vécu et ses capacités d'action 2 ; *secundo*, le fait pour la personne devenue abstinente de ne plus pouvoir revenir à la situation antérieure – c'est-à-dire de ne plus être en mesure de « boire normalement », comme on dit – sans risquer la rechute, constituerait une entrave à sa liberté.

(...)

Que disons-nous lorsque nous parlons de stabilisation ?

D'après le dictionnaire, ce qui est stable, c'est « ce qui tend à demeurer en l'état », mais aussi « ce qui tend à maintenir (un objet ou quelqu'un) en équilibre » ; sous-entendu, dans l'espoir qu'il ne tombera pas. Ce qui veut dire en clair : pratiquer la politique du statu quo dont nous savons qu'elle ne laisse guère de place au changement. Or guérir, ne signifie pas seulement « être délivré d'un mal physique » mais aussi « faire disparaître les effets d'un mal moral » dans le but, du moins peut-on le penser, de lui substituer une autre configuration : celle d'un nouveau projet pour une nouvelle étape. Et c'est ici que la belle définition du docteur Vachonfranche, sur laquelle nous aurons l'occasion de revenir (« Guérir, c'est inventer l'avenir » 3) prend tout son sens.

Que des péripéties, des moments difficiles, des « passages à vide », sur le parcours de personnes devenues abstinentes, viennent contredire ce postulat, nous ne pouvons, bien entendu, que le déplorer. Pourtant, cela ne constitue en rien raison suffisante pour rejeter en bloc le concept de guérison. M'inspirant des travaux de Carl R. Rogers, psychothérapeute américain, portant sur ce qu'il appelle la « vie pleine », je dirais qu'à l'instar de cette dernière, la guérison « n'est pas un état fixe » ; « elle est un processus et non un état 4 ».

Il existe donc une dynamique de la guérison. Elle est le produit d'une synergie entre affirmation de soi, soutiens extérieurs et action de l'Esprit. Autrement dit, une « politique des petits pas » capable de prendre en compte tout à la fois le risque des reculs – cela se nomme parfois « la rechute » – et la promesse de toutes les avancées, si timides soient-elles. Et nous arrivons ainsi à la guérison dans ce qui la constitue fondamentalement.

(...)

La résilience (p 151)

Ce terme, dont l'origine remonte au début du XVII^e siècle et qui signifie « *rejaillissement* », « *rebondissement* », est entré assez récemment dans le domaine conceptuel des sciences humaines. La résilience « désigne alors la capacité d'une personne ou d'un groupe à bien se développer en présence de circonstances adverses 5. »

Comme nous allons le voir, ce concept qui se fonde sur l'idée de jaillissement et de rebondissement rejoint assez bien notre manière de concevoir l'avenir de la personne, au moment où l'urgence se fait sentir pour elle de « tourner la page ». Mais interrogeons tout d'abord, à ce propos, le chercheur Jacques Lecomte, membre du Comité scientifique de la résilience. Pour ce dernier, être résilient, « c'est rebondir après avoir vécu une situation particulièrement douloureuse. Être résilient ne signifie pas repartir à zéro comme si rien ne s'était passé, mais plutôt apprendre de l'extérieur et en tirer une leçon de vie 5 ». Nous mesurons d'emblée ce que cela va pouvoir dire pour celles et ceux qui sont tributaires d'un passé marqué par des traumatismes, des souffrances indélébiles ou des souvenirs cuisants. Aussi nous disons à quelqu'un, et en particulier à une personne alcoolique guérie ou à son entourage, « qu'il faut savoir tirer un trait sur son passé », que disons-nous ? Que ce passé n'a pas existé ? Ou qu'il faut savoir en tirer des leçons telles qu'il puisse effectivement être dépassé ?

Certes, il y a des moments dans la vie qui laissent parfois des empreintes durables chez celles et ceux qui les ont traversés. Or c'est tout le secret de la résilience que de faire en sorte que se produise une transformation de ces moments difficiles en éléments positifs de vie, qui permettent d'initier de nouvelles capacités d'existence. (...)

Pierre Kneubühler
Editions Olivétan – Guérir de l'alcoolisme – le défi du possible – Gomez (Henri), La personne alcoolique – Toulouse, Editions Privat, 1993, p. 191



Guérir : accepter tout ce qu'il y a en nous, dire « oui » à tout ce que nous sommes, dire : c'est ainsi et c'est bien ainsi.

Afin de pouvoir dire cela, il faut d'abord que nos blessures guérissent. Chacun de nous porte en lui des blessures. Nous avons été blessés par nos parents, si bonnes qu'aient pu être leurs intentions à notre égard. Nous avons été blessés si nous n'avons pas été pris au sérieux dans ce qu'il y a en nous d'unique, si n'ont été respectés ni nos sentiments ni nos besoins les plus profonds, le besoin d'être aimés, protégés, sécurisés et confiants. Nous avons été

blessés par des maîtres qui nous ont ridiculisés devant toute la classe ; par des prêtres qui nous ont inoculés la peur de l'enfer. Nous sommes blessés par notre ami, par notre amie, lorsqu'ils ne nous comprennent pas, lorsqu'ils nous atteignent là où nous sommes vulnérables, qu'ils fouillent nos vieilles blessures... A vrai dire, la guérison ne signifie pas que tu cesseras tout à fait de les sentir, mais qu'elles cesseront de suppurer en permanence. Une cicatrice se formera sur elles. Alors, elles feront partie de toi sans t'empêcher de vivre. Elles ne capteront plus toute ton énergie. Et même, elles entretiendront en toi la vie, elles en deviendront pour toi

une source... Là même où tu as été blessé, tu seras ouvert à ceux qui t'entourent ; tu réagiras alors avec sensibilité quand ils te parleront de leurs propres blessures. C'est là que tu seras le plus vivant ; que tu entreras en contact avec toi-même, avec ton être le plus vrai... Tu ne projetteras pas sur les autres tes propres blessures mais tu leur seras ouvert. Ils pourront te parler de ce qui les fait souffrir sans devoir craindre d'être étiquetés comme malades ou geignards. Toutes les blessures peuvent guérir. »

Amselm Grün

Tiré du livre « Petit traité de spiritualité au quotidien »

Dire oui à tout ce que nous sommes

En novembre 1972, je signalais mon premier engagement avec la Croix Bleue. Pendant plus d'un an, je fréquentais les réunions hebdomadaires et je me réjouissais de voir des femmes, des hommes et avec eux toute leur famille sortir de la misère provoquée par l'alcool. Puis j'ai dû déménager de Marseille à Paris et changer de travail. Je suis entré à l'Éducation nationale comme enseignant. Je n'ai plus eu l'occasion de fréquenter la Croix Bleue mais je restais abstinent. Au bout de deux ans, je ne voyais plus pourquoi je ne reprendrais pas des boissons alcoolisées puisque je n'avais jamais été dépendant de ce produit ; j'étais ce que l'on appelle à la Croix Bleue un membre solidaire.

Ma femme ne voyait pas d'un bon œil ce projet de reprendre des boissons alcoolisées. Elle trouvait tellement sécurisant et confortable d'avoir coupé tous liens avec ces produits et de ne plus en avoir à la maison. Sans le formuler, sans aucune formation, elle avait deviné que l'alcool est un produit dangereux et qu'il est préférable de l'éviter.

Son attitude m'a permis de m'interroger sur la raison pour laquelle je voulais renouer avec une prise d'alcool, fut-elle

raisonnable, voire exceptionnelle. Il m'a fallu des années pour comprendre que si je n'avais pas besoin d'être guéri d'une dépendance, j'avais besoin d'être guéri de ce besoin d'être comme tout le monde en prenant un tant soit peu de boissons alcoolisées lorsque l'occasion se présentait. Il m'a fallu des années pour passer d'une abstinence au choix d'une vie sans alcool et me sentir libre dans notre société où ce produit a une place, hélas !, quasi équivalente à l'air ou à l'eau !

En conclusion, je dirai que l'on ne cesse pas de prendre de l'alcool uniquement parce que l'on est devenu dépendant ou parce que l'on veut aider les autres par solidarité, mais parce que l'on a décidé de vivre autrement. C'est la guérison dernière et, avec elle, il n'est plus possible de parler de rechute. Il faut du temps et de la réflexion pour y arriver.

Serge Soulié

Guéri,

oui mais de quoi ?

© Hao Wang - Fotolia.com

En tant qu'ancienne épouse d'une personne alcoolique, j'ai pu constater qu'on ne parle jamais de guérison pour le conjoint.

Peut-on d'ailleurs employer ce terme pour celui-ci puisqu'apparemment il n'y aurait pas eu « maladie » ? La question ne préoccupe pas véritablement, il est comme secondaire.

Le conjoint ne boit pas. Il n'est pas dépendant du produit lui-même du moins au sens physiologique. Cependant des processus de protection ont mobilisé - souvent à vide - son énergie pendant plusieurs années. Il a mis tout en œuvre en toute bonne foi pour « sauver » l'autre. Je n'ai pas oublié le malaise éprouvé dans mes rapports de couple réduits à un jeu incessant d'interdits et de transgressions organisé autour de l'alcoolisation tout en cherchant un équilibre factice. Ce jeu nous a épuisés physiquement et psychologiquement et d'une certaine manière « déshumanisés » : nous étions devenus des stéréotypes de « l'alcoolique et son conjoint ». Je me sentais vidée de mon identité propre, tout autant que mon époux alcoolisé, j'étais tout juste capable de jouer un rôle imposé dans une mauvaise pièce. En même temps l'alcool est devenu un mal qui maintenait quelque part notre couple car il est devenu le seul objet visible de notre quotidien.

Que va-t-il se passer si l'alcool est retiré du quotidien où il occupait l'entière place pendant de longues années ?

Dans un premier temps : un immense soulagement et une euphorie. J'avais l'impression enfin de pouvoir me laisser aller, ne plus tout assumer et même retrouver enfin l'espoir. Les frustrations accumulées sont alors mises de côté et les couples peuvent se rapprocher (phase dite de « lune de miel »).

Toutefois, le temps passe et le conjoint revient parfois à ses anciens réflexes. Comme un tendeur déformé, il n'arrive plus à changer durablement de comportement.

Quant à moi, pendant l'alcoolisation, j'avais pris les tâches familiales en main, j'avais appris à anticiper les alcoolisations... J'avais vécu dans une angoisse quasi constante, mais j'avais pris l'habitude de « fonctionner » ainsi. Tous ces aspects négatifs ont été intégrés comme des faits les plus « banals » de mon existence et étaient devenus mon existence, triste existence.

Il ne faut pas oublier que cette construction bancal d'un semblant de vie se fait le plus souvent au détriment de la personne alcoolique. Exclu, mon mari trouvait, lui de nouvelles raisons pour continuer à boire. Bref à coups de maladroites et de méconnaissance de la maladie alcoolique, je n'arrivais pas à prendre du recul sur la situation familiale et me piégeais moi-même dans une spirale de souffrance.

L'arrivée tant attendue de la non-consommation fait, paradoxalement, refleurir toutes les frustrations accumulées. La peur et la rancœur restent vivaces. L'impression d'être « victime » de la personne dépendante persiste. « Par amour », souvent, le conjoint est prêt à « repartir à zéro ». Parallèlement, il a envie d'être reconnu dans sa souffrance.

L'entourage, s'il ne peut parler de ce profond mal-être, retombera dans un discours dévalorisant et des reproches pouvant mettre en danger l'abstinence de l'autre. Il est parfois plus facile de revenir au processus bien connu de l'alcoolisation plutôt que d'essayer de remettre à plat une nouvelle vie.

Selon moi, le conjoint a bien été « malade », lui aussi, même très gravement dans le sens où il a vécu une immense souffrance et qu'il a été « co-dépendant ». Alors peut-il être guéri lui aussi ?

Pour cela il me semble qu'il faudrait arriver à dépasser l'angélisme facile s'appuyant sur l'opposition « alcoolique » et « conjoint ». C'est un couple qui traverse une crise profonde

Et le conjoint, est-il guéri ?

et très, très particulière. Chacun s'est trouvé entraîné dans un univers malsain, hors norme, qui peut friser le morbide. Pourtant l'arrêt d'alcool ne résout pas tous les problèmes. Si le conjoint se remettait en question, admettait qu'il a été aussi un bien mauvais acteur dans cette phase d'alcoolisation, sans pour autant culpabiliser ou se sentir responsable, j'ai le sentiment qu'il parviendrait à une bien meilleure connaissance de lui. Il s'est construit trop souvent autour de cette partie immergée de l'iceberg, se focalisant sur l'alcool pour faire l'économie d'une véritable réflexion sur ses actes et ses pensées. Cette crise provoquée par l'alcool peut être l'occasion de cerner ses propres aspirations, d'approcher sa propre identité et de réapprendre à vivre pour lui-même. À mes yeux, il ne fait pas de doute que tout comme la personne alcoolique, le conjoint peut être guéri.

Parallèlement, je crois que le conjoint a besoin impérativement d'un accompagnement particulier pour arriver à sa propre guérison.

Sylvie Monteux



Guéri ? Pas

GUERIE
Guérir oui je veux guérir
et il faut de la force et de l'énergie
pour se délivrer de cette maladie.
Avancer dans le tunnel de la vie
pour arriver à la lumière qui luit
tout là-bas : c'est si loin
mais enfin... l'espoir de la guérison
encore un effort, le dernier pas
le cœur plein d'espérance...
Le bout du chemin sera la
renaissance
Fini le terrible voyage au péril
de sa vie
sur cette barque tel un naufragé.
Reprenons les rames avec courage
pour aller accoster ce beau rivage
et dire à tous ceux qu'on aime :
Voilà maintenant je suis guérie
Grace à vous mes amis
mes amis de la Croix Bleue.

Nicole
Section de Strasbourg

La notion de "GUERIR" est inconnue pour moi. Avant de venir à la Croix Bleue jamais je n'avais jamais eu le mot GUERIR par rapport à la maladie. ALCOOL et depuis le premier jour de ma venue à la Croix Bleue je vis dans ma tête. Alors un jour j'y suis allée l'autre je me dis ce n'est pas possible mais en général : c'est la GUERISON
QUI PRIME!!!

Nathalie Piarro
Section de Grenoble

Avec le recul de quinze années d'abstinence, j'ai le sentiment que des transformations importantes se sont faites en moi. Je m'accepte tel que je suis.
Même si TOUT ne réussit pas, je peux faire face parce que j'ai fini par croire en moi. Je me sens vivant !

Ne pas boire d'alcool ne me pose aucun problème. Il existe un tas d'autres boissons sur cette terre ! A partir de là, je pense que ma période sombre d'alcoolisation a eu l'utilité de révéler un mal-être en moi que j'ai dépassé aujourd'hui et j'ai la sensation d'être guéri. Je ne me suis jamais si bien porté moralement et physiquement.

Laurent Magnet

Le 15 décembre 2007, j'ai « fêté » mes 15 ans d'abstinence. J'ai eu droit à beaucoup de félicitations. En mon intérieur, j'étais fier, mais, fallait-il l'être ? Suis-je guéri ? Je ne sais pas et je ne pense pas. Durant ces vingt ans d'abstinence, je n'ai jamais oublié d'où je suis venu et où je voulais aller.
Mon but c'est l'abstinence : c'est évident

et je n'ai aucun problème de ce côté. Je pense sérieusement que je suis un être humain « convalescent » de ce produit. Je ne pense pas que l'on guérit du problème alcool comme d'une autre maladie. En mon âme et conscience, je ne me suis jamais dit que j'étais guéri, je me suis toujours motivé en me disant que chaque jour qui passe te mènera à la

guérison future, même si cette guérison doit intervenir le dernier jour de ma vie. A ce moment là, ceux qui restent pourront franchement dire ou penser : « il était guéri de l'alcool »
Voilà ma grande MOTIVATION d'abstinence : **HEUREUX et JOYEUX de l'ÊTRE.**

Arsène Fierling

Membre de la CROIX BLEUE, je suis fier d'affirmer la guérison de mon alcoolisme.

Je ne peux concevoir une vie à avancer sur des sables mouvants, de stabiliser ma démarche en essayant de garder mon équilibre.

Jean-Claude Scherer
Section de Bouxwiller

Pour nous, être guéris, c'est pouvoir dire ouvertement : « j'ai été malade alcoolique » et considérer cette période de notre vie dépassée, terminée. Nous n'avons plus besoin d'alcool pour vivre. Nous savons que si nous rebuvons un tant soit peu, nous serons de nouveau malades. De la même façon, on peut guérir d'une grippe, ce qui n'empêche pas d'en attraper une autre. La différence, c'est que nous sommes certains de ne pas redevenir alcooliques si nous ne retouchons plus à l'alcool. Nous faisons ce choix pour la vie, nous avons pris cette décision et cet engagement : nous ne consommerons pas d'alcool et nous n'en éprouvons aucune frustration. Nous ne nous sentons ni amputés, ni diminués. Si l'on devait un jour inventer un médicament qui permette de reprendre de l'alcool sans être alcoolique, nous n'aurions même pas envie de le faire ! Comme un végétarien trouve son équilibre sans manger de viande, nous avons trouvé notre équilibre sans consommer d'alcool. Nous sommes cohérents avec nous-mêmes.
Réflexion commune de abstinents heureux, Daniel, et Dominique qui, soit dit en



Guéri ?

C'est ma renaissance que je célèbre avec mes sept ans d'abstinence totale. Quand je pense au chemin parcouru, je me demande comment j'ai pu passer par tant de galères ! Tout y est passé : médecins, cures, médicaments, tentatives de suicide... et la honte, et le mépris lus dans le regard des autres. « Comment es-tu tombé si bas ? »

Bouge-toi ! »
Et le miracle a eu lieu. Je n'aurais jamais cru que ce soit possible. Je me suis accrochée à ce petit papier, l'engagement écrit d'abstinence sur un jour... une semaine... un mois... et plus ! Aujourd'hui, j'ai conscience de mes fragilités, mais je savoure chaque jour. Le mot qui me vient, c'est « miraculée ». Je ne croyais pas en Dieu, mais peut-être, lui a-t-il cru en moi ? Comment parler autrement de ce que j'ai vécu. **Je suis plus que guérie, je suis miraculée !** Sans doute les rencontres que j'ai faites à certains moments de mon parcours ont eu une importance primordiale : une infirmière très humaine et la Croix Bleue.

Elisabeth Chambon

Je m'enfonçais, ma femme et mes enfants aussi... Je buvais pour me donner du courage... Les termites avaient eu raison de notre maison, l'alcool presque de ma famille... Puis il y eut la Croix Bleue... Au début, je ne voulais pas que ma femme vienne aux réunions. De toutes façons, je n'étais pas alcoolique, d'ailleurs, j'étais persuadé qu'ils allaient me demander de partir, tôt ou tard... Je pensais réellement que je prenais la place de quelqu'un qui avait vraiment le problème... Puis après quelques réunions, finalement, ces gens restaient accueillants, puis finalement, je réalisais l'étendue de mon problème... Non seulement je restais, mais ma femme est venue. Elle a cru en la guérison et moi aussi... Elle a arrêté les tranquillisants, les antidépresseurs qui ruinaient sa vie depuis longtemps ; moi j'ai arrêté l'alcool. Voilà bientôt seize ans que ça dure... Elle a retrouvé sa personnalité, son sourire, **moi j'ai retrouvé ma dignité**, ma liberté dans l'abstinence... Évidemment, le reste de la famille va bien aujourd'hui, ce qui n'a pas toujours été le cas... »

Marie-France et Louis
Section d'Arles

n'aiment pas cette dénomination d'« abstinent » qui exprime la privation. Si vous avez une idée pour faire passer en un mot cette idée de libération conséquente d'un choix de vie, nous sommes preneurs.

Claude, Daniel et Dominique
Sections de Franche-Comté

Guéri de l'alcoolisme ? Moi, oui !

Il me vient en mémoire deux cas rencontrés dans ma section Croix Bleue, de personnes condamnées au fauteuil roulant et qui, à partir de l'abstinence d'alcool, ont retrouvé la santé physique et morale et l'usage de leurs jambes. Elles se considèrent naturellement guéries. J'ai 62 ans et 20 ans d'abstinence et je ne me lève pas le matin en me disant : « je ne pourrai pas boire aujourd'hui ! ». L'alcool n'étant pas un élément nécessaire à la vie, je considère que vivre sans n'est pas un handicap, même s'il faut braver quelques idées reçues sur les soi-disant bienfaits du vin ou la bonne convivialité un verre d'alcool à la main. Je ne me sens pas en sursis, ni amputé de quoi que ce soit. Je ne vis pas cette abstinence d'alcool comme une privation mais comme un choix. Un choix qui m'a

permis de m'affirmer et de rebondir sur une foule d'activités (associations, sport, bricolage...).

On peut penser que cette hyperactivité, prenant la place de l'alcool, est une nouvelle addiction. Je qualifie cette addiction là de positive puisqu'elle m'a permis de trouver un équilibre et de réaliser beaucoup de projets en me propulsant vers l'avenir. On est toujours dépendant de quelque chose, l'important est que ce soit pour un mieux-être, on peut l'être, par exemple d'une personne aimée... Je prends à mon compte cette phrase de François Cousin entendue lors du congrès Croix Bleue de Metz : « On est guéri lorsqu'on a dépassé le passé. »

Daniel Brulin
Section Audincourt



© Galina Barskaya - Fotolia.com

**Enfant rebelle,
jeune fille gaie et
plutôt drôle,
jeune femme
active, rien ne me
prédestinait à
l'alcoolisme!...**

Enfant rebelle, jeune fille gaie et plutôt drôle, jeune femme active, rien ne me prédestinait à l'alcoolisme!..

À l'aube de l'âge mûr, mon mari me quitte sans explication aucune. Mes enfants sont: l'un à l'étranger, l'autre chez sa petite amie. Les soirées sont longues et douloureuses: un verre de vin tout d'abord, puis deux, la bouteille et ensuite le whisky au goulot...

L'alcool engourdit ma peine et m'aide à m'endormir. Finis la gaieté et l'humour! Bonjour la tristesse! Je m'enferme de plus en plus. Je vois s'approcher l'ombre du licenciement et de la déchéance.

J'avoue à mon médecin mes alcoolisations. Conseils, pilules, cachets, etc. Bien entendu, pas de miracle. Je traîne, profil bas, sans prendre vraiment de décision.

Enfin une lueur. Un mois dans un établissement de cure. Beau temps, bord de mer, aucune alcoolisation. Tout va bien! Mais je n'avais pas tout compris.

Retour au domicile. Retour à la case départ. Matins de plus en plus difficiles. Profil de plus en plus bas. Je suis pratiquement devenue mutique pensant me faire oublier. Et cela, pendant six mois.

Pot de début d'année, poignée de main du directeur: - « Vous tremblez, vous êtes malade? » - « Non, non. ». Quarante-huit heures plus tard, bureau du personnel. Je bois, je vais me faire soigner. Je rentre à l'hôpital dès demain. Une de mes amies me parle de La Presqu'île. La vie de pensionnaire me revient en mémoire. J'hésite! Trois mois

pour retrouver la liberté et la santé, c'est peu sur la durée de la vie. Je pars à La Presqu'île. Arrivée le 5 mars, sous la neige.

Un mois, à fond les larmes lors de la thérapie mais en marge pour la vie commune. Un petit signe d'une des monitrices et pas à pas, je me joins à la communauté.

Un jour, Christelle reçoit ses « tuteurs », elle est de corvée de vaisselle, je me propose pour la remplacer. Repas terminé, dans la cuisine, nous sommes nombreuses: les « laveuses » de vaisselle, les « essuyeurs », les « rangeuses ». Cécile, la cuisinière, occupée à préparer le potage du soir et Y. occupée, elle, à surveiller les « balayeuses » du côté salle-à-manger et à leur prodiguer ses conseils: « Dominique, il reste des miettes sous la table à droite. », - « Annie, les chaises ne sont pas bien rangées. »

Ce ne sont là que quelques exemples. La thérapie avait commencé son effet. Ma verve naturelle m'a fait exploser.

« Mais, Y., ici, il n'y a pas de chef. Nous sommes toutes là, pour la même chose, nous sortir de l'alcool! ».

Réponse embrouillée peu convaincante de la « surveillante du balayage ». Je ne l'écoute plus, je me retourne vers notre cuisinière et m'exclame:

**« Cécile, je suis guérie. »
Et je l'étais.**

Tombée la carapace, ouverte la prison virtuelle dans laquelle l'alcool m'enfermait.

La fin du séjour a été très gaie pour un certain nombre d'entre nous. Nous avons beaucoup ri. Mes lectures et interprétations de l'horoscope en fin de semaine particulièrement animées. Sortie le 31 mai 1995, les larmes aux yeux, sous un brillant soleil.

De retour à la « vie ». Jamais je n'ai pensé à l'alcool comme un compagnon, mais comme un ennemi que j'ai vaincu. Hélas, il a pris la vie de plusieurs de mes anciennes compagnes de La Presqu'île.

Françoise Nicodeau

P.S. : J'ai écrit ces quelques lignes en pensant à Dominique, Annie, Françoise, Corinne, Anne, Noëlle et les autres. Amicales pensées à celles qui m'ont reconnue. Merci au personnel de La Presqu'île.



J'estime personnellement qu'un malade alcoolique n'est jamais guéri. Je vois le temps qui nous reste à vivre comme un répit voire, pour certains, du rab. À nous de gérer, de responsabiliser ce temps avec l'abstinence qui doit être totale et définitive.

Ma « fierté » fut et restera mon talon d'Achille. Elle est le seul point où je me sens vulnérable. Les tentations sont multiples. Je ne justifie pas la rechute : épreuves au travail, dans sa famille, déprime, lutte contre soi ne sont pas de bonnes raisons.

Jusqu'où fuir ? D'autres formes de suicides, beaucoup plus directes, sans douleur et moins onéreuses existent ! Certains considèrent l'alcool comme une valeur refuge quand tout va mal : mauvais placement ! Les envies avec le temps s'estompent, disparaissent.

L'abstinence s'apprend. Attention aux succédanés de boissons alcooliques ! La hantise de la « touche mémoire ». Re-goûter à ce plaisir qui nous a tant coûté ? NADA.

Une libération : une demi-journée, vingt-quatre heures, trois jours, une semaine sans : quelle victoire ! Dix jours déjà : je gagne ! Un mois : je rêve. Non je revis, je change ! Je chante mes espoirs, j'affronte les réalités. J'OSE.

L'aide médicale : la médecine a aidé mon corps drogué à surmonter la crise du sevrage (réhydratation, vitamines, peut-être antidépresseurs, repos...). La vie en cure : repas à heures fixes, ergonomie, relaxation, méditations et ressourcement font partie du panel qui nous est offert. L'aide médicale peut être importante pour le sevrage du malade alcoolodépendant. Attention à ne pas déplacer la dépendance à l'alcool vers une dépendance aux médicaments

Les réunions Croix Bleue :

- Une complexité d'individualités qui ont eu des difficultés directement ou non avec l'alcool.
- Une main tendue, un langage commun.
- Une écoute, des expériences.
- Le témoignage, un atout indispensable.

Il nous permet de faire le point sur notre parcours et d'en faire profiter les moins solides. C'est un travail sur soi-même, vers les autres, exercice écrit et oral qui va nous reconforter pour partager, aider, donner et recevoir.

- Une aide... enfin.

Fini la solitude à deux (ma bouteille et moi), fini le manque d'alternatives autres que la boisson.

Enfin un interlocuteur, un récepteur branché sur la même longueur d'ondes. Pourquoi la Croix Bleue ? Par besoin d'appartenance.

Nous savons tous, de par nos expériences, que la rechute reste possible quelle que soit la durée de l'abstinence. À nous de ne pas réactiver cette fameuse « touche mémoire » qui est imprégnée dans chacun de nos cerveaux. Ma nouvelle date de naissance gravée au verre pilé !

Pas décisif auquel s'associe un membre actif. Il m'a parrainé, je ne suis plus seul. Lui aussi s'engage et me fait confiance.

Je promets de m'abstenir de toutes boissons alcoolisées, je prie, je trime, j'espère, je réussis.

Tout problème a sa solution. Toute solution est le fruit du problème. Pressons ensemble le problème pour en extraire une solution fruitée.

Nous sommes ensemble abstinents, vigilants, en communion ; en serait-il ainsi si nous étions restés seuls, isolés ?

Jacques Beurrier
Moulins

« Je sais, je sais, je sais...
Que l'on ne sait jamais. »
par Jean Gabin

Mon expérience

Passer du « sans alcool »
au « hors alcool »,
de la privation au
« non concerné ».

Guérir ?

Il me semble que l'on peut effleurer le terme de guérison quand l'on passe du « sans alcool » au « hors alcool », quand on passe de la privation au « non concerné ».

Eteindre l'incendie de l'alcool, c'est traverser ses peurs sans se brûler ©

« La guérison est un acte de réunification après la rupture. Guérissez les malades, cela signifie : aidez-les à retrouver leur unité perdue sans les priver de leur richesse, sans les exposer à un appauvrissement de la vie, même s'ils y consentent. »

Paul Tillich, L'Éternel maintenant (Paris, Éd. Planète, 1969).

Pour le médecin, la guérison est visée dans l'axe d'un traitement approprié, pour le malade, elle est un événement de vie. Pour le médecin, elle est une valeur biologique, pour le malade une valeur existentielle. Préjugé à bannir : tenir la maladie pour le retour à un ordre normal antérieur, à une santé première non bouleversée par la maladie.

Notons enfin que la vie psychologique de la guérison ne coïncide pas nécessairement avec la vie physiologique de la disparition de la maladie :

Extrait d'un article paru dans la Revue ESPRIT de Janvier 2006 – G Le Blanc.

La notion de guérison

Au fond, si on le considère possible, « Guérir » pourrait d'abord être la capacité de faire le choix d'une vie sans alcool.

Nous ne décidons pas de notre destin mais il arrive qu'une force nous pousse à nous surpasser et à accomplir des choses pour sortir de l'ornière.

« Guérir est une force de l'esprit sur le corps qui vient s'ajouter aux effets des traitements médicaux. Pour guérir, il faut vouloir changer, devenir sujet de sa maladie » (en référence aux propos du Professeur ZARIFIAN : La force de guérir).

Il convient de considérer alors la guérison plutôt comme une capacité ou une ressource, plutôt qu'un état. Guérir, c'est entretenir le maintien dans l'abstinence, le maintien dans la durée et dans son for intérieur. Dans son esprit, c'est ne plus être obsédé par un produit et être dépendant de lui.

Sur un plan spirituel

Guérir peut aussi se traduire sur ce plan, libre à chacun d'y trouver ou non sa place. C'est accepter qu'il existe des choses irrationnelles qui ne trouvent pas d'explication, fussent-elles scientifiques.

Acceptons alors que la science ne peut pas tout expliquer, qu'il faut laisser une place au mystère. D'ailleurs, doit-on résoudre tous les mystères de la vie puisque l'homme ne peut en résoudre qu'une infime partie tout au long de son existence et de son humanité ?

C'est ainsi faire preuve d'ouverture et ne jamais fermer la porte au champ des immenses possibilités qui s'offrent à chacun.

En admettant que l'évolution ne connaît que la dure réalité du combat de la vie contre la mort, il faut chercher à savoir qui l'on est, et surtout s'en satisfaire. C'est une énorme difficulté pour les âmes sensibles à souhait, continuellement en mal et en recherche d'affection, que sont les alcooliques. C'est en cela que la maladie conserve ce côté mystérieux, voire mystique. Dans ce contexte, c'est accepter de guérir avec l'aide de Dieu et se dire qu'au bout du chemin, la guérison devient une résurrection, un chemin qu'ont d'ailleurs emprunté à l'origine, sans difficulté, certaines associations proches des Eglises catholiques ou protestantes. Le mystère de la guérison pourrait se traduire par :

Ce moment où le malade décide contre toute attente de vivre et rompre le cercle infernal de la dépendance.

C'est à cet instant précis que va se mettre en place sur le plan psychologique toute une stratégie élaborée autour d'éléments clés menant à l'abstinence, avec en point d'orgue l'envie, le désir, la motivation.

En résumé, sans aucune prétention, guérir c'est assumer ses choix, assumer son passé, assumer sa vie, sa condition d'être humain tout simplement. La guérison en alcoologie, ce n'est pas de se dire que l'on peut reconsumer un jour. C'est la **disparition de l'obsession mentale de l'envie de boire de l'alcool, c'est combler le vide et sublimer la maladie.**

Ainsi, nombre d'anciens buveurs peuvent témoigner de la possibilité d'une vie heureuse sans alcool et d'une guérison possible.

Texte extrait de :

*« Un autre regard sur la maladie alcoolique »
de Marc Margelidon, section de Moulins*

Gâchis



Gâchis

Avec " Gâchis ",
Karine Bernadou

a remporté le concours

Jeunes Talents

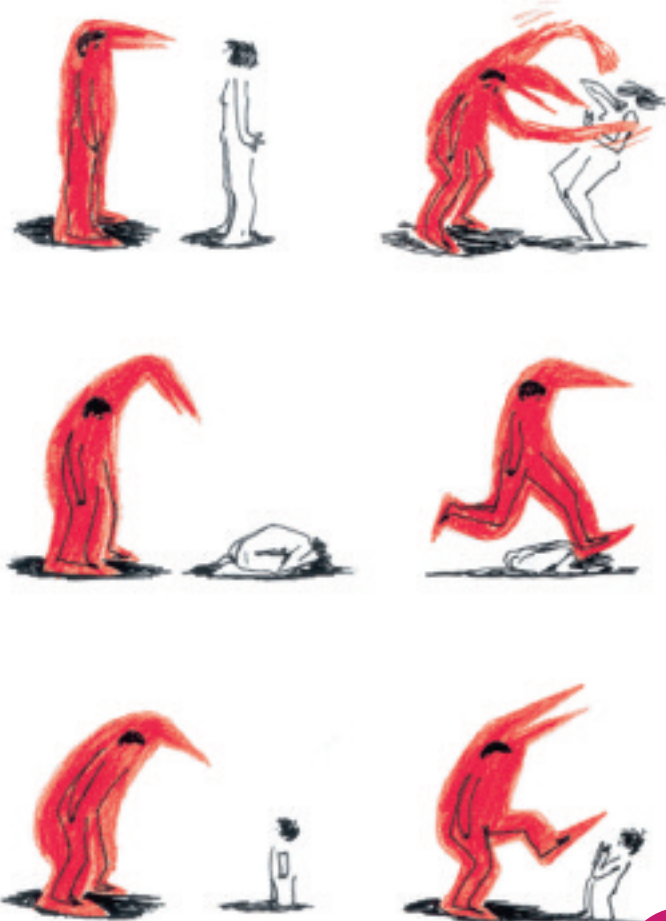
au festival d'Angoulême de 2006.

La sobriété du dessin en dit plus long
que bien des discours.

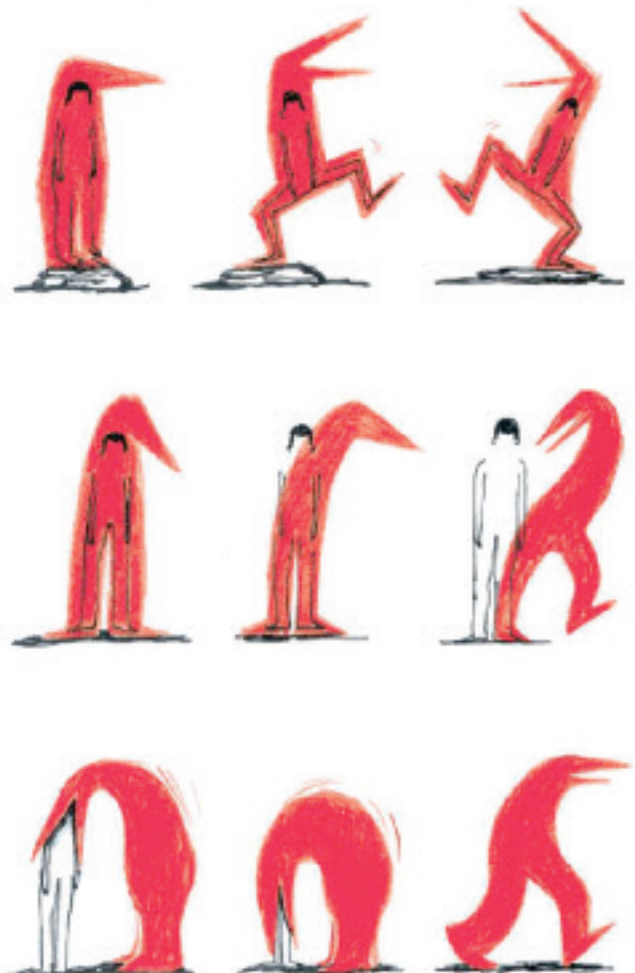
Elle a 25 ans aujourd'hui et publie
un premier album

" La femme toute nue " (Sarbacane)

1



2



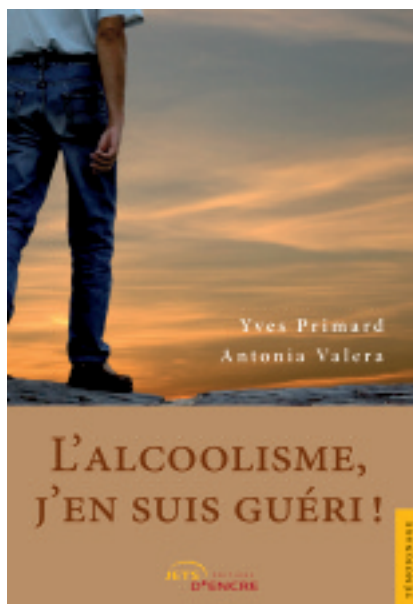
3

L'alcoolisme j'en suis guéri

D'Yves Primard et Antonia Valera

Témoignage

Le livre est disponible dans toutes les librairies ou directement sur le site Internet des Éditions Jets d'Encre : www.jetsdencre.fr - Prix : 15 €



De l'esclavage à la liberté

de Philippe Batel et Serge Nédélec - Éditions Demos

« Ouvrage, construit à partir de onze témoignages singuliers et authentiques, décrivant le cheminement, souvent chaotique, vers le rétablissement et l'accession à une vie nouvelle, permise par l'acceptation de l'abstinence.

Chacun de ces récits de vie est commenté par le docteur Philippe Batel qui nous fait bénéficier de sa grande expérience clinique en alcoologie et de son humanisme. Il apporte un éclairage sur les mécanismes de l'alcoolisation excessive, les formes diverses de vulnérabilité, de dépendance et de codépendance et les traitements appropriés.

Le binôme complémentaire, formé par le médecin traitant et son ex-patient coauteur, produit un livre original et pratique, accessible au grand public. »



Se guérir d'un parent alcoolique

Paulette Chayer Gélinau et Fabienne Moreau - Éditions Novalis

L'ouvrage est une nouvelle édition, revue et augmentée d'une trentaine de pages, d'un ouvrage toujours actuel, édité en 1998 et réimprimé en 2004. Le livre traite particulièrement de l'impact de l'alcoolisme sur l'entourage. Fortes d'une longue expérience dans des centres de postcure, les auteures présentent un livre pratique, dans un style simple et accessible. Dans leur démarche, elles identifient les valeurs qui sont blessées chez l'enfant d'une famille alcoolique. Elles examinent comment, devenu adulte, l'enfant de parents alcooliques apprend entre autres à garder sous silence ses émotions, à être hyper-responsable ou à contrôler excessivement son environnement.

À la fin de chaque chapitre, les auteures proposent des exercices écrits permettant l'apaisement et favorisant la guérison. Le livre se veut un « compagnon » de route pour les enfants-adultes de parents alcooliques et les personnes affectées par cette problématique.



Rencontre des responsables Croix Bleue

Les 24 et 25 novembre 2007, se sont réunis environ une centaine de responsables de l'association à Achères.

La première partie de la rencontre était consacrée à la présentation et l'explication des documents envoyés chaque année notamment le nouveau compte résultat. La Croix Bleue depuis la nomination d'un commissaire aux comptes à la demande des organismes subventionneurs est tenue d'avoir une comptabilité aux normes mais aussi harmonieuse entre toutes ses entités. La seconde partie de la rencontre a été dédiée au congrès 2008 qui aura lieu à Lyon-Oullins en juin 2008 et également au devenir des centres Croix Bleue, notamment le centre « Le Phare ».



À la fin de ce week-end, chaque responsable est reparti nourri de toutes ces informations et avec en plus une clef USB contenant l'ensemble des documents annuels, ainsi que tous ceux nécessaires lors de l'établissement d'une demande de subvention mais aussi un mini logiciel de comptabilité qu'il pourra utiliser dès l'année 2008.

Calendrier 2008

- **Conseil d'Administration** •
29 - 30 mars 2008
31 mai - 01 juin 2008
06 - 07 septembre 2008
13 - 14 décembre 2008
- **Assemblée Générale** •
19 avril 2008
- **Journée d'étude** •
20 avril 2008
- **Formation Nationale** •
18 - 19 octobre 2008
15 - 16 novembre 2008
06 - 07 décembre 2008

CONGRES NATIONAL
14-15 juin 2008

Rappel – Rappel – Rappel - Rappel –

Camping de Vernoux

Chemin de Greignac,
07240 Vernoux-en-Vivarais
06 62 40 30 33

ouvert du 5 juillet au 23 août 2008

Inscrivez-vous dès le
1^{er} mars 2008 auprès de:
Jean-Pierre et Nicole Garcia,
10 rue Pierre Iselin,
25310 HERIMONCOURT,
Tél. : 03 81 30 97 13
ou 03 63 50 00 14,
camping@croixbleue.fr



Nouvelles de la Commission Formation 2007-2008

- **Le livret du responsable:** nous avons fini de le rédiger. Une petite équipe a pris le relais pour le formaliser.

- **Formation nationale 2007 à Achères:** elle a été animée par Mme Micheline Claudon, psychologue.

Thème:

L'Engagement sous toutes ses formes

Près de 60 participants, dont un tiers de solidaires et sympathisants.

Micheline Claudon a structuré notre réflexion autour de trois grands thèmes :

1) L'Engagement sous toutes ses formes: ce mot est associé à la signature, à la durée, à l'investissement personnel, au contrat, à la fidélité...

2) L'Engagement avec l'accompagné:

Micheline Claudon nous propose trois pistes de travail:

- la rupture avec le passé,
- s'engager avec soi, avec l'autre ou l'AUTRE
- et s'engager, c'est déjà entrer sur la voie de la guérison.

3) L'Engagement avec l'accompagnant: Nous avons mis en évidence quatre difficultés que nous pouvons rencontrer en tant que membre actif:

- a) le membre actif accompagnant est le garant du lien qui s'est noué entre le nouveau et la Croix Bleue.
- b) je représente la Croix Bleue, je suis garant du mouvement.
- c) je dois être prêt à faire face à une éventuelle une ré-alcoolisation du nouveau comme du membre actif chevronné, donc j'anticipe et prévois le « plan d'urgence ».
- d) anticiper toutes les envies de boire dans les situations à risques ou non.

Micheline Claudon a aussi mis le doigt sur une attitude qui se développe à la Croix Bleue, la tendance à attendre « le client ! » Puis, la Commission a proposé trois ateliers sur les thèmes :

1) Engagement pour rompre: animation à l'aide de photos-langage. C'est un moyen simple pour exprimer des sentiments, des situations personnelles trop difficiles à partager. Cela peut aussi aider à débloquer une relation conflictuelle entre deux personnes.

2) Engagement pour servir: animation à l'aide d'un diaporama.

En devenant membre de la Croix Bleue, nous ne restons pas consommateurs nous devenons acteurs. Tous les engagements pris pour servir ont comme objectif prioritaire : aider la personne en souffrance. Servir est un choix et non pas une obligation. Nous grandissons et nous nous enrichissons en nous engageant dans le service (c'est en donnant que l'on reçoit). Nous confortons et nous nous renforçons dans notre choix de vie sans alcool.

3) Engagement pour militer: animation à l'aide de mimes ou de mises en situation.

Cet atelier fait apparaître la difficulté de se mettre en situation, de changer de rôle et de se faire comprendre de son interlocuteur.

Projet Formation 2008 :

technique d'animation de groupe ou de réunion avec un ou des formateurs professionnels.

Projets: nous envisageons de produire des brochures sur des thèmes spécifiques comme: l'Engagement, la Visite, l'usage du téléphone, l'Accompagnement la Signature... Cela pourrait être des aides précieuses pour la formation individuelle, ou bien un moyen ou un outil de présentation lors de la visite.



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.....

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



Assemblée générale de Metz

du 20 janvier

La 26^e A.G.O. de la section de Metz a été l'occasion - pour ses membres - de mesurer l'attention que leur portent les personnalités qui soutiennent leurs actions. Député, conseillers régional et général, maire et représentants de communes, ont souligné avec force les activités bénévoles menées par les membres de la Croix Bleue. Les sections Croix Bleue de L'Hôpital et de Yutz étaient représentées.



Alex

La section de Pont-Saint-Esprit a reçu le 29 décembre 2007 Alex en qualité de membre actif. Alex, 43 ans, déterminé, soulevé et porté par une force intérieure qui porte essentiellement les prénoms de ses filles et de sa maman a poussé un jour la porte de la section pour nous dire combien il en avait assez de cette vie destructrice où l'alcool avait pris le dessus. Courageusement il est parti en postcure 90 jours au centre de Virac pour y préparer une autre vie à laquelle il croyait plus que tout. Depuis, fidèle à son abstinence, assidu aux réunions et participatif à la vie de la section, nous savons qu'il fera un excellent membre actif. **Félicitations!**

Valérie Demortier, Responsable de section de Pont-Saint-Esprit



Roger

Le vendredi 19 octobre, la section de Versailles a eu la joie de recevoir un nouveau membre actif en la personne de notre ami Roger. En ce moment de fête, après avoir parlé du rôle du membre actif où chacun a pu apporter sa sensibilité et son regard sur ce rôle important dans notre association.



Après la traditionnelle remise d'insigne, notre nouveau membre actif, entouré de sa marraine et de son parrain, Cathy et Jean-Luc nous a dit de façon très émouvante l'aide-salvatrice qu'il avait reçue en arrivant et sa détermination de continuer le combat pour aider les autres à se libérer de cet esclavage.

Nous lui souhaitons une longue route au sein de la Croix Bleue de Versailles.

Henry Casanova Section de Versailles



Pas à pas

Un déjeuner champêtre organisé dans la propriété familiale d'Éric et Carmen Bernis. Et c'est justement Carmen, maîtresse des lieux, que nous recevons comme membre actif. Son couple avec Eric, après les méandres de l'alcool, se construit pas à pas, son expérience dans ce domaine en a touché plus d'un. Ce fut autour de Magalie Bascoul, parcours difficile pour arriver au but, et si Magalie a demandé à devenir membre actif après beaucoup de turpitudes dans sa vie d'abstinente et de longues années restée membre adhérent. À Lacaune, dans la Montagne Noire, elle est devenue la VRP de la Croix Bleue par son exemplarité.

À cette occasion nous avons invité Monique et Marcel Cruz, respectivement responsable de la région sud-est et de la section de Montpellier; ils furent enchantés et ravis de notre mode de vie, de travail et de fraternité. J'ose croire (sans le citer il se reconnaîtra) qu'il sera fier de notre avancée à la méthode du pas à pas.

Patrice Lecru, Responsable de la section Castres - Mazamet

Accueillir la nouvelle année.....

Nous avons terminé l'année 2007 par un bon repas et commencer 2008 tous ensemble par des danses et jeux. Petits et grands s'en sont donnés à cœur joie et tard dans la nuit nous nous sommes quittés le cœur rempli de joie et d'espérance. N'oublions pas notre cuisinier qui s'est encore une fois surpassé.

Section Thionville-Yutz



La marche du bonheur

Le 14 octobre 2007, la section a organisé la traditionnelle Marche d'Automne à ROPPEVILLER, suivie d'un repas au restaurant "Auberge de la Forêt". Cette journée a connu un franc succès: joie et bonne humeur étaient au rendez-vous.

Julien Meyer, Section de Sarreguemines





Analyse de la pratique au groupe Est

Notre formation « analyse de la pratique » a lieu quatre fois par an avec notre psychologue, Rachel. Quinze personnes étaient présentes le 9 février 2008 pour analyser certaines situations assez difficiles à gérer dans l'accompagnement des personnes. Ces formations nous sont fort utiles pour pouvoir les affronter avec plus de recul.

Formation initiale à Merville les 2 et 3 février 2008

Par un beau samedi matin, sous le soleil du nord (qu'ils ont dans le cœur, mais aussi dehors), les sections de Douai, Lille, St Quentin, et les sections invitées du groupe Ile de France: Versailles, Poissy et Grenelle se sont retrouvées à Merville, dans le magnifique site de la maison diocésaine d'accueil, pour participer à un week-end de formation initiale, indispensable pour la connaissance de notre association par les nouveaux membres actifs.



Cette formation organisée par le groupe Nord représenté par sa responsable, Annick JOURNET, était animée, sous l'égide de la commission de formation, par la présence de Thierry COTTARD et Pierre DUNAT. Ce week-end nous a aussi donné la joie de rencontrer nos amis du Nord et d'apprécier leur accueil chaleureux. Nous ne pouvons que remercier les organisateurs et les formateurs de ce week-end profitable.



Joie et émotion

C'est avec une grande joie et une émotion toute particulière que nous avons accueilli deux nouveaux membres actifs au sein de notre section lors de la réunion du 3 janvier 2008. Il s'agit de Messieurs Bernard GUTH et Bernard REBSTOCK. En souvenir de ce jour, un tableau leur fut remis. L'un représentant un randonneur pour illustrer que « la persévérance produit la victoire dans l'épreuve et cette victoire, l'espérance. » Romain 5,4.



L'autre tableau représente un aigle dans son vol majestueux pour la phrase suivante signée N. Mandela « Indépendant, mais pas solitaire, aucun de nous, en agissant seul ne peut atteindre le succès ».

*Jean-Claude Scherer,
Section de Bouxwiller*

Du nouveau à la section de Riom...

Nouveaux membres: après la dégustation de la galette des rois, notre section s'est agrandie de deux nouveaux membres sympathisants. Notre ami Laurent F. a signé son premier engagement après trois mois d'abstinence et de présence assidue, nous lui souhaitons longue route.

Nouveaux membres et nouveau bureau: Jean Niort, Serge Lehmann, Arlette Rollin, Françoise Porte, Claudette Message et Armand Vivier. Le nouveau responsable, Jean Niort, remercie l'excellent travail de l'équipe sortante qui a su au fil des ans conjuguer rigueur, entraide, convivialité et chaleur humaine.

Merci à Armand qui a assuré la Présidence de la Section toutes ces années, même avec des périodes très douloureuses; il a su faire de la section un lieu chaleureux et convivial où tout le monde se sent bien. Même s'il est un peu « rougnoux » on l'aime beaucoup. Une pensée émue pour notre chère secrétaire disparue trop tôt.

Jean Niort.





Week-end pour "TOUS"



région SUD/EST

des 27 et 28 Octobre 2007

Clin d'œil du SUD-EST « Le couple, l'entourage »

« L'alcool, le couple... Un ménage à trois ? »

Le titre parle de lui-même, et désigne symboliquement les méfaits de l'alcoolisme au sein d'une famille... Ce fut un week-end riche en échanges et en émotions. Le sujet mené avec beaucoup de « professionnalisme » par la section de Castres/Mazamet a eu un réel succès. Des mots durs ont surgi au long du week-end : « Mensonges, agressivité, rage, colère, impuissance, suspicion, peurs, angoisses, hypocrisie... » Et bien d'autres, la liste n'étant pas exhaustive... Dépendance, codépendance... Comment s'organiser à trois dans le quotidien ? Comment faire avec les non-dits, le regard de l'autre, des autres ? Travail en petits groupes puis retour dans la grande salle commune. Voici deux témoignages d'une dame et d'un couple de la section d'Arles pris au passage de cette rencontre.

- Marcelline : « Je viens de quitter mon mari après quarante-neuf ans de mariage... Pendant dix ans je croyais avoir mis un terme à mon problème d'alcool, membre actif très investi au sein de la section. Je vivais au travers de mes enfants, je croyais que ma vie allait très bien... Pourtant, au départ de ma dernière fille, j'ai sombré dans la dépression, il y avait un choix que je n'avais pas fait et... j'ai reconsumé. Terrible, l'horreur, la honte, pour moi, ma famille, mes amis. Moralement, ce fut une descente aux enfers... Alors j'ai pris ma décision, il m'a fallu vingt-cinq ans pour mûrir ma démarche j'ai quitté mon mari, je me suis délivrée de toutes les chaînes qui m'emprisonnaient, me brisaient depuis toujours. **Aujourd'hui, j'ai sauvé ma peau. Je me reconstruis jour après jour.** Je tricote, je vis... Mes enfants, petits-enfants et arrière-petits-enfants se rapprochent et ne sont jamais loin. Je reviens tout doucement à la vie... Je n'ai pas tout retrouvé, mais « Je ME suis retrouvée MOI, le terme n'est pas exact : plutôt trouvée... c'était l'essentiel même existentiel ». Ce n'est pas facile, dans ma vie de tous les jours, mais je suis heureuse d'être arrivée à franchir ce cap de mon existence... Je dis un grand merci à mes amis (es) de la Croix Bleue qui ne m'ont jamais lâchée, avant, pendant et après... »

- Marie-France et Louis Un couple qui s'est reconstruit après l'enfer de l'alcool (voir p 12 - 13)

Le week-end se termine joyeusement et finalement, tout le monde est d'accord pour faire un autre week-end suite sur ce même thème. Il y a tant à dire !

Donc les 25 et 26 octobre 2008, organisé par les sections de Castres-Mazamet et Arles nous allons nous retrouver, pour un autre temps fort dans un cadre que l'on peut qualifier de « havre de paix » Notre Dame de La Gardiole près de Nîmes... Le soleil d'octobre sera peut-être encore au rendez-vous ? Qui sait ? Pardi ! et oui, nous sommes dans le sud-est, le midi, la Provence, bonne mère...

Chantal Ginoux

Rester ouvert à la souffrance des sans-abri

C'était en 2004, lors du rappel de l'Abbé Pierre, cinquante ans après son appel de l'hiver 54, que j'ai rencontré les responsables d'EMMAUS Forbach. On nous avait proposé de signer un chèque ce que j'ai accepté de suite : cela faisait longtemps que je souhaitais aider les personnes en difficulté avec l'alcool de cette association. Il a été créé un atelier santé et nous avons été formés avec d'autres bénévoles par le CODES de Metz (Comité départemental de l'éducation à la santé). Notre premier objectif était de réunir les amis de la résidence sociale pour les rassembler autour d'un café gâteau où ils pouvaient s'exprimer à souhait. Un groupe de parole a également vu le jour composé d'une psychiatre et de bénévoles. Pour nous, il était normal d'assister au premier anniversaire de l'Abbé Pierre. Sous une tente dressée sur la place du marché de Forbach où les personnes venant faire leurs emplettes ont pu boire du café et même une soupe de petits pois à midi avec les compagnons et surtout dialoguer librement avec eux. Le repas de midi a été partagé entre les responsables d'Emmaüs, Monsieur le Maire, son premier adjoint, la section de l'Hôpital ainsi que deux membres de la section de Metz, Charles et son épouse.

René Pernet

Mot d'ordre du jour :

« Aidez-nous à disparaître ». Cela voudrait dire qu'il n'y a plus de sans-abri, de chômeurs, de drogués, ni de malades alcooliques ? Que tout aille pour le mieux. Mais ????



Bulletin d'abonnement et/ou de don

Attention nouveaux tarifs pour 2008 : 18 euros

Le Libérateur quatre numéros par an 18 €

☐ Mme ☐ Mlle ☐ M. :

Adresse :

Vous pouvez aussi parrainer une personne de votre choix en offrant un abonnement !

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

Abonnement simple 18 € ☐

ou

Abonnement & don plus de 18 € ☐

ou

Don* simple ☐

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

***Don**

L'association, reconnue d'utilité publique, est habilitée à recevoir des dons et legs. la déduction fiscale est de 60 % du montant du don. Pour les sommes supérieures à 15 euros, un reçu fiscal sera envoyé.

47ème CONGRES NATIONAL

OULLINS – GRAND LYON

14 et 15 juin 2008

Salle Maurice HERZOG Rue Jacquard OULLINS

**Choisir, c'est
possible**

Programme

Animateurs : Bernadette MARTIN et Jean Philippe ANRIS

Samedi

14 h - Accueil : Distribution pack Congressiste

16 h - Ouverture : Maurice ZEMB

Présentation du Groupe Régional : Pierre Dunat

3 Intervenants : Serge Soulié - Jacques Walter - Jacques Hochmann.

Soirée Festive avec Véronique et Pierre-Luc

Dimanche

9 h - Partage

9 h30 - 125ème anniversaire de La Croix Bleue

Mise en scène par des membres de la Croix Bleue : Historique Projets

11 h - Discours des Officiels

14 h - Table ronde :

Animateur : Dr KIRITZE-TOPOR

**Participants : Marie Amélie SIVADE, Micheline CLAUDON,
Linda WINTER et Marc MARGELIDON
sur le Thème « Choisir, c'est possible »**

16 h - Fin du Congrès : Maurice ZEMB