

le Libérateur

Sans alcool... avec plaisir

N° 172 • PRINTEMPS 2011
JANVIER - FÉVRIER - MARS

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



**LA DÉCISION,
LA RUPTURE.**

© Elena Sedova - Fotolia.com

Sans alcool avec

La Croix Bleue

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

www.croixbleue.fr

Témoignages

- 3 Rester vigilant
- 4 Renaissance et reconnaissance

Le groupe Bretagne

- 5 Nantes
- 6 Lorient-Le Blavet, Saint-Nazaire
- 7 Quimperlé, Belle-île

Dossier: La décision, la rupture

- 8 La chanson du goëland
- 9 Rompre pour aller de l'avant
- 10 Décider de son abstinence
- 11 Violentes ruptures, Partir ou rester ?
- 13 Ma décision
- 14 Témoigner des décisions
- 15 Possibilité de rupture, Le Phare
- 16 Nouveau mode de vie

Les jeunes, qu'est-ce que vous en dites ?

- 17 Prévention au CFA de Saint-Brévin
- 18 **Nous avons lu**

Alcoologie

- 19 Rencontre INSERM et associations d'entraide

L'Association

- 22 Nouvelle Directrice à L'Archipel-La Presqu'île Rencontre des responsables
- 23 Message de Pierre DUNAT
- 24 Camping, Formation nationale: « L'ouverture »

Les sections

- 25 Arles, Franche-Comté, Nyons, Grenelle
- 26 L'Hôpital, Vernoux-Privas
- 27 Saint-Quentin

Le Libérateur • Printemps 2011 • n° 172
 • Rédaction, administration: Croix Bleue, 189 rue Belliard, 75018 Paris • 01 42 28 37 37 • Directeur de publication: Maurice Zemb • Rédactrice, Françoise Brulin • Maquette, Safari: 01 40 39 14 43 mcbernard@safari-pa.fr • Imprimerie Bedi-Sipap 86007 Poitiers CEDEX • Abonnement 2011 : 19 €
 • 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



« **La décision, la rupture** » est le thème que les membres du groupe Bretagne ont débattu pour préparer ce numéro, avec l'équipe du Libérateur.

Nous avons réfléchi à toutes les décisions et ruptures que nous sommes tous amenés à vivre tout au long de notre vie. Et nous avons bien sûr traité ce thème par rapport à la problématique de l'alcool quand on aborde le moment tant redouté où il faut faire quelque chose: « je ne peux plus continuer ainsi! » Il faut prendre une décision!

À la Croix Bleue, on constate que c'est dans la mesure où se noue une relation de confiance, qu'une solution peut être envisagée.

Notre aide aux personnes en difficulté avec l'alcool consiste à croire avec elles, croire qu'elles peuvent rompre avec le produit et leur habitude à consommer de l'alcool.

Il s'agit de les épauler pour préparer et vivre la rupture nécessairement totale et définitive. Par un engagement, elles concrétisent librement leur décision. À ce moment là, tout devient possible. La personne pourra se reconstruire physiquement, psychologiquement, socialement. Le phœnix en page de couverture illustre notre capacité à « renaître de nos cendres ». C'est un grand chantier, qui demande du long terme, mais vaut le coup d'être mis en route et réalisé avec le soutien d'une bonne équipe comme la Croix Bleue et d'autres partenaires.

Je termine par ces mots d'un auteur inconnu:

Ton avenir t'appartient

Il y a en toi toutes les possibilités, tout ce que tu voudrais être...

Toute l'énergie pour accomplir ce que tu veux réaliser.

Imagine-toi comme tu aimerais être, faisant ce que tu aimerais faire, et chaque jour, avance d'un pas... vers ce but.

Et même si parfois il te paraît trop dur de continuer, tiens bon tes rêves.

Un beau matin tu te réveilleras pour découvrir que tu es devenu la personne dont tu as rêvé...

ayant accompli ce que tu voulais...

Simplement parce que tu as eu le courage de croire en toi...

et en tes rêves...

Christian BRIAND,
Responsable du groupe Bretagne



Belle-Île: Daniel CORBEL, Édith LE MATELOT, Jean-Claude SEVENO

Le Blavet – Pays de Lorient: Christophe LE GUYADER, Christian ZIARNOWSKI

Nantes: Daniel ALLANIC, Jean-Pierre MOELLO, Dominique TERRIER

Quimperlé: André et Ghislaine CHAUVEL, Jean-Paul et Fabienne CLERO, Marie-Madeleine LE NOC

Saint-Nazaire: Christian et Danie BRIAND, Daniel et Roselyne LE PIOUFF, Gérard LE PIOUFF, Christian MOYSAN, Noëlle TUAL



Rester Vigilant

Mes premiers pas à la Croix Bleue furent assez chaotiques, une semaine bien, une semaine mal. Pour moi je n'étais pas un malade, mais quelqu'un qui de temps en temps faisait des excès. J'étais conforté par mon médecin qui me voyait comme un bon vivant, au vu de mes bilans sanguins. Je continuais pourtant à venir aux réunions de ma section Croix Bleue : cela rassurait ma femme qui elle me voyait comme un malade et moi, je me donnais bonne conscience. Un jour, deux membres actifs sont venus à la maison et après des heures de discussion, ils sont parvenus à me convaincre de partir en postcure à Lorient où le séjour fut très bénéfique. J'ai réalisé à ce moment-là que la rupture avec l'alcool s'est faite sans que je prenne la décision d'arrêter. Au bout d'un an, je suis devenu membre actif. Il s'en suivit des années de

bonheur, je commençais à retrouver tout ce que j'avais perdu, l'amour de ma femme, sa confiance, mes enfants. Après cinq ans de liberté, arriva quelque chose que je ne pouvais concevoir, j'ai reconsommé, pourtant je me croyais à l'abri de cette rechute. Est-ce que cela était dû à ces journées faites de stress, de doute ? À ces nuits sans sommeil ? Peu importe, le mal était fait.

Après une bonne discussion avec Christian et Danie, les questions qui me pourrissaient la vie ont eu leur réponse. J'ai continué d'aller aux réunions, redevenu simple membre de la section qui ne m'a jamais laissé tomber, bien au contraire.

À ce moment-là de ma vie, j'ai pris la décision de redevenir la personne que j'étais avant cette rechute. Cette reconstruction fut longue et dure, mais

le travail en valait la peine. De cette période, j'ai trouvé que rien n'est gagné d'avance, que la vie est faite de bonnes et mauvaises choses, autant prendre les bonnes, que l'on doit toujours être vigilant ; le fait d'être membre actif ne nous préserve pas des ennuis, ne pas oublier que nous sommes avant tout d'anciens malades, des personnes vulnérables et non infaillibles et qu'un membre actif ne sait pas tout, qu'il a besoin de se ressourcer, de connaître ses limites, de savoir s'arrêter en temps voulu, rien n'est inné.

Avec le temps tout est rentré dans l'ordre, je suis de nouveau membre actif et très fier de l'être.

À ce jour, j'ai pris une autre DÉCISION, cela concerne le Tabac !

Christian MOYSAN

Rennaissance et Reconnaissance

Depuis des années, je vivais au quotidien avec l'alcool. Les vacances, je les passais chez mon oncle à la ferme. Le cidre étant la boisson traditionnelle de la maison, j'allais le chercher au cellier, j'en profitais pour boire quelques verres au fût et j'y redescendais plusieurs fois avec mon oncle et quelques fermiers du coin pendant la saison des battages.

Quelques années plus tard, je suis tombé dans cet engrenage en buvant des boissons plus fortes (bières, whisky et autres boissons de ce genre...).

À vingt-huit ans, je fus embauché aux Offices des H.L.M. de Courbevoie. J'avais un appartement et vivais aisément, mais les week-ends, je les passais seul ou plutôt avec un ami : « l'alcool ». Au bout de ces deux ans, je fus contraint de démissionner et de revenir sur Saint-Nazaire.

C'est en revenant que j'ai connu Sylvette devenue ma femme aujourd'hui. Nous avons tous les deux des problèmes, mais on ne voulait pas l'admettre. L'alcool nous détériorait à petit feu, en plus huissier, expulsion nous pendaient au nez.

Un jour, le Tribunal me condamna à une peine suivie de soins. C'est en 1995 que nous avons connu la Croix Bleue pour la première fois par l'intermédiaire d'un J.A.P. (Juge d'Application des peines) qui nous fit connaître Christian et Danie, membres actifs de la section de Saint-Nazaire. Cette période de renouveau nous a appris à revivre et à nous aimer de nouveau.

Nous sommes devenus membres actifs pour aider les autres à notre tour.

Pourtant, nous avons rechanté au bout de cinq ans « POURQUOI? » je me pose toujours la question. Ce fut à nouveau LA GALÈRE, encore pire qu'avant.

Cela fait maintenant trois ans que nous sommes revenus à la Croix Bleue, avec beaucoup de difficulté, surtout moi. J'avais peur de la réaction des personnes qui m'avaient soutenu et qui croyaient en moi. Je les remercie de leur soutien. Maintenant, je retrouve l'espoir, nous avons changé de maison et Sylvette mon épouse a retrouvé du travail. C'est un nouveau départ.

Daniel JOLIVEL



Le groupe Bretagne

La section Nantaise

La section Nantaise de La Croix Bleue qui naquit dans les premières années du siècle dernier, a très largement contribué à la construction du bâtiment, toujours actuel de « La Fraternité ». La Croix Bleue y accueillait alors jusqu'à une centaine de participants.

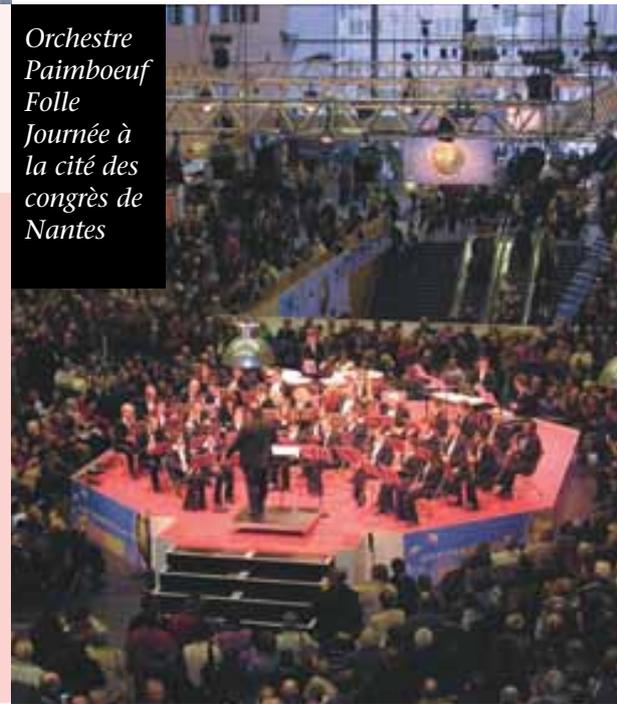
L'activité de la construction navale était très florissante à cette époque, notamment avec la construction du célèbre Trois-mâts, le « BELEM », Bateau en Fer toujours en activité comme Navire-Ecole.

Les manifestations ouvrières étaient très fréquentes et l'on y retrouvait « La Croix Bleue » avec ses slogans et des pancartes à caractère antialcoolique. À ce moment-là, les manifestations étaient souvent houleuses, tout comme les réunions !

Déjà, la Seconde Guerre mondiale s'annonçait ...

Aujourd'hui, le muscadet et les vignes demeurent parmi les spécialités nantaises...

Orchestre Paimboeuf Folle
Journée à la cité des congrès de Nantes



NANTES

1910 L'Espoir

Reprenant le vieil adage: « il vaut mieux prévenir que guérir », Emmanuel CHASTAND lance une section « Espoir » branche cadette de la Croix Bleue qui rassemble bon nombre d'enfants de 7 à 12 ans. Il constate que ces enfants ont une influence positive sur leurs parents.

14 juillet 1914 : Une retraite aux Flambeaux

La journée nationale entraînait de nombreuses beuveries souvent accompagnées de rixes violentes.

À la Mairie où j'allai demander l'autorisation de nous joindre au cortège, on me répondit en souriant : « La retraite est organisée par les débits de boissons, voyez avec eux. » Naturellement, nous n'allions pas solliciter de ces messieurs une bonne place dans le cortège, donc nous nous mîmes dans les rangs, à la suite. Notre arrivée fit sensation ; nous étions une douzaine d'hommes et de jeunes gens portant chacun une pancarte lumineuse où se lisaient des slogans antialcooliques.

À travers le théâtre et le cinéma

Le cinéma qui draine par sa nouveauté et sa rareté un public nombreux à la Frat (Mission populaire) est un bon moyen de mobilisation dans cette lutte quotidienne.

La troupe théâtrale de la Frat apporte sa contribution en témoignages, la pièce "le procès de sire alcool". ainsi que le drame antialcoolique écrit par Edmond CHASTANG en 1936.



En 1951 le président de la Croix Bleue en France tient de grandes réunions publiques à Nantes sur "un mal qui répand la terreur".

Tract du 22 mars 1951

Appel à une réflexion commune sur la foi et la lutte antialcoolique

Source : bulletins de la Fraternité



La section du Blavet - Pays de Lorient

Lorient, terre de rencontre

Lorient, ville d'art et d'histoire, conserve dans son nom le souvenir prestigieux des épopées lointaines de la Compagnie des Indes. Elle est célèbre pour son histoire maritime, son dynamisme nautique, sa rade, son festival interceltique.

Quasiment détruite en 1943, reconstruite selon les modèles architecturaux

des années 50-60, Lorient se présente aujourd'hui comme une ville pleine d'attraits, moderne, vivante et chaleureuse.

De place en place, on arpente de larges trottoirs avec des zones piétonnes, où l'on respire un petit air marin: le port de plaisance s'étire dans le cœur de la cité, un peu plus loin, la façade portuaire de la ville s'ouvre sur la rade.



Notre section du Blavet – Pays de Lorient (56) compte 16 membres

Saint-Nazaire



Située à l'embouchure de la Loire, première porte de la façade atlantique, Saint-Nazaire est la porte par excellence de la métropole « Nantes - Saint-Nazaire » qui accueille 800000 habitants pour le bassin de vie de la région nazairienne.

Véritable destination touristique, lieu culturel aux festivals renommés, Saint-Nazaire allie histoire et modernité. Pôle industriel majeur au savoir-faire reconnu, notamment dans les domaines de pointe que sont la construction navale (STX) et l'aéronautique (AIRBUS) dont les installations sont visitées par des touristes du monde entier et qui poursuivent leur séjour dans la Presqu'île guérandaise.



Mettez du sel dans votre vie !

Guérande, la fleur de sel

Le sel est vital pour l'homme. Depuis le Néolithique, les hommes utilisent des techniques d'évaporation par le feu : une saumure d'eau de mer est chauffée dans de petits récipients de terre pour en extraire le sel cristallisé. La technique s'est développée : exploitant le jeu des marées, la faiblesse des pluies estivales, les vents réguliers et l'ensoleillement prolongé, la saliculture permet l'évaporation de l'eau mise en mouvement dans une suite de bassins creusés dans l'argile. L'apogée des salines est atteinte au XIX^e avec le développement de la pêche à la morue. La reprise de l'activité apparaît soudainement dans les années 1970, par la volonté d'hommes et de femmes qui veulent préserver un outil de travail traditionnel et leur environnement naturel.



Notre section

Comme la reconstruction de la ville, la section de Saint-Nazaire a vu le jour dans les années 50 et au sein de la Fraternité, sous l'égide de la mission populaire. Aujourd'hui nous sommes toujours partenaires avec la Fraternité.

Autres partenariats et lieux d'intervention :

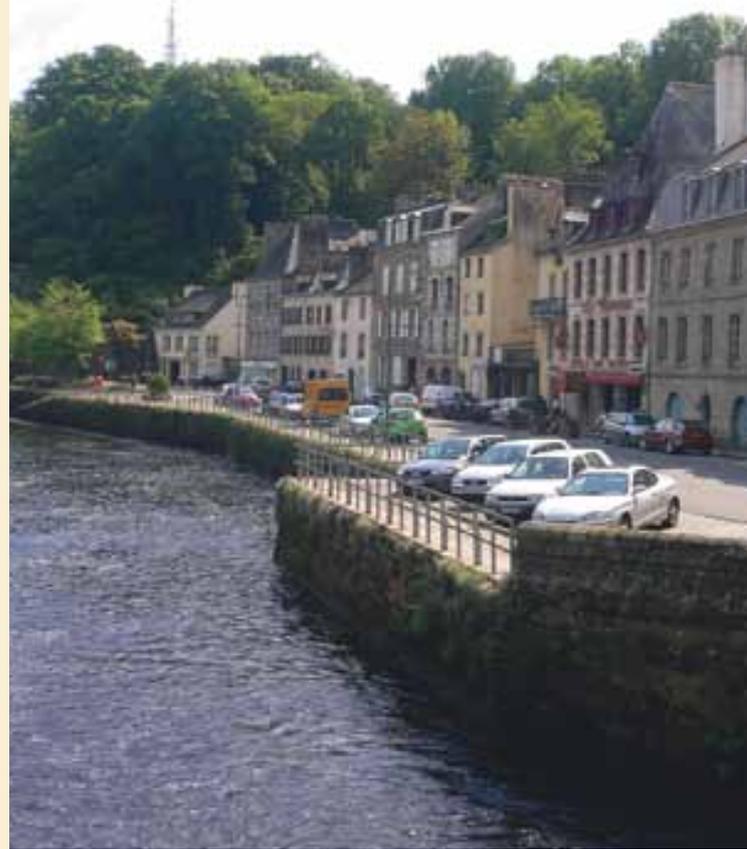
- Hôpitaux de Saint-Nazaire et de la Presqu'île guérandaise.
- Centre d'Apprentissage du Bâtiment de Saint-Brévin.
- Réseau d'Addictologie de la Presqu'île et de l'Estuaire de la Loire (RAPEL)
- Et autres institutions à la demande.

Réunions et permanences hebdomadaires toute l'année.



Quimperlé

Comme Quimperlé porte d'entrée de la Cornouaille et du Finistère, à deux pas de l'océan et des plages, la porte de notre section Croix Bleue est ouverte à toutes les personnes en difficulté avec l'alcool et leur entourage.



Belle-île

La vie à Belle-Ile est très particulière. Pour quitter l'île, il faut attendre un bateau, pour y revenir aussi. Il faut tenir compte pour cela des marées, du temps. Mais dans l'île, la vie est très agréable et conviviale.

Les quatre communes de Belle-Île (Bangor, Locmaria, Le Palais, port principal et Sauzon) associées dans la communauté de communes de Belle-Île-en-Mer, forment le canton de Belle-Île:

On y trouve plusieurs exploitations d'élevage bovin et ovin, avec des cultures associées d'orge et de maïs, ainsi que du maraîchage. Les côtes Sud et Sud-Ouest, les plus exposées, sont bordées d'une zone brûlée par les embruns où les lapins sont nombreux: on y élève des chèvres.



barque © zinetoon #1893760



La section de Belle-Ile compte 16 membres.



Le Goéland

Chanson de Jean-Claude GIANADDA

*Où vas-tu, goéland, les ailes déployées,
la blancheur étincelle?
De tes pattes palmées tu viens frôler la vague
et même l'arc-en-ciel;
Le vol pur et cambré tout droit vers le soleil:
Emmène-moi là-haut au-dessus des bateaux dans ton ciel!*

***Apprends-moi les moyens de quitter le rivage
et d'aller vers plus loin,
jusqu'au bout du possible, atteindre les nuées
vers d'autres lendemains,
s'élever davantage, inventer mon destin
Pour découvrir ainsi des raisons d'espérer
en demain.***

***Dis-moi comment fais-tu pour effacer en toi
la colère et la peur;
La perfection, dis-tu, n'a jamais de limite,
il faut rester veilleur;
De l'effort au succès, du succès au bonheur;
Tu dis que ton secret sommeille au fond
de nous dans nos cœurs.***

***Refrain:
Chante, m'enchante
La chanson que fredonne le vent;
Vole, s'envole,
Reviendras-tu, goéland?***





Rompre pour aller de l'avant

Rompre = briser, séparer, faire disparaître, mettre fin à des relations, renoncer

Tout au long de notre vie, nous avons à prendre des décisions qui nous obligent à rompre avec le passé. Personne n'y échappe et plutôt que d'éviter à tout prix les ruptures en les contournant ou en les fuyant, nous pouvons apprendre à faire confiance à notre capacité à nous adapter.

Certaines sont de véritables chocs (deuils, chômage, exils, etc.) mais elles font de toute façon partie de notre parcours de vie. Les ruptures subies ébranlent bien sûr davantage l'identité parfois l'estime de soi, pourtant elles peuvent s'avérer tout aussi bénéfiques avec le recul.

Accepter une rupture, c'est renoncer à un lien, voire à une dépendance.

Nous vivons naturellement et heureusement en lien les uns avec les autres. La rupture est nécessaire quand la relation devient étouffante, aliénante et donc néfaste à l'épanouissement personnel. Nous pouvons ainsi développer une dépendance à l'alcool ou autres drogues mais aussi plus subtilement vis-à-vis d'une mère qui répond à tous nos besoins, d'un mari qui gère notre quotidien, d'un travail sans lequel nous croyons n'être rien.

Décider de rompre est une façon de maîtriser la course du temps, ce temps

qui défile, où tout se passe comme d'habitude. À certains moments, vous pouvez décider que dorénavant ce sera différent. Vous avez peur, les événements deviennent imprévisibles, mais vous savez que pour être ou devenir vous-même il faut en passer par là. Il faudra la volonté de surmonter les obstacles, les résistances et les jugements. C'est aussi ce cheminement, peut-être douloureux, qui vous fera grandir. Les bienfaits d'une rupture sont rarement immédiats. Mais à partir de la rupture, le temps sera de votre côté.

Quand décider de rompre? Quand l'insupportable, l'intolérable est-il atteint? Le psychologue Gérard Poussin* dit qu'« à chacun sa juste réponse, car le moment de rompre renvoie chacun à ses attachements passés ». Des relations problématiques dans la petite enfance rendent plus fragiles. C'est pourquoi personne ne peut savoir pour l'autre.

Anticiper les avantages et bénéfices, comprendre que ce n'est qu'en se séparant de l'ancien que l'on devient vraiment soi-même aide à passer le cap: l'enfant doit quitter les bras de sa mère pour devenir un adulte.

La rupture est un acte courageux. **Ce qui a été bon pour moi à un moment ne l'est plus aujourd'hui.**

C'est tout. Nul besoin de chercher des fautifs. Le bilan de la situation est fait après une longue réflexion, et un jour une conclusion s'impose.

On peut également décider de ne rien décider. Il y a toujours du confort à ne rien changer.

Mais il faut savoir que ne rien décider a aussi des conséquences. Demandons-nous pourquoi nous refusons de rompre avec une situation insupportable, avec l'alcool ou autre... Refuser les ruptures relève souvent d'un manque de confiance en sa capacité à exister sans ses repères habituels. Certaines habitudes sont

constructrices tandis que d'autres détruisent.

Il arrive que nous nous condamnions à une existence terne et réductrice plutôt que de nous mettre en route vers une vie meilleure qu'il faudrait conquérir au prix d'efforts que nous ne sommes pas prêts à affronter.

Il n'est pas question de juger ces choix, mais de les observer lucidement pour ne pas tomber dans la victimisation: « Je suis malheureux(se), je n'ai pas de chance! » **Non, en réalité, je choisis de ne rien changer parce que j'y trouve certains bénéfices.**

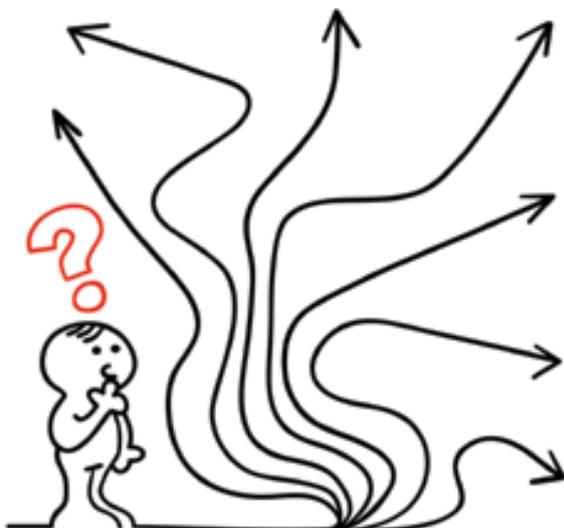
Bien sûr, au niveau de nos relations avec les autres, nous ne devons pas rompre à tout va ! Il faut aussi savoir construire et remettre sur le métier notre ouvrage. Mais, quand notre intégrité morale ou même physique est en jeu, quand les concessions brident notre épanouissement, on a le droit moral de dire stop. En décidant de nous différencier de l'autre, des autres, de nous séparer de ce qui nous empêche d'être authentiquement nous-mêmes, nous pouvons enfin aller de l'avant.

Quand nous avons eu la hardiesse et la force de quitter un passé devenu destructeur, nous devons veiller à ne pas succomber à de vieux réflexes qui parfois nous entraînent **à recréer des circonstances aliénantes identiques à celles que nous avons fuies.** Nous pouvons alors chercher l'aide de psychologues pour éviter de retomber toujours dans les mêmes pièges.

Cependant, le piège le plus terrible entre tous, n'est-il pas celui de la résignation aux situations que l'on juge pourtant inacceptables ?

Françoise BRULIN

*Rompre ces liens qui nous étouffent chez Pocket de Gérard Poussin



Décider de son abstinence

© gitz - Fotolia.com

L'arrêt d'alcool est la première étape

pour décider d'une nouvelle vie pour une personne alcoolique.

La prise de conscience de l'emprise de l'alcool sur soi prend naissance lors d'une occasion forte. Une circonstance de la vie, souvent un coup dur, fait se sentir coupable et mesurer l'extrémité de la situation. Cela est parfois appelé « déclic ».

Certains ont le sentiment de vivre leur dernière chance, car continuer pourrait leur être fatal et ils prennent la décision de rompre avec l'alcool. D'autres, dans un premier temps, s'avouent contraints et forcés de prendre une décision par des facteurs extérieurs (femme, médecin, patron, hospitalisation, jugement d'un tribunal, etc.).

Quelles que soient les circonstances, la personne s'aperçoit que toute seule, elle ne pourra pas y arriver. Il faut se faire aider.

La rupture est faite, la personne regarde en arrière et n'a plus envie de vivre comme pendant la période d'alcoolisation.

L'arrêt d'alcool est une première victoire éclatante qui conforte et stimule la décision d'abstinence.

Souvent, dans les tout premiers temps de la rupture, la personne ressent un état de manque et l'absence d'une gestuelle. Comment rester sans boire un verre? Elle a peur des tremblements. Elle éprouve une fatigue, parfois une lassitude. Le doute peut s'installer. Elle est tendue, angoissée et apparaît à l'extérieur instable.

Elle essaye d'occuper ses journées sans penser à l'alcool et décide de changer ses habitudes de vie prises depuis peut-être, des années.

Au tout début, elle a surtout à récupérer physiquement et moralement. Elle est heureuse d'avoir pu rompre, mais elle se sent un peu comme en convalescence.

Elle prend le temps de réfléchir et réalise la personne qu'elle a été pendant quelque temps. Cette introspection peut l'effrayer. Elle peut avoir le sentiment qu'elle ne sera plus jamais comme avant la dépendance. L'aide extérieure, psychologique ou autre peut s'avérer utile.

Peu à peu, elle reprend sa vie en main et pense à la reconstruire. Mais comment? Elle a à retrouver une motivation, un but à atteindre. Elle fait des projets et met tout en œuvre pour les réaliser. Cette redécouverte du goût de vivre s'accompagne pour certains du « tout, tout de suite ». Or, la réalisation des projets s'inscrit dans le temps. Elle comprend qu'il ne faut pas bousculer les choses, que cela se fera petit à petit.

La réussite passe aussi par les relations avec les autres. Celle-ci sera facilitée par un bon entourage familial, amical ou associatif. Par contre, il faudra éviter les « faux amis » qui font obstacle à la poursuite de l'abstinence.

En fait chacun consolide sa décision d'arrêt d'alcool à sa manière.

Franchir le cap est difficile, mais des moyens sont à portée de main: médecins et associations.

L'important est d'être sincère avec soi-même et d'accepter de se faire aider.

Dans une association la personne profite de l'expérience des autres et peut parler librement.

À la Croix Bleue, on parle d'abstinence heureuse. Ne pas dire « je dois », mais je « veux ». Vouloir c'est possible. La personne d'abord concentrée sur l'arrêt, puis le maintien de la rupture avec l'alcool va comprendre peu à peu

qu'elle n'a pas à subir l'abstinence, ni même à l'accepter, mais à vivre pleinement ce choix d'existence.

Décider d'être heureux tout simplement.

Section de Saint-Nazaire

La pire décision de toutes est celle que l'on n'a pas prise.

Zig Ziglar



© scol22 - Fotolia.com

Les rivières l'Elle et l'Isole, serpentant dans la campagne se rejoignent en pleine ville, pour former la Laita qui se jette dans la mer au Pouldu, à 12 kms, d'où l'influence de la marée jusqu'à Quimperlé.

Violentes ruptures

En janvier 1995 suite à la rupture des canalisations célestes, des pluies diluviennes sont venues grossir nos rivières. Une catastrophe s'abat sur QUIMPERLE, la ville est coupée en deux, les flots envahissent tout, un vaste torrent charrie des tonnes de boue et même des cuves à fuel! Des vitrines sont brisées. Des masses d'eau bouillonnante, couleur de terre envahissent les quais, maisons riveraines et commerces. Angoissant et dramatique sentiment d'impuissance face à cette montée des eaux!

Dans les coups durs, les bretons sont formidables, ils savent garder moral et sang-froid. Loin de se laisser abattre, amis et voisins retroussent les manches et proposent leur aide, entraînant une vague de solidarité.

Dans nos vies quotidiennes, surgissent parfois des ruptures inattendues ou prévisibles comme ces inondations dans la région (prévisibles en l'occurrence puisqu'une mise en garde avait été faite suite aux inondations en 1746). Les aléas de la vie peuvent venir troubler la quiétude des familles.

Dans le cas de la dépendance d'un membre de la famille à l'alcool, les conséquences sont parfois d'une grande violence tout comme les inondations. Le buveur dépendant va vite subir les effets nocifs de sa consommation, sa santé va se détériorer, angoisses, détresse, dépression, problèmes familiaux pouvant aller jusqu'à la rupture du foyer, rupture également avec la société. La personne dépendante sera rejetée par celle-ci, car devenant dangereuse par son comportement: agressivité, transgression des lois.

Rejeté de tous, le malade va vivre dans la honte, tout va s'écrouler autour de lui. Ces personnes présentant une dépendance à l'alcool n'ont pas à être jugées, mais aidées. Aussi comme pour d'autres fléaux, inondations ou autre... une chaîne de solidarité et d'aide existe, services médicaux, sociaux, associations d'accompagnement comme la Croix Bleue.

Section de Quimperlé

Partir ou Rester...

Quelle femme vivant avec une personne alcoolique ne s'est posé cette question: partir ou rester?

Chaque situation est différente, chaque protagoniste aussi, on obtient donc autant de réponses déclinables.

Une telle peut trouver dans l'alcoolisation de son conjoint un bénéfique qui lui permet de compenser les perturbations qui en découlent. Une autre estimant vivre un enfer selon ses limites intrinsèques partira au bout de quelques mois, d'autres après de longues années, d'autres jamais.

Toutefois chacune verra son existence bouleversée et beaucoup de ses certitudes mises en question. Souvent au début elle est dans le déni elle-même, elle ne voit pas les indices semés sur son chemin. Elle pense que par son amour et sa patience, elle va arriver seule à résoudre les débordements alcooliques de son époux. Elle a l'illusion que « la décision » d'arrêter l'alcool lui appartient. Puis la honte, l'incompréhension, la solitude, la déception, la trahison, les insultes et parfois les coups occupent peu à peu son quotidien, son espace vital se rétrécit et elle étouffe. À chaque étape, elle concède un peu plus sur ces propres valeurs et pourtant elle ne prend pas de décision catégorique. Elle aménage des excuses, elle reporte et peu à peu elle se discrédite auprès de sa famille ou de ses amis. Ses parents ne la reconnaissent pas: « avant si forte ». Ses amis lui en veulent de s'obstiner à rester avec un tel individu: « une fille si brillante, si gaie. Ses amis lui conseillent de partir, ils lui offrent un temps de paix chez eux. Mais les jours passent, elle revient et elle reste, encore une chance... Une de plus pour l'autre, une de moins pour elle, car à ce jeu, les amis l'abandonnent. Plus on l'aide, plus elle reste et plus elle se désappartient. Elle n'a pas plus de parole que l'individu qui partage sa vie. Plus elle tape aux portes, plus elle est exposée. Les instances sociales mettent en doute ses capacités de mère puisqu'elle reste.

Le juge connaît aussi le phénomène: elle porte plainte quand les faits sont graves, mais elle la retire aussitôt. Qui est-elle devenue ? Marionnette qui avance puis recule ? Elle n'agit pas en fait, elle contre carre. Elle calque ses agissements sur les rythmes de l'alcoolisation de son époux. Elle est toujours par défaut.

Pour rester, pour supporter, elle ne vit pas le présent, elle se projette dans un futur immédiat où tout irait bien.

Cette projection mentale lui permet de survivre, mais le présent, le réel, sont sans cesse gommés, esquivés.

Elle aperçoit les portes de soin, mais son mari ne les ouvre pas encore.

Plus grave, si elle reste, elle assiste au désespoir de ses propres enfants. Elle constate, muette et effarée, jour après jour le vide paternel auprès d'eux: une sortie d'école oubliée, une fête manquée, un Noël à l'extérieur. Souvent, elle surinvestit dans leur éducation pour combler cette absence, cet amour en creux de l'autre. Elle se sent coupable de demeurer, elle qui est la mieux placée pour mesurer le mal qui leur est fait. En protégeant l'un, elle expose les autres, ceux qu'elle choisit le plus. Elle a le sentiment de devoir choisir entre deux amours, elle est désarticulée. Elle s'aperçoit que son absence de choix aboutit à un désastre même vis-à-vis de ceux qu'elle aime le plus.

En demeurant auprès d'une personne qui se détruit, elle devient elle-même destructrice.

Aux yeux de la société tout entière, elle devient elle-même « déviante ». Elle reste, elle cautionne l'alcoolisme de son mari.

Cette descente en parallèle, elle la fait le plus souvent « consciente », sa lucidité intellectuelle et ses sentiments n'ont pas été émoussés. Son non-choix, ses va-et-vient traduisent son accablement, non pas son acceptation, car au fond d'elle il n'en est rien. En fait, le déchirement entre la lutte qu'elle mène en son for intérieur et son apparente passivité poussent à un éclatement multiple de sa personnalité. Elle est la femme du présent humiliée et du futur espérant. Elle demeure mais ne

se résigne pas. En fait elle est suspendue à l'arrêt ou non de la prise d'alcool de son conjoint.

Or la décision d'arrêter de boire n'appartient qu'à lui.

Dans l'alcoolisme, la femme a le choix de prendre contact pour se faire aider elle-même, mais le plus souvent elle n'est guère mieux informée que son conjoint. Quand elle reste, elle sait qu'elle risque de ne pas voir son mari arrêter pour autant. Plus qu'une hypothèse, elle fait acte de foi en l'avenir.

Mais quand elle quitte son mari, elle fait le choix de la rupture. Cette séparation au début est d'autant plus douloureuse qu'elle a l'impression de renier tous les beaux idéaux qui l'ont portée et qui ont donné crédit aux choix faits par elle-



même pendant des années. Sa passion pour l'autre, son semblant de vie et sa propre identité de femme vont par là-même être encore remis en question. Une grande partie de ce sur quoi elle avait fondé sa vie s'enfuit sous ses pieds. En partant, elle est fatiguée par sa lutte vaine, elle est usée par ce qui peut lui apparaître comme des illusions, ce qui faisait hier la consistance de son existence. Le risque est qu'elle ait besoin de renier le passé pour pouvoir se reconstruire. Tout a-t-il vraiment existé? Quelle femme était-elle devenue? Certes l'éducation est responsable pour beaucoup de femmes de cette impossibilité à trancher: élever dans l'idée de servir, d'aider, de se sacrifier... Elles sont pétries de patience et d'humilité bien séante, conditionnées à s'effacer pour le bien-être de l'autre (parents, mari ou enfants). Néanmoins les exemples de maris soutenant leur femme alcoolique existent, mais ils restent l'exception. Quoi qu'il en soit faudra-t-il dénigrer les choix d'avant

pour accepter sa nouvelle orientation et finir par s'accepter? Reprocher à l'autre la situation? Non, il a autant souffert, d'une autre façon. L'épreuve a été profonde. Le séisme aura certes des répliques pendant quelque temps. Etait-ce le bon choix? Un millier de problèmes matériels l'assaille: logement, garde des enfants, argent, etc., ceux-là mêmes qu'elle avait prévus avant la séparation. Elle ne peut revenir en arrière. Elle a besoin de concentrer toute son énergie. Toutefois, au fil des jours, la tranquillité se réinstalle. Pour être serein doit-on oublier? Certes, la mémoire, la conscience vont sélectionner l'acceptable pour que le traumatisme puisse être intégré. Mais le passé ne doit pas être complètement gommé pour qu'il n'y ait pas risque de refoulement qui pourrait réapparaître de façon réellement explosive. Une rupture de mémoire juste suffisante pour être apte à décider de son futur. Dans une rupture, sans doute est-il important de conserver, sans amertume ni nostalgie, son passé et pouvoir préserver son idéalisme et sa confiance en l'homme, même si ceux-ci ont été égratignés.

Si le choix de rester a été son option à un moment donné, elle n'a pas été coupable de l'orientation prise par son mari alcoolisé. Son choix à présent est de décider pleinement des inclinaisons sur sa propre vie. Elle fait des choix tous les jours et elle agit. Elle est à nouveau une femme pleinement responsable: elle n'attend plus, elle vit. Elle va faire des choix, elle va indubitablement se tromper, mais elle en assumera les conséquences.

Car dans le choix, le problème n'est pas qu'il soit « bon » ou « mauvais », car souvent les conséquences nous échappent, mais qu'il soit en accord tant que possible avec notre identité.

Si les autres essaient de lui imposer des choix qui lui déplaisent, elle pourra résister. Pour cela elle devra regarder sans honte le passé, exister au présent et réintégrer l'espoir en l'avenir. Rester ou mourir, partir a été son choix.

Sylvie MONTEUX

MA DÉCISION

La première décision est de ne plus tricher en se reconnaissant alcoolique. Or ce mot fait peur, car il signifie pour la société « Déchéance », « Faiblesse », « Manque de volonté »... C'est pourquoi le milieu médical préfère remplacer ce mot par le terme de « maladie éthylique », et que les manuels scolaires ne parlent plus d'alcoolisme, ou d'alcoolique, mais de « mal alcoolique ». Ce qui démontre que l'alcoolisme est de plus en plus considéré comme une maladie, alors que c'est à l'individu de se prendre en charge, et non de s'enfermer dans sa

signature ». Le motif de l'engagement compte également pour beaucoup, et peut être extrêmement varié, et aller jusqu'à un.... « J'en ai ras de bol »... Le buveur croit alors en sa guérison, et dans cette perspective peut intervenir « son entourage », « l'aide de Dieu »... Il n'est plus alors « un cas unique », il ne se trouve plus seul, mais entouré d'amis qui ont connu ou qui connaissent ce problème, et qui peuvent l'aider à vivre le même combat : la rupture avec l'alcool. Mais le plus dur lui reste à faire : Vivre son abstinence » : car vivre son absti-

notre « vraie liberté ». Oui je chante, je chante ma liberté...

EN CONCLUSION :

*Je décide de ne plus tricher et de me reconnaître alcoolique.
Je décide de chercher les moyens de m'en sortir.
Je décide d'accepter l'aide d'une Personne ou du Groupe.
Je prends la décision de vivre sans alcool quoiqu'il arrive.
Je décide de faire autre chose de ma vie.*

Nicole LE CALVEZ

Nicole a fêté 40 ans d'abstinence, entourée de cinquante amis de La Croix Bleue à Saint-Nazaire, de sa fille, petite-fille, d'Henriette LEWIS (ancienne secrétaire générale de La Croix Bleue) et de Maurice ZEMB, président.



maladie. Cette prise de conscience peut se faire avec l'aide du Groupe. Après s'être reconnu alcoolique, la première démarche du buveur doit être : l'acceptation d'une aide, car il veut et doit mettre un terme à son intempérance, et là intervient la décision d'une abstinence totale et définitive, avec l'aide d'un engagement d'abstinence auprès de la « Croix Bleue », et cela étape par étape, tout en sachant bien qu'une confiance mutuelle doit le lier avec son « parrain ou marraine de

nence c'est avant tout se tracer des buts, c'est reconstruire ce temps de « vide », avec d'autres buts que l'alcool, en portant ailleurs les nouvelles valeurs que l'abstinence nous a permis de récupérer, d'où une redécouverte de la vie. « Ce que je croyais irréalisable quand je buvais se révèle maintenant possible ». Prendre cette décision en tant qu'homme aimé par Dieu et créé par lui pour construire un monde nouveau, là est notre prise de conscience et

Témoigner des décisions qui ont changé notre vie

Sept ans de mariage. Mon mari ayant des douleurs d'estomac consulta un médecin.

Malgré quelques médicaments, les crises violentes étaient toujours là. Il changea de docteur, une fois, deux fois, X fois. Mais chaque fois qu'une cure de désintoxication lui était proposée, il n'en voulait pas. Or, un jour, un médecin militaire lui annonça: « Monsieur, je veux bien vous soigner, à condition de ne plus boire une goutte d'alcool, pendant six mois ». Et d'ajouter: « je ne dis pas que c'est définitif. »

Marcel décida de suivre ses conseils malgré les fêtes de Noël. Et il attendit avec impatience la fin de la période d'abstinence. Le jour fatal, le brave médecin lui annonça: « je vous autorise à boire un verre de vin à chaque repas, un seul et du bon! Je vous sais assez intelligent pour décider de ce nouveau mode de vie. »

Connaissait-il vraiment la maladie alcoolique et ses souffrances?

Mon mari, très heureux de cette bonne nouvelle revint à la maison avec sa bonne bouteille sous le bras. Au bout de huit jours, un verre en mangeant ne suffisait plus, la bouteille de 75 cl non plus ... Nous partîmes en vacances, ce fut la descente aux enfers pendant trois semaines. Tout était prétexte pour avaler des apéros, des bières, des digestifs à la sauvette.

Il ne voulait plus revoir son médecin. Comme de nombreuses personnes, sous la dépendance de l'alcool, il se moquait de tout: sa femme, son travail, il ne mangeait plus, mais il buvait ...

Quatre ans sont passés, cette fois j'en avais marre de ses promesses dans le vide. Ma décision était prise, je voulais divorcer. Lors de notre mariage, nous ne possédions que notre paye et notre valise. Facile de se séparer dans les mêmes conditions. Avec fermeté, je lui ai montré la porte de sortie. C'est toi

ou moi qui vais la franchir. Les menaces l'ont fait réfléchir, il a eu peur de se retrouver seul. Nous avons entendu parler de La Croix Bleue.

Seul, il s'est décidé, un soir de janvier à pousser la porte du local pour assister à une réunion qu'il perturba dans son déroulement, n'étant pas

à jeun, bien sûr. Il contestait toutes les informations. La semaine suivante, il me demanda de l'accompagner. Ce que je fis, pas très gaillarde!

Nous étions très surpris par l'accueil que nous avons reçu: respect, écoute, témoignage... Nous n'avons pas hésité à revenir les semaines suivantes. Nous les attendions ces rendez-vous. Nous avons découvert la méthode Croix Bleue, à travers l'information, les lectures, la référence biblique, l'engagement avec l'aide de Dieu, qui peut nous aider à devenir abstinent d'alcool.

Dix mars 1966: ce soir-là, sans se concerter, nous avons décidé de signer ce papier d'engagement pendant huit jours afin de vivre autrement. Sage et bonne résolution qui nous a permis de mieux résoudre nos difficultés et de trouver une solution décisive. Nous avons prolongé notre contrat d'une huitaine... Partageant nos moindres soucis, dans la confiance mutuelle, accompagnés par les membres actifs libérés eux-mêmes de l'alcool, nous avons reçu la force et le courage de poursuivre notre chemin dans la vérité sans nous retourner sur le passé. Merci Seigneur, d'avoir sauvé notre couple pendant 36 ans! Je continue de respecter ma signature d'engagement en souvenir de Marcel et pour témoigner des décisions qui ont changé notre vie. Croyant ou non-croyant à partir de la rupture avec l'alcool, tout est possible!

Tu peux retrouver toute ta dignité, reprendre ton avenir en main avec confiance et persévérance comme tant d'hommes et de femmes.

Jeanine TETU





Possibilité de rupture

À Lorient, un Centre de postcure Croix Bleue



Le centre reçoit des hommes pour un séjour de 84 jours, soit 12 semaines.

Le candidat à la postcure doit être volontaire et doit arriver au Centre sevré.

La première étape de trois semaines est axée sur l'information en alcoologie. Il s'agit de mettre en place une véritable dynamique de groupe en complétant les connaissances de chacun sur la dépendance et l'abstinence.

La deuxième étape dure trois semaines également, elle est consacrée à la connaissance de soi.

La troisième étape intitulée « sens de mon

abstinence » dure les six dernières semaines. Il y a pour chacun une histoire singulière qui l'identifie et le différencie des autres. Quelle a été la fonction de l'alcool pour chacun ? On s'interroge sur les projets personnels qui vont donner sens et consistance à son abstinence.

L'accompagnement est à la fois individuel et de groupe.

Un médecin psychiatre et un médecin

addictologue interviennent au Centre ainsi qu'infirmières, psychologue, ergothérapeute et moniteurs.

Le groupe apporte un espace de parole qui permet à chacun de se positionner par rapport aux autres, de réfléchir et de trouver appui auprès des autres pour étayer sa démarche.

Des ateliers permettent d'optimiser le potentiel de chacun en développant les capacités et le plaisir de faire.



Florence MASCHELEIN, Directrice

Décider d'un nouveau mode de vie



Un homme doit choisir. En cela réside sa force : le pouvoir de ses décisions. Paulo Coelho

Il est bien évident qu'à partir du moment où nous avons pris la décision de rompre avec l'alcool notre vie doit changer. Elle ne doit pas changer uniquement dans le fait que nous ne consomons plus d'alcool, mais aussi dans nos actes, dans nos façons de penser, de parler et d'agir. Nous avons parlé de renaissance, de naître à nouveau et je crois fermement que ces mots ne sont pas trop forts, car il s'agit bien à partir de la rupture avec l'alcool de mettre en gestation un être nouveau, un être à nouveau lucide, un être en quête d'un devenir, un être plein d'espérance, car débarrassé de ce handicap important que représentait pour lui la dépendance alcoolique.

Il est évident aussi que si nous sommes semblables à ceux qui nous entourent, car nous sommes des êtres humains comme eux, vivant dans le même milieu avec les mêmes lois et les mêmes contraintes dans notre lutte pour la vie, nous sommes pourtant différents d'eux. Oui nous sommes différents en ce sens que nous avons pris nos distances envers un produit trop souvent banalisé, encensé, convoité par ceux qui en consomment. Il y a en effet ceux qui en consomment modérément et qui ne comprennent pas toujours pourquoi nous sommes passés du tout à plus rien du tout et il y a ceux qui sont déjà dans la dépendance alcoolique ou déjà bien engagés sur ce chemin et qui tout en nous enviant d'avoir eu le courage de faire un choix ne veulent pas admettre qu'il devient urgent pour eux de rompre.

Et cette différence nous avons à l'expliquer et non pas à la justifier, nous avons à faire part de notre choix.

C'est important, nous n'avons abso-

lument pas à nous culpabiliser d'avoir été pris au piège de l'alcool, d'avoir par ignorance ou peut-être pour cause de mal-être, été amené à rechercher dans l'alcool un remède à nos difficultés, une compensation à certains manques, l'oubli de situations douloureuses.

Alors c'est vrai qu'il y a des obstacles à franchir : d'abord la souffrance dans un premier temps du manque d'alcool, **il faut aussi affronter les septiques**, ceux qui ne croient pas que cette décision tiendra. Il y a aussi les dégâts de notre alcoolisation à réparer et cela n'est certes pas la moindre des choses. Il nous faut admettre que ce n'est pas parce que l'on a pris la décision d'arrêter de boire de l'alcool que tout va aller mieux du jour au lendemain.

Une chose est certaine c'est que la décision à partir du moment où elle est prise engendre automatiquement un mieux-être qui, même s'il est infime, est pourtant, soyez en certain, prometteur de paix et cela il faut y croire fermement et persévérer dans l'abstinence.

Mais l'abstinence n'est pas une fin en soi. C'est un tremplin pour s'élancer dans la vie.

L'abstinence n'est pas une arrivée, mais un départ pour une aventure merveilleuse à construire, à inventer, à vivre.

À partir de la lucidité retrouvée, à partir de notre liberté reconquise, à partir de notre vraie personnalité redécouverte, à partir de l'inventaire des moyens que nous possédons et que nous allons pouvoir développer, à partir des possibilités qui nous sont offertes par la société actuelle et que nous devons exploiter, nous allons donner un nouveau sens à notre vie. Nous devons, c'est fondamental, car cela conditionne la réussite de notre choix, mettre en place les éléments

nécessaires à cette nouvelle naissance. Homme nouveau nous le sommes devenus par ce changement d'orientation que nous avons donnée à notre vie. Nous n'avons certes pas changé de peau, encore que... nous avons conservé notre identité, nos qualités et de nos défauts, mais la décision que nous avons prise nous engage au changement, nous appelle à apporter des modifications importantes dans notre manière de vivre. Rien ne peut plus être comme avant. C'est à une véritable transformation de notre être que nous sommes appelés. Si nous n'en sommes pas conscients ou si nous refusons de faire ce qu'il faut pour que cette transformation ait lieu, nous risquons fort de ne pas aller plus loin que de tenter un essai qui ne serait pas transformé. Ce serait grave, ce serait dommage, pour nous certes, mais aussi pour ceux et celles qui auraient mis leur confiance et leur espérance en nous.

Nous n'étions pas sans rien lorsque nous avons rompu avec l'alcool, nous avons un capital, des connaissances, mais, quoi qu'il en soit insuffisant. Il nous appartient donc maintenant de les améliorer, de les rentabiliser, de les utiliser, d'en faire bénéficier les autres, c'est-à-dire ceux qui nous sont proches d'abord et ensuite tous ceux qui ont des besoins énormes d'être aidés, écoutés, compris. Les moyens existent, il nous faut les recenser afin de pouvoir s'en servir utilement, efficacement.

Il n'est jamais trop tard pour entreprendre, pour faire des projets qui auront pour but d'améliorer notre « Être » et accessoirement d'améliorer notre « Avoir ».

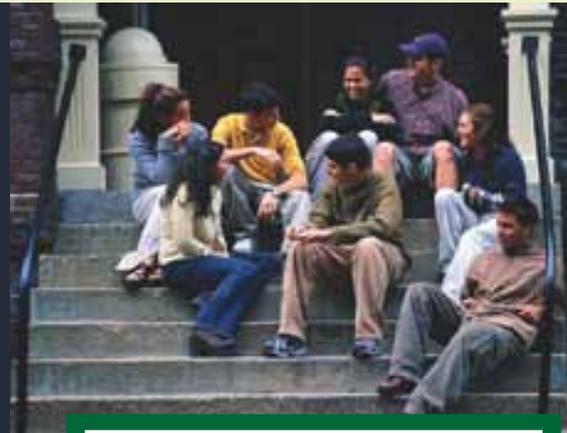
Pierre SALINGUE



La section de Saint-Nazaire intervient trois fois par an pour la prévention du risque alcool avec Denis ATHIMON animateur socio-éducatif au CFA de SAINT-BREVIN.

Les jeunes (16/17 ans) se déclarent satisfaits d'entendre des témoignages et apprécient les échanges qui suivent. Ils s'expriment après l'intervention :

« La décision, la rupture ne sont pas des choses auxquelles on pense ».



Je ne pensais pas qu'on puisse devenir accro aussi facilement!

Je ne pensais pas que l'alcool génère autant de problèmes!

C'est un processus vraiment insidieux. J'ai compris que c'était dur d'arrêter!

Aucune personne ne peut décider à ta place.

Seule la personne a son destin entre ses mains.



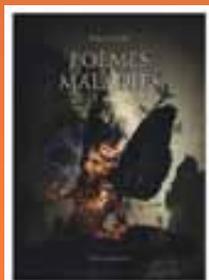
© MaFiFo - Fotolia.com



Je me suis réveillé enfin
 L'impression de sortir d'un long sommeil profond
 Décalé de la vie réelle
 Était-ce un rêve ?
 Je ne crois pas
 Égaré par l'attrait incessant de la bouteille
 Délirant de folie, de haine, de déception
 Mes égards m'emprisonnant dans les regrets
 Ces moments où j'ai pu me montrer infâme
 envers mon entourage, mon voisinage
 Des excès me plongeant dans la béatitude
 Du temps passé à ne rien faire, à ne rien penser
 Vivre que pour toi à temps complet
 Alcool tu as volé mon énergie, ma force
 Tu m'as rendu si amorphe sans me laisser de
 temps
 Inconscient devant tes pouvoirs destructeurs,
 devant tes démons
 qui m'ont hanté pendant tant de temps
 Captivé par la séduction mélancolique
 Défaillant devant tes charmes déroutants
 Tes insistances répétées à m'offrir le malsain
 À me rendre dépendant de tes volontés,
 de tes désirs
 À m'enfermer dans tes bras si pressants de
 dérision et de chagrin,
 de peines et de craintes
 Tu m'as fait croire que tu étais un ami
 Qu'avec toi, je ne vivrais plus la souffrance
 Je t'ai cru, épris de tes effets
 Mais tu n'es qu'un leurre
 Tes mensonges répétés m'ont épuisé
 Pleurant dans tes bras, abusé par ta présence

Je me suis réveillé
 Dommage pour toi, tu m'as trop endormi par des
 discours conformistes
 J'ai arrêté de te croire, de te suivre
 Je t'anesthésie, te rendant la monnaie de ta pièce
 J'arriverai à t'expédier aux oubliettes
 Au fond du gouffre où tu as bien voulu m'envoyer
 Tu ne me solliciteras plus pour t'accompagner
 dans tes délires démesurés
 Je combattrai tes affronts dans le peu de lucidité
 qu'il pourra te rester
 Je respire désormais de vitalité, de vivacité
 Électrise par ce bonheur enfin retrouvé
 Ce bonheur de ne plus t'appartenir
 Cette joie de me retrouver, de m'accepter tel que
 je suis
 Tu n'es pas imbattable
 Il suffit de t'ignorer, t'écraser
 Je ne suis plus le seul à avoir des faiblesses
 Depuis que je connais les tiennes.

Malvau 25 mars 2009



Poèmes maladiés de Francis DIAS
 138 pages, 14 €
 Éditeur
 Bénévent Éditions
 ISBN : 978-2-7563-1594-2
 Recueil de poèmes et de lettres
 exprimant toute la souffrance
 liée à l'alcoolisme.

Perles d'or sur champ de vie

Jean François
Lajeunesse



« Parce que je sais aujourd'hui
 que la vie, lorsque l'on accepte de
 ne plus la trahir, est une activité
 à temps plein qui consiste à
 recréer ou simplement à restaurer
 des moments de vie justifiant
 l'ensemble d'une vie hésitante
 où l'ÊTRE doit impérativement
 remplacer le PARAÎTRE. Parce
 qu'aucune vérité n'existe sans
 zone d'ombre. Ma vie n'aura de
 sens simplement que si quelqu'un,
 en lisant ces lignes, retrouve à son
 tour l'énergie pour se remettre en
 cause et retrouver ses Perles de
 vie qui déterminent la suite de son
 voyage sur cette Terre.

<http://sedefoulerpourrenaitre.fr>
 Éditions Amalthée.
 ISBN-13: 978-2310004312
 11.50 €
 Récit autobiographique



La rupture pour vivre

Simone Barbaras

La rupture est généralement
 accompagnée de souffrances, d'angoisses
 et de peurs. Est-ce une fatalité ?
 Rompre ou quitter, n'est-ce pas aussi
 changer, choisir ? Simone Barbaras
 répond à toutes les questions qu'on
 se pose lorsqu'on est confronté à la
 rupture, qu'elle soit sociale, familiale,
 professionnelle ou amoureuse. Elle nous
 démontre, à travers de nombreux cas, que
 toutes les ruptures peuvent entraîner des
 forces de vie libératrices et créatives. Un
 guide précieux qui permettra à chacun de
 vivre la rupture en sauvegardant ce qui
 nous est essentiel.

Broché: 179 pages
 Éditeur: J'ai lu (15 février 2000)
 Collection: J'ai lu
 de couverture

Rencontre débat

© sasha - Fotolia.com

La première « rencontre débat » entre l'INSERM et les Associations d'entraide sur le thème :

« Alcool et Recherche »

eut lieu le 8 décembre 2010 à l'amphithéâtre de l'Hôpital St Louis de Paris. Cette première rencontre a réuni 70 participants et fort de ce succès une seconde rencontre débat public est prévue pour le 15 décembre 2011.

Quatre thématiques ont été abordées : Alcool et cerveau, les médicaments, la dépendance, les attentes des mouvements d'entraide vis-à-vis de la recherche.

1. Alcool et Cerveau

(Intervention du Pr Naassila)

Les jeunes ont une grande méconnaissance des méfaits de l'alcool sur la santé, et notamment sur le cerveau.

L'alcool ou éthanol est une petite molécule qui peut passer toutes les barrières biologiques du corps. Sa toxicité va donc concerner tous les organes et tout particulièrement le cerveau.

Les dégâts sont d'autant plus graves sur le cerveau qu'il est en développement : pendant toute la vie intra-utérine et jusqu'à l'âge de 20 ans.

La consommation d'alcool pendant la grossesse :

L'exposition prénatale à l'alcool a des effets dramatiques et permanents. En France, environ 17-25 % des femmes consomment de l'alcool (modérément) lorsqu'elles sont enceintes.

L'alcool passe librement dans le placenta ; de plus, il est éliminé beaucoup plus lentement chez le fœtus que chez la maman. Celui-ci va donc être exposé plus longtemps à ce produit. La consommation d'un seul verre d'alcool peut avoir un effet nocif sur le fœtus.

Les conséquences les plus graves de l'alcoolisation du fœtus se retrouvent dans le syndrome d'alcoolisation fœtale : atteintes du cerveau au niveau de sa structure et de son fonctionnement biologique provoquant : retard mental, problèmes de motricité, déficits d'attention et de perception, problèmes neuropsychologiques et comportementaux chez

l'enfant. En France, chaque année, 5000 bébés naissent avec un retard mental ; la prise d'alcool pendant la grossesse est la première cause de retard mental évitable et d'origine non génétique.

Le syndrome d'alcoolisation fœtale dans son expression complète représente la face émergée de l'iceberg, la face cachée étant les atteintes mineures à modérées qui peuvent passer inaperçues, mais qui empêchent l'enfant d'atteindre tous ses potentiels. Certains estiment que 1 % des naissances serait concerné. Il serait important de repérer les enfants exposés pour les prendre en charge précocement. Des tests sont à l'étude, mais leur faisabilité passe par le dialogue et l'accord de la maman.

Un seul message de prévention est à faire passer : **Zéro consommation d'alcool pendant la grossesse.**

La consommation d'alcool pendant l'adolescence

Les jeunes boivent moins fréquemment que les adultes, mais davantage par occasion (Binge Drinking ou « biture express »). Une enquête, chez des jeunes de 17 ans, montre que 75 % filles et 82 % garçons ont consommé de l'alcool au cours du mois (12 % ont bu régulièrement, 50 % déclarent avoir été ivres au moins une fois dans l'année et 10 % au moins 10 fois au cours de l'année).

Or, on sait maintenant que la maturation du cerveau ne s'achève que vers l'âge de 20 ans. La consommation d'alcool excessive et répétée chez les jeunes

entraîne la dégradation des neurones et de leur plasticité, une diminution des capacités d'apprentissage et de mémorisation, une impulsivité accrue, et a un impact sur l'apprentissage des émotions, l'anxiété et l'humeur.

L'addition à l'alcool d'autres produits psychoactifs ne fait que majorer les dégâts.

Outre les atteintes biologiques, ce sont donc tous les aspects de la construction de la personnalité et des compétences qui sont touchés. De plus, le Binge Drinking favorise le passage à la dépendance alcoolique notamment si l'alcoolisation a débuté précocement.

2. Peut-on guérir les sujets dépendants de l'alcool avec des médicaments ?

(Intervention du Pr Aubin)

La dépendance est définie à l'échelon international par la présence d'au moins 3 critères parmi les 7 suivants :

1. Tolérance
2. Syndrome de sevrage
3. Perte de contrôle (quantité/durée)
4. Désir persistant ou incapacité à réduire/arrêter
5. Temps passé
6. Abandon des autres activités
7. Consommation poursuivie malgré la connaissance des répercussions psychologiques/physiques

Le traitement de la dépendance alcoolique n'est pas obligatoirement médicamenteux, mais quand il est prescrit, il doit être associé à des changements environnementaux et sociaux.

Les médicaments disponibles sont peu nombreux et d'une efficacité peu satisfaisante. L'Agence du Médicament Européenne incite à la recherche de nouvelles molécules visant l'abstinence totale, mais également une réduction significative de la consommation sans sevrage préalable.

Les médicaments commercialisés disponibles en France :

Esperal (disulfirame) : agit sur le principe de dissuasion. La consommation d'alcool provoque des réactions désagréables. Les avis sont contrastés sur ce produit même si les études montrent un taux de succès de 56 % (contre 39 % chez les témoins sous placebo).

Aotal (acamprosate) : n'est efficace que dans la recherche d'abstinence (à 12 mois, succès 27 % contre 13 % sous placebo).

ReVia (naltrexone) : n'est pas effi-

cace pour la recherche d'abstinence, mais est intéressant pour éviter les dérapages vers des consommations à risque (>3 verres).

Les médicaments en cours d'études cliniques :

Naltrexone longue durée (Vivitol) : administration par injection mensuelle ; ne sera pas commercialisé en France.

Nalmefene : vise les personnes dépendantes qui ne souhaitent pas être abstinentes.

Topiramate (Epileptax) : anti-épileptique à l'étude pour évaluer son intérêt dans la réduction de la consommation.

Ondansetron (Zophren) : vise l'alcoolodépendance à début précoce avant l'âge de 25 ans.

Baclofène (Lioresal) : Cette molécule a été mise sur le marché en 1974 pour traiter les contractures musculaires d'origine neurologique à des doses de 30 – 75 mg/j. Dans l'alcoolisme, des études récentes montrent des résultats contrastés et une toxicité importante à forte dose. Parmi ces études, celle de O. Ameisen qui a publié son expérience personnelle de

rémission de son envie de boire grâce à la prise quotidienne d'une dose massive de cette molécule (>200 mg). Son livre a mis celle-ci sur la sellette et a suscité des espoirs sans une base scientifique solide.

C'est la raison pour laquelle, un essai clinique est en projet en France coordonné par le Pr Michel Detilleux avec une méthodologie qui permettra de trancher sur son éventuel intérêt (*voir méthodologie sur le site internet), le maintien de l'abstinence de patients alcoolodépendants sevrés bénéficiant par ailleurs d'une prise en charge psycho-sociale).

Guérison ou rémission ? La question reste ouverte...

Mais on ne peut parler de guérison qu'avec la disparition totale des symptômes de la maladie alcoolique avec un retour à l'état de santé antérieur. La rémission est l'atténuation ou la disparition momentanée des symptômes de la dépendance.

3. La dépendance

(Intervention du Pr Jaber)

La dépendance est due à des modifications du fonctionnement du cerveau et entraîne une souffrance physique et psychique importante ainsi qu'une perte de contrôle. Elle ne se limite pas seulement aux substances psychoactives, mais s'applique aussi aux comportements compulsifs comme la pratique pathologique du jeu, la boulimie, etc.

Certaines personnes passent de la dépendance d'une drogue à une autre ou à la co-dépendance : l'alcool est utilisé comme anxiolytique pour contrecarrer les effets nocifs d'une autre drogue.

Les théories comportementales considèrent les différentes facettes de la dépendance :

- Les effets procurés par la drogue stimulent les prises ultérieures (renforcement)
- Le plaisir intense
- L'amélioration des performances de

mémoire, accentuation des phénomènes attentionnels

- La modification des perceptions et des messages sensoriels (hallucino-gènes), atténuation d'un symptôme (anxiété, angoisse...)
- La théorie anhédonique (aversion liée au manque)
- La théorie de l'automatisme (craving ou « manque » lorsque l'automatisme ne peut avoir lieu)
- Le conditionnement : association entre l'environnement (lieu, objets) et la prise de drogue. L'exposition à cet environnement entraîne le craving.

L'addiction implique une triade de facteurs : la drogue, l'individu et l'environnement.

- La drogue

La consommation d'alcool répond à une recherche de plaisir, mais aussi d'atténuation du stress ou de la douleur. Sa présence dans le système nerveux central est un stimulus biologique ; l'éthanol stimule des neurotransmetteurs, dont la dopamine qui va

activer les zones du cerveau liées au plaisir (stimulus / récompense) ; ces zones sont normalement régulées pour provoquer des réponses motrices et comportementales adaptées au stimulus. Quand la consommation d'alcool devient abusive, l'organisme s'habitue au stimulus et un nouvel équilibre biologique s'établit : pour obtenir un même effet, il faut une dose d'alcool plus importante. De plus, le système de régulation devient de moins en moins efficace provoquant une réponse comportementale inadaptée et de nature compulsive. Lorsque l'alcool est absent, il y a déséquilibre biologique et un syndrome de sevrage apparaît.

- L'individu

Chaque personne a ses particularités génétiques qui peuvent être impliquées dans son adaptation biologique et comportementale à la consommation d'alcool. On a montré chez des modèles animaux que certains sont résistants et ne deviennent pas dépendants.

- L'environnement

Une personne bénéficiant d'un environnement (familial, social, professionnel, etc.) favorable sera moins vulnérable. Cet aspect montre tout l'intérêt des mouvements d'entraide.

Au niveau neurologique, la dépendance laisse des traces; la personne abstinente ne pourra jamais retrouver son « innocence » initiale. Les modifications au niveau neuronal apparues au moment de l'addiction seront toujours présentes.

4. Les attentes des mouvements d'entraide vis-à-vis de la recherche.

L'intérêt nouveau des mouvements d'entraide pour la recherche leur permet d'avoir une vue globale de la problématique Alcool (science-société) et d'être des interlocuteurs

plus avertis auprès des médecins et des politiques. Si le bénévolat est la base de leur action, ils souhaitent être les plus efficaces possible et peuvent beaucoup gagner des interactions avec la recherche.

Leurs attentes :

- Poursuite de la collaboration avec la Mission INSERM Addiction.
- Être partie prenante de projets de recherche ayant un intérêt pour les mouvements.
- Évaluation de l'efficacité des mouvements d'entraide.
- Valorisation de leur expérience de terrain.
- Meilleure connaissance des comportements nouveaux comme le binge drinking, la co-dépendance.
- Outils pour mieux soutenir les jeunes, car le message sur l'abstinence ne passe pas dans cette population.

Retrouver les interventions détaillées et enrichies de visuels ainsi que des questions posées aux chercheurs en

allant sur le site de la mission INSERM Associations* : http://dircom.inserm.fr/alcool_recherche/

Six associations d'entraides nationales collaborent avec l'INSERM depuis 2006 et se réunissent 4 fois par an. Un projet de recherche (Analyse de la probabilité de rechute au cours du temps au sein des mouvements d'entraide aux personnes en difficulté avec l'alcool) a été élaboré conjointement et n'attend qu'un financement pour démarrer

**INSERM : Institut National de la santé et de la recherche médicale*





Calendrier 2011

Assemblée Générale.

- 14 mai 2011

Formation Nationale

- 29 - 30 janvier 2011
- 15 - 16 octobre 2011
- 12 - 13 novembre 2011

Rencontre des Responsables

- 26 - 27 novembre 2011

Congrès National 2012 :

- 16 - 17 juin 2012 à MAZAMET

Prochain libé

Été 2011 : vacances et vacance



Nous accueillons avec plaisir **Leilla LEVÊQUE**, nouvelle directrice du centre postcure, La Presqu'Île - L'Archipel. Nous lui souhaitons bonne chance.



Rencontre des Responsables

La Rencontre des Responsables a eu lieu les 20 et 21 novembre 2010 au Centre Ravel à Paris. Nous avons partagé sur les points suivants :

L'évolution des Statuts pour être plus conforme à ce que nous vivons ;

- Le **projet participatif à la création d'une nouvelle plaquette d'information** sous la forme de questionnements, animé par Jean-Philippe ANRIS et Sabine GUILLAUME. L'objectif est de cibler les questions qui pourraient bloquer la démarche d'aide et de soin des personnes en difficulté avec l'alcool et les réponses possibles.

Ce document propose un éclairage aussi bien sur des sujets simples et basiques comme la maladie, les soins, le suivi et l'accompagnement, mais aussi de donner des pistes à des interrogations plus profondes, sur la possibilité d'un changement de mode de vie sans l'alcool.

Le format de ce livret sera au format A6 (10x15) contenant environ 20 pages ;

- La présentation des actions en cours notamment **le site Internet et l'évaluation sur le projet associatif**. Sur ce point, un questionnaire pour aider les sections a été élaboré par Yves FENICE ;

- Plusieurs **aspects administratifs** abordés par Danie BRIAND auxquels l'association doit se conformer (dons et subventions...). Des conseils ont été également donnés sur la réalisation des comptes de fin d'année ;

- **Le congrès** : Patrice LECRU avec l'équipe de préparation du prochain congrès qui aura lieu à Castres en juin 2012 a présenté une vidéo.



Message de la rencontre

Dans le programme de nos rencontres, le dimanche matin, la tradition Croix Bleue veut que la journée commence par le temps du message.

Mais si, aujourd'hui, nous continuons à donner de l'importance à ce temps, ce n'est pas parce que c'est la tradition, mais parce qu'il nous semble important d'avoir un temps de réflexion, un temps où nous partageons ensemble un texte, une pensée, une idée afin de nous faire évoluer et grandir ; quelques minutes consacrées à une introspection sur nous-mêmes.

Il est vrai qu'il est important et même vital pour notre association d'être des personnes responsables capables de créer, d'inventer et de mettre en place des actions concrètes, d'être en mouvement, mais si nous agissons sans prendre ces temps de réflexion, d'évaluation, comment pourrions nous trouver les motivations, les raisons d'être de ces activités ?

Pour nous aider dans cette réflexion, j'ai choisi comme support un petit texte de Mère Thérèse intitulé :

Le meilleur de toi-même



Nous sommes tous ici, des responsables dans la Croix Bleue, à quelque niveau que ce soit, et

cette responsabilité nous engage et nous met sur le devant de la scène.

Elle nous confronte à tous ces comportements, ces regards, ces jugements. Et cela ne nous laisse pas indifférents.

Nous voulons être des femmes et des hommes de relation et par la mise en place de ces échanges nous aurons un jour ou l'autre l'occasion de nous mesurer à la vision de l'autre ; à la réaction de l'autre devant nos propres actions ou paroles.

Heureusement dans la majorité des cas nous sommes dans une relation saine et, portés par nos valeurs et nos convictions, nous instaurons ce climat d'écoute, de partage de respect et de fraternité indispensables à la réalisation de nos projets.

Mais l'égoïsme, l'ingratitude, l'illogisme, l'appât du profit, etc. sont des comportements tout ce qui a de plus humain.

Nous-mêmes, en nous engageant dans la Croix Bleue, nous ne sommes pas devenus tout à coup des saints qui ne peuvent être atteints par aucune réaction ou parole négative.

Que nous propose le texte de Mère Thérèse pour réagir face à ces sentiments qui risquent de couper la relation,

qui risque de nous faire déboucher sur des non-dits ou des incompréhensions ?

Cette proposition se résume dans ces deux mots : PEU IMPORTE.

Tu rencontres l'égoïsme : peu importe.

La malhonnêteté : peu importe.

L'envie de destruction, de mal-être : peu importe.

L'ingratitude, l'irrespect, la non reconnaissance de ta parole : peu importe.

Peu importe, avance, construis, ouvre-toi aux autres, remplis-toi de tes convictions et ton envie d'aider et d'aimer.

Mais avance et bâtis en te souciant des désirs et des aspirations de celui qui est en face de toi, de ses propres valeurs et en étant capable de te remettre en questions parce que pour être capable de s'ouvrir aux autres, il faut commencer par s'ouvrir à soi-même.

Si tu avais l'objectif de « paraître », tu aurais sans doute pris un autre engagement dans une autre association ou un autre mouvement.

Tu as appris par le contact avec la souffrance, par la libération de ta souffrance par le désir d'aider d'autres souffrances à se résoudre.

Tu as appris à ÊTRE et en conclusion comme l'intitulé du texte le dit : donne le meilleur de toi-même.

Pierre DUNAT

La personne humaine est irrationnelle, illogique, centrée sur elle-même : Peu importe, aime-la.

Si tu fais le bien, on dira que tu le fais par égoïsme et pour tirer profit : Peu importe, fais-le bien.

Si tu veux atteindre les buts que tu t'es fixés, il y aura toujours quelqu'un pour t'en empêcher :

Peu importe, poursuis-les.

Le bien que tu fais sera peut-être oublié demain : Peu importe, fais-le bien.

Ton honnêteté et ta sincérité

te rendront vulnérable : Peu importe, sois honnête et sincère.

Tout ce que tu bâtis peut être détruit :

Peu importe, bâtis.

Les personnes que tu auras aidées ne

t'exprimeront peut-être pas de

Gratitude :

Peu importe, aide-les.

Tu donnes le meilleur de toi-même aux autres et ils te lancent des

Pierres :

Peu importe, donne le meilleur de toi-même.

Mère THERESA



Camping de la Croix Bleue

162, Chemin de Greignac, 07240 Vernoux en Vivarais



Si vous souhaitez vous inscrire ou avoir des renseignements vous pouvez contacter : Jean-Pierre ou Nicole GARCIA, 10, rue Pierre Iselin 25310 HERIMONCOURT, Tél. 03.81.30.97.13 (le soir de préférence). camping@croixbleue.fr • site : camping.croixbleue.fr

Ouverture le 2 juillet - Fermeture 20 août 2011
Les inscriptions se feront à partir du 1^{er} mars 2011

TARIFS 2011

Location de caravane:	
- à la semaine :	68,00 €
- à la journée :	12,00 €
Garage mort (particulier) par an :	70,00 €
Forfait 1 ou 2 personnes par/jour :	6,00 €
Par personne supplémentaire p/jour (Adulte ou enfant) :	2,00 €
EDF p/jour :	2,40 €
Animal p/jour :	0,80 €
Emplacement (particulier) :	
- à la journée :	2,50 €
- à la semaine :	15,00 €
Vacancier venant avec son matériel	
Visiteur p/jour :	1,60 €
Taxe de séjour à partir de 13 ans :	0,22 €
Lessive (produit fourni) :	3,30 €
Douche (le jeton) :	0,50 €
Cafetière électrique à la semaine :	1,50 €
Couverture durée du séjour :	1,50 €
Toile de tente :	
- à la semaine :	5,00 €
- à la journée :	1,00 €



Formation nationale 2010 : « L'OUVERTURE »

Surprise, surprise! Beaucoup s'attendaient à une formation consacrée à l'ouverture vers d'autres structures, d'autres personnes..., une ouverture vers l'extérieur en somme. Mais, il a fallu parler du regard sur soi, de l'estime de soi et de la confiance en soi, donc, de l'ouverture à soi-même. Cette manière d'évoquer l'ouverture vers l'intérieur a créé un paradoxe apparent qui a fait croire à certains que nous étions hors sujet! Puis, après avoir compris qu'il était

plus facile de parler des autres que de soi, nous avons vu combien il est important d'être ouvert dans la relation d'aide. Et que cette ouverture pour l'autre et à l'autre peut nous emmener sur des chemins qui vont au-delà de l'alcool, vers d'autres souffrances, d'autres détresses, d'autres d'addictions. Le dimanche matin, nous avons complété cette journée du samedi sur le thème: « Pas de changement sans ouverture ». Nous avons pu réaliser à quel point, enfermés dans nos modèles

de pensée, nos certitudes, il nous était difficile d'envisager un quelconque changement.

Nous avons également chanté « Ne rentrez pas chez vous comme avant » et nous avons retrouvé dans ce texte beaucoup de choses en lien avec les propos du week-end.

Et je souhaite que personne ne soit rentré chez lui comme avant de venir!

Yves FENICE



Section Arles

Section Audincourt

- ① En présence de Monsieur le Maire, 30 ans d'abstinence et de bénévolat de Jeanine et Pierre Bari.
- ② Marché solidaire à Audincourt



Rencontre intersections du Groupe Franche-Comté



Section Nyons



3 nouveaux membres actifs s'investissent dans la section de Grenelle



La section de L'HÔPITAL

a fait découvrir notre association à une équipe d'aides soignantes au Lycée Pierre et Marie CURIE de FREYMING-MERLEBACH sur le thème : L'alcoolisme, le vécu des malades, les associations.



Émotions à la section Vernoux-Privas

À l'issue de notre Assemblée Générale 2011, nous avons reçu Bernard comme nouveau Membre Actif de la Croix Bleue. Moment d'émotion pour Bernard, bien sûr, mais aussi de l'ensemble des présents et plus particulièrement de nos

anciens « Croixbleusards ». Les « accompagnés » ont assisté à cette remise d'insigne avec beaucoup d'admiration et seront espérons-le les prochains. Philippe et Stéphane (4 mois d'abstinence, sous signature) accompagnés de leur conjointe ont sans aucun doute admis que parvenir à l'abstinence, demande de l'assiduité et de la persévérance. Le responsable, André, outre les mots d'usage et d'amitié envers Bernard a insisté sur cette nécessité. Cette réception est, espérons-le, un renouveau de la section. En effet, cela faisait 10 ans que la section n'avait pas

reçu de nouveau membre. Bernard a été désigné comme délégué auprès du collectif régional, en suppléance d'Yvette.

Ce 15 janvier 2010 sera un moment fort de la section : nous avons appris ce même jour, juste avant le repas qui a précédé notre AG, la disparition de notre ami Marcel, de la section de Poissy. Nous lui avons dédié un chant, avec une émotion plus que palpable. Marcel était le parrain d'André.

*André
Section Vernoux Privas*



Bulletin d'abonnement et /ou de don

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

Le Libérateur 4 numéros par an - 2011

Je m'abonne au Libérateur :

Nom

Adresse :

.....

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

Abonnement simple 19 €

ou

Abonnement & don plus de 19 €

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 legs et dons. La déduction fiscale est de 66 % du montant du don. Pour les sommes supérieures à 15 euros, un reçu fiscal sera envoyé.

Bienvenue à Marie Carmen, Marie-Lou, José, Pascal et René! à la section Saint-Quentin

Le 23 janvier dernier, la section de Saint Quentin a reçu cinq nouveaux membres actifs, cinq nouveaux « mariés ». Michel POTENTIER, responsable local, Pascal LEFEBVRE, responsable régional et des dizaines de personnes se sont rassemblés pour souhaiter la bienvenue à José, Pascal, Marie-Lou, Marie Carmen et René.

José et Pascal avaient « une compagne » d'une belle apparence, mais avec un cœur cruel qui de plus les trompait. Toutefois, ils ont réussi à se séparer de la bouteille. Ils ne sont pourtant pas célibataires, car ils ont décidé de se marier avec l'abstinence devant deux « témoins parrains » et ils entrent dans la nouvelle famille de la Croix Bleue.

Marie-Lou et Marie Carmen ont trouvé, elles, dans cet « engagement - mariage » la possibilité d'exprimer tout l'amour, amour véritable qu'elles n'ont jamais cessé de porter à leurs proches.

René, lui, est l'exemple d'une personne qui s'est séparée pendant quelque temps de la Croix Bleue et qui nous est revenue. Il n'a pas oublié le contrat qu'il avait signé il y a maintenant plusieurs années. René n'était jamais retourné auprès de son ancienne compagne qui l'avait assez tourmenté, mais il avait eu d'autres occupations et préoccupations... Aujourd'hui, il manifeste son envie de s'investir auprès des autres.

Pascal LEFEBVRE



La Maison de vacances familiale sans alcool L. Lucien Rochat de St Fortunat Sur Eyrieux en Ardèche,
ouverte Juillet et Août, recherche pour les deux mois
un cuisinier ou une cuisinière.

Rémunéré et logé,

Contacteur : Nicole Ferry 04 -74-65-32-80 Ou
André Peyramond 04-78-08-63-08
peyramond.andre@wanadoo.fr



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.....

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



La Caisse Nationale d'Assurance Maladie, le Conseil du Développement de la Vie Associative,
le Ministère de la Santé et la Mutualité Sociale Agricole
subventionnent en partie la Société Française de la Croix Bleue.

