

# le Libérateur

*Sans alcool... avec plaisir*

**N° 173 • ÉTÉ 2011**  
AVRIL - MAI - JUIN

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

# Vacances vacance

© Eric Isselée- Fotolia.com : .....



189, rue Belliard, 75018 Paris • Tél. 01 42 28 37 37 [www.croixbleue.fr](http://www.croixbleue.fr)



## Témoignages

- 3 Digne et respectée
- 4 Aujourd'hui  
c'est mon anniversaire  
L'insigne

## Dossier : Vacances, vacance

- 5 Vacances pour tous ?
- 6 Des vacances pour...
- 7 Oisiveté  
Excès de travail
- 9 Sieste
- 10 Procrastination  
Sénèque
- 11 Mes astuces
- 12 Gérard SCHMITT
- 14 Rêveries,  
Cet été en flanant
- 15 Flanerie des villes, flanerie des  
champs
- 16 Duras
- 17 La sortie de cure
- 18 La postcure, un temps pour soi
- 19 Comment s'ouvrir à l'autre ?
- 20 Prison
- 21 Retraite spirituelle
- 22 Méditation yogique

## Alcoologie

- 23 Biture express

## L'Association

- 24 Le congrès. Assemblée générale
- 25 La formation. Quelques dates

## Les sections

- 26 Verdun, Lohr, Salon en Provence,
- 27 Poèmes

**Le Libérateur** • été 2011 • n° 173  
• 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  
mcbarnard@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



Voici le temps de l'autre temps comme le dit Jean-Marie BEDEZ (4e de couverture).

**Nous vous proposons une promenade entre « vacances avec un S » pour prendre du recul, pour se reposer, pour rêver, pour contempler et « vacance sans S », pour explorer le vide : cette disponibilité pour le plaisir ou l'angoisse, la solitude ou le bien-être.**

En effet, de la pause salutaire d'une retraite au vide angoissant du chômage en passant par le temps mis à part pour une cure par exemple, nous abordons des situations très différentes où l'on est disponible bon gré ou mal gré, pour notre bonheur ou pour notre malheur ...

Par quoi remplacer le vide laissé par l'alcool après le sevrage ? Nous évoquons ainsi différents temps à part. Ce peut être la dépression, le chômage, un séjour en prison... Soudain, rien n'est plus comme avant ! Nous pensons aussi à ces moments particuliers, aux répercussions extrêmement bénéfiques sur nos existences, comme la méditation, la flânerie, la création, les loisirs.

Ce thème de notre N° d'été oscille donc entre inquiétude et sérénité suggérant quelques pistes pour sortir vainqueurs de nos vides existentiels.

Peut-être saurons-nous dès lors pratiquer le vide intérieur qui permet de tout oublier pour revenir à l'essentiel et recadrer nos choix !

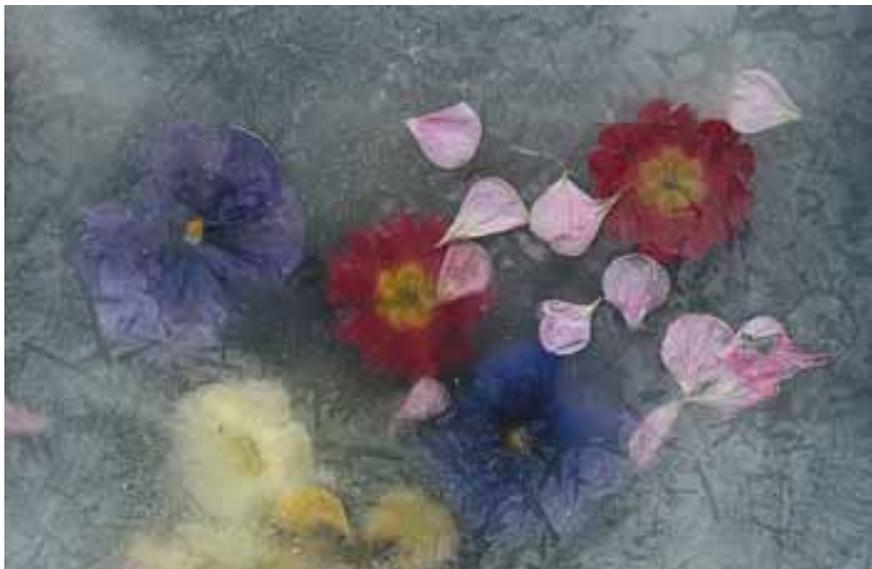
Et dans un deuxième temps, nous pourrions nous rendre disponibles à l'autre. C'est effectivement indispensable pour prétendre accompagner des personnes qui cheminent vers l'abstinence et au-delà, vers la réappropriation de leur vie.

## Bonnes vacances !

Françoise BRULIN



# Digne et respectée



**Un** soir, j'ai laissé un message sur un répondeur : « Je m'appelle Marcelline, j'ai un problème avec l'alcool, aidez-moi ! ».

Le jour même, deux membres actifs de la Croix Bleue arrivèrent chez moi. J'ai signé mon premier engagement d'abstinence le 1er avril 1997 avec à mes côtés ma fille, Sylvie, et mes petites-filles.

Le lendemain, j'ai reconsumé, et j'ai appelé en disant que je ne voulais plus aller aux réunions.

Alors Chantal m'a dit : « Non, le fait de l'avoir dit c'est en partie gagné, tu vas t'en sortir... » Je n'ai pas été jugée mais écoutée, puis tout s'est enchaîné... J'ai fait ma « postcure » avec Chantal dans son atelier car elle était « fleuriste artisan ». Tout en l'aidant à composer ses créations, une relation d'écoute et de confiance s'est instaurée. Elle était disponible pour m'écouter...

Je suis devenue membre actif, pendant 10 ans, je me suis investie.

Je ne me donnais pas le droit à l'erreur. J'avais un fardeau caché, un « mal être » que je traînais... Jusqu'au jour où j'ai décidé de regarder ma vie en face et pris la décision déterminée de quitter mon mari après quarante-neuf ans de mariage.

Et là ; badaboum ! Les angoisses, les peurs, les anciens démons sont revenus... J'ai rebu, je me suis enfoncée dans le déni, je me suis voilée la face, trop honteuse de perdre ma place au sein de mes amis de la Croix Bleue...

Mon mal-être était si grand que je me suis enfoncée petit à petit dans une souffrance sans fond. Le regard de mes enfants, mon propre regard, je me rendais compte que je faisais souffrir tout le monde. Un de mes fils encore aujourd'hui m'a tourné le dos.

Je souffre, mais j'accepte le prix à payer de ma séparation...

La Croix Bleue ne m'a jamais lâchée ; impuissants, les amis ne savaient que faire.

Il m'a fallu 2 ans pour sortir du déni et retrouver le chemin de la liberté.

Dans mon esprit, j'étais toujours membre actif de la Croix Bleue. Au bout d'un moment, le couple Salin a pris le relais, j'ai retrouvé du travail, j'ai rattaché le wagon de la vie. Huguette m'a dit : « Je ne sais pas combien de temps ça durera, mais on y arrivera, on mettra le temps qu'il faudra. »

Aujourd'hui, je suis devenue une femme digne, respectée. Je suis redevenue membre actif et responsable du Point Info Croix Bleue à Châteaurenard. Ma vie, je l'assume complètement, je n'ai plus besoin de me justifier.

J'ai repris confiance en moi.

Je n'oublierai jamais toutes les personnes qui m'ont aidée. Chaque personne m'a accompagnée avec tout l'amour dont j'avais besoin.

Aujourd'hui, je suis heureuse de vivre, je n'ai plus de « mal-être »

(je n'ai pas le temps). **J'existe, je suis une femme « DEBOUT »** et je ne laisserai jamais mes amis Croix Bleue et l'aide de Dieu car ma foi ne m'a jamais quittée.

Marcelline  
Section ARLES

## Aujourd'hui, c'est mon anniversaire !

Il y a 59 ans, le 1<sup>er</sup> mars 1952 à 0H15, je pointais le bout de mon nez et le reste : poids 4 kg 500 ! Merci papa et maman de m'avoir donné la vie. Dans quelques minutes, nous allons fêter cet anniversaire tous ensemble. Mais ce soir, je voudrais aussi que nous fêtions un autre anniversaire, une renaissance.

Il y a quinze mois, en novembre 2009, en difficulté avec l'alcool depuis plusieurs années et ayant des problèmes de santé et sur le conseil de mon médecin traitant, je suis venue à la Croix Bleue de Valentigney et j'ai signé mon premier engagement de ne plus boire de boissons alcoolisées pendant une semaine.

Depuis, je suis abstinente et je suis plus heureuse de vivre :

Sobrement : Je vis l'instant présent en profitant simplement des petits bonheurs de l'existence, j'assume sans crainte mon passé avec ses douleurs, ses erreurs, ses défaites, mais surtout en gardant en mémoire ses moments et ses événements heureux. Je vais de l'avant dans l'espérance. Bien sûr, tous mes problèmes n'ont pas disparu comme un coup de baguette magique, mais maintenant au lieu de me réfugier dans l'alcool pour oublier, je fais face. Je suis beaucoup plus forte pour affronter les épreuves, plus ou moins douloureuses, que nous sommes tous amenés à rencontrer au cours de notre existence. Si je suis sortie de l'alcool, je suis persuadée que c'est en grande partie grâce à la Croix Bleue où j'ai trouvé un lieu d'écoute et d'entraide et je sais qu'en cas de besoin, je peux compter sur ce groupe pour rester abstinente jusqu'à la fin de ma vie et ceci est très important à mes yeux !

Pour reprendre les paroles de Monsieur DELARUE (Télémagazine du 27 février), il faut se donner tous les moyens nécessaires pour réussir à construire une nouvelle vie et comme lui, ce n'est pas le moment pour moi de débattre avec des personnes qui sont dans le déni et qui sont encore dans la consommation abusive d'alcool. Pour ma part, comme lui, je me sens prête à aider quelqu'un pour sortir de cet enfer qu'est l'alcoolisme si cette personne a pris conscience de sa maladie alcoolique et souhaite s'en sortir. Aider quelqu'un c'est s'aider soi-même.

Pour finir, je vous dis un grand merci à tous que je rencontre tous les mardis soir et qui êtes devenus au fil des mois des amis, plus encore une seconde famille, un grand merci tout particulier à Ginette, notre responsable, qui est venue à moi, a su m'offrir une oreille et me tendre tout simplement la main pour m'amener à la Croix Bleue.

Joëlle

Section VALENTIGNEY

# L'insigne

« Je vais recevoir ma médaille. » disait-il à un ami... Et c'est chose faite désormais.

Mais j'entends les hurlements d'horreur, il y a quinze ou vingt ans, quand cette expression venait sur les lèvres d'un copain. On disait « recevoir l'insigne de la Croix Bleue, ça n'était pas une décoration, pas un signe d'arrivée mais de départ. »

Bien d'accord ! Mais on ne part jamais de nulle part. Il faut souvent avoir touché le fond avant de comprendre et de remonter. Le chemin à parcourir n'est pas facile, nous le savons, tous. Que d'obstacles, d'accidents, d'envies d'abandonner... ! Et que de remords en évoquant : « La porte la plus chère du monde » d'un bon vieux tract.

Alors, quand l'un d'entre nous, un beau jour, voit son combat (tiens !) reconnu victorieux et qu'il demande à vivre une vie véritablement régénérée et se mettre « au turbin » avec les autres, oui, pourquoi ne serait-il pas fier, après avoir été si souvent traité de vaincu, de sous-homme ? Moi-même, je ne suis pas sûr d'avoir été capable d'en faire autant. Et mon insigne Croix Bleue c'est – toutes proportions gardées – un peu ma Légion d'honneur à « titre civil ».

Les « légions » romaines étaient des armées porteuses de mort. Nos « légions Croix Bleue » sont porteuses de vie, de vraies légions d'honneur » ! Alors « notre médaille », ça n'est pas la retraite, mais un combat sans armistice. Mon père avait bien reçu une « médaille du travail », après vingt-cinq ans d'usine et il est mort avant même être arrivé aux « 60 ans ». Alors, va pour « ta médaille », cher Jean-Max, en te disant bien que ta « retraite » à la Croix Bleue sera bien au-delà de 62, 65, ni même 67 (sans sous entendus...) ! Courage. Que cette « liberté à laquelle tu as été appelé « comme te (nous) l'écrivait Saint Paul à « nos ancêtres, les Gaulois » - pardon les Galates, soit ton « labarum\* ».

Maurice CAVALIE

\* Le « labarum » était l'étendard auquel les légions de Césars devaient prêter serment.

De nombreux légionnaires chrétiens furent condamnés à mort pour s'y être refusés.



# Vacances pour tous ?



C'est en 1936 que les salariés français ont eu droit aux premiers « congés payés » : deux semaines de liberté, le début d'une véritable révolution dans le mode de vie. En 1956 vient s'ajouter une troisième semaine ; en 1969 une quatrième, puis en 1982 une cinquième. La mise en place des 35 heures, en 2002, a permis en outre à de nombreux salariés de bénéficier de deux semaines de congés supplémentaires

en compensation des dépassements d'heures hebdomadaires. La France arrive ainsi en première position en Europe et sans doute dans le monde en matière de congés payés.

Mais être en congés ne signifie pas partir en vacances. Si l'on considère que les vacances commencent à partir de quatre nuits passées hors de chez soi, le taux de départs pour des séjours d'agrément (sont exclues par exemple les raisons professionnelles, les

contraintes liées à la santé ou les obligations familiales) est d'environ 65%.

On part plus ou moins souvent en vacances (ou pas du tout) selon ses revenus, sa profession, son lieu d'habitation. Ainsi, plus les revenus sont confortables, plus le taux de départs est élevé. Les membres des professions libérales et les cadres partent beaucoup plus souvent que les ouvriers et les agriculteurs. Enfin, les personnes résidant dans les grandes agglomérations effectuent plus de voyages personnels que les ruraux. Ceci est encore plus vrai pour les vacances d'hiver, et notamment pour les séjours dans les stations de sports d'hiver, qui ne concernent qu'un Français sur quinze, en raison de leur prix élevé dissuasif pour un grand nombre de familles. D'une manière générale, les vacanciers font attention à la dépense. Dans près de deux cas sur trois, ils sont hébergés gratuitement par des parents, des amis, ou bien s'installent dans leur résidence secondaire. Ceux qui le peuvent profitent des conditions avantageuses des départs hors saison et hors vacances scolaires. Un nombre croissant fait appel aux soldeurs de voyages sur Internet.

Marie-José BACHMANN



# Des vacances pour...



**Créer**



**Percevoir**



**Imaginer**

**Réfléchir...**



**Apprendre**



**Se reposer**

**Se parler...**



Faire **silence**



**Méditer...**



# Oisiveté nécessaire

**O**n peut rester actif quand on ne fait rien : se ressourcer, puiser dans son inspiration, trouver le temps de penser et de remettre ses idées en place... Malheureusement, ces activités invisibles ne cadrent guère avec la culture de l'effort qui imprègne notre société en général, et le monde du travail en particulier.

Ne rien faire est perçu comme un repli sur soi

La société a une telle horreur de l'apathie que même les congés doivent être productifs. Rentrer de vacances en racontant qu'on a passé quinze jours à ne rien faire sidère les hyperactifs qui ont couru de musées en festivals et de raids sportifs en courses d'orientation. Et cette pression sociale s'exerce sur l'individu dès son plus jeune âge. Musique, sport, soutien scolaire, l'enfant se voit privé de son temps libre. "Cette suractivité satisfait l'angoisse des parents,

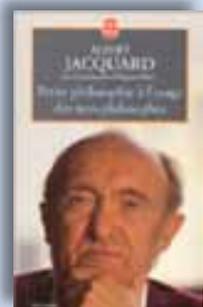
mais se révèle très lourde pour l'enfant. Le rêve et même l'ennui développent une vie intérieure très riche. La capacité à jouer, à s'abstraire de l'acte efficace est l'un des moteurs du développement psychique. L'enfant a besoin de rêver le monde sensible pour se construire. Et au moment de l'adolescence, vivre le moment présent, s'abstraire du passé, sans être pour autant en mesure de se projeter dans l'avenir, constituent des modalités d'être essentielles pour lui." La paresse, nécessaire à la construction de l'individu, serait-elle du coup à bannir à l'âge adulte ? Entendue comme une capacité à jouir de la vie, d'observer et de s'émerveiller, l'oisiveté n'est pas un vice, mais bien une vertu."

Le paresseux, génie de la gestion du temps

Regardez Gaston Lagaffe, le paresseux le plus célèbre de l'histoire de la bande dessinée. Aucun personnage du 9<sup>e</sup> art ne se montre aussi inventif que lui. Témoin sa machine à "utiliser l'énergie des mille gestes machinaux" : ce dispo-

sitif permet, en ouvrant une porte, de presser deux oranges, de mouder 25 grammes de café et d'imprimer un auto-portrait ! "La paresse incite à mettre en place une stratégie de performance. Prioriser, ranger astucieusement ses documents, organiser son emploi du temps, le nonchalant met tout en œuvre pour se dégager du temps libre. Quand l'esprit règle de graves questions "L'errance de l'esprit est souvent associé à la paresse ou l'inattention. Mais des études témoignent que notre cerveau est très actif quand on rêve éveillé, beaucoup plus actif que lorsque nous nous concentrons sur des tâches de routine. Quand on rêve éveillé, on peut ne pas atteindre son objectif immédiat, mais l'esprit prend le temps de régler des questions plus importantes, comme la promotion de sa carrière ou ses relations personnelles."

*Ophélie Colas des Francs  
Extrait d'un article  
paru dans Courrier Cadres n°32*



## Excès de travail, père de toutes les soumissions

« L'oisiveté est, dit-on, la mère de tous les vices, mais l'excès de travail est le père de toutes les soumissions. (...) Ne pas travailler n'est pas rester inactif ; c'est profiter d'un temps disponible pour échanger, rencontrer, réfléchir, seul ou à plusieurs, lire, écouter, créer. (...) La diminution de la quantité de travail permettant de produire les biens nécessaires devrait être saluée comme un des grands succès de notre imagination créatrice. Que cette diminution soit source de chômage est le signe d'une erreur fondamentale de

notre société. Le véritable remède contre le chômage est qu'il n'y ait plus de travail pour personnes, mais pour chacun une place dans la société. (...)

Les mots « loisir » ou « oisiveté » ont une connotation parfois péjorative. Il est préférable de parler de « temps libre », c'est-à-dire à la disposition de chacun pour s'engager dans des activités qu'il choisit. Cette gestion personnelle du temps devrait être proposée et apprise aux écoliers même très jeunes (exemple Libres enfants de Summerhill) (...) : les enfants que l'on rend responsables de la gestion de leurs études

font des progrès au moins aussi rapides que ceux qui sont contraints par un emploi du temps imposé.

N'est-ce pas le problème central de la vie consciente que de faire au mieux avec la durée que nous donne la nature ? N'oublions pas qu'une vie de cent années ne contient que trois milliards de secondes ; raison de plus pour ne pas perdre son temps à des insignifiances. »

*Albert JACQUARD  
Petite philosophie  
à l'usage des non-philosophes  
Sous chapitre « Travail »*

# Le chômage, temps vide

**D**ans les sociétés organisées autour des valeurs productivistes, le travail est la source essentielle de la dignité des individus et du statut social des individus.

C'est en exerçant un emploi que les individus participent aux rythmes collectifs, utilisent l'espace public, établissent et entretiennent la plupart des liens sociaux. Privé de ses repères le chômeur vit une crise d'identité personnelle qui risque de se traduire par la remise en cause de ses rôles fami-

liaux et la rupture des relations avec les autres. L'isolement et la désocialisation sont à l'horizon de l'épreuve du chômage.

Des études montrent les multiples conséquences négatives du chômage : dégradation de la vie privée, du niveau de vie et des relations familiales ; rétrécissement des activités sociales, militantisme, de loisirs ; déstabilisation de la perception du temps, qui cesse de structurer les activités quotidiennes ; contraction d'un espace vital

de plus en plus limité. Le chômage est vécu non seulement comme une perte de statut social, mais aussi comme le délitement de toute reconnaissance sociale, la destruction des fonctions sociales assumées par les individus, une mort sociale.

*Extrait de  
abir.krefa.over-blog.com*



## Mon expérience

**L**e doute s'installe, la fatigue s'en mêle, et le moral décline. On a déjà perdu ses repères dans la société, on ne sait plus comment procéder pour y reprendre sa place. On perd courage.

Et commence à naître le sentiment d'exclusion, qui s'aggrave quand on découvre que l'on est devenu(e) «un(e) chômeu(se)r de longue durée» (plus d'un an, ça va très vite !), une catastrophe ! Jamais on n'aurait cru en arriver là !

Il y a la pression que l'on s'inflige à soi-même : organiser cette oisiveté forcée, faire bonne figure et continuer ses recherches malgré le découragement, lutter pour ne pas rester au lit, résister à l'appel de l'alcool... et la pression extérieure (votre épouse qui bosse et pas vous, le regard de la famille ou des amis qui croient dur comme fer que les chômeurs sont des parasites et des fainéants, l'indifférence du "conseiller" Pôle Emploi qui vous a reçu(e), le mépris du recruteur qui n'a même pas lu votre CV...).

A quoi je sers ? Qu'est-ce que je vaudrais ?

Dois-je quitter cette ville ? On se sent incompris(e), rejeté(e), SEUL(e). Minable. On se déteste, parfois

on déteste les autres.

Volontairement ou non, on fait le ménage dans ses fréquentations. La libido en prend un coup.

On ne s'achète plus de fringues, de livres, on ne va plus au cinéma. On essaie d'arrêter de fumer parce que c'est trop cher, ou on se roule ses cigarettes. On hésite à aller chez le médecin parce qu'il n'y a plus de Mutuelle.

Sans accompagnement, le plus grand danger peut devenir l'alcool qui va rendre momentanément le sourire, procurer l'oubli et le sommeil, mais avoir à moyen et long terme des conséquences catastrophiques sur le comportement et la santé.

Parler de sa souffrance est vital mais ce n'est pas évident pour tout le monde, surtout du côté de la gent masculine.

Les hommes éludent fièrement leur douleur tel un principe, le repli sur soi bien arrosé peut engendrer violence et/ou désocialisation.

C'est donc la triste réalité si vous n'avez pas un entourage compréhensif, aimant et solide.

*Sophie HANCART*



# La sieste nous rend créatifs

Considérée comme l'aboutissement suprême de la paresse, La sieste devrait être réhabilitée. Elle correspond à un besoin physiologique réel : entre 13 heures et 15 heures, l'organisme traverse un creux, du fait de la chute du taux de cortisol, une des hormones du stress. D'où la sensation d'assoupissement que chacun éprouve à la fin de la pause déjeuner. Cette déconnexion momentanée de la réalité agit comme une cure de jouvence sur le fonctionnement du cerveau. Évacuation de la fatigue, mais aussi rééquilibrage du système nerveux : classement des idées, élimination des tensions et repos de l'esprit, la



sieste redonne un coup de fouet pour attaquer l'après-midi de travail. Elle rendrait aussi plus créatif. Des chercheurs en psychologie de l'East of England Development Agency ont établi, dans une étude publiée en 2005, que les meilleures idées jaillissent pour 30 % des individus au moment où ils s'assoupissent tandis qu'elles surviendraient pour 10 % seulement pendant les heures de travail. Selon les scientifiques, le rêve crée des combinaisons cérébrales et stimule donc l'imagination. Sur le long terme, le rou-pillon diurne est un gage de bonne santé. La raison ? Moins de stress. Moins de pauses café et cigarette ou d'arrêt devant le distributeur de friandises...

*Courrier des cadres N 32*

## Précisions :

La sieste doit avoir lieu en début d'après-midi entre 13 et 15 H (tranche horaire qui correspond à la baisse de la température corporelle).

Elle doit être faite en position allongée dans la pénombre (l'obscurité totale n'est pas conseillée pour respecter le cycle de la mélatonine), le calme et le silence.

Elle ne doit pas dépasser la demi-heure, le temps idéal se situant entre 10 et 20 minutes (temps au delà duquel ses effets bénéfiques se transformeront en effets négatifs avec la sensation d'être « vaseux » au réveil).

Elle doit être suivie d'un lever progressif avec quelques mouvements respiratoires et étirements avant de se lever.

# La PROCRASTINATION

La procrastination est une propension à tout remettre au lendemain et la plus importante barrière au bien-être, au succès, voire au bonheur. Générant frustrations, fatigue, stress, mésestime de soi, culpabilité, elle est un chemin direct vers la déprime ou plus grave, la dépression.

Nous avons toujours de bonnes excuses pour procrastiner et même si nous pouvons déplacer des montagnes, pour faire tout autre chose que ce que nous devons faire, nous supportons mal le regard réprobateur que les autres posent sur nous.

Aussi passons-nous beaucoup de temps à nous justifier et camouflons au mieux cette faiblesse allant même jusqu'à mentir.

[www.procrastination-stop.com](http://www.procrastination-stop.com)



«Le pire des mensonges est celui que l'on se fait à soi-même»

Jean de La Fontaine a découvert la procrastination et l'a mise en vers (Le lièvre et la tortue). Cette maladie est le fruit de l'indécision. Elle procure un plaisir trouble, mélange de frustration, d'angoisse et de sentiment de tout contrôler, de décider soi-même, d'être maître de son destin en somme.

Le manque de confiance en soi : La procrastination, c'est comme si l'on consommait du temps à crédit. On décide de ne pas commencer parce qu'on n'a pas confiance en soi, parce qu'on ne sait pas organiser les priorités, parce que l'on s'est engagé à la légère, parce qu'on est jaloux de ce ceux qui (pensons-nous) réussissent à tenir leurs engagements. Mais il n'y a pas le feu au lac, hein ?

On croit être le maître des horloges. Parce qu'on trouve toujours quelque chose de plus important, ou plus facile, ou plus marrant à faire. Parce qu'on n'est pas en forme au jour J et qu'on pense qu'on sera mieux le lendemain. Et en plus, parce que le procrasti-

nateur fait attendre les autres, on se sent important, voire indispensable.

Alors, on s'invente de (fausses) bonnes raisons. Ça ne changera rien au schmilblick si on commence un peu plus tard, n'est-ce pas ? Le procrastinateur commence quand il aura toutes les infos nécessaires, et le temps nécessaire devant lui. Et plus il attend et plus il y a de chances que la demande disparaisse ou qu'elle évolue ; et s'il commence tout de suite, il aura travaillé pour rien.

Et on s'encourage à ne pas faire. Le procrastinateur ne sait travailler que le dos au mur, que sous la pression. Pas de panique, demain sera un autre jour. Demain, il sera plus en forme et il fera ce travail deux fois plus vite. Il a d'ailleurs eu tort de s'engager sur la date de remise et il va demander un peu plus de temps.

Pour lutter contre cette tendance, il y a un truc pas mal qui consiste à faire la liste des choses faites en parallèle à la liste des choses à faire !

Bon courage si vous êtes un adepte de la Procrastination, ne lâchez rien !

*Blog de Pierre-Philippe*

## De la tranquillité de l'âme

(...) Les hommes ne peuvent ni commander à leurs désirs ni leur obéir, c'est l'hésitation d'une vie qui n'arrive pas à se déployer, la situation d'une âme qui se traîne entre des désirs toujours abandonnés. (...).

Enlevez-lui les divertissements que fournissent par elles-mêmes les occupations à ceux qui courent dans tous les sens, elle ne peut supporter le chez soi, la solitude de ses quatre murs ; c'est de mauvaise grâce qu'elle se voit abandonnée à elle-même. De là cet ennui, ce mécontentement de soi, ce va-et-vient d'une âme qui ne se fixe nulle part, cette résignation triste à l'inaction, surtout qu'elle a honte d'en avouer les motifs et, que par respect humain, elle s'inflige intérieurement ces

tortures : les passions enfermées à l'étroit et privées d'issues s'étranglent elle-mêmes. D'où la tristesse, la langueur, les mille fluctuations d'une âme incertaine, hésitante à entreprendre, mécontente d'abandonner ; d'où l'état des gens qui détestent leur inaction (...).

« (...) Il faut que l'âme, s'arrachant de toutes les choses extérieures, se replie sur elle-même ; qu'elle n'ait confiance qu'en elle-même, qu'elle ait ses joies propres ; qu'elle ait pour elle seule de la considération ; qu'elle s'éloigne, autant que possible, de ce qui lui est étranger ; qu'elle ne s'attache qu'à elle-même ; que les dommages matériels la laissent indifférente ; qu'elle interprète en un sens favorable l'adversité même. ».

SENEQUE (- 4 à -65 av. J.-C.)  
De la tranquillité de l'âme



# Mes astuces face au vide laissé par l'alcool

Face à la difficulté, au vide laissé par l'alcool après une cure, j'ai résumé mes astuces.

- ▶ Je vis un jour à la fois. Je pense à bien vivre aujourd'hui. Pas demain.
- ▶ J'arrête la cogitation négative. J'agis. Je fais une liste d'activités pour chaque jour : des corvées et des activités plaisantes.

Exemple : le repassage puis un DVD – ou – la vaisselle puis un coup de fil à un(e) ami(e).

- ▶ Mon mari est un priant. Chaque matin, je prie avec lui. La prière m'apaise.
- ▶ Je rejoins le groupe de parole de la Croix Bleue tous les lundis pour rester vigilante face à l'alcool et me créer des amitiés.
- ▶ Tous les vendredis, j'ai opté pour un bénévolat qui me socialise et me valorise. Là encore, je trouve de l'amitié.

Voilà mes astuces face à une vie sans alcool.

Ah, j'oubliais : je n'ai jamais le ventre vide... Face au vide laissé par l'alcool, je me remplis le ventre aux trois repas équilibrés avec de la bonne nourriture et non de l'alcool. Au moment des couses, pour ne pas être tentée, ce choix de repas équilibrés, complets est très important.

Plus une activité sportive (jogging, marche à pied, randonnée...) pour ceux qui ont besoin de se défouler.

Voilà quelques pistes et il y en a d'autres. Surtout agir, aller de l'avant, ne pas se focaliser sur le passé... Personne n'a à vous juger.

MARIE-LAURE  
Section d'Arcueil

# Ne me parlez pas de vacances

... !

C'est le cri du cœur de ceux et celles à qui on annonce  
• • • que, faute de crédits, ou à cause de restructurations en cours, après la mutation ou le départ à la retraite d'un collègue, le poste précédemment occupé restera vacant ! Et un poste qui reste vacant, dans quelque domaine d'activité que ce soit, c'est l'assurance de travail supplémentaire pour ceux qui restent en place : « Alors moi, question vacances, je n'en veux pas ! »

Vacance – vacances ...? Mais au fait d'où vient ce mot, et que signifie-t-il ? « Vacance(s) » vient du latin « vacare » et signifie littéralement être vide, désert ; et encore être libre, libéré, par rapport aux obligations, professionnelles, familiales, sociales, associatives ; et encore avoir du temps par rapport à des horaires, des obligations incontournables ; et enfin vaquer à ... s'occuper à ... faire ...

Si vous avez la curiosité de vous demander ce qu'en disent les écrits bibliques, vous constaterez que le mot, le concept « vacance - vacances », tel que nous l'entendons aujourd'hui, ne se trouve pas dans la Bible. Ni non plus « congé » ou encore « loisir ». Il faut chercher du côté « repos » = arrêt du « travail » : Dieu se repose de son œuvre de création le septième jour (Genèse 2/2). Si l'homme est appelé à poursuivre par son travail l'œuvre de Dieu, en particulier dans la nature, la



création, il est aussi appelé à « entrer dans le repos de Dieu », comme le précise le 3<sup>e</sup> commandement : « Souviens-toi du jour du repos, pour le sanctifier. Tu travailleras 6 jours, et tu feras tout ton ouvrage... car en 6 jours, l'Éternel a fait les cieux... et il s'est reposé le 7<sup>e</sup> jour ; c'est pourquoi l'Éternel a béni le jour du repos et l'a sanctifié » (Exode 20/8-11).

Aussi, la religion d'Israël prévoit-elle des « sabbats » et des « fêtes », qui sont autant d'occasions d'interrompre le cycle du travail, et accordent à l'humain, israélite ou étranger, ainsi qu'aux bêtes, le « repos » du travail. Et lui rappellent en même temps que le travail n'est pas le tout de l'humain : l'homme ne se définit pas seulement par ce qu'il fait, mais d'abord et surtout par le choix de ce qu'il ne fait pas, de ce qu'il est, de son vécu « hors production », en relation fondamentale et continue avec son Dieu. Le « repos », c'est l'endroit où Dieu veut mener son peuple, c'est la terre promise par Dieu à ceux qu'il a délivrés de l'accablement égyptien (Deutéronome 12/9), c'est la terre vers laquelle reviendront les exilés (Jérémie 46/27), c'est la félicité finale et éternelle du royaume de Dieu (Hébreux 3/7-4/10), l'avènement du « grand sabbat », du repos de toutes choses en Dieu.

Notre sensibilité moderne rejoint en partie la compréhension biblique, lorsque nous parlons du besoin d'arrêter

de travailler, de trimer, de nous fatiguer : « Ce qu'il vous faudrait, ce sont de bonnes vacances ! – Eh oui, ma bonne dame, j'aurais besoin de tout planter là, de ne plus rien voir, de faire le vide, enfin... ». Le travail ressemble alors à une corvée, voire une malédiction, et l'arrêt, le repos, les vacances, à un paradis retrouvé : « Mettre les doigts de pieds en éventail, se dorer devant, derrière et sur les tranches, se la couler douce, profiter de la vie ! » Le rêve, quoi !

Alors imaginez l'étonnement des femmes et des hommes, résidants au Centre de postcure de Château Walk, lorsque je commence mon intervention dans ce sens : « Vous êtes à Château Walk en ...VACANCES !!! » Immédiatement, certains se mettent à rêver : on va se reposer, sans oublier de bien manger ; on va bronzer, profiter du soleil, du parc, des installations rénovées ; on va prendre du bon temps, sans oublier de râler contre ce qui ne convient pas ; on va oublier nos problèmes d'addiction, évacuer nos soucis familiaux et professionnels, faire le vide et vivre le moment présent, comme au Club Méd', pendant six semaines, ou même trois mois !

Quel « réveil douloureux » alors, lorsque je précise ma pensée et les propositions – maison : oser la coupure, la rupture, la distance, la remise en question de ce que je connais, de mon quotidien chahuté ; ne pas rester « à vide », mais oser un « état des lieux » :

qui suis-je, à quoi ressemble ma vie, qu'est-ce qui cloche, qu'est-ce qu'il me faudrait changer ; utiliser ce temps de « vacance » comme un temps à part, oser même une « traversée du désert » pour resurgir de l'autre côté, en « terre promise » !

Les personnes qui viennent à Château Walk, sont, de fait, à la croisée des chemins. Leur vie n'a rien d'un long fleuve tranquille : quel chemin choisir, quel projet(s) former, quelle direction de vie ? Un temps de « vacance » peut parfois ressembler à un temps « pourri », dont je n'ai aucunement profité ! Ce temps peut aussi être un temps « holy », un temps à part, un tremplin vers un quotidien apaisé, guéri, remis à neuf !

« Ne me parlez pas de vacance/s » ? En cas de vacance, les réactions épidermiques sont compréhensibles, vue la surcharge de travail que cela occasionnera. Mais si « vacance/s » rime pour nous avec la redécouverte de nous-mêmes, la rencontre avec les autres (avec le Tout-Autre ?), la jouissance d'un vécu hors obligations, le ressourcement corps, âme et esprit, alors je le dis tout haut : VIVE LES VACANCES !

*Gérard SCHMITT*



## Cet été en flanant

Cet été, passant devant une église  
J'ai poussé la porte  
Et pourtant je n'avais rien à Te dire  
C'était pour voir.....par curiosité  
Peut-être pour prier un peu

Comme il faisait bon dans ce silence  
et ce calme  
Je me laissais envahir par un étrange besoin  
Comme il faisait bon dans ta maison

Et pourtant je n'avais rien à Te dire  
Mais l'autel, les bancs vides  
Me parlaient des hommes et  
des femmes absents  
Qui viennent y prier  
A d'autres moments, d'autres jours  
Parce que pour eux, pour elles  
Tu es certainement le Dieu de la Vie  
Le Dieu de l'Amour  
Maintenant, j'en suis sûr,  
cette église vit de Toi

En poussant la porte  
de cette vieille église  
Où tout parle de Toi  
J'y ai fait une halte,  
j'y ai trouvé la Paix, la joie

Je n'avais rien à Te dire  
Et je me surprends à te parler  
J'emporte avec moi et  
pas seulement pour moi  
Ton silence et ta Paix  
Ton humble présence en ce lieu  
M'a rempli de Ta Force

*M.P.  
Paroisses catholiques  
du secteur de Champagnole*

# Rêverie



## Flanerie des

lère, mécanique calquée sur la masse indistincte. Je capte des sacs bleus, des vestes sombres, des cartons, des escarpins rouges et je m'attarde sur des clignements de cils et des sourires en coin. Terrible énergie que je n'ai pas à combattre, car je me laisse absorber. Le spectacle furtif impressionne mes sens alertés. Je tourne dans une rue adjacente, oubliée et plus calme. Sans hâte, je me réapproprie ma marche. La perspective toujours fermée des rues, je lève les yeux vers un chemin de ciel et j'ai le vertige. Mon regard redescend sur les tuiles rouges ou grises, sur les terrasses arborées, sur les balcons forgés, du linge insolent, des stores filtrants, des voilures fantômes ombreuses ; puis les porches brun-vert des immeubles. Parfois imposants, ils viennent se clore sur la vie de leurs habitants, d'autres portes entrebâillées invitent au regard. Je découvre des cours dallées, là quelques plantes en pots, des chaises sur le sol, des assiettes qui cognent, des jardins colorés et improvisés, des cris d'enfants et des parcs rectilignes, taillés, sans parfum et sans bruit. Je crée au gré l'histoire des passants croisés : silhouettes d'adolescents démantelées, hésitantes ou bruyantes, femme liée à la petite main du trotinement de son enfant, écolières aux tresses flamboyantes hissées comme des cobras, ménagère décidée son cabas encore béant, ouvriers constellés de blanc, des amoureux accouplés dans leurs pas,

**R**ue de la Grange aux Belles, rue des Beaufort, quai Valmy, rue D'Haupoul, rue du Faubourg du temple, square de la Grisette... des rues qui n'évoquent rien pour vous ? Rues, quais, boulevards, impasses, artères et veines grisâtres de la capitale où j'abandonne mes pas. Le Paris des touristes ne leur appartient jamais, car les programmes des voyageurs les limitent aux monuments et aux boutiques. Je ne cherche pas à éviter ces lieux, ils peuvent surgir de mon parcours sans but et s'intégrer à mon errance. Agitation des magasins ou des sorties des sociétés bancaires, bousculade polie aux gares, bruits des voitures fardées ou pas, feux à surveiller, je me mêle à la foule. J'accé-



es

s villes

des chiens trainant leur maître ou l'inverse, talons timides ou insolents... aussi ces êtres aux yeux tristes allongés à même le sol signes de notre inhumanité. Tout à coup des ruelles ondoyantes aux maisons individuelles avec jardinet coquet me replongent au 19<sup>e</sup>. Je m'amuse de cette nostalgie et salue les poètes parisiens. Parfois, si chaleur de la journée les y invite, des personnes sans âge s'assoient sur des marches au pied de leur immeuble : des bouches épicées émettent des sons inconnus invitant au voyage. Ma marche nourrit ma pensée et mon imagination née du spectacle incessant. Des murs vifs, sales et tachés, des passages aux arcades en pierre glaçantes ou aux réchauffantes boiseries, des affiches pendantes, des fontaines sucrées, des odeurs pluvieuses des abris-bus, des bouches de métro javellisées, puantes ou fades... Ces objets insolites et éphémères me ravissent. Hors temps, espace dessiné par mes jambes, la rue est mienne. J'ouvre mon esprit et m'étonne de tout. Souvent, je sens que je m'emballe et pour calmer ma course, je m'arrête dans un jardin, sur un banc et je savoure mon immobilité explosant d'images, de musiques et de parfums. L'envol des vieux pigeons honnis de Paris me ramène à la plaque de ciel bordée de feuilles et je me tais...

*Sylvie MONTEUX*



## Flanerie des champs

**T**emps couvert. Pas très chaud.  
Pas envie de sortir !

Mais, voyons, au contraire ! C'est le moment !

Il suffit d'avoir une capuche en cas de pluie ! C'est décidé, je lace mes chaussures de randonnée et j'emporte un sac en bandoulière avec une paire de ciseaux, ça peut toujours servir.

Les cloches sonnent dix coups. Je prends le chemin derrière l'église qui longe les champs et se poursuit jusqu'au bois. Un petit raidillon tout de suite, de quoi décourager le promeneur non motivé ! Mais je ne suis pas pressée et je m'arrête à chaque découverte, histoire de reprendre mon souffle. Ici, un joli tapis de mouron des oiseaux aux fleurs blanches minuscules et là, c'est de la saponaire. Je froisse quelques feuilles dans mes mains : ça mousse vert ! On l'utilisait autrefois pour faire du savon. Juste à côté, je reconnais un pied de fraises des bois : sans fraises, hélas !

J'écoute le « toc-toc-toc » d'un pivert. Où est-il ? J'ai beau scruter les arbres, je ne vois rien.

Mais j'arrive à l'orée du bois.

Là, commence le vrai ressourcement ! Je respire profondément. Il

fait bon ! Je ne ressens plus la bise qui me glaçait le visage plus bas, on entend seulement le bruissement des feuilles et le pépiement des oiseaux. Plus j'avance et plus je suis pénétrée d'un sentiment de paix, rendant dérisoires tous les soucis quotidiens de nous autres les hommes, pauvres créatures à l'esprit torturé !

Une source surgit de terre et je m'arrête. Je reste immobile pendant quelques minutes me laissant envahir par ce silence profond, habité paradoxalement de tant de bruits et de vie.

Je continue ma marche bienfaitrice jusqu'au moment où je retrouve le chemin qui redescend vers l'église. Onze coups sonnent !

Je sors mes ciseaux pour couper quelques belles têtes d'orties.

Je remplis mon panier sans les toucher. Ce soir, j'en ferai un excellent potage avec un peu de pommes de terre, d'ail et de crème.

Je me sens régénérée par cette balade ! Dire que j'ai failli ne pas la faire ! Ne manquait que l'apparition d'un chevreuil au coin d'un bosquet ! Ce sera peut-être pour la prochaine fois !

*Françoise BRULIN*



# Marguerite DURAS et l'alcool

## Vide Vertige

**Duras** donne une explication dans *La vie matérielle* (1987), d'ordre métaphysique, à son alcoolisme profond. Dieu est mort, l'alcool est là comme substitut :

« On manque d'un Dieu. Ce vide qu'on découvre un jour d'adolescence, rien ne peut faire qu'il n'ait jamais eu lieu. L'alcool a été fait pour supporter le vide de l'univers, le balancement des planètes, leur rotation imperturbable dans l'espace, leur silencieuse indifférence à l'endroit de votre douleur. L'homme qui boit est un homme interplanétaire. C'est dans cet espace interplanétaire qu'il se meut. C'est là qu'il guette. L'alcool ne console en rien, il ne meuble pas les espaces psychologiques de l'individu, il ne remplace que le manque de Dieu. Il ne console pas l'homme. C'est le contraire, l'alcool

conforte l'homme dans sa folie.

Aucun être humain, aucune femme, aucun poème, aucune musique, aucune littérature ne peut remplacer l'alcool dans cette fonction qu'il a auprès de l'homme, l'illusion de la création capitale. Il est là pour la remplacer. Et il le fait auprès de toute une partie du monde qui aurait dû croire en Dieu et qui n'y croit plus ».

Une autre hypothèse peut être soutenue : Duras éprouve une jouissance dans la douleur, dans la souffrance ou dans la mélancolie qu'alimente sans nul doute l'alcool.

Dans un entretien à France culture, elle concède : « Ca me plaisait de me dégoûter. Je me voyais me défaire. C'était jouissif cette dégringolade ».

Julia Kristeva démontre dans le même

sens que Duras à l'instar de nombre de ses personnages de roman, se plaît à demeurer dans « la permanence de la blessure », sans volonté aucune de se battre contre l'absurdité du monde qui frappe tout athée, même si comme on l'a vu, Duras, plus d'une fois, tente de donner sens au monde. Il n'en reste pas moins qu'elle a selon ses propres mots « une soif pour la douleur jusqu'à la folie » et qu'elle aime de ce fait se complaire dans « l'insignifiance frigide d'un engourdissement psychique, sans tragédie ni enthousiasme, sans distance et sans échappée ».

Et ce plaisir mélancolique semble ne faire qu'un avec l'alcool.

Elle achève sa vie dans la solitude, claquemurée chez elle. Insomniaque, elle n'écrit plus, regarde la télévision et se coupe du monde extérieur.

Vincent JAURY



**D**emain, demain c'est la grand jour, je sors, je quitte mon cocon et ce sera difficile de se remettre au quotidien, car le souvenir de ce que j'ai vécu ici remplira encore un coin de ma tête.

Demain je reprendrai le chemin de la vie, une vie nouvelle, le cœur serré. C'est toujours difficile d'amorcer un

nouveau départ et il y a toute cette angoisse qui traverse l'esprit et le corps à l'idée d'aller voir des terres inconnues et inexplorées.

Demain je reprendrai le chemin de la vie et il faudra bien que je me prenne en main. C'est difficile de se replonger dans un rythme de vie plus régulier, un rythme un peu oublié durant la vie

d'alcoolisation. Il y aura des habitudes nouvelles à retrouver. Le temps sera à nouveau compté.

Demain je reprendrai le chemin de la vie, une nouvelle vie et j'ouvrirai une à une toutes les portes qui seront sur mon chemin et ce sera bien difficile car ces portes, les portes qui mènent à cette nouvelle vie sont parfois très lourdes et cela promet des lendemains de lutte, de sueur et de fatigue.

Demain je reprendrai le chemin de la vie, et j'essaierai de faire de mon mieux tout au long de cette vie.

Au fond, ils ont peut-être raison, les médecins, le personnel des maisons de cure, les copains de la Croix-Bleue et tous ceux qui disent c'est possible pour celui qui sait se donner la peine même si c'est difficile.

*Linda WINTER*

# LA SORTIE DE CURE



# La postcure, un temps de vacance

Vacance au sens de vide, de vacuité, la période de postcure peut être considérée comme telle. Non qu'un séjour soit une période d'inactivité, bien au contraire, mais c'est un moment où la personne accueillie va devoir passer d'une période de sa vie « avec alcool » à une période de « sans alcool ».

La sensation de vacance, due à l'arrêt des produits, apparaît alors comme une catégorie de « vide ». Ce passage entre ces deux états est une période dangereuse : la nature a horreur du vide, l'homme aussi. À cet instant, la personne est, métaphoriquement, comme un trapéziste au moment où il n'est en l'air, entre deux trapèzes, que grâce à l'inertie de son mouvement. En postcure, la personne est en mouvement dès lors qu'elle est dans une démarche de soin. Le mouvement alors amorcé est synonyme de transition. « C'est pendant cet état de transition que réside le danger, pour la simple raison que toute transition est entre un état et un autre et est indéfinissable. Tout individu qui passe de l'un à l'autre est en danger et le danger émane de sa personne. Le rite exorcise le danger, en ce sens qu'il sépare l'individu de son ancien statut et l'isole pendant un temps pour le faire entrer ensuite publiquement dans le cadre de sa nouvelle condition<sup>1</sup> \* . Le rite évoqué doit avoir une forme précise, en termes de lieu, de durée et de contenu. Il peut s'apparenter au projet thérapeutique proposé dans un établissement : lieu, durée et modalités sont également définis et sécurisants.

Chacun vivra ce moment à sa façon, mais tous devront apprendre à gérer; à meubler puis à transformer en passion le temps redonné par l'alcool, désormais temps libre. Pour cela, chaque personne doit être accompagnée pendant son parcours de soins, afin qu'elle puisse trouver auprès des professionnels des « outils thérapeutiques » favorisant l'accès au « sans alcool » puis la stabilisation dans une période « hors alcool ». Outils collectifs et individuels, ils ont vocation à favoriser une réadaptation bio-psycho-sociale et permettre un accompagnement inscrit dans le temps, progressif et adapté.

Au-delà de la postcure, pour les patients comme pour les professionnels, « ne plus boire » n'est pas une fin en soi, mais un moyen facilitant le passage vers un nouvel espace à vivre.

*Florence MASCHELEIN*  
Directrice du Centre « Le Phare »

\* Mary Douglas. « De la souillure. Etudes sur la notion de pollution et de tabou » (1967), Paris, La Découverte, 1992

## Des forces pour repartir

J'ai fait plusieurs cures. Mais il y a fallu que je fasse une postcure pendant trois mois pour que vraiment s'opère un vrai changement au plus profond de moi. Je ne voulais faire qu'un mois au départ et puis je n'ai pas vu le temps passer. J'ai participé aux ateliers manuels, ça m'a plu. J'ai discuté, réfléchi avec le psy, les éducateurs, les autres résidents. J'ai mieux compris la maladie alcoolique et je me suis mieux compris moi-même.

Et petit à petit, j'ai eu envie d'essayer vraiment de vivre autrement. Je me suis dit qu'à 48 ans, c'était encore possible en passant par l'abstinence pour contrôler les événements. Je pense que j'avais besoin de ce temps en dehors de mon quotidien, de mes copains, de ma famille pour faire vraiment le point et trouver des forces pour repartir.

Maintenant, j'entretiens ma motivation en participant à la vie de La Croix Bleue.

*JEAN-PIERRE*





**P**uis-je m'ouvrir vraiment à l'autre si je n'ai pas d'abord fait le vide en moi ? Tant que je n'ai pas abdicqué ce que je crois savoir, je ne peux que reproduire ce que je sais déjà. Et croyant savoir, je ne peux pas m'ouvrir à la nouveauté radicale de mon patient.

Je le rencontre pour la première fois. C'est notre première séance. Il me parle de sa difficulté à gérer son temps, à séparer travail et vie personnelle. Et voilà qu'aussitôt j'entends monter en moi un refrain connu. Il raconte pendant que je farfouille déjà dans mon cerveau à l'intérieur de ma trousse à outils. J'écoute distraitemment, je vois sans regarder... Dans cinq minutes, je vais sortir triomphalement le bon outil. Emballé, pesé... Oui, c'est surtout mon patient que je suis en train d'enfermer et de ligoter. Alors bien sûr, cette situation peut évoquer en moi telle problématique ancienne déjà rencontrée chez un ancien patient. Je ne peux pas m'interdire la résonance avec le connu. Pourtant, il va me falloir refuser la connaissance pour être capable de prendre la mesure de la nouveauté absolue apportée par ce nouveau patient, avec son identité unique, résultat d'un assemblage de particularités qui n'appartiennent qu'à lui.

## Oublier son savoir et ses outils

La personne, qui me fait face aujourd'hui, me raconte une histoire unique dans le temps et l'espace, une histoire qu'elle fait sienne ici et maintenant. Mais demain ou dans quinze jours, à cause de cette séance peut-être, ou d'autres événements à venir, la même personne racontera une autre histoire. Et moi, accompagnateur,

je saurais dès la première fois, ce qu'il faut faire ? Risquerais-je par mon savoir trop vite établi de bloquer cette métamorphose déjà en cours ? Cette occasion de nouveauté et de changement manifestée par mon patient peut au contraire être favorisée et multipliée en ouvrant simplement tous les possibles, sans l'enfermer dès l'aube de notre relation à l'intérieur des murs de mon savoir théorique.

Il ne s'agit pas, bien sûr, de jeter mes outils et brûler mes connaissances. Il faut juste savoir les oublier un temps. Renoncer à la sécurité de mes outils, c'est accepter l'humilité. Et c'est en même temps, accepter de revenir plus tard, humblement, à ces outils pour l'accompagner

## Renoncer à tout pouvoir

Oublier ses outils, c'est enfin renoncer au pouvoir que j'exerce sur l'autre, même à mon insu, c'est descendre au creux de l'oubli de moi-même. « *Ne pas exercer tout le pouvoir dont on dispose, c'est supporter le vide* », comme l'écrit Simone Weil.

Creuser en soi le manque pour pouvoir être rempli, telle est la première condition pour entrer dans l'accompagnement. Se disposer au manque, c'est créer en soi la possibilité de l'émerveillement. C'est en donnant une place totale à l'accueil de l'autre que je me mets en état d'être surpris. Tous mes sens sont alors en état d'alerte pour saisir le non-dit, la dissonance d'une phrase ou sa résonance, la nuance d'un silence, l'infime variation qui modifie le teint du visage, le frisson imperceptible qui glisse à fleur de peau...

Il existe encore une autre raison pour faire le vide en soi, c'est de refuser la récompense qui viendrait dès le début du travail d'accompagnement. « *Il faut*

*être un temps sans récompense, naturelle ou surnaturelle* », suggère Simone Weil. Cette récompense, je peux l'attendre de la réaction du patient : parce que la personne commence à prendre conscience de son problème ou du travail à opérer, parce qu'elle exprime ce besoin de s'en sortir, alors je m'imagine qu'elle commence déjà à changer et qu'elle réalise une partie du problème grâce à mon accompagnement. Ne suis-je pas en train de chercher ma récompense d'accompagnateur ? Je voudrais déjà qu'à la suite de mon écoute, on me dise : « *C'est grâce à vous !* » Et me voilà récompensé. Mais de quoi ? De moi-même. Je me suis empli de moi-même. Et je deviens sourd, aveugle, insensible.

## Du vide à la plénitude

Alors qu'en offrant à mon patient mon dénuement, je lui offre le plus beau des cadeaux : celui de visiter sa propre impuissance. En faisant le vide à son tour, il se déleste de ses solutions sans suite, de ses désirs avortés, de ses lendemains qui déchantent depuis trop longtemps. En se vidant des oripeaux du passé, il accumule des forces pour demain et permet au meilleur de lui-même de sortir des recoins pour entrer dans la lumière et éclore enfin dans la fraîcheur de l'aurore.

Et mon patient peut commencer à entrer dans la plénitude. Comme dit Simone Weil : « *La grâce comble, mais elle ne peut entrer que là où il y a un vide pour la recevoir.* »

Emmanuel BOURCERET  
[motsetmerveilles.wordpress.com](http://motsetmerveilles.wordpress.com)

(1) *La pesanteur et la grâce*. Ed. Pocket.

(2) *La Fin de la plainte*. Ed. Odile Jacob

# Faire le vide pour s'ouvrir à l'autre dans le cadre d'un accompagnement psychologique

# Qu'en est-il du temps vécu en prison ?

## Temps vacant ?



**P**our P.MAURICE (détenu condamné à la réclusion criminelle à perpétuité, libéré en conditionnelle après 24 ans passés en détention), il n'y a ni passé, ni présent, ni avenir en prison, « **il n'y a rien d'autre que le néant et le vide** ».

### La prison se révèle atemporelle.

On remarque cependant que les perceptions du temps ne sont pas les mêmes pour tous les détenus. Les observateurs sont souvent surpris de voir avec quelle rapidité les repères habituels ont été supplantés au profit de repères carcéraux nouvellement mis en place. Beaucoup de détenus arrivent à supporter le temps sans trop de langueur, ne serait-ce que « parce que rien de nouveau ne vient accrocher l'esprit ».

La privation de liberté est symbolisée par l'enfermement. Mais pas uniquement. Ce sont aussi de multiples contraintes, parmi lesquelles figure la suppression de l'organisation et de l'usage de son temps.

### L'isolement :

Le placement en isolement peut être tantôt une mesure sollicitée par un détenu qui cherche le calme ou à échapper à la vindicte de ses codétenus. Mais ce peut être par ailleurs une sanction qui frappe les détenus particulièrement dangereux, dans le sens purement carcéral, soit susceptibles de tenter de s'évader ou de conduire des mouvements collectifs. L'ennui et la solitude de l'isolement rendent en tout état de cause le temps plus difficile à supporter, donc apparemment plus long.

Par ailleurs, l'isolement est enfermé dans des conditions temporelles. L'article D 28, le limite à trois mois, mais permet un renouvellement, sur simple rapport à la Commission d'application des peines, après avis du médecin et sur décision du directeur régional. Mais, de fait, des isolements durant plusieurs années existent en France. On sait à quel point cette mesure, particulièrement lorsqu'elle est de longue durée, est dangereuse pour l'équilibre psychologique des reclus.

*D'après le temps imposé de Martine HERZOG-EVANS, maître de conférences à l'université Paris X-Nanterre*



# Retraite spirituelle

## Seules les eaux calmes donnent une réflexion sans distorsion

**L**a vie moderne se déroule trop souvent dans une fébrilité constante. On court d'un endroit à l'autre, on s'embarque dans différents projets sans bien réfléchir, et on croit progresser. Mais avant de s'élancer dans différentes directions, il est nécessaire, de temps à autre, de s'arrêter pour réfléchir à l'orientation que prend notre vie. C'est pourquoi faire une retraite peut être si bénéfique.

C'est un temps mis à part où nous faisons l'expérience de la solitude consentie. Il peut y avoir, dans le

lieu choisi, des personnes que nous connaissons ou non, mais les échanges sociaux doivent être très limités.

Pour être plus efficace, cet éloignement de la vie quotidienne durera au moins deux jours.

Des promenades en forêt, la contemplation de beaux paysages, un environnement calme et silencieux contribuent à la réflexion et la paix de l'esprit.

Lire la Bible, de la philosophie, ou autre selon les convictions peut nourrir notre réflexion.

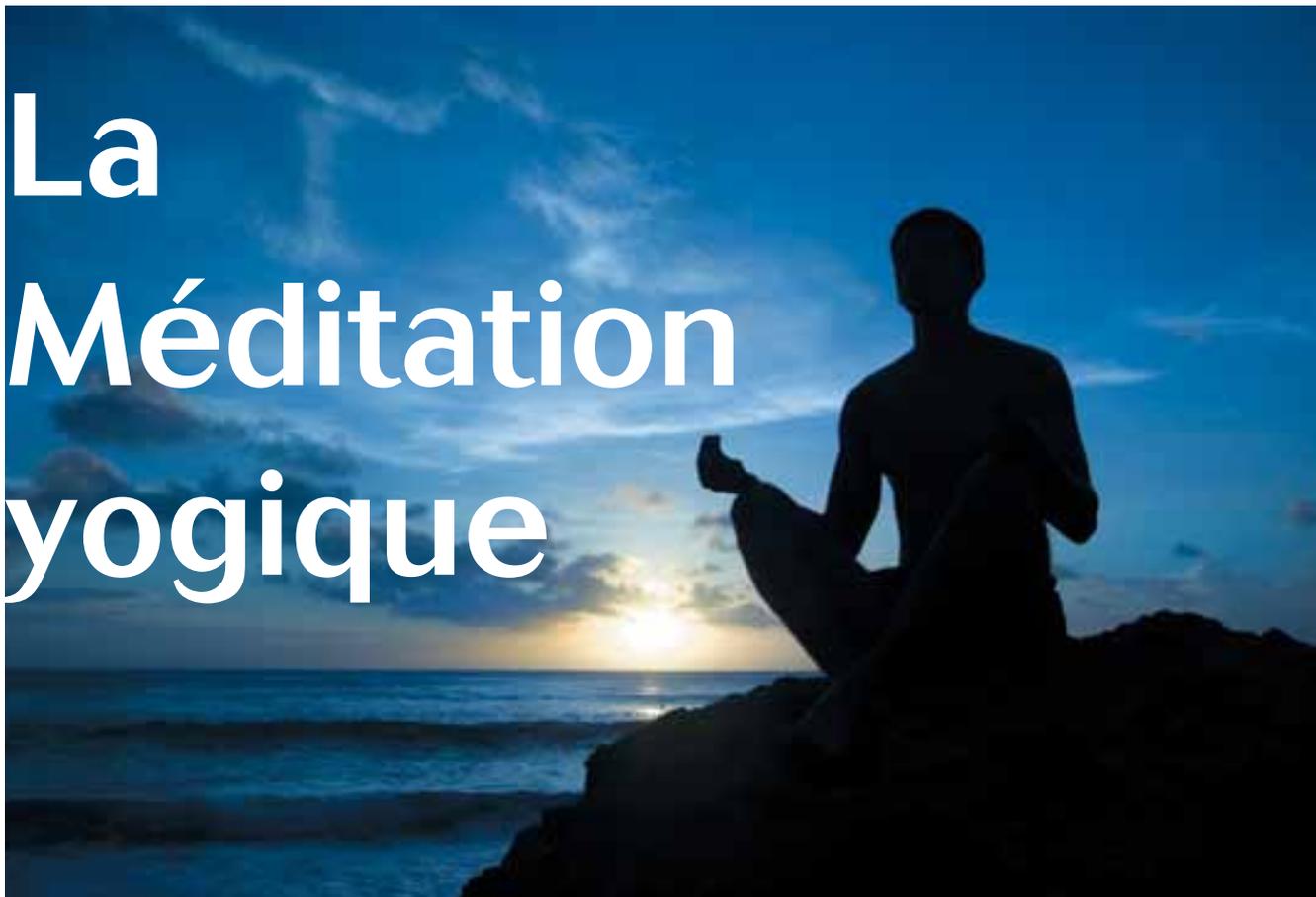
Mettre sur papier nos réflexions pen-

dant le séjour et après s'avère très utile et intéressant. En effet, écrire est une bonne technique pour clarifier ses idées. Peu de temps après le retour à nos habitudes, notre perception sera à nouveau influencée par notre quotidien. La relecture de nos réflexions et conclusions servira alors à nous ré-imprégner de l'atmosphère vécue et à reprendre un peu de recul.

Nous pourrons nous remémorer qu'il y a une autre façon de voir la vie.

*Denis ST-PIERRE*

# La Méditation yogique



**D**epuis de nombreuses années, la pratique de la méditation est en plein essor. Les livres sur le sujet se multiplient et les adeptes sont de plus en plus nombreux. Tout le monde s'accorde à dire que la méditation a des effets fantastiques sur l'ensemble de l'individu, mais, si vous demandez aux pratiquants ou si vous cherchez dans les ouvrages ce qu'est la méditation, vous obtiendrez des définitions très différentes : mystiques, vertueuses, souvent fantaisistes et de plus en plus fréquemment sans aucun rapport avec le yoga lui-même. On trouve du bon, du mauvais et dans tout cela le non-initié a du mal à s'y retrouver. Il est difficile d'expliquer la méditation sans aborder, même succinctement, certains concepts de la philosophie du yoga. Pour l'Occidental, méditer c'est «se soumettre à une intense réflexion», cela implique le mental et ses diverses facultés, l'analyse, la mémoire...

Dans la pratique du yoga, la méditation se situe hors du mental ordinaire, c'est le plan de l'intuition. C'est un plan où

l'on perçoit, on « réceptionne » et pour bien recevoir, il faut arrêter « d'émettre », de penser. Il est très difficile de ne pas penser, quelques secondes ça va, plusieurs dizaines de minutes c'est autre chose. Et si on attend que le mental s'arrête tout seul, on peut attendre longtemps. Pour stabiliser le mental ordinaire et finalement l'immobiliser, nous fixons notre attention sur quelque chose : un point imaginaire ou concret, une image, une forme géométrique ou un son. On observe, on écoute, mais on ne pense pas, c'est cette fixité tenue plusieurs minutes qui nous fait accéder à la méditation. Voilà pour le principe, mais pour bien comprendre ce qu'est la méditation, il faut connaître son mode de fonctionnement. Prenons un exemple : supposons que vous désiriez acquérir la force.

Comment fixer son attention sur ce concept ? Réfléchir, ce n'est pas de la méditation. On utilise un symbole qui représente la force : l'image d'un éléphant, d'un buffle. On visualise un éléphant et l'on fixe son attention sur cette image

créée, tout simplement, et cela marche. C'est ainsi pour toutes choses : la sérénité, la connaissance... c'est la meilleure façon d'apprendre, la plus facile et la plus complète. Pour les choses simples, le symbole peut être facile à trouver, pour les demandes plus compliquées il vaut mieux se faire aider par un expert.

Quoi qu'on veuille, il y a un ou plusieurs symboles déjà existants qui représentent notre demande. Pour toutes choses il y a un symbole, sauf pour le vide.

Toute référence avec l'extérieur cesse, nous ne sommes plus conscients de notre environnement, nous sommes hors de la conscience habituelle, hors du mental, de l'ego et du connu.

C'est là où le génie créatif puise son inspiration. Un seul mouvement, une seule pensée ou émotion et la méditation s'arrête. La concentration, en s'intensifiant, mène à la méditation.

*Jean Louis et Francis GIANFERMI*

# Bitures express :

## Le cerveau des adolescents trinque



**Des** médecins belges ont constaté que les étudiants binge drinkers avaient un ralentissement marqué de leur activité cérébrale par rapport aux élèves sobres.

**Ces alcoolisations aiguës provoquent des lésions de l'encéphale encore en développement.**

Comas éthyliques ou encore accidents de la circulation, les «bitures express» (binge drinking des Anglo-Saxons) peuvent se terminer de façon dramatique. Mais ce mode d'alcoolisation, qui concerne désormais près d'un adolescent sur deux en France, a aussi des conséquences à plus long terme, moins spectaculaires mais tout aussi préoccupantes. Même entrecoupée de périodes d'abstinence, la succession de «bitures express» (définies comme l'absorption d'au moins cinq verres d'alcool à une même occasion) abîme le cerveau, encore en plein développement, des adolescents. La dernière étude en date, qui vient d'être publiée dans les Comptes rendus de l'Académie des sciences américaines (PNAS), décrit précisément des lésions au niveau de l'hippocampe. Cette petite zone, située à la hauteur du lobe temporal, joue un rôle clé dans les processus d'apprentissage et de mémorisation, notamment des informations spatiales.

Ces dernières années, des imageries cérébrales d'adultes et même d'adolescents avaient déjà montré que la consommation répétée d'alcool entraîne une réduction du volume de l'hippocampe, ce qui pourrait expliquer en partie les troubles de mémoire dont

souffrent les alcooliques. Les chercheurs américains ont carrément mis en évidence un déficit de la formation et du développement des neurones dans cette zone cruciale pour la mémoire.

L'hippocampe n'est pas la seule zone à pâtir des alcoolisations précoces. Selon des études chez des rats, le cortex frontal, qui intervient notamment dans le contrôle de l'impulsivité, serait aussi particulièrement vulnérable pendant l'adolescence. Reste à le confirmer chez l'homme. C'est ce que prévoit de faire une étude européenne, coordonnée par Mickaël Naassila (Inserm, Amiens), dont l'équipe de recherche est la seule en France à travailler sur l'alcoolodépendance et l'alcoolisation précoce. En collaboration avec des Anglais, ce chercheur va étudier le cerveau de centaines d'étudiants de première année, grâce à des tests neuropsychologiques et à des examens en IRM fonctionnelle. « En principe, la maturation cérébrale dure jusqu'à 20-25 ans, explique Mickaël Naassila. Chez les binge drinkers, nous nous attendons à observer un retard de maturation du cortex, en particulier frontal. Nous suspectons aussi une hyperactivité au niveau de l'amygdale, impliquée dans les émotions et les addictions.»

Une chose est sûre, ces atteintes anatomiques ne sont pas anodines.

Une enquête conduite récemment en Angleterre conclut que les ados adeptes des « bitures express » souffrent d'altérations de la mémoire prospective (qui correspond à la capacité de se rappeler d'effectuer une action préméditée comme aller à un rendez-vous chez le dentiste, payer une facture...).

L'autre préoccupation des chercheurs est de déterminer si les alcoolisations

précoces favorisent l'évolution vers une alcoolisation chronique et d'autres addictions.

### Effets anxiolytiques

Ils sont aussi moins sensibles aux effets négatifs d'une consommation aiguë (comme la somnolence), et très sujets à l'anxiété. Des résultats qui suggèrent que certains ados ont recours à l'alcool pour ses effets anxiolytiques, ce que confirment des psychiatres.

« Une étude américaine a démontré que quand l'alcoolisation débute avant 18 ans le risque de dépendance alcoolique est multiplié par 3,8 », précise le Dr Philippe Arvers (Institut de recherche biomédicale des armées, Grenoble). En reprenant les données d'enquêtes françaises, cet épidémiologiste a aussi établi que l'alcoolisation précoce est corrélée à d'autres comportements d'addiction. « Après l'expérimentation de l'alcool, la première ivresse et l'expérimentation du tabac et du cannabis surviennent l'année suivante », note-t-il. Face à l'épidémie de binge drinking en France, des programmes de prévention se développent dans les écoles, les universités... Encore faut-il trouver les messages les plus efficaces.

À Grenoble, une enquête est en cours auprès d'un millier d'étudiants pour définir les modalités de prévention les plus appropriées (simple information individuelle, entretien individuel voire technique « d'engagement » - réalisation d'un spot vidéo) en fonction du profil de consommation.

Sandrine CABUT  
lefigaro.fr



# Congrès National 2012



**L**e comité de pilotage du prochain congrès est composé de Danie BRIAND, Monique CRUZ, Jean Philippe ANRIS, Patrice LECRU, Dominique PAUPARDIN et Maurice ZEMB. Une rencontre s'est déroulée à Mazamet, lieu de cet événement, qui nous a permis de visiter et évaluer les infrastructures, dont le Palais des Congrès qui nous accueillera. Nous avons une bonne impression de toutes les possibilités qui nous sont offertes et mettrons tout en œuvre afin de vous accueillir dans les meilleures conditions sur un thème qui sera finalisé lors du prochain Conseil d'Administration des 18 & 19 juin 2011.

**Réservez-vous les 16 & 17 juin 2012 pour nous rejoindre dans cette belle région de Midi Pyrénées.**

*Le comité de pilotage du Congrès 2012*



# Assemblée générale



**L**a Croix Bleue a tenu son Assemblée générale ordinaire le samedi 14 mai 2011 au CISP KELLERMANN. Près de 80 % des sections présentes ou représentées, onze membres du Conseil d'Administration National, sans oublier les responsables de groupe, une directrice de centre de SSRA et la trésorière du camping, soit près de quatre-vingts personnes, ont participé à cette manifestation. La matinée, le président national, Maurice ZEMB, lors de son rapport moral, a noté la stabilité des membres et la forte implication des sections. Danie BRIAND, trésorière nationale, a rappelé que le budget était dorénavant celui d'une grosse association et a présenté le nouveau commissaire aux comptes, le Cabinet Exial. Jean-Philippe ANRIS, responsable du siège, a réaffirmé le rôle de lien joué par cette instance.

Départ de Ginette HE



De gauche à droite, François DEMALANDER, Guilaine MIRANA et Roger LARDOUX

Le conseil d'administration de la Croix Bleue composé de quinze membres était à renouveler par tiers cette année. Trois nouveaux membres proposés par le Conseil d'Administration se sont présentés devant l'assemblée : Guilaine MIRANDA section d'Aulnay, François DEMALANDER, section de Poissy et Roger LARDOUX,

section de Versailles. Pierre DUNAT, Linda WINTER et Maurice ZEMB se sont représentés pour un nouveau mandat.

Un vote a eu lieu, tous les candidats ont été élus. Maurice ZEMB a été réélu au poste de président national.

L'après-midi fut consacré à la présentation des différents rapports



# Assemblée Générale 2011



MAZAMET vice-présidente



dont ont été exposés par les responsables respectifs. Une question écrite sur la nécessité d'une campagne d'information dans les médias a reçu réponse lors de la rencontre.

**A noter l'augmentation de la cotisation nationale 2012 à 26 euros et la prochaine assemblée prévue le 12 mai 2012 au CIS LYON.**

## La formation

**La** commission de formation de La Croix Bleue conçoit et anime des formations au niveau national mais aussi régional. Vous pouvez faire appel à elle pour une formation initiale s'adressant à vos nouveaux membres mais aussi pour une formation spécifique pour tous. Les modules existants traitent de l'engagement, de la relation, de l'animation par exemple. La commission travaille continuellement à l'élaboration de nouveaux thèmes.

Par l'intermédiaire du siège, n'hésitez pas à contacter son responsable, Yves FENICE ou l'un de ses membres, Pierre DUNAT, Thierry COTTARD ou Chantal GINOUX.

### Thème 2011 : NOS COMPÉTENCES

La formation nationale de 2010 traitait de « l'ouverture », d'abord à soi-même, préalable indispensable à l'ouverture aux autres et aussi de la possibilité de transférer notre savoir-faire vers d'autres problématiques. C'est à partir de cette base que nous aborderons cette année comment mettre en œuvre « nos compétences » Croix Bleue dans le domaine des autres addictions que nous sommes amenés à rencontrer dans nos accompagnements.



## Ne pas oublier...

**Fermeture du siège du 1<sup>er</sup> au 20 août 2011 pour congés annuels**

### Formation Nationale

- 15 - 16 octobre 2011
- 12 - 13 novembre 2011
- 28 - 29 janvier 2012

### Rencontre des Responsables

- 26 - 27 novembre 2011

### Congrès National 2012 :

- 16 - 17 juin 2012 à MAZAMET

**Prochain Libérateur  
AUTOMNE 2011  
Les femmes**

## 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



En mars

## la section de Verdun

a tenu son assemblée générale.



## Section Salon de Provence

Le 17 mars 2011, la section de Salon de Provence s'est enrichie d'une nouvelle membre active. Madame Florence MELUC, en compagnie de son mari et de ses enfants, a fait le choix de porter

l'insigne qui nous est cher. Nous sommes très heureux de ce choix et nous lui souhaitons une longue vie dans l'abstinence.

## la section de LOHR



**C**e dimanche, le culte à l'église de LOHR sortait de l'ordinaire. En effet, grâce à l'initiative de la présidente de la section Croix-Bleue de Lohr, Lucette TESSINI, et Madame la Pasteure Manuela KRAFT, il a été fêté avec de nombreux membres de la Croix-Bleue, venus de toute la région. Ceci pour reprendre une tradition mise en place par l'ancien président Henri Bieber. Les courageux témoignages de Richard, en allemand, et de Gilles, en français, n'ont laissé personne indifférent dans l'assemblée. Est-ce vraiment le hasard du calendrier si cette célébration a eu lieu le premier jour du printemps, symbole du renouveau après les jours sombres et froids ? De même, un combat gagné contre l'alcoolisme est une

victoire vécue par le malade et l'entourage, avec l'aide d'amis qui ont traversé les mêmes épreuves, une bataille remportée contre un fléau qui apporte son cortège de mauvais jours. A l'issue du culte, un déjeuner a réuni presque une centaine de convives dans la salle des fêtes de Lohr. Monsieur Fréddy GERBER, Maire et Madame la Pasteure se sont joints aux participants. Le premier magistrat a souligné l'importance de la solidarité et de la disponibilité des associations, telle la Croix-Bleue, qui permet de tisser des réseaux d'amitié et de soutien dans une société qui perd de plus en plus ces valeurs. L'après-midi conviviale s'est prolongée entre retrouvailles et anecdotes, après un repas délicieux.

*Édith FORTMANN*



### 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.



# Après vos nouvelles, voici vos créations !

## L'anonyme

*Des fois j'me dis qu'y a plus d'espoir  
Quand je te vois rentrer le soir  
Tu fais pleurer ma maman  
Quand tu rentres tout en chantant*

*Je me dis que ça devient inquiétant  
De te voir fourrer toujours dedans  
Mais je me dis qu'est-ce qui te prend  
Cet alcool-là devient méchant*

*Et aujourd'hui t'as des enfants  
Il y en pas un qui a plus d'quinze ans  
Alors papa fais attention  
Avant de finir seul comme un con*

*L'alcool devient vite un cauchemar  
Surtout pour ceux qui en ont marre  
De te voir rentrer toujours très tard  
Avec ta gueule qui pue le Ricard*

*Et si maman rentre chez sa mère*

*En prenant toutes ses affaires  
On récolte toujours ce qu'on sème  
Même si des fois c'est le problème*

*Et quand tu lui dis de rester  
En lui disant c'est terminé  
J'arrête de boire promis juré  
Mais le lendemain t'as recommencé*

*Alors écoute bien mon poto  
Allez, fini tous les bistros  
Va pas gâcher notre amitié  
En restant meubler les piliers*

*Change pas la fin de ma chanson  
Car c'est une bonne résolution  
D'arrêter d'boire c'est ce qu'on fait d'mieux  
Surtout quand on est amoureux  
D'arrêter d'boire c'est ce qu'on fait d'mieux*

*Surtout quand on est amoureux*

Fabien CLERO

Sur « C'est la rue de nos amours,  
tout au fond d'un vieux faubourg »

## C'est la rue de la Croix Bleue

C'est la rue de la Croix Bleue  
Dans un coin de notre banlieue  
On y entend chanter le soir  
Quelques refrains tout pleins  
d'entrain  
C'est pas des chansons à boire  
Des rangaines de fêtard  
C'est la joie et l'amitié  
Des chansonnettes, des airs de fête  
Ca donne envie de danser  
On l'avait oublié !

1

Par hasard, un soir, j'y suis passé  
Sur le mur, une affiche disait :  
L'alcoolisme, une fatalité ? :  
C'est tout faux,  
nous en sommes libérés\*  
Comme nous il y en a des centaines  
Condamnés, tous,  
à la même peine. »  
On voyait une bouteille cassée  
Une main, une chaîne brisée.

2

J'suis entré – peut-être –  
il faisait froid  
Ou poussé –  
hé, va savoir pourquoi ?  
« soir, M'sieurs-Dames,  
permettez que j'm'assoie »  
Bienvenue ! Tu es ici chez toi  
- Vous savez, j'aime bien  
vos ritournelles  
Elles sont faites, un peu,  
de bout d'ficelles  
Mais elles disent qu'il faut pas  
renoncer  
Avec vous, je voudrais essayer.

Section de MARSEILLE

## L'amitié

Accroche-toi à elle comme une perle rare,  
Comme un bijou précieux qui n'a pas de valeur ;  
Si, juste une seule : celle que lui donne ton cœur.  
Ne la laisse pas partir, ça te ferait bizarre.  
Emmène-la avec toi partout où tu iras,  
Et choisis bien l'écrin, elle pourrait s'envoler.  
Et si un jour pourtant, tu ne la retrouves pas,  
Qu'elle voulait être libre, si ton cœur est troublé,  
Sache qu'elle est toujours là, dans un coin de ciel bleu  
Qu'elle chasse les nuages qui cachaient ton soleil ;  
Sache qu'elle n'est pas si loin, qu'elle restera pareille,  
Garde-la dans ton cœur, et pense aux jours heureux.

Véronique  
MUNNIER CAMPELLO

# Voici le temps de l'autre temps

**Voici** le temps de l'autre temps,  
celui qui ne nous est pas imposé,  
qui ne martèle plus nos journées  
et ne nous oblige plus à courir.

**Voici** le temps de la découverte,  
sans brutalité, sans précipitation,  
sans orgueil, mais non sans effort.  
Le temps de regarder pour voir,  
le temps d'écouter pour entendre...  
C'est le secret des hommes  
et de l'homme, qui est là,  
à portée d'yeux, de main, de cœur.

**Voici** le temps de sortir des limites,  
des habitudes, des programmes,  
d'aller en pays nouveaux,  
de découvrir l'inconnu  
au-delà du connu.

**Voici** le temps de l'autre temps

*J.M BEDEZ*



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.

