

le Libérateur

N° 176 • Printemps 2012

Sans alcool... avec plaisir

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



S'en sortir Le labyrinthe

Témoignages

- 3 Véronique
- 3-4 Armand

Dossier: S'en sortir : le labyrinthe

- 5-6 Colloque SFA 2011 :
le dispositif de soin
- 7-8 Les chemins qui mènent à
Rome, Pierre VEISSIERE
- 9-10 L'engagement écrit
d'abstinence
- 11-12 Château-Walk : le Centre de
Soins et de Suite
- 13-14 Témoignages sections
- 15 Trucs et astuces
- 16 L'accompagnement
La résilience

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

- 17 Jeu de l'oie... jeu de la vie

Alcologie

- 18 Consommation contrôlée
- 18-19 L'abstinence : un voyage
passionnant, D. BARNOUIN
- 19-20 Gérer... sa consommation...
sa vie, Françoise BRULIN

Nous avons lu

- 21 Il a jamais tué personne
mon papa, J. L. FOURNIER
Éclats de verres,
Anne MANGEOT
- 22 Alcool-amour-haine,
Françoise KUNDIG

L'Association

- 23-24 Rencontre des responsables
- 25 Calendrier 2012
49^e Congrès Croix Bleue

Les sections

- 26 RIBEAUWILLE
- 27 VALENTIGNEY

Le Libérateur • Printemps 2012 • n° 176
• 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 158.99m N°de C.P.P.P. :
1104G79245 • ISSN : 1153-1274 • E-mail :
cbleue@club-internet.fr • Site : www.croixbleue.fr



Guérir de l'alcoolisme, c'est très simple, il suffit d'arrêter de boire de l'alcool!

Cette évidence s'avère pourtant difficile à mettre en pratique, si ce n'est après un cheminement laborieux semé parfois de douloureuses expériences.

Le sevrage physique est très court, mais totalement insuffisant si l'on ne prend pas en compte la dimension psychique, sociale, voire spirituelle, de la

maladie qui rend l'abstinence sereinement vécue bien compliquée à conquérir.

À partir de la décision de ne plus boire d'alcool, commence donc un parcours plus ou moins tortueux où la motivation et la persévérance jouent un rôle primordial.

Les moyens pour arriver au but sont nombreux. Sevrage ambulatoire ou non, cure, postcure, consultations de généralistes, spécialistes et psychologues, mouvements d'entraide, services sociaux, constituent un véritable labyrinthe où certains errent longtemps n'imaginant même plus qu'il existe une sortie.

Si tout peut être envisagé pour se frayer un chemin vers la guérison, ce qui sera nécessaire à l'un ne le sera pas à d'autres, chacun devra trouver sa propre voie. Par contre, l'accompagnement est fortement recommandé pour surmonter les moments de découragement et de doute.

Il faut se mettre en route, non pas seul, mais en étant acteur de sa transformation et explorer le labyrinthe, car la pire des solutions serait de ne pas bouger!

La clef de la réussite se situe certainement au niveau de la motivation. Il n'est pas question de subir un traitement, mais bien de se battre. Le soutien apporté par une association permet de dépasser la peur du changement et de se projeter vers des lendemains meilleurs. Les membres du groupe pourront témoigner que l'avenir n'est pas fait de frustration de ne pas boire, mais au contraire: l'abstinence est un tremplin pour réaliser ses aspirations profondes.

... Un bon moyen se présente à vous ce printemps pour dynamiser votre désir de vivre libre: le 49^e Congrès National de La Croix Bleue se tiendra le dimanche 17 et 18 juin dans le Tarn à Castres-Mazamet. Entre tables rondes et détente, nous vivrons un temps de belle fraternité sur le thème: « Sans alcool avec La Croix Bleue, vers la liberté ».

Françoise BRULIN

“ La vie n'est jamais un long couloir rectiligne que l'on traverserait d'une traite, libre comme le vent, mais un dédale de passages dans lequel il faut trouver son chemin, perdu et désorienté, condamné par moments à échouer au fond d'un cul-de-sac.

Mais il se trouve toujours, pour peu qu'on ait la foi, une porte entrouverte, même la plus inattendue, qui se révélera être la voie qu'il fallait prendre. ”

Archibald Joseph CRONIN





Véronique

Moi, Véronique, abstinente depuis 2 ans, en instance de divorce, je mène un combat, mon combat.

En ce qui me concerne, l'alcool c'est du passé, et pourtant je me trouve dans un labyrinthe.

Ce labyrinthe, c'est le parcours de mon divorce. En effet, depuis que j'ai pris la décision de me faire soigner, ma vie est devenue un vrai cauchemar, une descente aux enfers suivie d'une dépression.

Car l'homme que j'aimais, celui qui me disait « tu es une alcoolique, va te faire soigner », a disparu pendant l'hospitalisation que j'avais demandée pour me sevrer.

Je me suis retrouvée si seule face à ces soignants pourtant à l'écoute, face à tous ces malades dépendants. Certains voulaient vraiment guérir, d'autres étaient dans de telles souffrances que l'alcool restait le plus fort. Moi j'étais là pour guérir, résolue à m'en sortir.

Pendant cette hospitalisation, j'ai compris que l'alcool faisait partie de moi, de mon enfance : un père alcoolique, qui n'a cessé de boire qu'à la découverte de son cancer. Il est décédé quand j'avais 15 ans. J'en ai 42 aujourd'hui... tant d'années passées sans savoir que je n'avais pas encore fait mon deuil...

À mon retour de l'hôpital, il n'y avait plus de dialogue entre mon mari et moi. Dans le centre de sevrage, une infirmière m'avait informée de l'existence de

médiateurs pour ce genre de problèmes. J'ai refusé de l'entendre, de comprendre. Je lui ai répondu ; « mais c'est grave d'en arriver là ». Je me voyais encore la face, naïve... Éric mon mari allait m'écouter, m'entendre, me comprendre, car je l'aimais. Notre amour serait plus fort que l'alcool. Naïve...

Rentrée au domicile, rien ne s'est passé comme prévu. C'était pire : violence verbale, humiliation, pas de dialogue. Souffrance... Ce langage de sourd-muet me rendait folle, d'autant plus que lui aussi est alcoolique.

Labyrinthe

J'ai pris la décision de divorcer, cette démarche fut mienne. Et pourtant je l'aimais plus tout. Mais pour lui, tout était prétexte pour « boire un coup » : la fin des matchs de foot, avec les potes, ses super potes. Moi, j'ai compris que je devais m'occuper de moi, de mes souffrances, de ma peine et surtout de mes enfants.

Je suis partie, la peur au ventre. Dès le lendemain, il changeait les verrous de la porte d'entrée.

Labyrinthe

Je n'avais plus de mari, plus de maison, mais j'avais mes enfants et un travail. Je me suis réfugiée chez ma mère avec mes deux chères filles.

Cette cohabitation n'a pas été toujours facile. Mais être abstinente, jour après jour, m'a permis de retrouver confiance en moi. Et aujourd'hui, je me sens plus légère, plus libre, plus sûre de moi. J'ai retrouvé un logement.

Je pense que je sortirai complètement de ce labyrinthe quand le divorce sera officiellement prononcé.

En attendant la sortie, que je sens proche maintenant, je continue de franchir la porte d'entrée de la section d'Aulnay où je retrouve régulièrement mes amis de la section de la Croix Bleue. Leur écoute, leur soutien, leur patience m'ont permis d'être forte, de me reconstruire et de continuer mon combat.

Merci les amis.

Véronique

Labyrinthe



Je buvais chaque jour de plus en plus, sans me rendre compte de ce qui se passait, depuis mes 16 ans. J'avais toujours vu boire mes parents, mes grands-parents... Des conneries j'en ai fait... Pertes d'emplois... J'avais de bons postes, mais à chaque fois... l'alcool aidant je baissais les armes devant les difficultés pour assumer mes responsabilités. Je me suis marié à 19 ans pour quitter la maison... Dans mon

ALCOOL : médicaments... tabac

couple cela n'allait pas mieux.

Ce n'est pas parce que j'avais quitté la maison que j'osais affronter le regard et la colère de mon père. Ma femme m'a laissé un ultimatum : arrêter de boire ou la rupture.

Ma première abstinence (contrainte) a duré de 21 à 24 ans, puis j'ai rechuté de plus belle encore... À chaque rechute, on boit encore plus... On boit différemment... De plus, au moment de la

rechute, je croyais être guéri en me disant que si j'avais su rester trois ans sans boire il me serait aisé de boire avec modération, intelligemment, comme tout le monde, quoi !

Cela s'aggravait au niveau boulot : responsable de trois magasins, j'ai tout foiré sur un coup de tête... Un soir, un peu plus dans le cirage que d'habitude, j'ai choisi de succomber aux avances d'une de mes vendeuses de 20 ans... ..



Alcool... médicaments... tabac (suite)

... Le lendemain au réveil, je me suis rendu compte de la bêtise que je venais de faire. J'ai perdu mon emploi et ma femme et ma fille. J'ai continué à boire encore plus pour oublier l'échec.

Mais je ne devais en vouloir qu'à moi-même, car personne ne m'avait poussé à commettre un tel acte. J'étais responsable...

Chômeur, j'ai erré ainsi de bistrot en bistrot, de bouteille vide en bouteille pleine... Je cachais les bouteilles ou alors les achetais en double : une pour montrer que je n'avais pas touché à la bouteille et l'autre prenait bien vite le chemin de la poubelle ! J'ai connu ainsi le mensonge qui va de pair avec l'alcool.

De 27 à 29 ans, j'ai finalement à nouveau arrêté pour ma fille, car je ne voulais pas qu'elle subisse ce que j'avais souffert dans ma jeunesse : les cris, les colères et la déchéance humaine du père...

Mon besoin d'alcool augmentait de jour en jour. Dans ma 30^e année, pendant trois mois, je n'ai pas été sobre un seul jour.

Un jour, je reçois un coup de fil de ma femme me disant que ma fille avait été hospitalisée de toute urgence pour un grave problème sanguin. J'ai dû attendre le lendemain matin, après avoir été une nuit sans boire, pour pouvoir prendre la route, avec un taux d'alcoolémie pas trop important dans le sang. Mais j'étais tellement en manque ; je tremblais et ne pouvais prendre le volant, j'ai dû quand même boire une bouteille de martini pour pouvoir conduire. Je suis arrivé à l'hôpital ! Heureusement ma fille avait été sauvée de justesse. Je me suis vu à la cafétéria un verre de bière devant moi, posé sur la table. Je le regardais sans oser le toucher, car je savais que ma main se mettrait à trembler, ce qui est arrivé d'ailleurs. Tel un malade j'ai bu mon verre en tremblant de tout mon corps... Tous les matins j'avais ce même symptôme qui caractérise le manque... Quelques jours plus tard, j'ai vu, à 7 heures du matin dans une brasserie, un petit vieux commander une grande bière brune avec une paille. Quel a été mon sentiment de tristesse et de révolte quand j'ai vu qu'il était obligé de boire ainsi trois verres à la paille avant de pouvoir enfin boire le quatrième normalement, en se servant de la main tout en trem-

blant encore ? À cet instant-là, j'ai compris que l'alcool et moi, on ne pouvait pas vivre ensemble et mener une vie normale.

J'ai arrêté depuis bientôt douze années, je suis de nouveau abstinent.

Je me suis rendu dans une association. J'ai retenu qu'il ne faut jamais prendre le premier verre et, ainsi, l'envie du deuxième ne se fera jamais sentir.

On est persuadé, au début, que la vie sans alcool sera triste. Au début c'est difficile, mais on apprend petit à petit à réfléchir, la tête enfin sereine et non embrouillée par les vapeurs d'alcool...

L'alcoolique est l'acteur de sa déchéance tandis que lorsqu'il devient abstinent, il devient le réalisateur de sa vie. Est-ce que la Vie est plus belle sans alcool ? Pour moi aujourd'hui : Oui, car malgré toutes les fêtes et Nouvel An que j'ai réveillonné, je me suis aussi bien amusé que ceux qui buvaient. Le plaisir et le bonheur de la vie ne se trouvent pas au fond d'un verre. Quand la bouteille est vide, on est obligé d'en reprendre une pleine : une suite sans fin.

Stop, couper les moteurs, voilà ce qu'il faut faire... Mais non pas parce que l'on te l'impose par chantage affectif ou pour une raison de famille ou de travail, ou même de santé, car tôt ou tard malgré cet argument, tu trouveras en toi la faille qui te remettra sur le chemin qui mène à ta perte.

Depuis, je n'ai plus aucune tentation, ni envie sournoise, même dans les moments difficiles.

J'ai cru au début, à chaque période d'abstinence, que je pouvais à nouveau boire un verre comme tout le monde. Erreur très importante de croire que si l'on est dépendant d'une substance, on puisse un jour en consommer de manière normale. J'ai mis du temps à comprendre. Aujourd'hui j'ai de l'estime pour moi et pour ce que je suis.

Abstinent et heureux de l'être encore après 12 ans...

Ce qui suit est une autre forme de dépendance auquel j'ai dû faire face.

Pour les médicaments (anxiolytiques, somnifères) pendant les mêmes périodes cela a été la même chose : je ne pouvais me passer de Xanax, Valium, Lexotan etc. Rien qu'à l'idée de faire une crise d'angoisse, j'angoissais et me rendre compte que j'avais oublié de

prendre des médicaments sur moi me terrorisait et me donnait des angoisses.

Finalement je me suis aperçu que quand j'avais des malaises, tremblements... ce n'était pas une angoisse, mais tout simplement un manque au médicament. Mon corps demandait de plus en plus de ces substances médicamenteuses. J'ai tout arrêté, ça a été dur, pénible à pleurer, plié en deux, tremblant, le cœur battant à tout rompre, mais j'y suis arrivé. Aujourd'hui, j'accepte la vie et ses coups durs avec beaucoup de calme. Le yoga m'a beaucoup aidé.

Durant des années et des années, à partir de mes 16 ans, j'avais constaté en moi une tristesse, un mal de vivre, que je ne pouvais nommer et c'est peut-être pour cela que j'essayais de chercher refuge dans l'alcool ou les médicaments (excuse ou vérité ? qu'importe).

Depuis toujours j'ai de l'hypertension et un taux de cholestérol catastrophique. Je suis mince et fais des régimes, suis même devenu végétarien depuis deux ans. Mais c'est ce qui m'amène à vous parler d'une autre dépendance « celle au tabac ».

Depuis mes 16 ans, je fumais 50 cigarettes par jour. Aujourd'hui cela fait exactement quatre semaines que j'ai arrêté. Le tabac est ma dernière lutte, du moins je l'espère.

Aujourd'hui je me sens un autre homme, différent. Non pas que ça a été facile d'arrêter de fumer, mais je suis heureux d'avoir pris cette décision. Il n'est jamais trop tard même si la cigarette après 25 années a très certainement fait des ravages dans mon corps. Je suis conscient qu'arrêter ne pourra que m'être bénéfique.

Soyez convaincu qu'il n'y a pas de solution miracle. Si juste une, il suffit de ne plus jamais fumer la première cigarette... « Il est plus facile de ne pas fumer une cigarette, que de n'en fumer qu'une seule ». Cela s'applique également à l'alcool.

Pardonnez-moi si j'ai été long, mais j'ai cru que quelque part, cela pouvait vous être utile de vous dire qu'une dépendance, quelle qu'elle soit est toujours difficile à vaincre, mais qu'on peut y arriver si on a en nous cette « Formidable Envie » de Réussir...

Armand



L'alcool, la ville, la cité

Colloque du 1^{er} et 2 décembre 2011

Autour du patient,
la ville et
le dispositif de soin,
un labyrinthe
pour le malade.

*Intervention
de Jean Philippe ANRIS
de la Croix Bleue.
Représentant
des Associations d'entraide
au conseil d'administration
de la Société Française
d'Alcoologie*



© lilufoto - Fotolia.com

S'égarer dans le labyrinthe des dispositifs de soin et d'accompagnement en alcoologie n'est pas la destinée de chaque malade dépendant qui souhaite se rétablir ; cependant, il doit souvent tenter de s'affranchir d'un certain nombre d'obstacles aussi divers que variés, et aussi superficiels que concrets. Les chemins qui conduisent à l'alcoolodépendance ont bien souvent plusieurs portes d'accès, mais ils n'ont à ce jour de notre point de vue, qu'une seule porte de sortie qui conduise à un rétablissement durable et serein : la sobriété par l'abstinence d'alcool.

Le malade alcoolique qui souhaite se soigner part déjà avec plusieurs handicaps, qui sont entre autres sa propre méconnaissance de la maladie alcoolique, associée à une représentation erronée ou parcellaire des offres de soins et d'accompagnement qui peuvent lui être proposées.

Loin de lui faire endosser le costume d'un Minotaure enfermé dans ce

labyrinthe, le risque pour certains patients sera de perdre beaucoup de temps en empruntant de mauvaises voies, pour d'autres de se rebeller et de sortir prématurément du circuit.

On verra parfois des patients trouver un certain confort dans cette situation et finir par se cacher dans ce dédale complexe de soins.

Malgré ces écueils, bon nombre de malades atteindront l'objectif souhaité. Rappelons que si la majorité des contacts initiaux avec le dispositif médical ou associatif se déroulent avec une certaine motivation et avec l'implication de la personne en difficulté, d'autres pourront s'accomplir de façon moins spontanée sans recueillir nécessairement l'adhésion préalable du malade.

Par exemple :

- Se plier à la menace d'une sanction professionnelle ou à l'instance d'un médecin du travail.
- Céder à la pression de l'entourage familiale.

- Engager des soins à la suite d'une injonction judiciaire.

- Se soumettre aux exigences médicales à l'issue d'une hospitalisation directement ou indirectement liée à cette maladie.

Pour d'autres malades présumés plus motivés, l'élan pourra se trouver fortement ralenti par un manque de réactivité et de synergie entre les partenaires médicaux, sociaux et associatifs. Par exemple :

- Obtenir une consultation avec un alcoologue ou d'un centre spécialisé dans un délai supérieur à 2 semaines, sans qu'aucune offre d'aide ou de soutien alternatif ne soit proposé durant cette attente ».

- Durant un passage éclair aux services hospitaliers d'urgences, pour un problème d'alcool avéré, le patient ne sera pas contacté ni par une équipe de liaison spécialisée ni par un groupe d'entraide et ressortira sans aucune indication. ➔➔



Le médecin généraliste est souvent en première ligne dans le dispositif de soin ce qui rend sa mission d'autant plus compliquée et difficile à assumer. Selon qu'il est membre d'un réseau d'addictologie, en relation avec des structures hospitalières spécialisées ou encore qu'il ait eu une formation en alcoologie, ou bien qu'il soit en contact avec des associations d'entraide, il pourra répondre efficacement à la demande du malade et le suivre, voir même l'accompagner dans sa démarche de soin.

L'expérience de terrain nous montre que le patient pourra aussi rencontrer un praticien n'ayant pas eu de formation spécifique en addictologie et encore moins en alcoologie et dont l'acte consistera au mieux en un bref examen sans questionnaire approprié. Cette consultation pourra aussi être assortie d'une réponse médicamenteuse inadaptée ce qui pourra ajouter à la confusion pour le malade alcoolodépendant.

Pour un même patient alcoolodépendant, un premier médecin indiquera une abstinence totale avec un soutien médicamenteux spécifique, alors que son confrère prônera prudemment la modération tandis que le troisième prescrira ou cédera à la pression du malade réclamant le fameux médicament miracle médiatisé. Dans d'autres situations, le malade pourra tenter de mettre en avant une autre pathologie permettant d'occulter son problème avec l'alcool ce qui ralentira significativement le parcours vers la guérison.

Concernant le M.M.M (médicament miracle médiatisé) on peut d'ailleurs s'inquiéter de la proposition à des personnes psychologiquement et physiquement dépendantes ce type de médicament prétendant rendre complètement indifférent à l'alcool et, qui plus est, laissant croire que ce traitement seul va résoudre la globalité du problème.

Les mouvements d'entraides pensent qu'il est très risqué d'accepter de prendre un produit non validé médicalement en dehors de sa posologie initiale? Nous nous interrogeons aussi sur les modalités d'administration de ce médicament qui relève bien souvent de l'expérience aléatoire vécue par d'autres malades prescrivant à leur tour leurs propres indications sur des forums de discussion spécialisés?

Peut-on se fier à des traitements dont l'utilisation et l'efficacité dépassent rarement quelques mois et dont les effets indésirables à long terme ne sont pas à ce jour maîtrisés?

Qu'advient-il à l'arrêt de ce traitement si tant est que l'on puisse y mettre fin? Certaines rencontres furtives se feront par le passage aux urgences hospitalières dans des conditions d'accueil, d'écoute et de soins assez inégales selon les établissements.

Les patients alcoolisés séjournant dans ses services d'urgences pourront être vus comme des éléments affectant l'efficacité et les priorités du service et désorganisant la gestion des flux.

Ces passages, volontaires ou non, laisseront peu d'espoir au malade d'être pris en charge efficacement.

Heureusement, d'autres séjours seront beaucoup plus fructueux si le patient a l'occasion favorable de rencontrer une équipe de liaison et de soins en addictologie bien rodée, intégrée, et réactive (type Elsa*).

Pour les patients qui seront accueillis dans des unités de soins spécialisés en alcoologie pour des séjours de sevrage, les chances de réussite seront augmentées significativement s'ils sont suivis à leur sortie et si pendant leurs séjours ils ont pu aussi rencontrer des aidants de mouvements d'entraide qui les ont motivés à poursuivre un suivi et un accompagnement médical et associatif.

En ce qui concerne les Centres d'alcoologie et autres CSAPA ainsi que les consultations hospitalières spécialisées, celles-ci sont souvent victimes de leur succès, ce qui influe malheureusement sur les délais d'attente et sur la fréquence des consultations.

Dans les petites et moyennes entreprises, le seul recours passe par la médecine du travail qui manque de temps et de formation et qui plus est se trouve souvent confrontée à des situations de conflit entre le respect de la vie privée de l'employé(e) et la responsabilité de l'entreprise face aux risques d'accident du travail.

Dans les plus grandes compagnies dotées de CHCST*, de médecins du travail salarié, voir même d'associations d'entraides corporatistes (comme la santé de la famille SNCF, Amitié la poste) le parcours de la prise en charge du malade a des chances d'être raccourci efficacement.

Les SSRA (centres de postcure) donnent pour la plupart, des résultats très satisfaisants, dans la mesure où le patient profite d'un suivi médical, social, et associatif. Cependant, nous constatons que les établissements de postcure publics sous tutelle des ARS sont contraints de respecter des quotas qui

privilégient les résidents régionaux et par la même occasion excluent les demandes externes ou rallongent sensiblement les délais d'attente. Ces établissements sont aussi confrontés à des patients pour qui les séjours trop longs précarisent dangereusement leur situation professionnelle ou d'autres qui ne peuvent accéder à ces séjours faute d'avoir une mutuelle acceptant la prise en charge pour un problème de dépendance. Pour les proches et l'entourage du malade, le parcours d'aide sera plus chaotique et douloureux dans la mesure où la prise en charge psychologique est quasi inexistante par les professionnels de santé. Rappelons que la plupart des associations d'entraide accueillent, conseillent et soutiennent l'entourage des malades.

Une citation de Martin LUTHER KING nous dit: « Rien n'est plus tragique que de rencontrer un individu à bout de souffle, perdu dans le labyrinthe de la vie. » Alors, travaillons tous ensemble pour ne pas ajouter au labyrinthe de la vie, celui du dispositif de soin.

* **ELSA** : Équipes de Liaison et de soins en Addictologie

* **Les CSAPA (Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie)** sont des structures résultant du regroupement des services spécialisés pour l'alcool et les drogues (CCAA et CSST). Ce sont des centres médico-sociaux, qui peuvent être gérés par des établissements publics de santé (hôpitaux) ou par des associations régies par la loi du 1^{er} juillet 1901, sous condition de l'obtention d'un conventionnement du ministère de la Santé. Ceux-ci accueillent également l'entourage (parents, conjoints, famille, amis).

* **Le CHSCT** (comité d'hygiène, de sécurité et des conditions de travail) est une institution représentative du personnel qui dispose de pouvoirs délibératifs pour l'ensemble des questions de santé, de sécurité et de qualité de vie au travail. Il est composé du chef d'établissement (ou son représentant) et d'une délégation du personnel. Ce comité comprend également, à titre consultatif, le médecin du travail, le chef du service de sécurité et des conditions de travail (à défaut, l'agent chargé de la sécurité et des conditions de travail) et, occasionnellement, toute personne qualifiée de l'établissement désignée par le comité.

* **SSRA** (Centre de Soins de Suite et de Réadaptation en addictologie)



Les chemins qui mènent à Rome

Quand on n'en peut plus de notre façon de boire, quand l'alcool n'apporte plus qu'un soulagement éphémère, entraîne des malaises grandissants, des situations désastreuses, ou nulles, et humainement dramatiques, il est bien utile d'apprendre quelques notions qui peuvent tout changer.

J'ai peut-être bu d'abord parce que j'avais des problèmes. Mais maintenant j'ai des problèmes parce que je bois.

Les difficultés dues à l'alcool se soignent. Elles se traitent mieux en fréquentant d'autres personnes qui, elles aussi, ont un problème avec cette substance et qui désirent se soigner, qu'en essayant de se débrouiller seul.

Nous avons beaucoup de chance depuis quelques années avec l'arrivée de la notion d'addiction (finie la maladie honteuse ?), l'existence de centres de soins nombreux, et l'apport d'Internet.

Ne plus supporter l'alcool relève, comme l'informatique, d'un système binaire: ou le malaise vient d'un

excès qui est réglable, et amenuiser la quantité ingérée permet de résoudre la question.

Ou la diminution n'est pas tenable durablement, sans manque douloureux, physique ou psychologique, on est en présence d'une alcoolodépendance, et la solution pertinente inclura l'abstinence.

Dans le premier cas de figure, la suppression de l'excès permet de revenir à une consommation contrôlée qui constitue alors un objectif thérapeutique adéquat.

Mais quand le diagnostic d'alcoolodépendance est posé, c'est l'abstinence qui doit se prescrire, car elle seule permettra d'enrayer la maladie et de mettre en état de résoudre les autres problèmes, causés, ou masqués, par des années d'imbibition.

Pour faire soi-même ce diagnostic, ne pas avoir peur du mot «alcoolique» («celui qui est intoxiqué par les boissons alcooliques», CNRTL) et taper sur Google: «suis-je alcoolique?» Puis aller, sur le même moteur de recherche, voir les questionnaires Deta, Mast, Audit. Maintenant vous commencez à avoir une idée, même si ça ne vous fait pas un plaisir exagéré.

Se faire aider par le corps médical pour le sevrage, pour une psychothérapie, en cure ou en ambulatoire selon les cas, est précieux et souvent décisif. ➔



Ce n'est toutefois pas obligatoire, et il vaut mieux bénéficier du secours d'un groupe d'entraide, même sans médecin, plutôt que de s'en remettre à un praticien peu compétent en alcoologie, ou vaguement hostile.

On est maladroit avec le patient si on lui assène, à lui encore tout imprégné d'alcool, et pour qui boire est devenu le seul horizon, que désormais il ne faudra plus qu'il avale une seule goutte, de toute sa vie. Parce que, même si c'est théoriquement vrai, ce n'est pas du tout ainsi que la réalité vécue se présente : L'abstinence n'est pas une horrible privation, une tentation de tous les instants à combattre. Ce n'est pas une mutilation, mais une conduite de libération qui permet de passer à autre chose. Vivre bien implique d'habiter le présent et non de se ronger les sangs en se projetant dans un futur lointain faussement imaginé. Au bout de quelques mois, si on est pleinement d'accord avec les conditions nécessaires à la nouvelle aventure, on n'a plus du tout de pulsions d'alcool, on n'a plus à «lutter», à «se battre».

L'abstinence n'est pas un but, sauf dans les premiers mois, mais un moyen indispensable pour mener, enfin, une vie assainie et pleine.

Ceci ne veut pas dire rose tout le temps ; mais souvent, bien plus qu'avant, bien mieux qu'avant ; même quand «ça marchait» avec l'alcool.

Une fois retiré le boulet commun à tous de consommer un alcool devenu nocif, puis léthal, tout l'éventail de la vie, de la diversité des situations, des désirs, des sentiments et émotions vécues, des valeurs choisies... peut se déployer. Les voies de chacun lui sont propres, le libre arbitre est recouvré. La souffrance s'estompe, la vie prend une saveur nouvelle.

Le déclic vers la «guérison» reste encore un phénomène mystérieux. Pour certains il suffit d'une cure, pour d'autres douze n'ont toujours pas suffi. On voit des gens arriver à une réunion, sans support médicamenteux, après un seul contact téléphonique, ou en ayant juste eu le courage de pousser la porte, et cesser définitivement, à cette minute, de consommer de l'alcool. D'autres viennent, consciencieusement chargés pendant des mois, et puis un jour, déclic, ils cessent de boire. Parfois c'est un accident critique, ou l'aboutissement d'une motivation volontaire suffisamment forte ; mais, symétriquement, une injonction thérapeutique peut aboutir au même résultat.

Ce qui reste énigmatique c'est la puissance de l'appel d'alcool, de la compulsion, la résistance à la souffrance, l'instinct de conservation, l'influence d'autrui, variables d'un individu à l'autre.

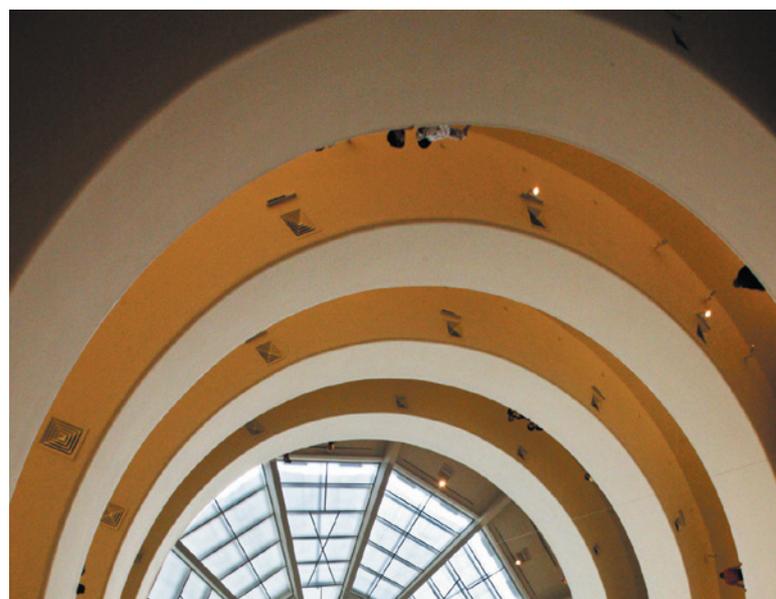
Ce qui semble indispensable, en tout cas, est la vision, même approximative, d'une solution fiable pour sortir de l'impasse.

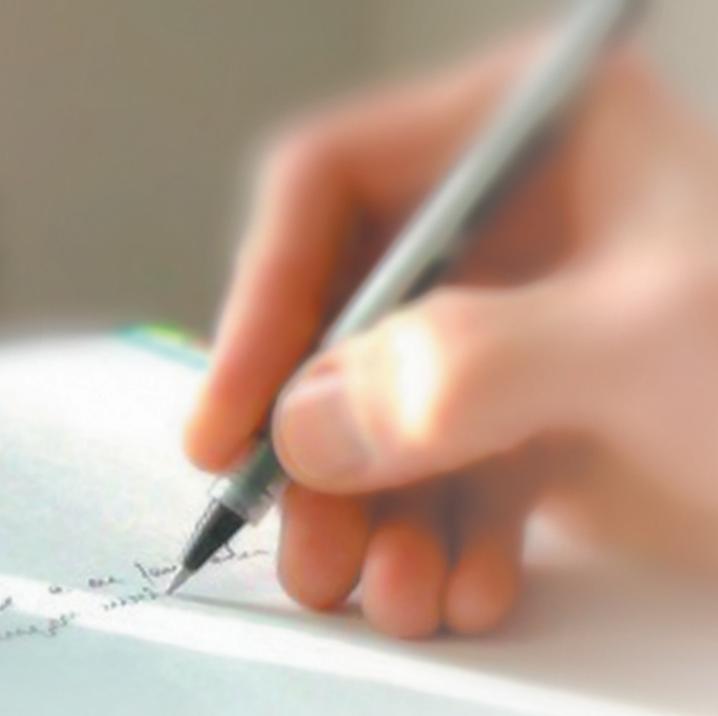
Pierre VEISSIERE

L'espoir et un minimum de connaissances préparent le terrain des miracles.



Auteur de *Kit de secours pour alcoolique*, Grrr...Art Editions, 2011
Fort d'une abstinence d'une vingtaine d'année, Pierre VEISSIERE nous guide au travers du labyrinthe qui conduit à la libération du problème alcool. Son approche globale de la personne permet de répondre à des questions aussi bien d'ordre physique, psychologique, social et spirituel que peut se poser toute personne cherchant une issue à son problème d'alcool ou vivant dans l'entourage de celui-ci.





La CROIX BLEUE propose un engagement écrit d'abstinence, signé par le malade alcoolique et un membre actif de la Croix Bleue.

L'engagement ainsi signé, a pour avantage de rapprocher deux personnes qui vont avoir le même but: sortir le nouvel « engagé » de la spirale Alcool. Une confiance, une amitié vont naître et un accompagnement réel va pouvoir commencer. Cet accompagnement a pour but de marcher aux côtés de celle ou de celui qui souffre, de l'épauler, de l'aider à se situer, de le responsabiliser et non le materner ou de substituer à lui.

Le suivi régulier des réunions de la Croix Bleue permet la restauration de la personnalité qui a été discréditée aux yeux de l'entourage et de la société. Ces réunions sont en effet un lieu privilégié de tolérance et d'acceptation des différences, c'est un lieu d'expression, d'écoute par les autres participants, d'échanges et de découvertes.

Un outil pour s'en **Sortir**

L'engagement écrit d'abstinence



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 :

Engagements du au

Le porteur du carnet :

Le signataire :

Si vous ne parvenez pas à tenir cet engagement, dites-le sans tarder, reprenez un engagement. C'est avec l'aide des amis de la Croix Bleue que vous pourrez atteindre ce but.

« Il y a un avenir pour votre espérance »



Quand je signe un engagement, je concrétise ma démarche vers l'abstinence :
Je prends conscience de ma dépendance : Je reconnais ma maladie,
Je ne mens plus, j'ose en parler, je me remets en cause, je n'accepte plus
la situation présente.

Je désire changer de vie : je ne veux plus être enchaîné, je crois que c'est possible, que j'en suis capable.

Je décide de me faire accompagner : Je décide de ne plus être seul, je rentre en relation avec l'équipe, je choisis mon « accompagnant », je m'engage vis-à-vis de lui et de moi-même.

Je décide de me mettre en route : Ma signature concrétise ma décision, j'arrête de consommer de l'alcool pour une durée limitée, mais renouvelable fixée avec mon « accompagnant ». Ainsi de petites victoires en petites victoires, j'atteindrai mon objectif d'abstinence durable.

Mise en place : je réunis les conditions nécessaires à ma réussite matérielle, psychologique et intellectuelle, je réfléchis aux motifs de ma décision, je me prépare seul et avec l'aide de l'ami, du groupe, de la Croix Bleue, des services médicaux (ou autres partenaires). Je m'appuie sur ces aides.

Je deviens acteur de mon projet de vie : je ne subis plus la situation, je mets en place des projets pour mon avenir, j'occupe mon temps et mon esprit, je planifie mes journées, je suis en relation avec des personnes « aidantes ».

J'accepte d'abandonner le passé : je romps avec le produit, mais également avec des habitudes nocives, je découvre une autre façon de vivre sans alcool. Je ne suis pas nostalgique de mon passé, mon passé de buveur n'est plus une référence.

J'accepte une nécessaire prise de risques : Peur de ce que je ne connais pas, peur du changement. Je risque d'essayer plusieurs fois, de chercher, de me tromper, je risque d'avoir des moments plus difficiles que d'autres : je recommence. Cette prise de risque me fait avancer vers l'avenir meilleur auquel j'aspire.

L'ENGAGEMENT est le reflet de ma progression. Je ne suis plus seul à me battre.



D'après le module
de la Commission
Formation Croix Bleue
« L'engagement pour rompre »



Château-Walk :

le Centre de Soins et de Suite (CSSRA), une étape (peut-être) décisive dans ce parcours

Gérard SCHMITT

Sans être un Centre CROIX-BLEUE CSSRA : celui-ci fonctionne avec les mêmes références et le même souci : permettre au résidant de faire le point sur sa vie, se réconcilier avec lui-même, rétablir des relations positives avec les autres, préparer le retour et construire une vie nouvelle dans une liberté retrouvée. Depuis fin 2008, c'est la Fondation de la Maison du Diaconat de Mulhouse qui assume la tâche de gestion, de prise en charge et d'accompagnement.

Le projet médical, une prise en charge globale du patient dépendant :

La principale révolution introduite par le nouveau projet médical est de généraliser une approche collective et systématique. Constitués en groupes, les patients participent aux cinq axes de travail thérapeutiques : l'information addictologique ; la psychothérapie ; les thérapies cognitives et comportementales ; la relaxation et médiation par le corps ; le travail dans les ateliers manuels. Il s'agit de ne plus être d'abord et surtout dans l'attente du patient qui, du fait de son addiction, ne peut précisément plus en exprimer réellement des attentes, mais de lui proposer une démarche de redécouverte de soi. Il fallait pour cela réunir les conditions de possibilité de cette redécouverte.

Concilier les démarches individuelle et collective :

La démarche reste cependant individualisée, chaque patient étant considéré comme un cas particulier ayant des besoins spécifiques. C'est ainsi que les durées de séjours peuvent dorénavant être adaptées, selon la situation de chacun. De même, les différents ➤

Références et vocation

La maison a été fondée en 1931 par un groupe d'amis, sous l'impulsion du pasteur Henri BIRMELE, président de la Mission Intérieure de Strasbourg (aujourd'hui SEMIS – Société Évangélique de Mission Intérieure de Strasbourg), dans la dynamique de militance de l'Union de la Croix Bleue de Strasbourg.

En 1932, Château Walk est la première maison de cure en France pour hommes alcoolos dépendants.

L'Association Château Walk est propriétaire de l'établissement dont les immeubles s'étendent sur une dizaine d'hectares en bordure sud de la ville d'Haguenau.

La mission de Château Walk se réfère à la parole du Christ à l'homme malade couché depuis 38 ans sur les bords de la piscine de Béthesda (Jean 5/6) :

“VEUX-TU ÊTRE GUÉRI ?”

L'association se fonde sur les valeurs du christianisme que sont : l'accueil, l'écoute, la responsabilisation, l'accompagnement, la confiance, l'espérance, la guérison. Elle pose le refus de la fatalité et affirme la possibilité d'un changement. Elle offre une prise en charge du résidant dans sa globalité physique, psychologique et spirituelle, dans son vécu personnel, relationnel, familial, professionnel et social.



axes de travail, s'ils font l'objet d'une approche de groupe, sont assortis d'un accompagnement individuel.

Le docteur GENG a une double mission de surveillance et de coordination de l'équipe de soins. Composée de psychothérapeutes, d'un psychiatre, d'un thérapeute en TCC (thérapie cognitivo-comportementale), d'infirmières, d'une assistante sociale, d'une conseillère en économie sociale et familiale et des chefs d'ateliers, cette équipe se réunit quotidiennement pour vérifier l'évolution des patients.

L'établissement accueille la mixité et offre également désormais la possibilité d'un «séjour de rappel».

Retrouver des multi-dépendances positives :

Pour le docteur Geng, « le maintien de l'abstinence passe par la présence d'espaces structurants. L'être humain étant, par définition, multi-dépendant, il nous faut travailler à des multi-dépendances positives, la culture, les relations sociales, pour développer la créativité. La personne addict ne sait plus trouver en elle-même, dans son activité, des sources de plaisir, elle s'en remet au produit. Il nous faut développer des activités transitionnelles pour une reprise de conscience de soi en tant que producteur de choses agréables pour soi et pour autrui ». La démarche de ce projet médical est profondément respectueuse de la personnalité de chacun et s'affranchit de toute culpabilisation. Considéré non plus comme un coupable ou un inadapté social, mais comme une personne à part entière ayant en elle-même les capacités de sa réinsertion, le patient devient acteur de sa guérison. Les premiers retours d'expériences sont très positifs, tant au niveau des patients qu'au niveau de l'équipe soignante qui a pleinement adhéré à la mise en place de ce nouveau projet médical qui se veut une prise en charge globale du patient dépendant.

L'hôpital de jour :

L'accréditation pour l'ouverture d'un hôpital de jour a été donnée par l'Autorité régionale de santé (ARS) en avril 2011 et nous sommes entrés dans une

phase de démarrage en accueillant notre premier patient au mois d'août. Les moyens supplémentaires nécessaires pour le fonctionnement des cinq places sont en attente et nous les espérons avant la fin de l'année.

Nous avons cependant souhaité lancer l'activité à moyens constants pour répondre à des situations particulières, car il est en effet urgent pour certains profils de patients d'apporter ce type de réponse afin de structurer la démarche d'abstinence.

Pour cette phase de démarrage, nous avons fait le choix de nous restreindre à un profil de dossiers spécifiques (hébergement d'urgence sur le secteur et soutien par l'hôpital de jour). L'hôpital de jour est une manière de consolider la trajectoire d'abstinence d'une personne qui a déjà suivi un accompagnement en addictologie. Nous faisons un gros travail d'information auprès des médecins du réseau addictologique et des médecins généralistes pour faire connaître cette possibilité. Il nous a de même fallu faire connaître notre projet médical, reconquérir une place auprès des CSAPA de Haguenau, Wissembourg et Saverne qui sont nos principaux prescripteurs.

Nous devons aller encore plus loin en travaillant à la mise en place d'une large concertation au sein du réseau, concertation qui réunirait les SSR, les CSAPA et les médecins généralistes, pour définir les besoins des uns et des autres ainsi que le mode de fonctionnement de l'hôpital de jour.

La qualité des soins par la formation des intervenants :

Nos efforts se portent également sur la formation interne des personnels. Pour mieux cibler la prise en charge,

nous sommes en effet convaincus, et c'est l'un des points essentiels de notre projet médical, de la nécessité d'augmenter la qualité de la prise en charge par la qualité de la formation de notre personnel, qu'il soit soignant ou intervenant en atelier. On se heurte là à une difficulté liée au fait que certains types de formations adaptées à l'addictologie, courantes en Allemagne, en Suisse ou au Canada, ne sont pas encore validés en France, ni même accessibles en français.

Nous sommes confortés dans notre démarche par notre taux de remplissage qui est de plus de 90 % actuellement ce qui montre que le ciblage est cohérent en sachant que cette population spécifique est plus instable que la population hospitalière habituelle.

Ce chiffre témoigne bien sûr aussi d'une plus grande stabilisation des patients au sein du projet thérapeutique depuis sa mise en place en septembre 2010 pour les séjours de six et de douze semaines.

CONTACT

20 rue du Député HALLEZ 67500 HAGUENAU
Tél. 03 88 05 47 20
Fax 03 88 05 47 21
contact@chateau-walk.asso.fr
www.chateau-walk.asso.fr

Merci à M. LEVY, Directeur délégué, à Mme SCHMITT, Surveillante générale et au Docteur GENG, Médecin-chef du Centre, pour leur contribution.

Propos recueillis et mis en forme par Gérard SCHMITT, Président de l'Association CHATEAU WALK





Témoignages sections

Des membres de sections CROIX BLEUE ont réfléchi au thème de notre dossier. Certains ont accepté de faire un retour sur leur expérience.

Après plus de vingt ans de consommation avec des arrêts et rechutes, j'ai maintenant deux ans d'abstinence. Depuis 1993, je fréquente la Croix Bleue à part une année d'interruption en 1998 pendant laquelle j'ai fait une rechute importante. J'ai fait plusieurs cures et une postcure en 1994. Je crois que l'abstinence peut être durable en assistant régulièrement aux réunions une fois par semaine et surtout en participant et en s'impliquant. Les conséquences de ces années d'alcoolisation sont beaucoup de disputes avec mon conjoint et ma famille. Mais j'ai eu pas mal de chance, car je n'ai aucune séquelle physique pour le moment. Je m'en suis bien sortie, merci la Croix Bleue! Aujourd'hui, c'est en dialoguant que je surmonte les problèmes. Mais les difficultés ne sont pas les mêmes et puis j'ai repris confiance en moi.

MARIANNE

Après une dizaine d'années d'alcoolisation, j'ai maintenant cinq mois d'abstinence. J'avais pris conscience que mon état physique et psychique se détériorait. Voir une personne dans mon entourage en état de grande ébriété m'a donné le déclic pour arrêter. Le risque de rupture familiale était important. J'ai pris en compte des remarques de mon épouse, des enfants... De ma propre initiative, j'ai pris contact avec la responsable de la section, puis fais une visite chez le médecin afin de m'aider dans le début de mon abstinence. Et je participe très régulièrement aux réunions. Mon abstinence est récente, je ne peux pas parler de long terme, mais déjà, mon visage n'est plus bouffi. J'éprouve un bien-être moral et un esprit clair, mes paroles sont en phase avec mes actes, en bref, je suis en cohérence avec moi-même. La confiance de mon épouse par rapport à l'alcool commence à revenir, je sais que ce sera long. L'entente familiale est meilleure, nous avons repris un dialogue constructif. Étant en invalidité, je ne travaille plus, mais mes activités bénévoles sont nombreuses: secours populaire, dirigeant dans un club de football, et surtout président des mutilés de la voix de Franche-



Comté. J'ai fait comprendre à tous que je souhaitais en finir avec l'alcool. Toutes les personnes gravitant autour de moi ont très bien compris ma démarche et ont fait en sorte que je réussisse dans ma volonté de rester abstinent.

Aujourd'hui, beaucoup de difficultés ont disparu d'elles-mêmes du fait que je ne consomme plus. Pour le reste, ayant les idées claires, j'analyse les situations et trouve mieux les solutions pour les résoudre. Je suis quelqu'un de décidé avec des responsabilités vis-à-vis des autres, je ne conçois pas un retour à la consommation d'alcool, car j'aurais l'impression de trahir les personnes qui m'entourent et m'aident. Mais je sais qu'il faut rester vigilant à chaque instant de la vie quotidienne. Les réunions Croix Bleue me le rappellent.

PATRICK



Les conséquences de l'alcoolisme de mon mari se sont surtout situées au niveau de la vie de famille devenue impossible. Nos enfants s'étaient éloignés et délaissaient leur père. Après une postcure, nous avons retrouvé une vie familiale et chacun a repris sa place. Nous avons redonné notre confiance et notre amour à mon mari.

Je crois qu'après une cure ou une postcure, c'est important d'être assidu aux réunions de sa section et de parler. Aussi bien pour l'ancien(e) malade que pour le ou la conjointe, on retrouve chaleur et bien-être. Aujourd'hui, j'ai perdu mon mari, mais j'ai eu 10 ans de bonheur. Merci à la Croix Bleue.

JACQUELINE

Ma consommation d'alcool a duré trop longtemps... des années. Ma santé s'en est trouvée détériorée. Je regrette les conséquences sur mes enfants qui ont pâti de voir leurs parents se détruire. J'aurais dû aussi faire plus attention à leurs fréquentations. Côté travail, j'ai perdu un travail que j'appréciais. Je me dis donc souvent que ma vie aurait été bien différente si je n'avais pas bu. J'aurais apprécié certaines choses et j'aurais mieux vécu. Je m'en suis sortie grâce aux postcures et à la Croix Bleue. Maintenant, je me sens bien. Je suis libérée de ce fléau et j'aime vivre. Je suis heureuse si je peux aider les personnes malades et les décider à venir participer aux réunions de ma section.



Je suis membre actif depuis cinquante ans et je n'arrive pas à comprendre pourquoi si peu de femmes et d'hommes ayant fait des cures et des postcures, surtout si elles n'ont pas été imposées, ne rejoignent pas les mouvements d'entraide pour se fortifier au lieu de risquer la rechute.

Je me demande pourquoi les infirmiers et aide soignants ne font pas de stage dans les associations, Croix bleue ou autres.

En outre, je crois qu'il serait utile qu'à leur sortie de cure ou de postcure, les personnes aient une liste des associations proches de leur domicile.

Maurice





TRUCS & astuces



Tout nouveau dans l'abstinence, c'est toute sa vie qu'il faut réorganiser. Même s'il n'y a pas de règle générale dans la façon de mettre en œuvre l'abstinence, on peut cependant dégager quelques idées :

- Soyez particulièrement vigilant(e) la première année.
- Occupez votre temps libre en découvrant de nouvelles activités.
- Ne pas se mettre en danger dans des contextes où l'alcool est très présent. S'il le faut, changez vos relations.

• N'hésitez pas à vous faire aider en cas de signes de dépression, stress, problèmes affectifs, conflits, modifications dans les traitements, etc.

- N'ayez pas d'alcool à la maison ni de substituts. Par contre beaucoup d'eaux et jus de fruits.
- Au début, vous devrez en boire beaucoup.



Si vous avez des tentations, essayez quelques trucs :



- Respirez à fond calmement. Utilisez des techniques de relaxation.
- Appelez un ami, une association d'entraide.
- Mangez quelque chose, prenez une douche, un bain.
- Partez en balade en évitant bars et épiceries
- Remémorez-vous les galères occasionnées par vos anciennes alcoolisations.
- Rappelez-vous les scènes où vous avez su dire non, pour que ça devienne un réflexe.
- Faites une liste avec les avantages d'avoir arrêté de boire de l'alcool. Lisez la liste régulièrement.

Ces envies pressantes d'alcool sont ponctuelles et de courte durée. Il faut tout faire pour ne pas y succomber. Si vous vous retenez quelques minutes de l'envie, celle-ci va passer !

En société

Il est souvent très efficace d'annoncer que vous avez eu des problèmes avec l'alcool. Mais vous pouvez simplement et clairement exprimer que vous ne buvez aucun alcool en regardant votre interlocuteur dans les yeux.

Ne vous sentez pas coupable et évitez les excuses vagues comme « pas ce soir », « je prends des médicaments ».

Il existe bien d'autres boissons à déguster.

On peut se tourner plus traditionnellement vers toutes les autres boissons sans alcool : eaux minérales ou gazeuses, jus de fruits ou de légumes, boissons rafraîchissantes (limonades, sodas, boissons aux fruits, sirops), infusions, café, thé, boissons lactées,...

Découvrez quelques recettes de cocktails sans alcool.

Méfiez-vous de l'alcool, sous toutes ses formes qui sont un risque de rechute ! Ce n'est pas systématique, mais le risque est présent (par exemple : parfums, chocolats alcoolisés, sirops pour la toux...)

Fuyez les bières « sans alcool ». Il ne faut pas se fier à l'appellation « sans alcool », car en réalité elles en contiennent en faible quantité (moins de 1 %, mais c'est déjà trop quand on ne veut plus en consommer).

Pour s'affranchir du risque du **parfum**, il vaut mieux se parfumer uniquement le col et les vêtements. Ainsi il n'y a pas de contact direct avec la peau et l'alcool ne peut pas pénétrer dans l'organisme.



La résilience

L'accompagnement à la manière de Simone CONDUCHE

Prends ma main, ne la lâche pas. J'écouterai ce que tu veux me dire. Si tu préfères te taire, j'entendrai ton silence. Si tu ris, je rirai avec toi, mais jamais de toi.

... Je t'apprendrai ce que je sais. C'est peu. Tu m'apprendras ce que tu sais. C'est beaucoup. Ne dis pas que tu ne sais rien. Cela n'existe pas, quelqu'un qui ne sait rien. Ou alors, si cela existe, tant mieux. C'est comme un jardin sauvage, un jardin vierge, un jardin à naître, où l'on peut rêver de mille jardins.

Je ne me blesserai pas de tes silences. Tu respecteras les miens. Je ne t'assassinerai pas de «Pourquoi?» Tu n'es ni clef ni serrure. Je ne suis ni charade ni question à résoudre.

Tu es toi. Je suis ce que je suis. Je ne troublerai pas ta musique intérieure. Ne dis pas que je fais des fausses notes si je ne pense pas comme toi. Nous sommes vivants en quête de vivants.

... Si tu veux me quitter au coin de la rue, je te quitterai au coin de la rue. C'est promis. Si tu veux aller plus loin, je t'accompagnerai jusqu'à ce «plus loin». Mais pas au-delà. Tu n'es pas remorqueur. Je ne suis pas bouée.

L'arrêt silence
La résilience

Ça a bien pris du temps
Mais à présent
Quitter l'alcool
Qu'était pire que d' la colle
Comme de la super glu
Dirigeant tous mes abus.

Conduit à la clinique
En coma éthylique

Puis arrivé à Virac
Encore quasi en vrac
J'avais un peu le trac.

Après un temps latent
J'étais vraiment content
De m'y être pris à temps
Devenir abstinent.

Maintenant sans ce poison
Qui pointe à l'horizon
J'm'sens quand même moins con.

Et grâce à la psycho
A présent mon égo
N'est plus pour moi un jeu d'lego
Avec des pièces en trop.

Ma femme, mes enfants
Et mon entourage sont contents
De mon nouveau passe-temps
Rester abstinent.

De nouveau la confiance
S'installe sans défiance

Hier pour tant de gens
Ma déficience, voire décadence
Alors que pour la science : maladie
Car cela m'a redonné la vie.

Et
de moi, je suis surpris
De ne pas être si aigri.

En main, je reprends ma vie
Et si pour toi aussi
Aujourd'hui, t'es ici
Dis-toi qu'avant toi
On est passé par là.

Aujourd'hui sans mépris
Je t'en prie, chante la vie
Car aujourd'hui ne peut être repris.

*Philippe MAUCONDUIT
Ancien résident
du Centre de VIRAC
30/07/2011*



L'oise contre le Minotaure



Un jeu de l'oise :
c'est l'outil de prévention imaginé
par une section Croix Bleue
franc-comtoise à l'occasion
de la semaine-santé annuelle
d'Audincourt.

Pourquoi un jeu de l'oise ?

D'abord, il s'agit d'un jeu simple qui s'adapte facilement à notre objectif de prévention et permet de jouer des parties relativement courtes.

D'un point de vue symbolique, le jeu de l'oise trouve parfaitement sa place dans ce projet d'information pour adolescents :

L'oise est un animal qui annonce le danger. Ce mot aurait les mêmes racines qu'« oreille » et « entendre ». Le jeu de l'oise viserait ainsi à mieux entendre et comprendre le monde. Son tracé en forme de spirale rappelle le labyrinthe initiatique, construit par Dédale où était enfermé le Minotaure et à qui on sacrifiait des jeunes gens.

Notre objectif est qu'à travers les questions découvertes dans cette spirale et grâce aux échanges qui suivront, les adolescents assimilent des connaissances qui les préparent à mieux déjouer certains pièges et donc à échapper au Minotaure ! Celui-ci sera, bien sûr, dans notre démarche, le symbole des dangers liés aux addictions.



L'abstinence : un voyage

On ne peut pas laisser croire à une personne qui s'engage dans le processus de désalcoolisation qu'elle sera à même de reprendre dans les années à venir une consommation « raisonnable ».

Les vieux réflexes font en effet qu'à tel ou tel moment critique, « il faut » prendre un deuxième verre, « il faut » aller jusqu'au bout et finir ce qui vient d'être entamé.

Une reprise d'alcool modérée risque fort de réenclencher le fonctionnement qui aboutit à une perte totale de contrôle. Ce dérapage pourra être vécu par l'intéressé comme une véritable catastrophe qui lui fera dire, désespéré : « au point où j'en suis, autant que j'aille jusqu'au bout »...

Pour une personne de trente ans, ou

moins, la perspective d'avoir à « subir » un demi-siècle d'abstinence représente quelque chose d'aussi inconcevable qu'injuste et inacceptable. Mieux vaut, en conséquence, lui proposer d'expérimenter une abstinence totale, mais temporaire... quitte à renouveler par la suite cet exercice, pour une autre durée déterminée. L'expérience montre en effet que les vœux solennels d'abstinence définitive conduisent, le plus souvent, à des désillusionnements déchirants.

L'établissement d'engagements réalistes, limités, à court terme, peut aboutir à des réalisations encourageantes qui aident l'intéressé à modifier ses habitudes.

A contrario, « présenter d'emblée l'abstinence totale et définitive comme objectif unique peut paraître désespérant, voire insurmontable ».

Le nouvel abstinent se sent inévitablement frustré de ne pas pouvoir « boire comme tout le monde ». Il souhaiterait parfois tomber dans un piège dont il ne serait pas responsable et « bénéficier d'un manque de chance » qui le ferait boire « malgré lui ».

Il lui arrive d'évoquer avec nostalgie les bénéfices qu'il retirait de son alcoolisation avant qu'elle ne devienne

problématique. Le quotidien raisonnable de la sobriété n'arrive pas à compenser l'attrait d'un passé sans doute désastreux à certains égards, mais riche également de jouissances désormais perdues.

De temps à autre, le nouvel abstinent aimerait retrouver cet état où tout semblait possible, tout paraissait permis. Il aimerait bien prouver à lui-même et aux autres qu'il est devenu capable de boire « juste ce qu'il faut pour se sentir bien »... Les « rechutes » ne résultent jamais de simples occasions fortuites. Le plus souvent, des circonstances particulières déclenchent préalablement un état intérieur déjà éprouvé, indéfini et indicible, qui « appelle » une consommation d'alcool immédiate.

À ces moments-là s'opère une véritable paralysie de l'appareil psychique et des capacités d'élaboration mentale, face à un afflux de tension, d'émotions et de sensations incontrôlables qui « oblige » à avoir recours - en catastrophe - aux modes familiers de décharge pulsionnelle. Il ne reste plus, dès lors, qu'à boire encore et encore, boire pour oublier, boire pour « s'achever », et boire encore un coup pour se donner le coup de grâce.



La consommation d'alcool peut être problématique aussi pour les personnes qui ne sont pas dépendantes à l'alcool. Alcochoix+ est un programme de consommation contrôlée proposé au QUÉBEC et en SUISSE romande. Il suggère des pistes de réflexion sur sa consommation d'alcool et sur ses consé-

Consommation contrôlée **Alcochoix+**

quences dans la vie quotidienne. Cette information vise à permettre de faire des choix éclairés et d'établir un objectif personnalisé afin de réduire sa consommation. Des stratégies sont proposées pour aider à augmenter la confiance en soi et faciliter l'atteinte de l'objectif.

Il s'agit donc d'un programme accessible aux consommateurs excessifs. Il vise à prévenir le développement de la dépendance à l'alcool.

Alcochoix+ ne prétend pas permettre aux abstinentes de boire à nouveau. Ce programme essaie avant tout de redonner accès aux plaisirs de la vie, en dehors de l'alcool. L'alcool a toujours deux faces. L'une agréable, qui relève du plaisir et une autre, plus sombre, associée aux

problèmes. Il s'agit quand c'est possible de garder une balance positive entre ces deux éléments.

Le programme s'attache aussi à changer les comportements dangereux (binge drinking, alcool au volant, consommation sur le lieu de travail, etc.)

Alcochoix+ ne propose pas une alternative aux personnes abstinentes. Certaines personnes ont un rapport à l'alcool qui ne leur permet plus de boire, car elles perdent la maîtrise de leur consommation. Ces personnes doivent choisir l'abstinence. Alcochoix+ et l'abstinence sont deux moyens distincts pour traiter deux problèmes différents.

*Tiré du site genevois
<http://www.alcochoix.ch>*

passionnant

Les circonstances d'un tel débordement peuvent néanmoins être pensées après coup, si l'intéressé arrive à surmonter sa honte de « s'être laissé avoir ». Les réalcoolisations peuvent ainsi devenir des expériences utiles, dans le long parcours qui permet de mettre en œuvre des remaniements réalistes.

... Lorsque dans un cadre thérapeutique la souffrance peut être admise, reconnue, exprimée, comprise, elle se désamorce progressivement de son caractère destructeur. Elle peut alors se transformer en une expérience intégrée et enrichir la personnalité du sujet qui a tenté tant bien que mal de lui faire face.

Ce qui n'était au départ que désarroi à l'état brut peut ainsi, au fil du travail de deuil, devenir un facteur de croissance psychique. À cela s'associe une prime de plaisir due au sentiment de redevenir progressivement l'acteur de sa propre vie.

La souffrance vécue lors de ces expériences peut devenir moteur d'évolution si l'intéressé a les moyens de considérer ce qui lui arrive comme une tâche dont il lui faut venir à bout et comme une possibilité unique d'accomplissement.

Pour certains, la démarche de désalcoolisation peut alors devenir une étape



privé durant laquelle sont prises en compte les souffrances passées. Elle peut représenter un temps fort dans leur vie, une occasion de se révéler à eux-mêmes. Leur travail de désalcoolisation devient pour eux une opportunité de réorganiser et de resignifier leur existence, et de transformer ce qui, jusque-là, y était demeuré en souffrance.

Ce travail constitue un voyage passionnant pour qui a le courage d'aller jusqu'au bout de la vérité qui est en lui.

Les personnes riches d'épreuves surmontées manifestent par leur seule manière d'être qu'il est possible de « tout » perdre sans se perdre et de s'enrichir à partir de ce dont on se sépare.

Elles montrent que l'on peut échanger ce qui était considéré comme du plaisir, pour du sens, et affranchir du même coup sa pensée des enjeux de plaisir/déplaisir.

Leur tranquille assurance, leur liberté intérieure et leur détachement constituent un attrait, un atout, une aide à vivre, tant pour elles-mêmes que pour leur entourage. Cette richesse intérieure découle de la façon dont elles ont su se

dépendre, au fil de l'existence, de ce qu'il leur a bien fallu « laisser tomber ». En se dégageant des crispations intérieures et des habitudes mentales qui restreignent les possibilités de développement, elles se donnent la possibilité de se réjouir de leur existence, de la rendre appréciable, de goûter la saveur d'un « être là pour soi-même » tout en laissant les autres être ce qu'ils sont.

Le processus de désalcoolisation peut ainsi devenir, pour certains, un apprentissage à une véritable sagesse.

*Dominique BARNOUN
Psychologue au GISME
Centre d'addictologie
SAINT MARTIN D'HERES*

Gérer... sa consommation... sa vie

La grande majorité des spécialistes en addictologie défendent le concept de l'abstinence totale et définitive pour les malades alcoolodépendants.

Mais la nouvelle tendance en matière de soins en addictologie vise à prendre en charge les consommations pathologiques dès leur début et on voit ainsi apparaître l'idée de consommation contrôlée.

Selon le Docteur Harald Klingemann, la consommation contrôlée est une consommation d'alcool disciplinée astreinte à un plan prédéfini; à savoir des règles établies quant à la quantité et au cadre. Le médecin suit le patient dans sa

prise de conscience par étapes de la problématique de la dépendance. Cela permet de renforcer le sentiment d'autonomie du patient qui ne s'est pas vu imposer une abstinence comme condition au traitement. Le patient fait l'expérience qu'il est capable de consommer comme il l'a décidé pendant plusieurs semaines ce qui augmente son sentiment d'efficacité personnelle, puis il prend conscience qu'il souffre d'une véritable dépendance ce qui le pousse finalement à prendre la décision d'être abstinent. L'attitude du thérapeute favorise dans ce cas, une vraie alliance thérapeutique: le patient peut se confier de manière ouverte sans que la consom-

mation devienne un sujet tabou.

On imagine aisément les risques de cette stratégie selon les personnes qui l'expérimentent. Celui qui se trouve dans le déni de sa maladie retardera la mise en route d'un vrai processus de changement.

Bien sûr, je conçois fort bien que l'abstinence soit présentée à la personne alcoolique par étapes renouvelables comme nous le faisons à la Croix Bleue quand nous proposons des engagements limités de non-consommation. On ne signe pas d'engagement à vie.

Mais cette volonté de trouver absolument une alternative à l'abstinence ➤

m'amène à réfléchir à l'image négative qu'elle véhicule dans la société. L'alcool continue d'être valorisé (force, virilité, convivialité, fête) alors que l'abstinence n'évoque rien d'engageant (privation, pénitence, renoncement, sacrifice).

Le Docteur William LOWENSTEIN, au cours d'une émission sur France 5 parlait de l'abstinence comme d'une vieille croyance liée à l'époque de la prohibition, d'un concept socioreligieux du puritanisme américain qui tient plus de la rédemption que de la guérison. (sic)

Je suis abstinente depuis 24 ans. Je l'ai d'abord été pour accompagner mon mari alcoolo dépendant vers la guérison. Aujourd'hui, libéré de toute tentation de reconsommer, mon mari n'a que faire de ma propre abstinence. Pourquoi est-ce que je ne reprends pas un verre de temps à autre ?

Je reconnais éprouver une certaine



satisfaction à ne pas me soumettre au lobby alcoolier toujours en recherche de nouveaux consommateurs. Car bien sûr, la plus grande partie des ventes de vins et autres alcools profite non pas à des brasseurs artisanaux ou de petits vignobles comme on aimerait le croire, mais bien aux multinationales. Pouvons plus loin la réflexion. Dans notre civilisation, le renoncement à quoi que ce soit n'est pas admissible

sous peine de faire figure de perdant ou de moraliste. Cette société où règne la consommation dans tous les domaines atteint pourtant ses limites. S'interroger sur le concept de l'abstinence est tout à fait d'actualité et peut faire découvrir des trésors en soi et autour de soi !

J'admets volontiers que les consommateurs modérés puisent quelques plaisirs dans la dégustation d'un bon vin. Peuvent-ils de leur côté, essayer de comprendre la position de l'abstinente sans le considérer comme un extrémiste ou un malade frustré ?

L'abstinence choisie n'est ni punition ni frustration. Elle est l'expression d'une liberté, liberté d'assumer un mode de vie choisi plutôt que de se fondre dans la norme en se soumettant aux règles du « bien vivre » même quand on n'y trouve pas son compte.

Certains objectent : « mais moi, j'aime la bonne chair, j'aime bien vivre ! ».

Ah bon ? Cette habitude de mettre de l'alcool dans tout, dénaturant le vrai goût des produits, quand ce n'est pas une astuce pour cacher une viande de mauvaise qualité. C'est ça, bien vivre ?

Ce besoin de se détendre avec l'alcool : bien-vivre ou cachemière ?

Certes, l'effet d'un verre d'alcool est immédiat, alors que la recherche d'un authentique mieux-être intérieur est le fruit d'un travail sur soi plus exigeant.

Le romancier, Louis GAUTHIER dit que l'alcool est l'aspirine de l'âme.

Le désir de s'oublier se retrouve dans l'ivresse, mais aussi dans la musique, la danse, la contemplation de la beauté... Les problèmes de consommation d'alcool sont des problèmes graves induisant une forte mortalité et un nombre incalculable de drames. Apprendre à boire n'est pas sérieux ! Jusqu'à maintenant, un manuel de référence mondiale de classification réalisée par les Américains :

« Diagnostic et statistique des troubles mentaux », le DSM-IV distinguait les concepts : d'usage, d'abus et de dépendance.

La publication de ce manuel est au centre de beaucoup d'enjeux pour le développement et le remboursement des traitements ainsi que le financement de la recherche publique et privée.

Actuellement, un nouveau projet DSM-V est à l'étude et propose, entre autres changements, de classer dans la même catégorie tous « les troubles liés à l'usage de substances psychoactives » et « toutes les addictions sans drogues » et de remplacer la catégorie « abus et dépendance aux substances » par « addictions et troubles reliés ».

Cette classification ouvrirait des perspectives nouvelles dans la recherche de traitements de l'addiction, mais elle a pour inconvénient majeur de brouiller le message auprès des malades alcoolo dépendants (90 % de ceux qui viennent dans les associations comme la nôtre) pour qui la seule et unique réponse pour une guérison durable est l'abstinence.

Prenons garde à ne pas entretenir l'illusion qu'une méthode ou un médicament pourrait faire disparaître les questions existentielles profondes qui sous-tendent les problèmes d'alcoolisme, de défonce chez les jeunes (binge-drinking) et autres... Cette volonté de préserver une habitude quand elle s'avère nocive oblige le consommateur à marcher sur une corde raide, à rester centré sur le produit, alors que l'abstinence consiste justement à l'en libérer. Le chemin pour accéder à ce hors alcool est parfois long et difficile, mais pas exceptionnel puisque nous rencontrons une grande majorité d'abstinents dans les associations d'entraide qui, n'éprouvent ni manque, ni nostalgie, mais plutôt un grand soulagement d'avoir retrouvé leur libre arbitre et la maîtrise de leur vie.

Françoise BRULIN

“ L'abstinence totale est plus facile que la parfaite modération ”

SAINT AUGUSTIN



Il a jamais tué personne, mon papa



5 €

150 pages

Editeur : Livre De Poche (1 décembre 1999)

Collection : Littérature & Documents

ISBN-10: 2253148679

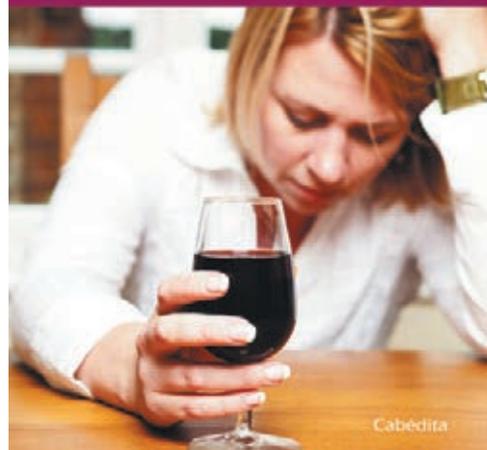
ISBN-13: 978-2253148678

Dans son style drôle et naïf, Jean Louis FOURNIER utilise la dérision comme à son habitude pour raconter son père médecin qui soigne des gens qui ne le payent pas mais lui offrent toujours à boire, un papa qui finit ses journées fatigué et saoul. Un récit drôle et sensible en hommage à un père qui, en dépit de tout, reste un père.

« Un matin, très tôt, maman est venue dans ma chambre. Elle m'a dit :
« Je crois que ton père est mort »
Je me souviens, j'ai dit : « Encore... »

Alcool, amour, haine...

Récits de femmes



18 €

Auteur : Françoise KÜNDIG,

Broché: 168 pages

Editeur : CABEDITA (4 octobre 2011)

Collection : Regard et connaissance

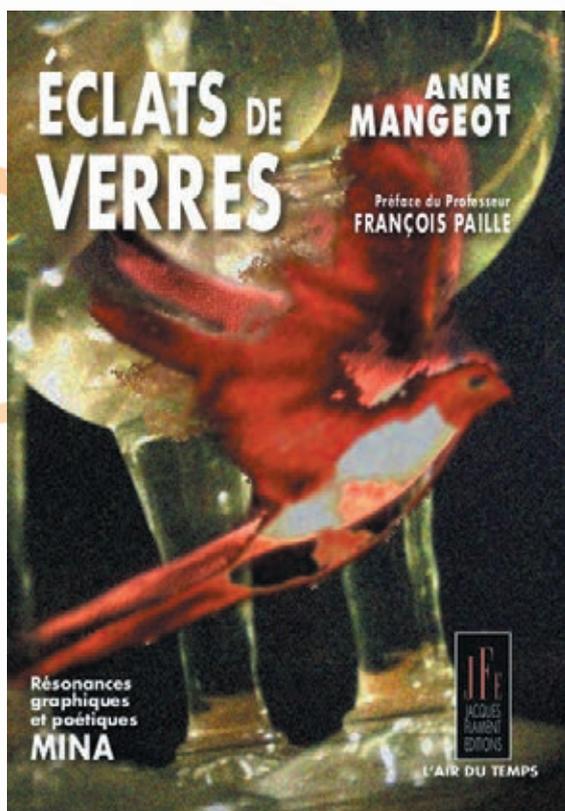
ISBN-10: 2882956185

ISBN-13: 978-2882956187

Françoise KÜNDIG, responsable du secteur social de la CROIX BLEUE ROMANDE section vaudoise et animatrice du groupe «Espace Femmes» a publié les témoignages de 17 femmes entrecoupés de pages destinées à mieux comprendre la maladie alcoolique.

A travers leurs récits, ces femmes démontrent qu'il y a toujours de l'espoir, qu'il est réellement possible de sortir de la dépendance à la condition de ne pas rester seule avec un problème d'alcool.

Il n'y a personne qui soit né sous une mauvaise étoile,
il n'y a que des gens qui ne savent pas lire le ciel.
Dalai Lama.



ÉCLATS DE VERRES

De la dépendance alcoolique au plaisir de l'abstinence

18,90 €

Auteur: Anne MANGEOT

Broché: 220 pages

Editeur: Jacques FLAMENT EDITIONS (2012)

<http://www.jacquesflament-editions.com>

Collection: L'air du temps

ISBN-10: 2363360427

ISBN-13: 978-2363360427

Anne MANGEOT raconte son parcours de malade alcoolique: la prise de conscience de la dépendance, la lutte avec le produit, la relation avec les soignants, la rechute, la rencontre avec un groupe d'entraide... et puis l'espoir de retrouver le chemin de la liberté pour découvrir enfin le plaisir de l'abstinence heureuse et la joie de vivre sans alcool, libérée de l'alcool aujourd'hui. Préface du Professeur PAILLE.

«... Elle m'a expliqué que son objectif à elle, c'était que je devienne abstinente heureuse... J'ai mis des mois à comprendre le sens de cette phrase... Pourquoi heureuse?... Pourquoi le simple objectif de Carmélina n'est-il pas tout bêtement que je sois abstinente? Je lui ai écrit un jour: « Ah bon!... parce que l'abstinence peut être heureuse? »... J'ai mis des mois à ne plus considérer l'abstinence comme une sanction, une punition. J'ai mis des mois à comprendre qu'il y a danger à ne pas être heureuse dans l'abstinence. ...L'alcool a consolé mes chagrins, apaisé mes colères, combattu mes peurs, réconforté mes peines, calmé mes

angoisses, comblé mes instants de solitude, anesthésié mes douleurs, mes bleus à l'âme, chassé mes démons, partagé mes joies, félicité mes succès. L'alcool m'a soutenu dans tous ces moments de la vie, toutes ces émotions de la vie... jusqu'à ce que ça se passe mal... Oui, l'alcool a rempli tous ces rôles, c'est bien pour cela que l'idée de cesser de boire a été si difficile à accepter. Dans ce parcours, dans ce cheminement vers l'abstinence heureuse, vers mon abstinence heureuse, j'ai compté, il y a une équipe de vingt personnes: des professionnels de la santé dont Olivier, mon médecin généraliste; Carmélina, infirmière au centre hospitalier d'alcoologie; Julie, psychologue au centre hospitalier d'alcoologie; le médecin spécialiste en alcoologie... Et puis, il y a mon entourage affectif: Michel, mon mari; Madeleine et Jean-Paul, mes parents; Delphine et Christian, ma sœur et mon beau-frère; Denise et Francis, ma tante et mon oncle... Enfin mes amis: Virginie, Laurent, Nathalie, Pascal, Michèle, Bernard, Catherine, Sabine et Laurence... »

Message de la rencontre des responsables, le dimanche matin

Memento homo quia pulvis es et in pulverem reverteris

Voilà, c'est fait ! Il y a une bonne cinquantaine d'années que je rêvais de prononcer un discours en latin devant une foule immense, comme Cicéron. Je n'imaginais pas que ce serait ici, dans ces circonstances, mais peu importe... Ce n'était pas facile, ça a pris du temps, mais maintenant c'est fait, et par conséquent ce n'est plus à faire. J'ai l'habitude de tenir une liste des choses à faire, je peux maintenant rayer : « un discours en latin »... Par opposition, il existe des choses à ne pas faire. C'est aussi difficile, mais je ne peux pas en tenir une liste et rayer au fur et à mesure que ce n'est pas fait. Car si ce n'est pas fait aujourd'hui, ça reste à ne pas faire demain, c'est désespérant.

Par exemple, aujourd'hui, je n'ai pas dévoilé un secret que l'on m'avait confié, je suis très content d'avoir su tenir ma langue, mais il ne faut pas que je le dévoile demain non plus, ni les jours suivants, et cetera.

Par exemple encore, et nous connaissons bien ce problème, si mon objectif est de « ne pas boire d'alcool », et si j'ai réussi aujourd'hui, il faut que je recommence demain, puis tous les jours... Ce ne sera jamais fini : Ça ne peut donc pas être mon objectif. Ça ne peut pas figurer sur ma liste. L'abstinence ne peut pas être mon idéal, ce serait l'enfer : tous les jours à me priver ! Éternellement, comme l'enfer précisément ! Et je ne me souviens plus qui disait : « l'éternité, c'est long, surtout vers la fin ».

Il faut que je transforme mon désir en positif, en objectif possible à atteindre, par exemple : « Vivre sans avoir besoin d'alcool », et donc sans en boire, mais tout naturellement, sans même y penser, comme je marche sans même y penser, sans que ce soit une privation.

Il y en a peut-être parmi vous quelques-uns qui n'ont pas compris ma première phrase : Memento homo quia pulvis es et in pulverem reverteris.

Dans les écoles catholiques que je fréquentais, et où la messe était quotidienne, c'est la phrase que prononçait le prêtre au début du carême en dessinant une croix avec

des cendres, le mercredi du même nom, sur le front de chacun. « Souviens-toi, humain, que tu es poussière, et que tu retourneras en poussière ».

Il rappelait ainsi que notre vie terrestre est limitée dans le temps, on ne peut pas dire le contraire, et il nous faisait espérer en une autre vie après la mort, qu'il nous décrivait bien sûr comme paradisiaque. Mais pendant notre vie terrestre, nécessairement limitée, que voulons-nous ?

Nous avons tous un passé. En ce qui me concerne, je n'en suis pas fier, mais je n'ai aucun moyen de le changer. Il est tel qu'il a été, Point. Il me faut l'accepter, essayer de ne pas le subir, mais je ne peux pas le modifier.

Nous avons un présent, qui s'appelle peut-être ainsi parce que c'est un cadeau ! Profitons-en sans en abuser. Goûtons-le au lieu de nous lamenter sur le passé ou de craindre l'avenir.

Nous avons aussi tous un futur, inconnu, aléatoire, mais que nous construisons jour après jour comme nous le voulons, ou parfois comme nous le pouvons, malgré les contraintes, malgré le poids du passé, malgré les autres, mais aussi grâce aux autres et avec les autres. C'est comme si nous étions sur un chemin que nous construisons en même temps que nous avançons. Nous connaissons un certain nombre de pièges : nous sommes déjà tombés dedans dans le passé, et ce sont les mêmes devant nous. Il nous faudra essayer de les éviter, et ce sera plus facile avec l'aide des amis de l'association.

C'est à nous de choisir ce que nous voulons, personne n'a à nous imposer notre choix. Bien sûr que notre liberté s'arrête où commence celle des autres, bien sûr que liberté n'est pas licence, bien sûr que toute liberté impose des contraintes, mais c'est notre liberté, qui n'est plus polluée par la toute-puissance de l'alcool ; nous avons le droit, le devoir, de la revendiquer. Quel est notre idéal ? L'argent, le pouvoir, l'amour, la santé... Quels seraient nos trois vœux si la ée venait nous les proposer ? J'ose

espérer que ces vœux viendraient de nous-mêmes, que ce n'est pas la « mode », que ce n'est pas l'habitude qui nous les imposerait, que ce n'est pas parce que nos parents, ou même nos grands

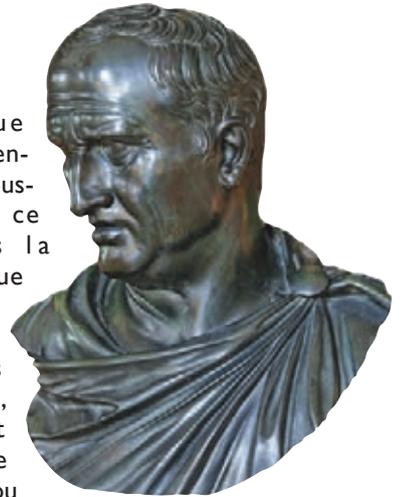
parents faisaient ainsi. Vivons notre vie, ne vivons pas par procuration.

Le jour de ses 90 ans, ma mère s'est dit quelque chose comme : « rideau », « fini », « terminé ». Elle s'est fixée comme seul objectif de rejoindre son mari, mon père, nettement plus âgé qu'elle, au petit cimetière près de Bordeaux. Bien sûr, nous la désapprouvions, mais c'était son choix, et elle s'y est tenue. Souvent, elle nous disait : « c'est long ! », mais elle a réussi et elle est maintenant près de son mari. Un de mes pysys disait : « pas d'envie, pas de vie », elle a appliqué inconsciemment ce principe. La médecine ne reconnaîtra pas son action comme un suicide... C'en était un.

J'espère que nous avons tous une envie, des envies, et que nous construisons notre route dans le but de les réaliser, ou d'en réaliser une partie. Un de mes amis avait l'habitude, pour la nouvelle année de dire : « Je vous souhaite la réalisation de la moitié de vos désirs ». Pourquoi la moitié seulement ? Parce que si tous vos désirs sont satisfaits, si vous n'avez plus de désirs, vous n'avez plus de raison de vivre.

Quelles sont nos envies, quels sont nos objectifs, quel est peut-être notre idéal ? C'est à chacun de répondre, avec sa propre raison, ses propres convictions morales ou religieuses, sa propre personnalité, sa propre liberté !

Roger LARDOUX





Rencontre des responsables 26 et 27 novembre 2011

Centre RAVEL à PARIS

les points suivants ont été abordés :

- Le livret-FAQ « L'alcool et moi, où en sommes-nous ? » sur lequel nous avons travaillé à la rencontre des responsables 2010. Ce livret de 12 pages format A6 (10x15) a été distribué sur place. Il est à la disposition des sections au siège gratuitement (hors frais de port).
- Présentation et réflexion autour du nouveau projet d'une plaquette d'information sur le thème : « Du sans alcool au hors alcool » animé par Jean-Philippe ANRIS.
- Documents administratifs et comptes de fin d'année commentés par Danie BRIAND.
- Réflexion sur les besoins de formation animée par Yves FENICE.
- Communiqué du Conseil d'Administration par Maurice ZEMB sur la situation actuelle de La Presqu'île.
- Le congrès avec les explications pratiques du comité de pilotage.

Camping de La Croix Bleue **TARIFS 2012**

Ouverture le 30 juin - Fermeture 25 août
Inscriptions à partir du 1^{er} mars

162 chemin de Greignac,
07240 VERNOUX en VIVARAIS



		Adhérents	Non adhérents
Location de caravane	à la semaine	68,00 €	75,00 €
	à la journée	12,00 €	15,00 €
Garage mort (particulier)	par an	70,00 €	
Forfait 1 ou 2 personnes	par jour	6,00 €	8,00 €
Par personne supplémentaire (Adulte ou enfant) p/jour :	par jour	2,00 €	3,00 €
EDF	par jour	2,40 €	2,40 €
Animal	par jour	0,80 €	0,80 €

VACANCIER VENANT AVEC SON MATERIEL

Emplacement (particulier)	à la journée	2,50 €	5,00 €
	à la semaine	15,00 €	20,00 €
Visiteur	par jour	1,60 €	1,60 €
Taxe de séjour	à partir de 13 ans	0,22 €	0,22 €
Lessive (produit fourni) :		3,30 €	3,30 €
Douche (le jeton) :		0,50 €	0,50 €
Cafetière électrique	à la semaine	1,50 €	1,50 €
Couverture durée du séjour :	1,50 €	1,50 €	
Toile de tente	à la semaine	5,00 €	5,00 €
	à la journée	1,00 €	1,00 €

Jean-Pierre ou Nicole GARCIA
10 rue Pierre Iselin
25310 HERIMONCOURT
Tél. 03.81.30.97.13
(le soir de préférence).
Mail : camping@croixbleue.fr
Site : camping.croixbleue.fr

Calendrier 2012

- **Conseil d'Administration** • 02-03 juin • 27-28 octobre
- **Assemblée Générale** • 12 mai à Lyon
- **Formation Nationale** • 13-14 octobre • 10-11 novembre
- **Rencontre des Responsables** • 24-25 novembre
- **Congrès National 2012** • 16-17 juin à MAZAMET



au palais des congrès de MAZAMET les 16 & 17 juin 2012

Samedi 16 juin

À partir de 14 H Accueil, distribution pack congressiste
16 H ouverture du congrès
16 H30 interventions de personnalités locales
Soirée avec ANABELA et ALAIN

Dimanche 17 juin

9 H Accueil
11 H Réception et discours des officiels
14 H Table ronde : « Liberté hors alcool »
16 H Fin du congrès

“ Sans Alcool avec la Croix Bleue, Vers la Liberté ”

C'est ce slogan dynamique et porteur de tous nos espoirs qui a été retenu pour ce 49^e congrès national.



Carte congrès à 40 euros
(prix inchangé)

Si vous souhaitez avoir des informations sur l'hébergement ou le transport, vous pouvez contacter :

Patrice LECRU section de MAZAMET
Tél portable : 06.78.98.89.72
Tél fixe : 05.63.62.80.84
Email : p.lecru@orange.fr



Section de RIBEAUVILLE

Membre actif depuis 50 ans

Je voudrais, une fois de plus, faire référence à ce personnage historique qu'était Pierre BARBIER de Valentigney. Cet homme nous a laissé un héritage, un magnifique témoignage. À nous de faire en sorte qu'il ne soit jamais oublié. Ce Pierre BARBIER a commencé à boire dès l'âge de 14 ans puis devenu alcoolique sans borne ni limite. Pierre, qui travaillait chez un maraîcher se rendait un jour dans un champ pour arracher des pommes de terre. À cette époque il n'y avait pas encore de tracteurs avec des écouteurs pour la radio. Non, ce travail était dur et pénible avec ce brouillard d'automne.

Que s'est-il passé ce jour-là dans ce champ de patates ? On peut facilement imaginer cet homme désespéré en train d'arracher, avec ses dernières forces, des pommes de terre et qui prend soudain conscience de sa situation. Il est abandonné, rejeté, connu comme ivrogne. Pour lui les portes vers un avenir meilleur étaient fermées, verrouillées. Conscient de sa situation, cette âme sensible qui est dans

son dernier retranchement, jette l'éponge, il n'en peut plus, il ne lui reste plus rien. Son ami l'a bercé dans les illusions et dans les rêves et fait miroiter que pour être un homme il faut supporter une bonne dose d'alcool. Aujourd'hui ce manipulateur est démasqué par Pierre qui regarde son ennemi de face.

Pierre panique et dans sa peur il appelle son Dieu et crie. « Je n'en peux plus, ne m'abandonne pas dans ma détresse ». Il n'a plus d'autre issue. Pierre dès cet instant a eu la certitude qu'il ne boirait plus jamais une goutte d'alcool. Il n'a jamais rebuts.

Ce jour, Pierre l'alcoolique est mort et Pierre BARBIER l'abstiné est né. Cet événement n'est pas resté inaperçu. Surpris et respectueux de cette guérison, des personnes avisées et prévoyantes ont fait le nécessaire pour donner à Pierre les moyens de sillonner les villes et villages avec un véhicule annonçant :

La Croix Bleue est là !

C'était en 1883.

Dans la nuit du 31 décembre 1961 au 1er janvier 1962, la Croix Bleue est venue à ma rencontre lors d'une soirée passée dans une salle de fêtes. Un monsieur, futur propriétaire d'une discothèque, est venu à ma table me dire sans ménagement : « Jeune homme, tu as un grand problème, tu es alcoolique, si tu veux je peux t'aider à te soigner ». Ce Monsieur était un ancien du Centre de Postcure de Château Walk. J'étais conscient de mon problème, j'étais déjà devant la porte de l'enfer et ce traumatisme je ne voulais plus le vivre. Oui, j'avais peur de l'avenir, mais à partir de ce soir-là, ma vie va basculer et radicalement changer. Quelque temps plus tard, j'ai fait mon séjour à Château Walk et rejoins La Croix Bleue.

50 ans ont passé. Mon séjour, je ne l'ai jamais regretté et c'est avec honneur que je porte cet insigne de membre actif, que je témoigne et fais des visites.

50 ans ont passé, ce n'était pas toujours facile. J'ai traversé des hauts et des bas, mais c'est grâce à quelques amis qui sont restés fidèles à leur engagement, qui ont contribué et œuvré en sacrifiant une partie de leur vie privée que je peux encore témoigner aujourd'hui.

Aujourd'hui la Croix Bleue est toujours là !

Merci à Pierre BARBIER, merci à vous.

Jean RIEDLINGER
Section de Ribeauvillé





Section d'AULNAY SOUS BOIS

La section d'Aulnay sous Bois, en Seine Saint Denis, a organisé une petite fête lors de son Assemblée Générale du 21 janvier 2012. Une trentaine de participants a animé cette soirée, autour des membres Croix Bleue et plusieurs conjoint(e)s.

À cette occasion, chacun s'est montré motivé et conscient de l'utilité de notre petit groupe qui, par son travail, sa persévérance et son dynamisme, continue d'aider les personnes en difficulté avec l'alcool.

Cette soirée festive regroupait des membres dont le plus ancien, Nestor, au premier plan de la photo, avec sa barbe blanche, est entré à la Croix Bleue en septembre 1982 et la plus récente, Christine, à l'extrême droite de la photo, n'était venue à sa première réunion que la veille...

Remerciements à toutes et tous.
Guilaine MIRANDA

Section de VALENTIGNEY

Le Mardi 20 décembre, nous avons eu la joie de fêter un nouveau membre actif : « CAMILLE ». Sérieux et réfléchi, c'est très ému qu'il a reçu son insigne entouré de son parrain et sa marraine, encouragé et félicité par toute la section.

Bon vent CAMILLE !!!



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 - 2012
(PRIX INCHANGE depuis 1 an)

Je m'abonne au Libérateur :

Mme M.

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.

LA bonne GRAINE

La semaine passée avec la douceur et le soleil, les envies de préparer les semis de printemps se sont fait sentir.

Préparation du terrain afin de planter un arbuste.

Plaisir de planter des bulbes de printemps

Les premiers semis dans les serres.

Et tout en m'activant je me suis dit. :

Ne sommes-nous pas nous aussi les hommes, des semeurs ?

Semeurs de mots, de phrases, d'idées et de pensées

Semeurs de bonnes ou de mauvaises graines.

Des mauvaises graines répandues plus ou moins

consciemment : puissent-elles ne pas prendre racine.

Combien de jeunes boiront simplement parce qu'un

jour un de ces semeurs inconscients aura déclaré que

le vin c'est la santé et que celui qui ne boit pas n'est

pas un homme ?

D'autre part la personne qui aura entrepris de se

soigner aura sans doute sur son chemin rencontré un

autre semeur : celui qui aura semé la bonne graine.

Il est parfois plus facile de semer dans la terre de nos

jardins que dans le cœur de l'homme.

Les gaines semées au printemps donnent leurs fruits en

automne.

Bien sûr, il ne suffit pas de semer, encore faut-il

arroser, surveiller, arracher les mauvaises herbes.

Il faut tout un travail et cela coûte de l'énergie et

de la sueur.



Mais quand on veut semer dans le cœur des hommes, c'est autrement plus difficile. La terre humaine semble parfois moins fertile que la terre de nos jardins. Il faut user de plus d'énergie et surtout de persévérance, de patience et d'amour.

Alors si, aujourd'hui nous pouvons semer, semons, ça servira même si c'est dans quelques années.

Si nous pouvons faire un geste d'amour, faisons-le, il finira bien par éclairer.

Si nous pouvons crier l'espérance que nous portons en nous, faisons-le son écho résonnera bien un jour quelque part.

Par notre travail nous aidons la plante à donner un fruit et nous sommes récompensés assez vite.

Dans le jardin des hommes, cela mettra parfois un peu plus de temps à pousser, mais quand le fruit est mûr il est d'autant plus savoureux.

Linda WINTER

