

le Libérateur

Nouvelle formule

N° 4 HIVER 2016

Sans alcool... avec plaisir

La Croix Bleue association de prévention et d'aide aux personnes en difficulté avec l'alcool

LA CROIX BLEUE INTERNATIONALE



Madagascar Octobre 2016

Sommaire

Témoignages

- C'est mon histoire*
(Alain GIBAUT)..... Page 3
C'est ma vie
(Madeleine TALBOT) Page 7

Association

- Le patient expert en*
addictologie..... Page 8
Le DU..... Page 9
Formation en milieu
pénitentiaire..... Page 9
Formation initiale
à Nîmes Page 9
Formation Bretagne..... Page 10
Rencontre des responsables..... Page 10

Addictologie

- Égalité des femmes et des hommes*
oui, mais face à l'alcool ?..... Page 11
Montée en puissance
du cannabis Page 12

La Croix Bleue

Internationale

- Reportage Ludovic LANG*..... Page 13

Vie des sections

- Nouveau membre actif*
à la section d'Arles Page 17
Dinette à la section de
Versailles Page 17
Emballage de cadeaux
à la section d'Audincourt Page 17
Journée conviviale à la section
d'Épinal..... Page 17
Fête de la section de Verdun..... Page 18
Camping de la Croix Bleue..... Page 18

Nous avons lu

- Boire et vieillir* Page 19
Le manifeste de l'eau
pour un contrat mondial Page 19

Libre expression

- Recette pour Noël :*
Biscuits en pain d'épices..... Page 20
Comment le ciel
est devenu grand Page 21
Bien sûr que ! Page 22



Chers Amis,

Les 4, 5 et 6 novembre, une rencontre a été organisée par la Camerup à Bourges.

Ces journées avaient pour but d'échanger entre les 5 associations qui composent cette coordination nommée Camerup et dont le nom commence à vous être familier.

Des intervenants de qualité sont venus nous présenter leurs travaux.

Le Professeur Michel REYNAUD nous a expliqué l'évolution de l'alcoolisme depuis l'addictologie jusqu'au concept de patient expert.

L'ANPAA nous a présenté ses actions et un partenariat Camerup-ANPAA est en construction.

Le Docteur KIRITZE-TOPOR nous a conté l'histoire du soin et de la prise en charge du malade alcoolique, avec l'intérêt de la Réduction des Risques et des Dommages. Ces journées ont été entrecoupées d'une soirée festive.

L'organisation faite en amont, mais également pendant ces 3 jours, le dynamisme des bénévoles, la qualité des intervenants, l'accueil, les prestations hôtelières et de restauration ont favorisé un partage et une connaissance des autres associations, ce qui fait que « ensemble » nous sommes plus forts (Puissance 5).

Vous trouverez les PowerPoint des intervenants sur le site de la Camerup www.camerup.fr.

Le dossier annuel sur la Réduction des Risques et des Dommages est également en ligne, sur notre site www.croixbleue.fr ainsi que le résumé des travaux réalisés par les responsables de groupes et de sections avec leurs délégués lors de la rencontre des responsables des 26 et 27 novembre à Lyon.

Bonne lecture et joyeuses fêtes de fin d'année, avec les meilleurs vœux du Conseil d'Administration, du Siège et de moi-même.

Guilaine MIRANDA

C'est mon histoire, ...

Dans les années 60, en Bretagne on aimait faire « la fête ».

Invité au mariage de ma cousine dans un château en Bourgogne qui a duré trois jours sans interruption, j'y ai bu mes premières bières en cachette, avec mon cousin à l'âge de 10 ans. Nous devons ramener ma tante à Menton où j'allais passer deux mois de vacances. Cet été là, j'ai commencé à boire bière ou vin cuit plus régulièrement au sein de ma propre famille. Puis, retour vers le chemin de l'école ! Arrivé Noël puis le jour de l'An, j'ai consommé du vin chez mon grand-père qui proclamait que « boire un coup ça ne faisait pas de mal ». Personne n'osait le contrarier.

Ensuite les festivités ont continué l'été avec un méchoui. Mon cousin et moi étions chargés du feu. La chaleur de l'été et les flammes du méchoui donnent soif ! Comme la bière était au frais à profusion, nous en avons profité. Le soir arrivé, j'avais pris ma première cuite ! Malade j'ai vomi et le lendemain j'avais un mal de tête. Mais quelle rigolade le soir ! Je m'étais mis dans un processus dans lequel je me suis enfoncé petit à petit. J'ai continué à consommer régulièrement sans excès avec de petites « cuites » de temps en temps et mes consommations augmentaient avec l'âge et le temps.

Pendant mon apprentissage, encore à l'occasion d'un méchoui chez mon oncle et avec mes cousins, j'avais tellement bu que j'en ai fait un coma éthylique.

Lorsque je suis entré dans le monde du travail, le permis en poche, tous les prétextes étaient bons pour boire entre copains. J'ai même changé de métier pour avoir mes week-ends libres pour « faire la foire ! ». Mon oncle m'a embauché dans son atelier de peinture industrielle à Boulogne Billancourt avec mes cousins

Il connaissait notre réputation de buveurs mais avait pu constater aussi notre implication au travail. Il était content. À cette époque, j'ai commencé à boire de la bière dès le matin dans le vestiaire avec tout le monde pour me mettre en train.



En fait, l'alcool sous toutes ses formes, rythmait multiples pauses et repas au travail jusqu'au soir à mon domicile.

Au début ma « future » femme n'avait pas estimé ma consommation excessive ni problématique. En couple, ma consommation avait légèrement diminué.

Toutefois les automatismes sont vite revenus. Le besoin d'argent m'a conduit non seulement à travailler la semaine mais aussi à faire les marchés le week-end avec un copain aux Halles de Rungis.

L'alcool me permit de tenir le rythme pendant trois - quatre ans. J'ai gagné beaucoup d'argent.

Mon fils est arrivé. Ma consommation n'a cessé d'augmenter toujours un peu plus jusqu'au divorce qui a été une étape de plus dans ma descente aux enfers. Je faisais n'importe quoi !

J'étais ivre 24 h sur 24, ...

Un soir où je me rendais en boîte de nuit, déjà complètement alcoolisé, je suis tombé sur un contrôle : 1.8 gr ! Conséquence : suspension de six mois du permis.

Et j'ai rencontré ma femme actuelle, Lucette.

Entre temps, j'avais perdu définitivement mon permis de conduire et trouvé un nouveau poste dans la sécurité. J'ai espéré, au moins au début, réduire ma consommation car sans ma bière le matin, je tremblais.

Peu de temps après, mon nouvel employeur m'a proposé un poste de nuit 20 heures - 8 heures le matin, un travail tranquille avec une petite ronde extérieure. J'en profitais pour m'acheter mes flashes de whisky pour la nuit. Une fois seul dans le bâtiment je pouvais boire. Il y avait les canapés pour dormir et puis pas grand-chose à faire.

Le plus dur c'était d'écrire de manière lisible quelquefois le matin.

Au vu de mon état, des employés se sont plaints au responsable de la sécurité. Ce dernier m'a prévenu plusieurs fois, mais je n'écoutais personne.

Suite à une chute dans les escaliers qui m'a occasionné une fracture du ménisque et trois mois d'arrêt, mon employeur m'a remis « de jour » sur un des sites, le temps de retrouver un poste de nuit. Même là je me mettais sous le bureau à l'accueil et j'allais jusqu'à dormir en fin d'après-midi, car je consommais du Pastis pur.

J'ai repris ma place de nuit et au bout de quelques mois, ils m'ont licencié.



Un matin, je tenais à peine debout ! Les responsables étant des pompiers en civil, ont essayé de me prévenir : « ça se soigne ! ».

Mais j'ai préféré démissionner. J'allais de plus en plus mal.

J'ai repris mon métier de cuisinier. Quelle erreur ! Toutes sortes de boissons alcoolisées étaient à ma portée. A cette époque, mon organisme en avait besoin et je ne voulais pas que cela se voie. Je ne pouvais plus contrôler l'alcool. En bref, je dépendais de lui.

Comme je n'avais plus de permis de conduire, j'allais au travail à vélo et les retours le soir étaient très compliqués. Les catastrophes ont commencé : chutes de vélo, fractures, brûlures et accidents de travail à répétition dus à mon état et, ..., plus de boulot.

Je suis resté à ne rien faire pendant un an, à part consommer du pastis. Je dissimulais son odeur à ma femme en buvant du whisky le soir. Quand elle était à la maison, j'allais souvent dans les bois pour pouvoir « picoler » et m'éclater. Puis je m'endormais. J'étais tranquille. Personne ne me voyait. Et puis les idées sombres ont commencé à me traverser l'esprit. Elles se sont traduites par des petites tentatives de suicide. Mais je n'étais pas descendu assez profondément pour mettre ma vie en danger. Alors ma femme m'a convaincu d'en parler au médecin. Je l'ai fait sans aucune conviction et pour faire plaisir.

J'ai même été voir un médecin spécialisé au CCAS qui m'a parlé d'une cure de désintoxication.

J'ai acquiescé pour faire plaisir à tout le monde. Après un entretien avec un addictologue, j'apprends qu'une place est libre à Rambouillet. Une fois la date convenue, ma femme ravie et persuadée que tout va s'arranger, m'accompagne à cette cure. Lors de ces trois semaines, j'apprends que c'est une maladie et que pour guérir il ne faut plus toucher à l'alcool. « Quoi ! Plus une goutte d'alcool ? Ça ne va pas non ! Ce sont eux les malades ! ».

A peine sorti de la cure, je « remets ça de plus belle ». Plus tard, sur les conseils du docteur du CCAS j'entamais ma première postcure de trois mois à Malvau.

Je n'avais toujours pas l'intention de faire alcool zéro. D'ailleurs, à ma première permission je consommai un « demi » pour tester. Mais rien ne se passa alors : « c'est bien des bêtises tout ça ! ».



À peine sorti de la cure, je « remets ça de plus belle ».

Lors des ateliers obligatoires au centre, je choisis les espaces verts parce que j'aime bien la nature. Nous réapprenions à faire du sport, à bien nous nourrir, bref à vivre. Nous rencontrions des associations différentes qui nous expliquaient qu'il est bien de ne pas rester seul à notre retour et qu'il est important d'être accompagné.

Donc de retour chez moi je téléphonais à la Croix Bleue où un membre actif m'expliqua le fonctionnement et les valeurs de l'association. Ma femme était ravie et elle m'encourageait aussi dans ma reconversion professionnelle en tant que jardinier. De plus ce milieu présentait moins de risque que la restauration ! Je fis donc toutes les démarches nécessaires pour trouver une formation. Malgré tout, je continuais à consommer.

Puis j'ai eu une place pour une formation sans avoir réussi à arrêter complètement l'alcool.

Je continuais à aller aux réunions de la Croix Bleue et disais que tout allait bien. En vérité, je recommençais à aller dans les bois où je buvais tellement que je me perdais et chutais.

Dès le matin il fallait bien gérer ma consommation d'alcool pour toute la journée en formation, et puis pour la nuit, et le matin : voilà, j'étais arrivé au point le plus bas.

Ma femme était épuisée des disputes de plus en plus fréquentes. Moi, patient et calme auparavant, je ne contrôlais plus rien et je devenais mauvais et dangereux pour ma femme et moi-même.

Un jour, ma femme a dû faire appel à la police. Au commissariat, où j'ai insulté les policiers, j'ai eu 18 heures de garde à vue.

Dès ma sortie de prison, j'ai été en cure à Rambouillet mais j'ai recommencé à boire aussitôt à l'extérieur. Les disputes et les insultes avec ma femme reprirent.

Un soir encore où j'étais fortement alcoolisé, ma femme est partie se coucher. Je me sentais si minable qu'il valait mieux que je meurs. J'ai pris un couteau, j'ai écrit quelques mots pour demander pardon à ma famille, puis je me suis tranché les veines.



Alors que le sang s'écoulait, je me suis allongé sur le sol et je me suis mis à penser à ma vie.

Les cris de ma femme, notre petit voisin qui fait pression sur ma plaie, les autres voisins, les pompiers, le SAMU, je n'entendais plus rien.

Je reprends connaissance à l'hôpital. Autour de moi, des médecins parlent d'opération pour sauver ma main complètement sectionnée.

L'opération a duré cinq heures. Au réveil, les infirmières me demandent si mes doigts sont sensibles. Non, je ne sens rien du tout.

Au bout de quelques jours et avec la rééducation, j'ai toujours des fourmillements dans trois doigts et seuls deux sont guéris.

Pendant ce temps, une personne de la Croix Bleue est passée me voir à l'hôpital et m'a proposé une place en postcure à Virac, un bon centre de la Croix Bleue.

Comme ma femme avait peur, elle a préféré une séparation ponctuelle.

En attendant, je suis parti pendant deux semaines à Rambouillet avec le Docteur NOWOMINSKI qui m'a prévenu qu'il n'interviendrait plus pour moi.

En parallèle, je continuais la rééducation de ma main qui n'apportait pas d'amélioration pour les fourmillements et l'absence de sensibilité.

En fait, j'avais bien récupéré la force dans les doigts mais ma main resterait handicapée. Les médecins m'ont expliqué que je devrais m'habituer, m'estimer chanceux d'être encore en vie grâce à ma femme et ne jamais recommencer un tel acte destructeur.

Une date pour ma postcure m'est proposée. J'avais le sentiment qu'en postcure, enfin un vrai travail sur moi allait pouvoir commencer.

Là-bas, j'avais de plus en plus confiance en l'avenir et en moi.

Déjà depuis plusieurs mois sans avoir consommé, je n'avais pas d'envie de boire même lorsque nous sortions en permission.

Au bout d'environ deux mois, la sortie se préparait.

J'ai apprécié les mises en situation où nous étions filmés pour pouvoir en débattre, pointer le positif ou le négatif avec la psy et travailler dessus.

Restait notamment le retour au foyer : retrouver ma place auprès de ma femme.



Comment allait-elle me voir ? Aurait-elle encore peur de moi ?

Nous nous parlions au téléphone mais c'est moi qui étais mal à l'aise.

Le grand jour arriva. Pendant le voyage, j'avais peur. De quoi ? Je ne sais pas trop. Beaucoup de choses défilaient dans ma tête.

Quand nous nous sommes retrouvés ma femme et moi, nous ressentions de la joie mêlée à de la timidité.

Depuis plus de six mois que je n'étais pas revenu à la maison, ma femme m'a trouvé changé.

La vie a repris doucement son cours. J'ai tout de suite recontacté La Croix Bleue et mon addictologue, le docteur NOWOMINISKI.

J'ai mis en pratique tous les conseils répétés maintes et maintes fois : s'occuper de moi, ne pas rester seul et changer mes habitudes. De plus en cure, j'avais découvert le dessin au pastel.

Alors pour me distraire je me suis mis à dessiner et ma femme était très surprise par mes dessins.

Ensuite j'ai recommencé mes démarches pour reprendre une formation dans les espaces verts. J'étais repris dans le centre où j'avais arrêté à cause de ma tentative de suicide.

Une nouvelle histoire m'est arrivée.

J'avais besoin de trouver un stage pour ma formation et un matin, était garé un camion de jardinage juste à ma porte devant la maison. Je me suis dit : « va demander, ça ne coûte rien ! ».

Je ne l'aurais pas fait quelques mois auparavant : j'aurais senti l'alcool et aurais été peu présentable.

J'interrogeai la « patronne », pour savoir si par hasard elle ne cherchait pas des stagiaires, elle me répondit par l'affirmatif.

Depuis ce jour je travaille toujours avec elle et je suis devenu responsable de chantiers.

J'ai repassé mon permis de conduire et suis heureux dans ce que je fais.

Je voulais dire merci à ma femme, ...

Depuis maintenant plus de quatre ans d'abstinence, je suis épanoui. Dans mon couple, tout est redevenu paisible.

Ma femme est heureuse et fière de mon parcours après toutes ces souffrances personnelles.

Elle n'a jamais abandonné et s'est jointe à mon combat pour vaincre cette maladie.

Je suis toujours assidu aux réunions de la Croix Bleue avec mes amis qui sont comme une famille.

J'ai formulé le vœu de devenir membre actif pour pouvoir à mon tour venir en aide à tous ceux qui sont dans cette « piscine sans rebord » et qui ont besoin d'une main tendue pour les aider à s'en sortir.

J'ai voulu écrire cette histoire pour ne pas oublier d'où je reviens et dire merci à ma femme et, ...



que je l'aime.

Alain GIBault
Section de Versailles

En octobre, Madeleine nous écrivait pour nous faire part de son attachement à la famille de la Croix Bleue. Elle est âgée de 83 ans et vit dans une maison de retraite en Normandie. Elle signalait que dans son institution, ils servaient abondamment et systématiquement de l'alcool. Guilaine MIRANDA, présidente de la Croix Bleue, lui a répondu et l'a invitée à partager son expérience.

Voici le récit de sa vie, ...

Mes parents ont vécu à Leernes où je suis née. Mon père travaillait dans une distillerie. Il était ivre lorsqu'il m'a conçue. Mes parents buvaient du cidre et de la « goutte ».

Premiers problèmes dus à la situation familiale : j'ai eu beaucoup de mal à marcher. Je marchais à quatre pattes. Lorsqu'enfin, j'ai réussi à marcher, je ne pouvais courir et tombais sans cesse. Enfant, je buvais du cidre sous forme de « canard » (morceau du sucre imbibé), quantité certes faible en alcool mais dévastatrice pour une petite sous-alimentée. En effet les repas avec des pommes de terre composaient l'essentiel de ma nourriture. Sans arrêt sous alcool, mon père ne manifestait que de la méchanceté : que de fois il m'envoya au lit sans manger. Lorsque son foie n'a plus supporté le cidre, il a pris du vin rouge. Je ne pouvais pas en boire et il a cru que je lui résistais.

A 11 ans, je ne pensais qu'au suicide. Une pause, toutefois, lorsque mes parents ont connu l'Évangile en 1939, pause de courte de courte durée puisque mon père a repris son esclavage.

A 13 ans, mes parents se sont débarrassés de moi en m'envoyant à Rouen, là où j'ai eu ma première place. Je continuais à croire au Seigneur.

Plus tard, à Hérubel, j'ai entendu parler de la Croix Bleue par la famille de mon nouveau patron.

Au début, je pensais que l'on pouvait boire « raisonnablement » mais j'ai découvert que les spécialistes en addictologie, eux, conseillaient l'arrêt complet. S'ils considèrent qu'il ne faut zéro alcool dans le sang pour conduire une voiture alors combien pour conduire sa vie !

Après de multiples signes dans ma vie, guidée par Dieu, j'ai eu le sentiment que je devais signer un engagement. C'était en 1973.

Un seul point noir à ma pleine adhésion, la messe, la Sainte Cène se faisait avec du vin.

Comment mettre en parallèle le sang du Christ qui faisait tant de bien et l'alcool qui faisait tant de mal ? Dieu m'a prévenue par l'envoi d'un choc décisif : je vois le frère debout devant la petite table de la cène lorsque, sans le secours d'une main, la coupe se serait renversée. J'étais décidée à ne plus prendre de vin de messe.



De nos jours, il y a deux coupes à la messe : l'une avec du vin et l'autre avec du jus de raisin.

Moi qui n'avais rien fait à l'école, j'ai épaté tout le monde par mes écrits. Je faisais même de la poésie. Plus d'alcool tu boiras, moins d'esprit, tu auras ! J'arrive sur mes 83 ans.

Ma santé est mauvaise mais je ne regrette rien. Je suis en maison de retraite à Torigny. À un pensionnaire qui me disait : « Je suis un bon Normand, je bois du cidre. », je répondis : « je suis une bonne chrétienne, je ne bois pas. » Pour un oui, pour un non, on nous propose ou des babas au rhum, même du vin. **Je refuse toujours.**

Madeleine TALBOT

Nouveau !

Le « Patient Expert » en addictologie

Selon le Professeur REYNAUD, l'intérêt du patient expert dans les addictions est désormais bien reconnu. C'est avec une efficacité incontestable que les associations de patients addictes accompagnent et permettent de réduire ou de contrôler depuis de longues années les consommations et les dommages sans pour autant en utiliser le terme. Des études ont déjà prouvé qu'une personne aidée par un patient expert en addictologie obtient de meilleurs résultats qu'un patient suivi uniquement par le corps médical.



Participants aux journées CAMERUP à Bourges

La place du patient est donc au cœur du système de santé actuel.

Efficace dans le traitement des maladies chroniques (cancer, sclérose, diabète, ...), le traitement de la maladie addictive doit tenir compte de l'influence des produits, élément à ne pas négliger.

De par l'expérience des personnes addictes guéries, elles sont à même d'aider et de conduire jusqu'à la délivrance, les personnes atteintes par l'addiction quelle qu'elle soit. Pour cela il faut avoir eu un parcours d'accompagnement. Être sur le terrain ! Toute personne sortie de son addiction, ou toute personne non addicte mais ayant accompagné des malades (réunions, ...) peut prétendre à ce titre et passer un DU (Diplôme Universitaire), formation diplômante ou certifiante que l'université de patients propose aux malades chroniques, afin de former des patients experts sur ces maladies chroniques et sur l'éducation thérapeutique. Les associations d'aide

dans ce domaine regorgent d'anciens malades qui s'en sont sortis avec ou sans le secours médical, et de par leurs expériences, sont à même d'aider les nouveaux patients.

Ils sont là pour comprendre mieux que quiconque ce qu'il faut éviter, ce qui stimule l'envie d'être « bien » tout simplement ! Ils ont ce dialogue qui ressemble étonnamment à la personne qui veut s'en sortir. Ils ont le vécu et les souffrances.



Mais ils ont surtout le bonheur de s'en être sortis !

Formation du patient expert

Selon le profil défini par le professeur, le patient expert participe à des programmes structurés avec des professionnels de soins.

Pour cela, il doit connaître la législation et participer au fonctionnement des structures, notamment dans les missions réglementaires prévues à cet effet, ainsi qu'à l'organisation du dispositif de soins, participer à des actions de prévention, et participer au dialogue sur les orientations des politiques publiques.

La formation des patients experts doit permettre d'acquérir différents types de compétences nécessaires pour remplir ses missions : informer et sensibiliser, créer un lien social et animer des réunions, créer un groupe de parole spécifique, ...

Le malade est et sera toujours malade. Mais quoi de mieux que de pouvoir aider en restant vigilant ?

On parlera scientifiquement d'aptitudes acquises par des formations associant théorie et pratique, ..., très universitaire. (DU : d'e-Learning d'addictologie de l'Université Paris X labellisé en addictologie).

Il est nécessaire pour comprendre le côté médical. En addictologie cela peut apporter un gros plus. Mais l'alcool n'est pas un médicament, ni héréditaire, ni une maladie immune. L'expérience peut faire la différence.

Le DU

Le Professeur REYNAUD a présenté aux journées CAMERUP à Bourges les modalités d'acquisition des objectifs à atteindre qui sont l'implication, la théorie et la pratique.

Ces aptitudes sont acquises par des formations associant celles-ci.



« Une formation présentielle complémentaire de 3 jours associant des spécialistes de l'addictologie et des responsables d'association d'entraide permet :

- de valider nos connaissances,
- de valider nos acquis de l'expérience,
- de présenter les réseaux et structures en addictologie et la législation,
- de superviser les aptitudes dans des situations complexes.

A la CAMERUP, dix patients experts ont été validés en octobre 2016. D'autres sessions sont prévues pour 2017. Bravo à eux ! Ils font preuve d'une implication exemplaire. ».

Professeur REYNAUD

Intervention en milieu pénitentiaire

J'ai eu le plaisir de participer à cette intervention qui s'est déroulée à l'École Nationale de l'Administration Pénitentiaire d'Agen.

L'accueil fait par l'association Soif de Vie 47 fut très agréable et sympathique.

Les intervenants nous ont apporté leur expérience, une autre façon d'aborder le milieu pénitentiaire et nous ont permis de diminuer nos appréhensions face à la détention.

Le groupe fut très attentif et actif, des liens se sont créés.



Soif de Vie 47

C'est une formation qui est très intéressante, enrichissante et apporte un nouvel état d'esprit face au milieu carcéral.

Formation très enrichissante et intéressante clôturée par une mise en situation dynamique.

Fabienne DESCAMPS

Formation Initiale



Participants à la Formation Initiale à Nîmes

Une formation initiale s'est déroulée le 29 octobre 2016 à Nîmes. Elle a rassemblé les sections de Montpellier, Arles, Salon de Provence et Nîmes. Nous étions 15 participants, dont 10 nouveaux.

Le groupe a été très actif et volontaire, grâce à l'intervention de Chantal GINOUX.

Seul bémol : trop court sur une journée car certains sujets méritaient d'être abordés plus en profondeur, mais l'envie d'avoir envie était bien présente.

Fabienne DESCAMPS

Formation Bretagne

Le Groupe BRETAGNE a organisé un week-end de formation en octobre à Penthièvre près de Quiberon avec pour thème : « **La Communication non Violente.** »

L'animation était confiée à une formatrice certifiée et confirmée, Madame Josiane PERRAMANT.

Gérard LEPIOUFF
Secrétaire



Rencontre des Responsables des 25, 26 et 27 novembre 2016 au Campanile de Lyon Centre – Gare La Part Dieu

Comme chaque année, cette rencontre réunissait l'ensemble des cadres de notre association : Le Conseil d'Administration national, les responsables de groupe et de section accompagnés d'un membre du bureau.



Rencontre des Responsables

Ce rendez-vous important pour la vie de La Croix Bleue permet de réfléchir ensemble sur le vécu, les problèmes clés et de définir son avenir.

Quatre ateliers ont travaillé sur les sujets suivants :

- Statuts et règlement intérieur
- Finances et comptabilité
- Communication
- Chants

A la fin de cette rencontre, le premier dossier annuel (La Réduction des Risques et des Dommages) a été distribué à tous les responsables, dossier mis en ligne dernièrement sur le site de La Croix Bleue.

Un compte-rendu complet de ce week-end studieux mais convivial sera bientôt disponible en ligne sur notre site national : www.croixbleue.fr.

L'égalité des femmes et des hommes ?

Oui, mais face à l'alcool !

Une étude mondiale a révélé que les femmes boivent désormais autant que les hommes dans de nombreux pays occidentaux. Chez les personnes nées entre 1891 et 1910, les hommes étaient 2,2 fois plus susceptibles que les femmes de consommer de l'alcool et 3 fois plus susceptibles de boire de l'alcool de façon problématique. Un rapport est tombé à 1,1 et 1,2 chez les personnes ayant entre 16 et 25 ans aujourd'hui. Le Pr Michel Reynaud, addictologue, président du Fonds Actions Addictions, décrypte les conséquences de cette évolution.

Interviewé par Pauline FREOUR dans LE FIGARO, le Pr Michel Reynaud, décrypte les résultats d'une étude mondiale montrant que les femmes consomment désormais presque autant d'alcool que les hommes.

Ce qui a frappé le Professeur Michel REYNAUD, c'est que le phénomène est mondial chez les femmes nées à partir des années 1990. Cela montre combien les femmes sont devenues des cibles spécifiques du marketing des alcooliers. Dans les générations précédentes, la femme qui s'enivrait était mal perçue,

semblait peu fréquentable, et l'alcoolisme féminin était vécu dans la honte et le secret. Le basculement s'est opéré dans les années 2000.

L'ivresse féminine s'est normalisée. Les jeunes femmes n'ont plus eu honte de se montrer saoules sur leur page Facebook. C'est devenu une facette parmi d'autres du stéréotype de la jeune femme moderne et éduquée.

C'est d'ailleurs dans cette catégorie de la population féminine que l'on retrouve le plus de problèmes de dépendance, alors que chez les hommes, les couches sociales plus basses restent surreprésentées.

**Alcoolisation des femmes :
« On va voir plus de cancers
du foie ou du sein »**

Conséquence de l'alcool sur la santé des femmes

De nombreuses études ont montré que l'organisme des femmes est plus vulnérable que celui des hommes aux méfaits de l'alcoolisation, que ce soit au niveau du foie ou du cerveau. Avec l'augmentation de leur consommation d'alcool, elles sont plus nombreuses à se

présenter dans les services d'urgence parce qu'elles ont été victimes d'accidents ou d'agressions sexuelles, ou en état de coma.



Photo Julien BRACHHAMMER

On observe également davantage de complications au niveau du pancréas ou du foie.

À plus long terme, on devrait voir une augmentation des cancers associés à l'alcool au niveau du larynx, du foie et du sein.

Il a été mis en évidence qu'au-delà de 2 verres par jour ou 4 verres par occasion (soirée, fête de famille, ..., NDLR), on sort des consommations à faible risque.

Bien sûr, rien n'interdit à quelqu'un de s'exposer à un risque. Mais plus cela se répète et plus on se met en danger. 5 à 10% des consommateurs développeront une telle addiction. Toutefois, celle-ci ne s'installe pas du jour au lendemain. Il est donc possible d'intervenir pour protéger un proche quand on constate que les situations problématiques se répètent.

Transmis par Henri CASANOVA
Section de VERSAILLES

Montée en puissance du Cannabis

Selon les dernières données disponibles (2014), le cannabis reste de très loin la substance illicite la plus consommée, aussi bien chez les adolescents qu'en population adulte, avec 17 millions de personnes à l'avoir déjà essayé (soit 41 % des individus âgés de 15 à 64 ans).

La proportion d'usagers récents (dans le mois) atteint globalement 6,6 % et son usage régulier (au moins 10 fois par mois) concerne près de 1,5 million de personnes en France.

Parmi les usagers de 18 à 64 ans, selon l'enquête Baromètre santé 2014 de Santé publique France, la proportion de ceux qui présentent un risque élevé d'usage problématique de cannabis est de 21 %, soit 2,2 % de la population française âgée de 18 à 64 ans.

C'est d'ailleurs le produit le plus souvent mentionné comme posant problème parmi les personnes reçues dans les centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA).

Les usages de cannabis sont en hausse depuis le début des années 2010, quelle que soit la tranche d'âge et la fréquence d'usage : cette hausse s'inscrit dans un contexte de net accroissement de l'offre de cannabis en France et notamment de l'auto-culture et de la production locale d'herbe, tandis que le marché de la résine reste pour sa part très dynamique.

Parallèlement, les observations menées dans le cadre du dispositif TREND mettent en évidence une visibilité plus grande dans les zones rurales et périurbaines des problématiques liées au développement de l'usage de drogues, que ce soit dans un cadre festif ou privé.

Une investigation spécifique conduite entre 2012 et 2014 a permis d'avoir une idée plus précise des populations concernées. Le premier groupe est plutôt composé de « néo-ruraux », en provenance des grands centres urbains.

Ils se sont installés dans les campagnes environnant les métropoles afin d'échapper à des situations de grande précarité sociale.



Il s'agit de personnes inscrites dans des consommations de drogues importantes (amphétamines, opiacés) et appartenant fréquemment à la sous-culture alternative techno.

À cette population s'ajoutent aussi des « urbains », peu qualifiés et à la recherche d'emplois saisonniers en zone rurale, aux consommations de drogues plus occasionnelles.

Ils côtoient d'autres usagers, eux aussi consommateurs de drogues illicites, issus directement de la ruralité.

De fait, l'usage de drogues dans les campagnes ne se limite pas à un phénomène importé de l'extérieur.

Ainsi, à l'image de ce qui prévaut dans la jeunesse française, l'initiation se structure autour du triptyque alcool-tabac-cannabis et peut se prolonger, notamment à la faveur de moments festifs avec d'autres produits.

La Croix Bleue Française a participé à l'Assemblée Générale de La Croix Bleue Internationale (CBI) du 3 au 7 octobre 2016 à Madagascar.

Ce fut l'occasion pour nous de renouer des liens avec cette fédération qui fête aujourd'hui ses 130 ans et de concrétiser notre rapprochement avec La Croix Bleue Malagasy.

Cette année 70 participants des organisations membres de 30 pays se sont réunis à Tananarive la Capitale pour se soutenir mutuellement dans leur lutte mondiale contre les méfaits de la drogue et de l'alcool.

Nous avons discuté et appris les uns des autres. L'accent a été mis sur la nouvelle structure organisationnelle de la CBI et le financement des activités et une participation plus étroite des organisations membres.



Un nouveau conseil d'administration a été élu et les statuts ont été révisés. Le nom de « Fédération Internationale de la Croix-Bleue (FICB) » a été changé pour « Croix Bleue Internationale (CBI) ».

Outre cela, un des moments importants de la réunion a été l'élection du nouveau Comité du réseau qui se compose désormais de sept membres pour les quatre années à venir :



De Gauche à droite :

Hans EGLIN (Suisse), Anne BABB (Secrétaire générale de la CBI), Fajanarina RASOLOMANA (Madagascar), Holger LUX (Roumanie membre suppléant), Albert MOUKOLO (Suisse, Président), Ingalill SÖDERBERG (Suède), Reinhard JAHN (Allemagne, vice-président), Revocatus NGINILA (Tanzanie), Rolf HARTMANN (Brésil). Palesa PHELANE (South Afrika membre suppléant) n'est pas sur la photo.

Des travaux en ateliers ont été organisés, avec pour thèmes :

- Comment trouver de nouveaux financements ?
- Comment trouver de nouveaux bénévoles ?



Pour trouver de nouveaux bénévoles, j'ai proposé de réaliser un film avec des témoignages de tous les militants du monde entier. Un film mosaïque où chaque pays enverrait des images et des interviews de leurs volontaires.

Je me suis engagé auprès de la CBI à écrire une charte de réalisation pour que chaque pays comprenne la manière dont les images doivent être tournées, afin que le montage soit cohérent.

J'espère avoir votre soutien pour m'encourager à réaliser ce projet.

En marge de la réunion officielle, plusieurs évènements de taille ont été organisés par La Croix Bleue De Madagascar.



L'équipe de la Croix Bleue de Madagascar

Le premier fut un grand défilé au centre de Tananarive où des affiches indiquant stop l'alcool, au cannabis ont pu être vues par un grand nombre de personnes.



À l'issue de la marche, le Président de La Croix Bleue de Madagascar, Herisolo RAMANDROSOA a tenu une conférence presse.

Ce fut l'occasion de médiatiser les actions de la Croix Bleue.



Un diner de clôture de la marche a été organisé, auquel la représentante du premier ministre de Madagascar et plusieurs autorités du pays, ont participé

Ils ont pu exprimer leur soutien à la Croix Bleue de Madagascar.



La seconde fut la visite de la seule maison pouvant accueillir quelques patients à Madagascar.

Située à deux heures de route de la capitale, elle est aujourd'hui le refuge d'enfants dont les parents ont sombré dans l'alcool.



Elle est dirigée par un ancien buveur et sa femme, Edmond et Razanany RAZAKANDRAINY.



Ils débordent tous les deux d'énergie pour redonner le sourire à ces enfants.



Comme beaucoup de pays africains, Madagascar souffre d'un manque d'infrastructures. Seul un hôpital propose une dizaine de lits et le suivi des patients en est encore à ses débuts.

La Croix Bleue Internationale

En revanche pour contrecarrer ce manque de moyen une énergie humaine invraisemblable est déployée dans le pays.

Les jeunes, notamment, organisent des tournois de baskets pour sensibiliser la population au risque de l'alcool et montrer qu'il existe des alternatives à la prise de produit illicite.

La Croix Bleue de Madagascar multiplie les échanges avec ce qu'on appelle là-bas les Croix Bleue d'église ou FJKM. Au cours de ces dernières années ces Croix Bleue d'église se sont un peu perdues dans leur mission car beaucoup de leurs membres sont abstinents depuis leur plus jeune âge et non jamais connu de problème avec l'alcool.

Ceci n'est pas grave, mais ce qui est embêtant aujourd'hui c'est qu'ils ne savent plus vraiment comment s'adresser aux personnes en difficulté avec l'alcool, et parfois même finissent par les rejeter !

Ils prennent maintenant conscience qu'il faut faire revenir les malades alcooliques dans leurs groupes et les aider à retrouver une vie sans alcool. Ils comprennent l'engagement pris par la Croix Bleue de soutenir et accompagner les malades.

En effet, au cour de mon voyage aux côtés d'Albert MOUKOLO et de l'équipe de la Croix Bleue de Madagascar, j'ai pu rencontrer des groupes aux cœurs remplis d'une énergie très forte, en demande de formation, et de compréhension.

J'ai pu expliquer le fonctionnement de la Croix Bleue française et dire que notre organisation comptait près de 80% d'anciens buveu(r)ses. Ils n'en revenaient pas !

Par le témoignage de mon parcours je leur ai donné des perspectives nouvelles.

Ils veulent savoir comment et pourquoi l'on devient dépendant ? Que dire à une personne qui est dans l'alcool ? Comment aider ses proches ?



La Croix Bleue Internationale

J'ai même échangé avec Suzanne, qui est une des rares anciennes buveuses faisant partie du groupe.



Elle a pu témoigner et nous a raconté qu'elle était employée dans un grand hôtel pour touristes, et que pour tuer l'ennui, elle vidait les minibars !

Aujourd'hui avec ses dix ans d'abstinence, elle est heureuse de faire partie de notre grande famille, et souhaite également apporter son aide en partageant son expérience.

Je suis tellement heureux de voir l'accueil qui a été réservé à la Croix Bleue Française.

J'ai pu prendre la mesure du travail qu'il reste à accomplir dans ce pays et partout en Afrique. Je me suis engagé personnellement à les soutenir dans leurs actions.

Nous pouvons les aider en envoyant des documents, en partageant nos formations, en créant des échanges et des jumelages entre sections.



Les Croix Bleue francophones avec nos amis de Cote d'Ivoire, du Cameroun, de Madagascar, de Burkina Faso, du Togo, et du Tchad.

Ludovic LANG
Membre du Conseil
d'Administration

Vie des sections

Nouveau membre actif à la section d'Arles

Passage de membre actif, moment fort et chaleureux.



Un nouveau petit soldat rejoint la troupe de la section d'Arles.

Dinette à la section de Versailles

C'est dans la joie, la bonne humeur que la section de Versailles a partagé une dinette de Noël le 16 décembre dernier où chacun a participé en partageant ses spécialités.



Le « V » de Versailles !



Emballage de cadeaux à la section d'Audincourt

La section d'Audincourt a participé à l'emballage des paquets cadeaux qui sont l'occasion de visites de courtoisie d'anniversaires et déjà de cadeaux de Noël. Très bonne ambiance !

Nous avons fêté l'arrivée de Jean Pierre comme membre actif en octobre dans la joie, avec beaucoup d'émotion, de partage et d'humour.



Félicitations à tous les membres également qui s'engagent et s'impliquent dans notre action et pour le coup une pensée particulière à notre responsable !

Journée conviviale à la section d'Épinal

La section d'Épinal organisait une journée conviviale basée sur le partage. Chaque convive, parmi une cinquantaine de personnes invitées, a apporté un mets, mis en commun au moment du repas.

C'est avec plaisir que nous avons accueilli les membres des sections Croix Bleue de Remiremont, Saint-Dié – la Petite Raon, mais aussi de Vie Libre, la Clé.

Nous nous sommes quittés avec la ferme intention de nous retrouver l'an prochain !



Vie des sections

Fête de la section de Verdun

La fête de la section de Verdun-Nord Meusien s'est déroulée en septembre à Azannes dans une ambiance chaleureuse.

Plusieurs sections régionales nous ont accompagnés. Le service a été fait par une équipe composée de quatre personnes de la section Verdun, section de Metz et un invité.



Ce partage resserre les liens entre nous et prouve à tous que la fête sans alcool peut être formidable



Camping de La Croix Bleue

Je vous remercie tous de l'intérêt que vous portez envers notre camping, lieu de villégiature unique en France et même en Europe.

La fréquentation est en nette augmentation, et en raison de cet engouement, je vous demande de réfléchir à vos dates de vacances.

Les 3 premières semaines de juillet sont encore très peu fréquentées, alors que la dernière semaine de juillet et les 3 semaines du mois d'août c'est complet.

Pour ceux qui le peuvent,, sans vous l'imposer, pensez à prendre vos vacances en juillet pour équilibrer et permettre à d'autres personnes de venir découvrir notre camping.

CAMPING DE LA CROIX-BLEUE
162, Chemin de Greignac
07240 VERNOUX EN VIVARAIS



Ouverture de juillet à août 2017

Si vous souhaitez vous inscrire ou avoir des renseignements vous pouvez contacter :

Jean-Claude SCHERER

31 A Rue Principale - 67290 WIMMENAU

Tél. : 06 12 60 73 79

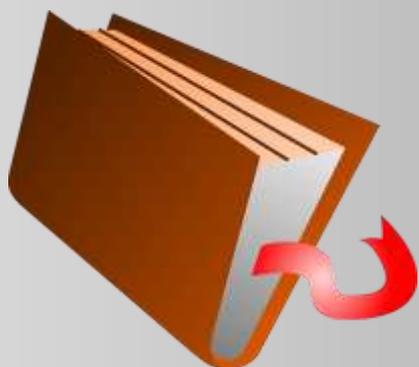
**Email : scherer.jeanclaude@neuf.fr
camping@croixbleue.fr**

Site : <http://camping.croixbleue.fr>

Ouverture de juillet à août 2017

Les inscriptions se feront à partir du 1^{er} mars 2017

Jean-Claude SCHERER



Boire et vieillir



De Pascal MENECIER
10,50 €
EAN13 : 9782749212685
ISBN : 978-2-7492-1268-5
Editeur : ERES
Date de publication :
9 septembre 2010
Collection : L'AGE DE VIE

Le mésusage d'alcool ne disparaît pas avec l'âge et encore moins en EHPAD. Sa fréquence ne semble pas décliner avec l'âge contrairement à ce qui a pu souvent être diffusé.

Conscient de ces difficultés, l'auteur propose ici de multiples éléments de réflexion et d'intervention, utilisables par tout aidant, proche ou professionnel auprès de personnes âgées pour qui l'alcool constitue un problème et/ou une souffrance potentielle.

Dans la perspective globale de « prendre soin », cet ouvrage a pour objectif de soutenir l'action des aidants en leur permettant de développer leurs compétences et leurs connaissances des recours et des ressources aptes à les seconder

Pascal MENECIER est médecin hospitalier, addictologue et gériatre à Mâcon (71).

Le Manifeste de l'Eau pour un contrat mondial



De Petrella RICCARDO
Préface : Mario SOARES
10 €
Éditeur : Labor
Collection : La Noria
Langue : Français
ISBN-10 : 280 401374X
ISBN-13 : 978-2804013745

Parmi les principales causes du problème-eau on trouve les pouvoirs politique, technocratique, économique, financier, symbolique, culturel pour qui l'eau est une source de puissance, de richesse et de domination.

Le contrat mondial de l'eau se fonde sur le principe que l'eau appartient aux habitants de la Terre. Il est inspiré par deux finalités : l'accès de base à l'eau pour tous et sa gestion solidaire et durable, impliquant des devoirs de solidarité, de cohérence pour ne pas mettre en péril les libertés et les droits des générations futures et de protection et de respect envers l'écosystème Terre.

Rien n'est inévitable dans la "crise" de l'eau. Le futur n'est pas écrit. Le défi du droit à la vie pour tous est mondial et global. Pour y faire face, les "réformes" ne constituent pas une véritable réponse. Les solutions doivent être courageuses, structurelles, au niveau des racines de la "crise". Tel est l'essentiel de la réflexion que propose Petrella RICCARDO dans Le manifeste de l'eau pour le XXIe siècle.

Ce manifeste se veut un instrument pour assurer la liberté des générations futures. Sans l'accès à l'eau, il n'y a pas de liberté possible.

<http://www.decitre.fr/livres/le-manifeste-de-l-eau-pour-le-xxie-siecle-9782762129236.html>

Recette pour Noël : Biscuits en pain d'épices

Recette très facile à réaliser pour une dizaine de personnes

Pour les VEGANS, remplacer le beurre par du beurre végétal, le miel par du sirop d'agave. Il n'est pas nécessaire d'ajouter un œuf. Un peu d'eau peut suffire pour lier la pâte.

On peut y ajouter 7 g de cacao amer en poudre également.

- 600 g de farine
- 225 g de miel
- 125 g de sucre (roux de préférence)
- 100 g de beurre
- 20 g d'épices à pain d'épices (si vous n'en trouvez pas : clous de girofle en poudre, cannelle peuvent suffire).
- ½ sachet de levure chimique
- 1 œuf (pas indispensable surtout pour les végans)
- Zeste d'une orange, d'un citron, voire d'une mandarine
- 1 pincée de sel

Faire chauffer dans une casserole à feu moyen le beurre, le miel et le sucre jusqu'à ce que le sucre soit complètement fondu.

Laisser refroidir.

Mélanger dans un saladier la farine avec la levure, le sel, les épices.

Ajouter l'œuf et le mélange au miel.

Ajouter les zestes d'une orange, d'un citron, voire d'une mandarine également.

Pétrir pour obtenir une pâte homogène.

L'emballer dans un papier film et laisser au frais pendant 24 h.

Le lendemain, étaler la pâte sur ½ cm d'épaisseur et découper des formes (emportez pièces)

Faire cuire au milieu du four 8 à 10 mn à 200°C (thermostat 6-7).

Pour finir, décorer avec un glaçage à base de sucre glace et d'eau, de chocolat fondu (au bain marie), colorants, vermicelles, ...) selon votre inspiration.



Pourquoi cette recette de Pain d'épices ? Pour la Saint-Nicolas le 6 décembre !!!

Mais qui est donc ce vieux bonhomme, avec sa grande barbe blanche, son costume rouge et son air sympathique qui vient inaugurer ce mois de décembre ? Noooooon, il est encore trop tôt pour voir arriver le Père Noël... Alors c'est sûrement son ancêtre **Saint Nicolas** qui vient récompenser les enfants sages ! Mais savez-vous pourquoi ces deux compères se ressemblent-ils tant ? Parce que le personnage du Père Noël a été inspiré de St Nicolas, tout simplement !

St Nicolas, protecteur des enfants



Saint Nicolas n'est pas seulement une icône légendaire qui alimente l'histoire de Noël, ...

Il a existé, pour de vrai ! Au IV^{ème} siècle avant J-C, vivait un homme bon et généreux : Nicolas de Bari, appelé également Nicolas de Myre.

Grand évêque de la ville de Myre, cet homme

était apprécié de tous. Sa bienveillance, sa charité et son dévouement pour les autres ont fait de lui un personnage hors du commun, réputé pour son grand cœur.

Parmi tant de légendes, on raconte qu'un jour, il a sauvé trois jeunes enfants miraculeusement.

Comment le ciel est devenu grand, ...



C'était il y a longtemps, lorsque les hommes avaient un gros problème : le ciel était trop bas.

Il était si bas qu'il n'y avait pas de place pour les nuages. Il était si bas que les arbres ne pouvaient pas pousser. Il était si bas que les oiseaux ne pouvaient pas voler. S'ils essayaient, ils se heurtaient aux arbres et aux nuages.

Mais ce qui était plus pénible encore, c'était que les hommes adultes ne pouvaient pas se tenir debout, bien droits comme leurs corps le leur demandaient. Ils devaient marcher tout penchés, en regardant leurs pieds et ne voyaient pas où ils allaient.

Les enfants ne connaissaient pas ce problème. Ils étaient petits, Ils pouvaient se lever aussi droits qu'ils le souhaitaient. Ils ne marchaient pas en regardant leurs pieds et pouvaient voir où ils allaient.

Ils savaient par contre qu'un jour, ils deviendraient des adultes et qu'ils devraient marcher tout penchés en regardant leurs pieds à moins que quelque chose ne se passe.

Un soir, tous les enfants se sont réunis et ils ont décidé de relever le ciel. Les quelques adultes qui les écoutaient riaient sous cape mais soudain, ils ont vu les enfants lever de longs poteaux vers le ciel. Un, deux, trois, quatre, ... un cri énorme retentit -unnn-uhhhhhh.

Mais rien ne se passe. Le ciel reste comme il a toujours été. Les arbres ne peuvent toujours pas grandir. Les oiseaux ne peuvent toujours pas voler. Il n'y a toujours pas de place pour les nuages et les adultes marchent toujours courbés en regardant leurs pieds sans voir où ils vont.

Le lendemain, les enfants recommencent avec des poteaux plus longs. Un, deux, trois, quatre...un cri énorme retentit - unnn-uhhhhhh. Mais rien ne se passe.

Le soir suivant, les enfants qui sont persévérants essayent encore. Ils prennent des poteaux encore plus longs. Un, deux, trois, quatre...un cri énorme retentit - unnn-uhhhhhh. Mais rien ne se passe.

Le quatrième soir, ils ont trouvé de très très très longs poteaux, les plus longs qu'ils pouvaient trouver et ils se sont mis à compter : un, deux, trois, quatre...un cri énorme a retentit - unnn-uhhhhhh et le ciel s'est soulevé.

Depuis ce jour, le ciel est à sa place. Les arbres peuvent pousser, les oiseaux peuvent voler sans se heurter aux troncs et aux branches. Les nuages ont de la place pour aller et venir et les hommes peuvent se tenir droits en regardant le ciel.

Mais le plus extraordinaire c'est que lorsque le soleil s'est couché la nuit suivante et qu'il a commencé à faire sombre, le ciel troué par les poteaux des enfants s'est mis à scintiller. Dans chaque trou, il y avait une étoile.

La prochaine fois que vous regarderez le ciel, vous saurez que c'est grâce aux enfants que vous pouvez admirer un tel spectacle. Vous repenserez à cette histoire et vous saurez que c'était vrai.

<http://feeclochette.chez.com/Ailleurs/ciel.html>

Bien sûr que !

*Bien sûr que j'ai lâché, avais-je vraiment le choix ?
M'obstiner à pousser des portes qui ne s'ouvraient pas,
Bien sûr que je suis partie, pour prendre soin de mon cœur,
Pour retrouver la vie, à la place de mes peurs,
Bien sûr j'ai fait semblant, de ne plus rien sentir,
D'être forte un moment, de donner des sourires,
Bien sûr j'ai dit les mots, encourageant la joie,
Pour que naisse le beau, après le mal de toi,
Bien sûr j'y songe encore, et sans aucun regret,
L'alcool lance des sorts, dont il a le secret,
Mais tu sais j'ai appris, après quelques déboires,
Que tout passe et s'oublie, et que revient l'espoir,
Alors je continue, en regardant devant,
A chaque croisement de rue, sans te chercher pourtant,
Et puis un jour viendra, ou peut-être une nuit,
Où une main s'offrira, pour t'aider dans ta vie*

Alexandra JULIEN

Texte revisité, ... (alcool au lieu « amour »).