

Le Libérateur

Sans addiction... avec plaisir

La Croix Bleue est une association de prévention et d'aide aux personnes en difficulté avec des conduites addictives

Addictions,
parlons-en avec
La Croix Bleue

Prévention
Soutien
Accompagnement
Écoute
Formation

L'entraide : un chemin à plusieurs

Sommaire

EDITO

Page 3

DOSSIER THEMATIQUE : L'entraide, un chemin à plusieurs

Page 4

- L'entraide, un lien qui fait du bien
- Marc-Antoine / Annie
- Jean-Louis
- Daniel
- Arnaud

INFOS ADDICTO

Page 10

- CLSM : que veulent bien dire ces quatre lettres ?
- Les campagnes de prévention nationales

VIE DES SECTIONS

Page 12

- Gros plan sur Oullins
- Valentigney / Sélestat-Ribeauvillé / Poissy
- Groupe AURA / Moulins
- Riom / Epinal
- Salon de Provence / Musée

LIRE ET VOIR

Page 18

ASSOCIATION

Page 19

A VOUS DE JOUER

Page 20

Pourquoi je reviens à la Croix Bleue

Chacun y arrive avec son histoire : certains pour partager leur expérience et aider, d'autres parce qu'ils ne peuvent plus affronter seuls leurs difficultés.

Les groupe de parole de la Croix Bleue soutiennent l'abstinence, la reconstruction et la lutte contre l'isolement, sans remplacer l'accompagnement professionnel.

L'entraide rompt l'isolement, permet le partage d'expériences et aide à retrouver confiance en soi. Les échanges réguliers, l'écoute et l'appartenance au groupe limitent le risque de rechute et maintiennent le lien social. La bienveillance et l'absence de jugement renforcent l'estime de soi et les capacités d'adaptation.

L'entraide ne suffit pas toujours à recréer une vie sociale hors du groupe. D'autres liens et, si besoin, un suivi professionnel restent importants. Notre association offre un cadre sécurisant pour surmonter les difficultés et stabiliser son quotidien. Peu à peu, chacun peut retrouver le goût de la vie en s'ouvrant à un avenir concret et fidèle à ce qu'il est.

Et peut-être y trouve-t-on bien plus que ce que l'on était venu y chercher.

Bonne lecture

Votre présidente
Marie CONSTANCIAS



L'entraide : un lien qui fait du bien

Être présent dans une association d'entraide, c'est bien plus que participer à des réunions ou donner de son temps. C'est trouver un espace où chacun peut être écouté, compris et reconnu, tout en apportant quelque chose aux autres. Pour les personnes confrontées à une addiction, leurs proches, mais aussi pour les bénévoles et sympathisants, l'association peut devenir un véritable lieu de soutien et de partage.

Pour les personnes confrontées à une addiction : ne plus être seul

Lorsqu'une personne est confrontée à une addiction, elle peut progressivement s'isoler, perdre confiance en elle et avoir le sentiment que personne ne peut comprendre ce qu'elle vit. Rejoindre une association d'entraide permet de rompre cette solitude.

Rencontrer des personnes qui ont connu des difficultés similaires peut apporter une compréhension particulière : celle qui naît de l'expérience vécue. Pouvoir parler sans crainte d'être jugé, écouter les parcours des autres, partager ses réussites comme ses difficultés... tout cela peut aider à reprendre confiance et à avancer à son propre rythme.



Cette dimension de l'entraide est également reconnue dans les travaux menés par l'Inserm. En 2017, l'Inserm organisait sa 8e rencontre-débat avec les associations et mouvements d'entraide, dont la Croix Bleue, ainsi que des personnes en difficulté avec l'alcool.

Ces travaux s'inscrivaient dans une démarche visant notamment à mieux comprendre la contribution des associations et l'intérêt des échanges entre personnes ayant vécu des parcours similaires. Une publication issue de ces travaux porte notamment sur le maintien de l'abstinence dans les groupes d'entraide.

L'Inserm souligne aujourd'hui encore l'importance des associations d'entraide dans le parcours des personnes confrontées aux addictions. Elles peuvent apporter un soutien dans la durée, notamment grâce aux échanges d'expériences entre personnes ayant vécu des situations comparables.



Pour les proches et les codépendants : comprendre et se préserver

L'addiction ne touche jamais uniquement la personne qui consomme. Elle peut profondément bouleverser la vie du conjoint, des parents, des enfants, des amis ou de l'entourage. Face aux comportements liés à l'addiction, les proches peuvent ressentir de l'inquiétude, de la culpabilité, de l'impuissance ou de l'épuisement.

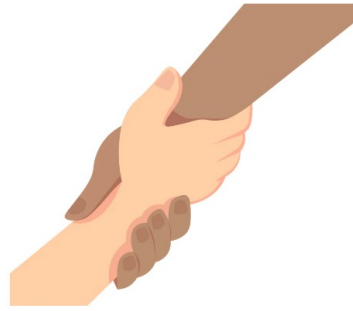
Dans une association d'entraide, ils peuvent trouver un espace pour parler de leur propre vécu. Échanger avec d'autres proches permet de mettre des mots sur ce que l'on ressent, de mieux comprendre les mécanismes de l'addiction et de réfléchir à la manière d'aider sans s'oublier soi-même.

L'entraide rappelle une chose essentielle : accompagner quelqu'un ne signifie pas porter seul son problème. Les proches ont eux aussi besoin d'écoute, de soutien et parfois d'un accompagnement adapté.

L'entraide : un chemin à plusieurs

Pour les bénévoles et les sympathisants : donner, mais aussi recevoir

On pourrait penser que l'entraide profite uniquement aux personnes directement concernées par une addiction. Pourtant, les bénévoles et les sympathisants en retirent eux aussi beaucoup.



Donner de son temps, partager son expérience, participer à une action de prévention ou simplement être présent lors d'une rencontre permet de créer du lien social et de se sentir utile. Au fil des rencontres, chacun peut également apprendre des autres, développer ses connaissances et mieux comprendre les réalités de l'addiction.

Le bénévolat associatif est aussi une aventure humaine. Il permet de rencontrer des personnes différentes, de transmettre un savoir-faire, mais également de recevoir de nouvelles expériences et de nouvelles façons de voir les choses.

L'association : un lieu où chacun peut avoir sa place

Une association d'entraide fonctionne parce que chacun peut y apporter quelque chose. Certains viennent chercher du soutien, d'autres souhaitent accompagner un proche, d'autres encore veulent simplement aider ou participer à une action de prévention.

Ces rôles peuvent d'ailleurs évoluer au fil du temps. Une personne venue chercher de l'aide peut, un jour, devenir à son tour un soutien pour quelqu'un d'autre. Un proche peut transformer son expérience en force pour accompagner d'autres familles. Un sympathisant peut devenir bénévole et contribuer à faire connaître les messages de prévention.

L'entraide crée ainsi un cercle vertueux : recevoir, partager, transmettre et redonner.

Les travaux de l'Inserm autour des mouvements d'entraide montrent d'ailleurs l'intérêt de rapprocher les savoirs scientifiques et les savoirs issus de l'expérience. En 2017, l'Inserm soulignait la volonté de créer des ponts entre chercheurs et associations afin de faire progresser les connaissances sur les addictions.

Être présent dans une association, c'est finalement accepter de ne pas rester seul face aux difficultés, mais aussi reconnaître que chacun possède une expérience, un savoir ou simplement une présence qui peut être utile à quelqu'un d'autre.

Parce que l'entraide ne consiste pas seulement à aider : elle consiste à avancer ensemble.

Samuel CHAMBAUD

Source : 8ème rencontre nationale Recherche & Associations de malades par l'INSERM

43%

En France, une étude publiée en 2017 menée auprès de 145 personnes participant à des groupes d'entraide, a montré que 43 % des participants évalués étaient toujours abstinents un an après l'arrêt de l'alcool.

Ce chiffre descend à 21% pour les personnes ne participant pas à des associations ou mouvements d'entraide.

Il est aujourd'hui scientifiquement avéré que les groupes de parole aident à éviter les rechutes des personnes addictes.

revue *Alcohol and Alcoholism*, 2017

L'entraide : un chemin à plusieurs

Qu'ils aient été en lutte avec une addiction, proche d'un malade ou bénévole sympathisant, plusieurs membres de la Croix Bleue nous partagent leur témoignage et expérience passée mais surtout pourquoi ils reviennent et vont jusqu'à s'impliquer activement au sein de l'association.

Marc-Antoine

Bonjour à tous,

Je m'appelle Marc-Antoine et je vais vous présenter ma rencontre avec la Croix Bleue.



Je ne connaissais pas du tout cette association, on nous l'a présentée lors de la cure. Les personnes qui sont venues nous la présenter ce jour-là ont été déterminantes dans le choix de venir faire un « tour » en sortant de l'hôpital.

Le courage pris le premier jour de la sortie (et oui facile à dire que l'on viendra, mais plus difficile à faire une fois le moment réellement arrivé), j'ai poussé la porte de l'association à Belfort en ne sachant pas à quoi m'attendre.

A mon plus grand bonheur, dès le premier jour j'ai découvert un groupe de personnes différentes et variées, de tous horizons, de tous âges, chacune forte de son expérience et de sa bienveillance.

Je me suis senti accepté de suite au sein du groupe.

Puis j'y suis retourné les vendredis suivants, et au fur et à mesure j'ai appris, et continue à apprendre, à connaître un peu mieux chacun.

Pour ma part la réunion du vendredi rythme également la semaine, elle met fin à la période de travail et ouvre vers le week-end.



J'apprécie la diversité des réunions, les temps d'échange et de parole, les rencontres de nouvelles personnes, et tant d'autres choses.

Marc Antoine – section de Belfort

Annie

Il y a 23 ans, j'ai appelé la Croix Rouge pour devenir bénévole. N'ayant eu aucune réponse, j'ai appelé la Croix Bleue et j'ai fait la connaissance de Jeanine. Elle m'a précisé que l'association venait en aide aux personnes en difficulté avec l'alcool. Je n'étais pas concernée par ce problème, mais elle a insisté sur le fait que tout bénévole était le bienvenu.



L'entraide : un chemin à plusieurs

Je me suis rendue régulièrement aux réunions où j'ai lié des amitiés et j'ai signé l'engagement d'abstinence. J'ai occupé les fonctions de trésorière, puis secrétaire de la section de Belfort et du groupe Franche-Comté.

Aujourd'hui j'ai rejoint la section de Valentigney où ma décision est très bien acceptée. Mon mari Michel m'accompagne et nous nous sentons très bien au sein de la section. Il est lui-même devenu bénévole ainsi

qu'au camping de

Vernoux en Vivarais.

Aussi, je remercie tous les membres

pour leur bienveillance, leur écoute et leur acceptation de mon parcours.

Annie – section de Valentigney

Mon regard a changé sur les personnes souffrant d'addiction et je me suis reconnue dans certains comportements addictifs...

Dans mon enfance, j'ai réprimé mes émotions vis à vis de mes parents. En effet, ayant une soeur gravement handicapée, j'avais toujours le sentiment d'être la plus chanceuse des deux. Je souffrais d'un sentiment de manque affectif, que j'ai pu identifier grâce aux témoignages des membres et aux formations, notamment l'analyse de la pratique. Mon regard a changé sur les personnes souffrant d'addiction et je me suis reconnue dans certains comportements addictifs, sans produit, similaires à la co-dépendance. J'ai ainsi pu changer certains comportements répétitifs liés à des émotions fortes.

En 2024, la fête de nos 40 ans de mariage arrivant, j'ai décidé de ne pas renouveler mon engagement d'abstinence et de redevenir membre sympathisante, choix possible pour moi puisque je n'ai jamais eu de problème avec l'alcool. Ce choix n'a d'ailleurs rien

changé à ma volonté de mettre mes compétences au service de la Croix-Bleue et à apporter mon aide quand cela est possible.

Jean-Louis

Je n'étais pas prédisposé à devenir alcoolique et pourtant je le suis devenu. Je ne vais pas vous raconter mes 18 ans



d'alcoolisation, cela n'aurait pas d'intérêt. Par contre une fois sorti de mon addiction, il me manquait quelque chose pour consolider ma sobriété retrouvée.

Cinq ans plus tard, j'ai reçu une personne qui me recommanda l'association La Croix Bleue dont une section venait de se créer à Moulins. Ce fut le déclic dès ma première réunion Croix Bleue.

Je ne savais pas comment les personnes allaient m'accueillir au cours des groupes de parole qui suivraient. L'accueil fut formidable ! J'avais enfin trouvé cet espace qui me manquait pour pouvoir parler du problème alcool en toute sérénité sans être jugé, et sans ton moralisateur.



L'entraide : un chemin à plusieurs

Voilà pourquoi je me sens bien dans cette association, cette grande dame de 144 ans.

Il y a 9 mois, ma compagne Joëlle est partie vers d'autres univers. Je l'ai accompagnée pendant trois ans et trois mois dans sa maladie.

J'ai trouvé, durant cette période difficile, un soutien sans faille de la part des adhérents Croix Bleue, par leurs messages ou leurs appels.

Je n'oublierai jamais ces moments-là.

Il y a aussi des moments de détente, comme ce dimanche au Mazet, petite commune de Haute-Loire, lors d'une matinée de travail,

certaines, mais suivi d'un bon repas prit dans un restaurant au Chambon-sur-Lignon.

Aujourd'hui, ce qui m'intéresse dans mon parcours, ce n'est pas hier mais demain. En effet, depuis que je suis sobre, il a fallu combler ce temps libre que je passe avec mes amis de la Croix Bleue.

Pour terminer un message d'espoir : à tous les amis qui luttent en ce moment contre une addiction : prenez courage ! Vous allez gagner la bataille ! Je conseille, après les soins éventuels, d'adhérer à une association d'entraide car pour moi les groupes de parole valent bien une séance chez un psychologue ou autres.

Voilà pourquoi je suis bien à la Croix Bleue.

Jean-Louis - section de Moulins

DANIEL

Je m'appelle Daniel et en juillet 2021, j'ai décidé d'arrêter de consommer de l'alcool. Je suis maintenant malade alcoolique abstinent voici mon histoire :

A cause de mon addiction, ma fille m'avait prévenu que je risquais de ne plus voir mes petits fils, et mon fils que je ne verrais pas ses enfants quand il en aurait, mon épouse est partie une semaine, elle n'en pouvait plus de mon état.

J'ai trouvé, durant cette période difficile, un soutien sans faille de la part des adhérents Croix Bleue, par leurs messages ou leurs appels.

Cette addiction m'a coûté également deux emplois, je croyais que cela ne se voyait pas, et j'étais bien le seul. J'en ai parlé à mon médecin référent qui m'a orienté vers une addictologue qui m'a prescrit de faire une cure, cure que j'ai faite aux Essarts (Seine Maritime), où j'ai été bien aidé par le corps médical.

Lors de cette cure, nous avons eu la visite de différentes associations aidant les patients à lutter contre les addictions.

Suite à cette cure et la visite de ces associations, j'ai trouvé une psychologue géniale et je me suis

orienté vers la Croix Bleue où j'ai été reçu, le 3 décembre 2021, par Henry, un monsieur qui m'a énormément aidé et qui continue de le faire et dont je ne peux plus me passer. Notre relation est devenu plus que de l'amitié, je le considère aujourd'hui comme un membre de ma famille.

Maintenant je suis passé membre actif et j'interviens dans les centres pour présenter la Croix Bleue.



L'entraide : un chemin à plusieurs

Je tire beaucoup de joie et de plaisir dans le fait de dialoguer avec des patients qui veulent se sortir de leur addiction.

Et le plus merveilleux est quand un patient me dit « merci d'être là et de m'écouter au téléphone »

Daniel, Section de Versailles Grand Parc

ARNAUD

Après une enfance heureuse et une adolescence un peu en retrait, j'ai commencé, dès mes 18 ans, une consommation massive d'alcool et de tabac, comme ça



du jour au lendemain.

Oh ! de l'amusement au tout début, des nuits entières à faire la fête sur Strasbourg tout en négligeant complètement ou presque mes études moi l'élève autrefois discret et appliqué.

Les voix qui harcèlent, se sentir agressé à chaque regard mais essayer de continuer à vivre comme si tout allait bien...en buvant toujours plus encore pour que les voix se taisent.

Travailler...enfin essayer en attendant le soir et les week-ends pour boire. Être un funambule à longueur de semaines de mois avec un gouffre de chaque côté... et puis s'effondrer totalement. En psychiatrie on appelle ça une décompensation majeure...pour moi c'était mourir.

Une infirmière en psychiatrie, Claudia, qui m'a parlé de son papa et d'une certaine association « La Croix Bleue ».

Elle pouvait me mettre en contact avec son président...j'ai accepté.

C'était un froid mardi de février, il y plus de huit ans déjà, ça sonne à la porte, j'ouvre et la troisième lumière se tient devant moi...un Monsieur, fort mais avec un visage rassurant et un regard compatissant :

« Je m'appelle JEANNOT et je suis de la Croix Bleue » nous dit-il. Sans nous brusquer et en trouvant les mots qu'il convenait, il nous reconforta ma maman et moi, et nous invita à la réunion du mois suivant.

Ah !!!! La complexité et la difficulté de la première réunion et de celles qui suivent. Même avec l'assurance du non jugement, cela reste une épreuve.

Et puis on avance. Les amitiés se nouent au coeur du groupe. Les affinités également. Petit à petit l'idée même de consommer de l'alcool devient anecdotique.

Et voilà trois ans se passent et on souhaite faire plus, rendre un peu de ce que la Croix Bleue a fait pour nous...on s'engage et l'on devient réellement membre actif.

Après Jeannot...un nouveau président. Mon cher Jean-Marc et son épouse Marie-Odile. Les actions de prévention, en milieu festif, dans les missions locales auprès de nos jeunes tout se construit dans le respect et l'écoute bienveillante.

Ma vie aujourd'hui...mon emploi que je dois en grande partie à la Croix Bleue de Bitche. Mon rôle de conseiller municipal et tant de projets en tête.

Pour conclure, un grand merci à toutes les belles personnes qui ont été ou sont encore sur mon chemin de vie...SANS ALCOOL.

Arnaud - section de Bitche

CLSM : que veulent bien dire ces quatre lettres ?

Les Conseils Locaux de Santé Mentale (CLSM) sont des instances instituées par les mairies qui rassemblent, à l'échelle d'une commune ou d'un territoire, l'ensemble des acteurs impliqués dans la santé mentale.

La société demandant à chacun de « s'intégrer », elles est amenée, en certaines circonstances, à mobiliser des ressources spécifiques pour aider les personnes ayant des difficultés « particulières ». C'est ainsi qu'est né le concept de CLSM.

Les premiers conseils, apparus sous l'impulsion du secteur psychiatrique, datent de 1980.

C'est à partir de l'année 2000 qu'ils connaissent un essor significatif avec la création des Ateliers de Santé -Ville destinés à élaborer une politique locale et partenariale de santé.

Depuis le lancement en 2007 du Programme national d'appui au développement des CLSM, porté par le Centre Collaborateur de l'Organisation Mondiale de la Santé (CCOMS), la démarche CLSM a bénéficié d'une dynamique de progression fulgurante sur l'ensemble du territoire national.

Ce développement s'est notamment appuyé sur la loi du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé. Il est ainsi devenu un outil concret des politiques de santé publique, de la politique de la ville et de la démocratie dont dispose chaque municipalité pour promouvoir la santé mentale sur son territoire.



Il se fixe pour objectif de construire, avec l'ensemble des partenaires, selon des règles et une éthique communes un projet qui doit se traduire par la mise en place d'actions permettant l'amélioration de la santé mentale adaptées à sa population.

Le CLSM fédère des acteurs d'horizons différents (élus locaux, psychiatrie publique, usagers, aidants, habitants, représentants du social, de la police et de la justice, de l'éducation, du logement, associations culturelles,...) qui se retrouvent pour élaborer ensemble, chacun par l'apport de ses compétences, un programme d'actions en faveur de la santé mentale.



Comprendre la santé mentale

En prendre soin

Repérer les signes

Aider quelqu'un

Trouver de l'aide



La santé, c'est aussi la santé mentale

On a tous une santé mentale
Et c'est possible d'en prendre soin,
même quand ça va bien.

C'est quoi la santé mentale ?



Vous pouvez également retrouver toutes les informations concernant la santé mentale sur le site gouvernemental santementale-info-service.fr

Répondant aux besoins repérés localement, elles peuvent être très diverses : création d'un point écoute adolescents, d'un centre médico-psychologique, d'appartements associatifs, développement de formations croisées sur la prévention du suicide, l'alcoolisme, les conduites addictives..., projets culturels et sportifs, préparation chaque année des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM).

Par ailleurs, l'une des activités d'un CLSM concerne l'étude de cas individuels au sein d'une cellule « cas complexes » dédiée, comprenant notamment des situations de soins sans consentement, l'accès au logement, la mise en place d'actions de sensibilisation, des comportements pathologiques dans des lieux publics,....

Présidées par le maire, des assemblées plénières de tous les membres sont organisées régulièrement afin de rassembler les propositions, décider des priorités, réaliser des bilans par rapport à des objectifs stratégiques et opérationnels pré-définis.

Dans l'intervalle, un comité de pilotage et des groupes de travail constitués autour de thématiques, mettent à jour les besoins à partir de cas qui leur sont signalés.

Une collaboration étroite favorise l'apport de réponses à des situations difficiles. Un coordinateur est nommé afin de traduire la coordination (le Maître-mot) en actions.

Le 4 septembre dernier, le responsable de la section de Saint-Quentin (Aisne) accompagné de son secrétaire, a fait une présentation précise de la Croix Bleue à l'élue chargée de la santé de la ville.

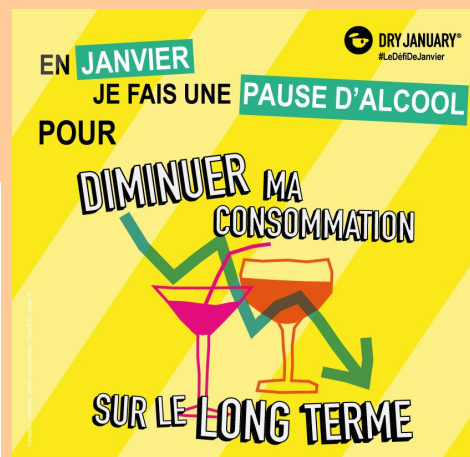
S'en est suivi un temps d'échanges fructueux au terme duquel la décision a été prise d'intégrer la Croix Bleue au premier groupe de travail du CLSM local consacré à l'élaboration du référentiel « Qui fait quoi? ».

Courant 2027, un deuxième groupe de travail réunira les associations, dont la Croix Bleue, en lien avec la thématique des addictions, lequel devra conduire une réflexion autour d'un parcours de soins.

Le Centre national de ressources et d'appui aux CLSM assure le maillage entre tous les CLSM actifs sur le territoire français. Au 31 décembre 2025, 303 CLSM étaient recensés en France.

Jean-Paul CAMUS pour le Libérateur

Comme chaque année, plusieurs campagnes de prévention nationales vont être lancées : allez-vous y participer ?





GROS PLAN SUR LA SECTION D'OULLINS-LYON

L'histoire de la section de la Croix-Bleue d'Oullins remonte à plusieurs décennies. Elle a été créée en 1962 par le Dr Foex, médecin du travail de la SNCF dans les ateliers de réparation situés à proximité de l'église protestante réformée de la Sarra, (quartier d'Oullins) ce docteur souhaitait aider les cheminots à se libérer de leur dépendance à l'alcool et à d'autres produits, licites ou illicites,

Il a utilisé un wagon comme lieu de rencontre et de groupes de parole comme symbole de leur lieu de travail. C'est en effet ainsi que fonctionne la Croix-Bleue : d'anciens malades, devenus membres actifs et abstinents, échangent avec des personnes encore dépendantes afin de les accompagner, de partager leur expérience et d'avancer avec elles.

Plusieurs responsables se sont ensuite succédé, parmi lesquels Pierre Dunat, très investi dans cette mission. Il a notamment organisé le congrès national à Oullins, au gymnase Maurice-Herzog. Le wagon étant devenu trop petit, Françoise Stenberger, pasteure de la paroisse, nous a légué son bureau ; en échange, nous avons laissé le wagon aux scouts. Pierre Dunat étant parti trop vite (le jour de sa retraite) Gérard Guiller le trésorier l'a remplacé et est devenu de plus en plus professionnel en tant que responsable de la section.



Le groupe de parole d'Oullins se réunit toujours les premiers et troisièmes vendredis du mois à 20 h 30. Une dizaine de personnes participent habituellement à chaque rencontre. Dans cette salle, des personnes fragilisées partagent leur histoire et déposent leurs difficultés, dans l'espoir de retrouver un peu de bonheur, de se sentir mieux et de relever progressivement la tête. Elles peuvent ainsi constater qu'elles ont changé leur vie par leur propre choix, et non sous une influence extérieure.



**Gérard Guiller, responsable
de la section d'Oullins**

Lors des réunions régionales, les participants disposent des salles plus spacieuses de l'église protestante.

Chaque semestre, nous organisons une sortie conviviale avec la section de Villeurbanne, comme une partie de bowling. et pendant l'été nous invitons les adhérents à participer à un barbecue et au nouvel an nous les invitons à un repas pour les vœux.

Vie des sections



L'église protestante nous a cédé un petit carré de jardin. François, notre jardinier, récemment sorti de cure à Virac, prépare le terrain en ce début d'automne afin d'y faire pousser de beaux fruits et légumes au printemps il prépare le terrain.

De septembre à juin, une séance de sophrologie avec un professionnel est également proposée aux paroissiens chaque premier samedi du mois. Cette activité rencontre un vif succès et rassemble généralement une vingtaine de participants.

En janvier, nous proposerons également, avec trois associations de la CAMERUP, un spectacle destiné à susciter les échanges et le débat lors du défi de janvier.

Et chaque semestre, nous avons mis en place des séances d'analyse de la pratique, animées par une étudiante en cinquième année de psychologie.

D'abord hésitants, les membres actifs de la Croix-Bleue sont aujourd'hui pleinement convaincus de son utilité. Ils participent désormais à chaque séance, car cette démarche les aide à mieux accompagner les personnes dépendantes que la section aimerait partager avec les autres sections Croix Bleue.

L'étudiante qui anime ces séances à Oullins a préparé un court mémo afin de vous aider à mettre en place une démarche similaire dans vos sections.

L'analyse des pratiques professionnelles (APP) est un temps d'échange collectif durant lequel les bénévoles réfléchissent à des situations d'accompagnement réellement vécues. Avec l'aide d'un intervenant extérieur, ils prennent du recul, examinent leurs réactions et envisagent d'autres façons de comprendre les situations rencontrées.

L'APP ne vise ni à professionnaliser les bénévoles, ni à leur imposer une manière d'agir, ni à proposer une thérapie de groupe. Elle valorise au contraire leur expérience personnelle, essentielle à la Croix-Bleue, tout en leur permettant de ne pas porter seuls les difficultés de l'accompagnement. Il s'agit avant tout de mieux comprendre, de partager et de réfléchir ensemble.

Pourquoi la développer dans toutes les sections ?

Elle soutient les membres actifs dans leur mission d'accompagnement, favorise la réflexion et le partage autour des pratiques et s'inscrit dans les orientations du projet associatif adopté lors de l'assemblée générale de juin 2026.

Vie des sections

VALENTIGNEY

Samedi 5 septembre a eu lieu le forum des associations de Valentigney.

La Croix Bleue y était très bien représentée à la salle Jonsco. De très nombreux contacts et échanges ont permis de valoriser notre action et de nous faire connaître davantage.



La section a également participé à un concept très sympathique proposé par l'association VILLE à JOIE.

Cette association, nationale, organise des forums dans les villages de moins de 1000 habitants.

Cela permet de nous faire connaître et d'apporter une information aux

personnes directement sur la place du village !

L'organisation est au top avec des animateurs très investis.

Les lieux d'organisation sont définis par l'association, et n'hésitez pas à vous inscrire si cela est proche de votre section.

A vos agendas pour l'année prochaine.

Merci à tous les membres pour leurs disponibilités.



Bernard, section de Valentigney

SELESTAT - RIBEAUVILLE

Les sections de Sélestat et Ribeauvillé ont fait la rentrée des associations locales.



POISSY

La section de Poissy était également à son poste sur le forum des associations de la ville.



Vie des sections

GROUPE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

Ce dernier dimanche de septembre, le collectif de la région AURA de la Croix Bleue s'est réuni au Mazet, chez notre ami Philippe Girodet, responsable de la section locale. Nous avons eu un très bon accueil par les membres de la section du Mazet.

Nous étions 13 personnes représentant toutes les sections de la région.

Après une matinée de travail nous nous sommes rendus au Chambon-sur-Lignon pour déguster un bon repas dans un restaurant nommé la Mandarine .

Très bon dimanche passé entre amis Croix Bleue.

Jean-Louis, section de Moulins



MOULINS

La Croix Bleue de Moulins a posé son stand à plusieurs endroits dans le département de l'Allier à l'occasion des différents forums des associations.



RIOM



Comme beaucoup d'entre vous, la section de Riom était présente au forum des associations de la ville le dimanche 06 septembre 2026.

Nous en avons profité pour distribuer des flyers de notre groupe à toutes celles et ceux qui le désiraient ainsi qu'aux différentes associations qui étaient présentes sur le site afin de nous faire connaître.

Ce fut un beau moment d'échanges et de convivialité sous un soleil radieux.

Daniel, section de Riom



EPINAL

En ce 5 septembre, à Épinal, la Croix Bleue est sur deux fronts !

Nos bénévoles ont accueilli le public toute la journée sur deux sites :

- Au Forum des Associations, pour découvrir nos missions, échanger sur nos actions de prévention et d'accompagnement, ou simplement discuter avec nous.



- À notre Friperie-Brocante, où notre chouette et super équipe est sur place pour vous faire dénicher de supers affaires à prix solidaire (vêtements, déco, objets utiles).

Que ce soit pour vous informer, nous soutenir ou chiner, passez nous voir !



SALON-DE-PROVENCE

Le 4 octobre 2026, la section Croix Bleue de Salon-de-Provence a fêté ses 25 ans de présence sur la commune et les villes environnantes.

De nombreuses personnes étaient invitées pour cette occasion ainsi que d'autres sections du groupe sud-est.

Cette journée a été forte en rencontres et retrouvailles sous un très beau soleil d'automne. Longue vie à notre section

Dominique, section de Salon de Provence



Musée de la Croix Bleue

Fermeture du musée Croix Bleue

Créé par Pierre Chouffet, aujourd'hui disparu, le musée rassemblait des documents, photographies et objets relatifs à l'histoire du mouvement. Une maquette de l'asile du Rocher, établissement privé fondé à Valentigney par Émile et Minna Peugeot et actif entre 1869 et 1928, figurait notamment parmi les pièces présentées.



Un livre d'or sur lequel Théodore Monnot, qui fut membre et Président, a laissé un message. Il proclama lors de la célébration de notre centenaire en 1983 « La Croix Bleue n'est pas un discours, ni du papier noirci, ni un plan à échéance, ni une réforme espérée, elle consiste en un acte, un plan, une libération, une victoire aujourd'hui et ici. » Les collections rappelaient aussi les conceptions anciennes de l'alcoolisme et leur évolution. Lors de la naissance du mouvement, les personnes

dépendantes n'étaient pas encore considérées comme des malades. Face au jugement social et au manque de prise en charge, la Croix Bleue défendait l'abstinence, l'entraide et l'accompagnement humain.

En juin 2023, à l'occasion du 140e anniversaire de la première section française, le musée avait encore accueilli des visiteurs.

Aujourd'hui le musée a définitivement fermé ses portes. Les documents ont été déposés aux archives industrielles Peugeot de la commune d'Hérimoncourt, et la maison est mise en vente. Faute d'un nouveau local, ce lieu de mémoire a disparu. Dommage !

Il reste le souvenir d'hommes et de femmes engagés, la trace d'une solidarité vivante, et l'histoire précieuse d'un mouvement né à Valentigney autour de la confiance, de l'entraide et de la libération.





Madame Verlaine (Hélène Mathieu, Daniel Grandclément, Edition Phébus)

Faut-il être un génie pour que la société ne retienne que vos poèmes, au mépris des souffrances infligées à votre famille et de la manière dont vous avez vécu ?

« Mathilde porte désormais des traces de coups. Elle prétend à ses parents être tombée sur un tas de bois : “J’avais tellement honte, je me sentais si humiliée d’avoir épousé un ivrogne, que je préférerais tout endurer plutôt que d’avouer la vérité.” Les violences deviennent quotidiennes. Il sort chaque soir et boit excessivement. À sa façon de monter l’escalier et de fermer les portes, Mathilde peut évaluer son degré d’ivresse. Il l’insulte à voix basse et la frappe, sans témoin. Seule la première gifle a été reconnue par le poète. »

On pourrait croire qu’il s’agit d’un témoignage actuel. Pourtant, celle qui parle et se confie est Mathilde Verlaine, l’épouse du poète, alors âgée d’à peine 17 ans.

Lors des funérailles de Paul Verlaine, mort à 51 ans après être tombé de son lit au terme d’une nuit d’ivresse, son ami Stéphane Mallarmé le célèbre comme le plus grand poète français. Ses pairs lui avaient d’ailleurs décerné le titre de « Prince des poètes ».

« De 1875 à 1882, ma vie fut particulièrement gaie et heureuse. » Pour épouser Mathilde, Paul Verlaine devient abstinant. Sept ans plus tard, sa rencontre avec Arthur Rimbaud le fait toutefois replonger dans ses addictions.



Garance, de Jeanne Herry, en salles depuis le 23 septembre 2026

Ce quasi-documentaire aborde l’alcoolisme ordinaire d’une jeune actrice (Adèle Exarchopoulos). Tandis que son entourage professionnel perçoit sa chute, elle refuse de voir que sa consommation — 19 verres de vin blanc par jour — menace sa vie à court terme. Un médecin l’avertit sans détour : pour survivre, elle doit arrêter immédiatement. Parviendra-t-elle à affronter ses tourments sans alcool ? Le film touchera ceux qui connaissent cette maladie et met en parallèle Garance, qui s’intoxique peut-être inconsciemment, et sa sœur, victime d’une récurrence de cancer qu’elle ne peut maîtriser.

Engagement d'abstinence

A découper et à renvoyer à

LA CROIX BLEUE

189 rue Belliard 75018

Fort de leur expérience, femmes et hommes de la Croix Bleue ont acquis la conviction que peut devenir possible ce qui ne l'a pas été jusqu'alors. Ils affirment qu'à partir de la rupture avec l'alcool, un renouveau intervient. La guérison est possible. Nombreux sont ceux qui vivent la confiance en Dieu comme une force essentielle.

Nom, Prénom :

Adresse :

Je promets de m'abstenir de toute boisson alcoolique pendant :

Motif de la signature :

engagement du au

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 »

CAMPING de la CROIX-BLEUE

Les inscriptions se font dès le mois de mars

Il est situé à Vernoux en Vivarais, première station verte de l'Ardèche. C'est un site idéal et propice pour la vie au grand air, la détente et le repos. Si vous souhaitez vous inscrire ou avoir des renseignements vous pouvez contacter :

Delphine COURGEY

Tél. : 06.66.34.80.74

Email : camping@croixbleue.fr

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

Les formulaires d'inscription sont disponibles sur notre site internet dans l'onglet « Camping »



Infos Croix Bleue

5/11 : Réunion du CA en visio

14-15/11 : Formation des trésoriers à Valentigney

Bulletin de don

Vous souhaitez soutenir l'action de la CROIX BLEUE en faisant un don, plusieurs solutions sont possibles :

- Par chèque à l'ordre de la Croix Bleue et l'envoyer au siège, 189 rue Belliard 75018 PARIS. Dès réception du chèque, vous recevrez un reçu fiscal.
- Par virement : IBAN FR76 1027 8062 1900 0209 4050 159
- Via la plateforme HelloAsso : La Croix Bleue
- sur le site www.croixbleue.fr dans l'onglet « Nous soutenir »

L'association, reconnue d'utilité publique, est habilitée à recevoir legs et dons.

La déduction fiscale est de 66 % du montant du don.

Si vous avez bien lu cette édition du Libérateur, vous trouverez aisément les mots de cette grille.

HORIZONTALEMENT

1. Moyen de s'exprimer, de se confier et de libérer ses émotions.

4. Aide morale ou pratique apportée à une personne.

6. Famille et amis qui accompagnent une personne au quotidien.

8. Action de mettre en commun ses expériences, ses idées.

9. Processus de rétablissement et d'amélioration de la santé.

11. Groupe de personnes réunies autour d'une même mission.

12. Action de s'aider mutuellement face aux difficultés.

VERTICALEMENT

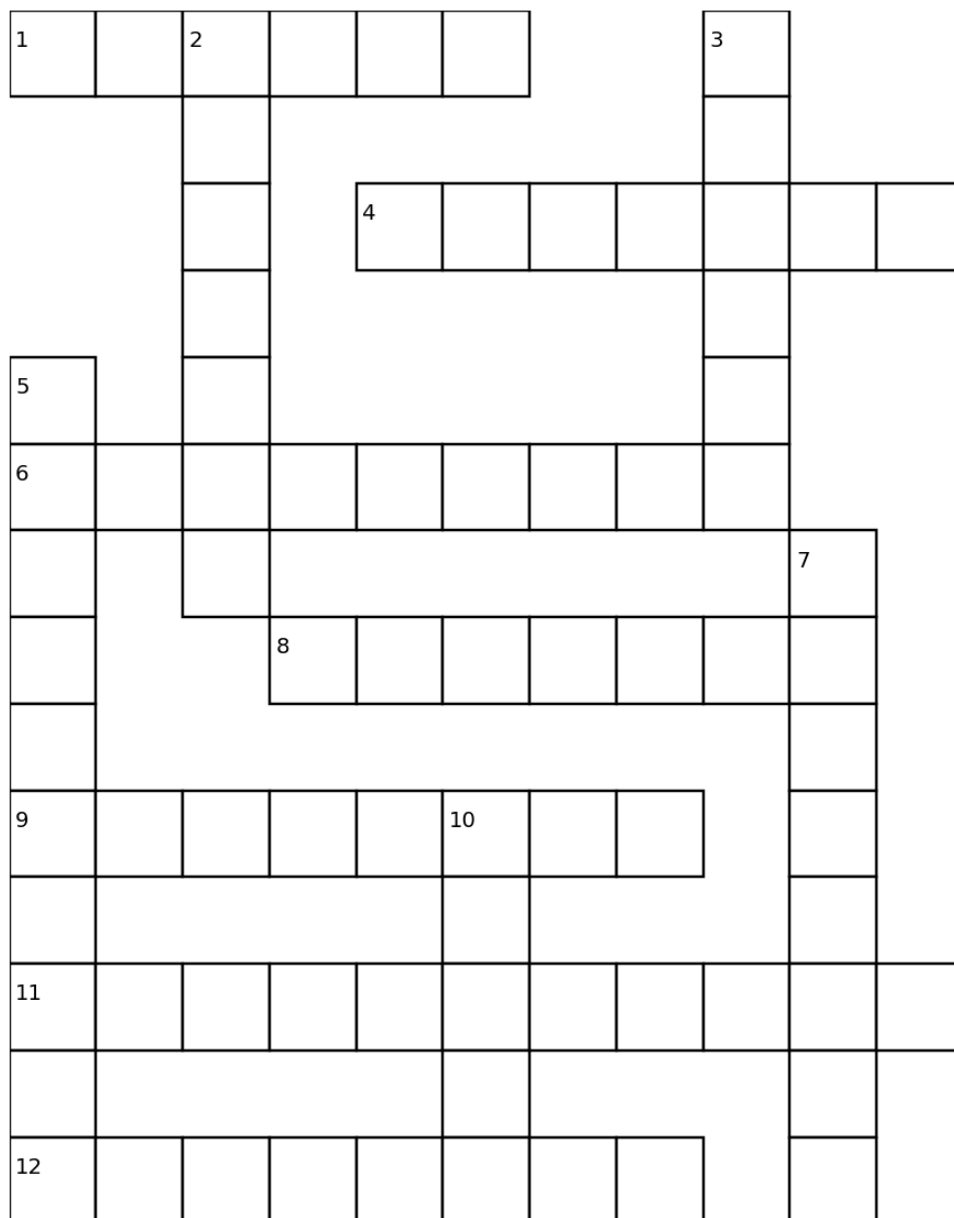
2. Retour à un comportement addictif.

3. Lien affectif qui unit des personnes.

5. Récit d'une expérience personnelle qui peut donner de l'espoir.

7. Personne donnant de son temps sans rémunération.

10. Accompagnement régulier tout au long d'un parcours.



La solution au prochain numéro du Libérateur !

