Le Manage de Libérateur

Sans alcool... avec plaisir

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

N° 13 PRINTEMPS 2019

LA FAMILLE

THEME:



189 Rue Belliard – 75018 PARIS – Tél. : 01 42 28 37 37 www.croixbleue.fr / cbleuesiege@gmail.com liberateur@gmail.com

Billet d'Henry





| Joint Half C | |
|------------------------------------|------------|
| EDITO | Page 2 |
| DOSSIER A THEME | Page 3 |
| « LA FAMILLE » | Page 4 |
| | Page 5 |
| | Page 6 |
| | Page 7 |
| | Page 8 |
| TEMOIGNAGES : | iii age o |
| - Chantal | Page 8 |
| - Michelle | Page 9 |
| - Dominique | Page10 |
| Dominique | Page11 |
| - Véronique | Page12 |
| ADDICTOLOGIE/PARTENA | |
| - Addictions, Famille | Page13 |
| et Entourage | Page14 |
| - Discussion sur le vin | Page15 |
| Serge SOULIE | Page16 |
| Michel FILSTROFF | Page17 |
| | Page18 |
| ASSOCIATION: | iii uge 10 |
| Dates, camping, | Page19 |
| Engagement | i age17 |
| NOUS AVONS LU | |
| - « Alcool, Amour et Haine » | Page20 |
| Françoise KÜNDIG | mi age = 0 |
| - « L'alcool et les jeunes » | |
| Marine CARRERE D'ENCAUSSE | |
| VIE DES SECTIONS | |
| CROIX BLEUE de POISSY | Page21 |
| Hôpital de RAMBOUILLET | |
| Pays de SAVERNE | Page 22 |
| Plaine et plateau | U |
| Section du bassin de MOULINSPage23 | |
| Rencontre sections de VERSAILLES | |
| et BELFORT | |
| Région SUD EST | |
| Section de CHATEAURENARD | Page 24 |
| Section d'ARLES . | |
| Section de SALON | Page 25 |
| Section de VERDUN | Page 26 |
| Section de BOUXWILLER | Page 27 |
| <u>Libre expression</u> | Page 28 |
| « Il y a des jours » | |
| Billet d'Henry | |



Nous avons le plaisir de vous présenter votre Libérateur de printemps.

Son thème est LA FAMILLE...vaste sujet.

Cette famille qui nous a soutenus, portés à bout de bras. Cette famille que nous avons pu décevoir le temps de notre parcours parfois chaotique.

Cette famille qui peut-être aussi nous a abandonnés. Pour notre bien et pour le leur.

Cette famille qui nous a retrouvés et que nous avons retrouvée, parfois, souvent.

Vous trouverez des témoignages poignants de nos membres. Et aussi des réflexions sur la banalisation d'un produit qui crée tant de dépendance et de souffrance.

Restons vigilants et profitons de notre vie retrouvée, libérée et sereine, tout en continuant d'aider ceux qui sont en cours de chemin...

Bonne lecture à tous

Guilaine MIRANDA, Présidente de la CROIX BLEUE.



ous allons approcher le thème de la « famille », bien d'autres thèmes seront abordés cette année.

- Le « camping CROIX BLEUE » pour le N°
 14 de l'été
- La communication numérique ou les nouveaux moyens de communication pour le N° 15 de la rentrée en automne
- le N°16 hiver « la fête » (convivialité ou solitude).

Le Libérateur est un moyen de communication qui crée le lien entre les membres de la CROIX BLEUE et toutes les personnes intéressées de

près ou de loin par notre action. La famille, un sujet qui nous tient à cœur car elle est au centre et la plus touchée lorsque nous évoquons le domaine de l'ad-

dictologie et plus particulièrement celui de l'alcool! Les formations sur la systémie familiale, l'accompagnement, nous informent sur les conduites à tenir, les conseils, etc...

Nous le savons, pour l'avoir expérimenté d'une façon ou d'une autre, que la souffrance issue de ce problème touche tous les membres de la famille et entourage. Voici quelques phrases extraites de la formation systémie familiale : « Quand quelqu'un va bien, il en touche beaucoup d' autres. Quand quelqu'un va mal, il en touche aussi beaucoup d'autres. » « C'est une maladie familiale où l'alcool devient le symp-

tôme et le problème. »

« Vivre avec un parent alcoolique dans la famille, c'est comme vivre avec un é lé p h a n t dans le salon. »

La minimisation, le déni, quelques phrases :

<u>Méconnaissance de l'existence d'un fait : « Je</u> n'ai rien bu hier »

<u>Méconnaissance de la signification d'un fait</u> : « *J'étais fatigué »*

<u>Méconnaissance du problème</u> : « Je n'ai dérangé personne »

<u>Méconnaissance de la signification du pro-</u> <u>blème</u>: « *Ton père était fatigué et cela va passer* »

Méconnaissance des options : « La maman ne dit pas comment cela va passer... »

Ainsi que beaucoup de situations qui mettent en cause les enfants et toute la famille...

La place des enfants dans le système : « Les enfants de parents ayant des problèmes d'alcool ont vécu dans l'ombre de l'alcoolisme mais ils ne sont ni l'ombre ni l'alcoolique. Ils ont du pouvoir sur ce vécu et cet impact.» Puis...

"L'enfant adulte de parents alcooliques est victime de l'alcoolisme du parent et de la dynamique de la famille alcoolique."

Nous allons poursuivre avec un dossier sur l'alcool et la famille vu par 2 psychologues, des témoignages forts de membres de la CROIX

BLEUE et en addictologie, des textes sur : addiction et familles. Chantal GINOUX

Jean-Yves Flament psychologue clinicien

ALCOOL ET FAMILLE : L'ALCOOLISME EST UN PROBLÈME - 23 JUILLET 2015

<u>Les ravages de l'alcool-Conséquences familiales</u>

L'alcoolisme est au départ un problème individuel mais devient vite un problème familial.

Un climat de méfiance, d'insécurité et d'angoisse apparaît avec les problèmes d'alcool. L'alcoolisme est une maladie à part entière, dont la souffrance est contagieuse au sein de l'entourage.

Conflits

De nombreuses

disputes éclatent dans la sphère familiale à cause de l'alcool. L'alcoolique a un désintérêt progressif pour sa famille. Il a aussi un sentiment de honte ou d'abandon de son entourage. Souvent, il réfute ou minimise sa maladie.

Les angoisses et les tensions qui apparaissent entraînent des conflits. La problématique est

d'autant plus complexe qu'elle concerne un membre de la famille, qu'on ne peut isoler et laisser pour compte. Cette situation fragilise toutes les relations au sein de la famille.

Maltraitance

La maltraitance est un comportement brutal et violent envers un être faible, dépendant ou subordonné. Les enfants vivant auprès d'alcoolodépendants sont fréquemment victimes de maltraitance.

Celle-ci peut être physique, verbale ou encore due à une inattention et un manque

> d'intérêt pour l'enfant qui est livré à luimême. Cette négligence peut toucher plusieurs domaines : alimentation, habillement, hygiène, éducation, soins médicaux, ...

Dans tous les cas ces carences auront un fort impact négatif sur l'enfant et son



FAMILLE

Comme des branches sur un arbre,

nous poussons tous dans des directions

développement.

Agressivité

L'alcool serait un facteur déterminant pour les délits associés aux levées d'inhibition, comme des conduites instinctives (violence sexuelle et violence physique). L'alcool libère à la fois les comportements agressifs et provocateurs. Cette agressivité peut être sous forme physique ou verbale, et dirigée vers

n'importe quel membre de la famille (manque de communication).

L'alcool diminue la capacité d'analyse des éléments et situations. Le malade alcoolodépendant est dans l'incapacité de comprendre les états mentaux des autres.

Son manque de sens de l'humour peut affecter les compétences sociales et les relations interpersonnelles. Une communication « normale » est donc impossible.

Passivité

L'alcoolodépendant n'a plus de motivation. Il se laisse vivre, devient passif et dépendant face à l'entourage. Il se néglige (hygiène, vêtements, aspect physique, bonnes manières,) et ne participe plus aux activités familiales. Il n'assure plus non plus les tâches quotidiennes incombant à la bonne marche du foyer.

D'autres doivent le faire à sa place.

Violence

L'alcool fait tomber les inhibitions et peut favoriser les échanges « musclés ». Le conjoint est particulièrement exposé aux faits de violence, du fait des reproches formulés à destination du buveur excessif. Ces violences intra-

quentes chez l'alcoolique. Tous les membres de la famille en souffrent, conjoints comme enfants.

Cette violence peut aussi bien être physique

que verbale. Les proches sont tiraillés entre le fait de dénoncer cette violence à la police ou se taire pour protéger l'alcoolodépendant. Laisser faire est pourtant la solution la moins adaptée pour espérer un changement de comportement et une prise de conscience.

Co-alcoolisme

Le conjoint et les enfants vivent un grand sentiment de culpabilité. Ils reprennent espoir lorsque la consommation diminue. Le désespoir revient lorsque celle-ci augmente. A cela s'ajoute la peur du mal que l'alcoolodépendant peut se faire à lui-même ou aux autres.

On appelle les personnes qui vivent à proximité d'un alcoolodépendant ou qui partagent son quotidien des co-alcooliques. Même sans boire, ils développent souvent des troubles psychologiques.

Le co-alcoolisme se met en place progressivement. Il existe également en milieu professionnel, lorsqu'un collègue remplit les tâches de l'alcoolique à sa place ou ne dénonce pas la piètre qualité de son travail. Le fait d'accepter et de « couvrir » l'individu dépendant de l'alcool est du co-alcoolisme. Cela contribue souvent plus à maintenir l'alcoolodépendant dans son état familiales sont très fré- IDISIR... G'EST POSSIBLE qu'à l'aider car il n'est pas mis face



à ses responsabilités.

Alcool et couple

La majorité des couples où il y a un problème d'alcool se disent insatisfaits de leur relation.

Des difficultés émotionnelles individuelles et de communication sont souvent rapportées par les deux membres des couples où un alcoolique est présent.

La relation de dépendance plus ou moins forte entre les personnes en jeu (partenaires, parents/enfants: dépendance économique, sociale, juridique, émotionnelle) fait que chacun dans la relation fait du problème de l'autre le sien et cherche pour ce problème une réponse.

Les partenaires deviennent ainsi pris dans le cercle vicieux de la maladie; on parle aussi de "codépendance".

Jean-Yves FLAMMENT psychologue clinicien

LA CODEPENDANCE

Un mécanisme qui

entretient la dépendance

Lorsque l'on fait partie de l'entourage d'une personne dépendante, il arrive que l'on soit pris dans une sorte d'engrenage, une répétition d'interactions qui entretient la dépendance de la personne qui boit. Progressivement, la personne dépendante tout comme son proche arriveront à "toucher le fond", c'est à dire à une aggravation générale de leur qualité de vie (aggravation de la consommation d'alcool, apparition de problèmes physiques, de troubles psychiques ou de difficultés sociales). L'entourage est donc lui aussi entrainé dans cette spirale et souffre. La relation elle-même peut être mise à mal.



En quoi consiste la co-dépendance ?

On appelle "co-dépendance" un ensemble de comportements adoptés par l'entourage (famille, amis, parfois même les collègues, employés, employeurs, etc.) pour faire face à la dépendance de leur proche. Cette manière d'agir part d'un bon sentiment, d'un besoin d'aider l'autre, malheureusement elle ne résout souvent pas

la situation. Au contraire, elle peut littéralement épuiser les ressources de l'entourage.

<u>Quelques exemples de comportements de codépendance :</u>

Envie de contrôler : on est tenté de vouloir prendre la place de la personne dépendante, par exemple en faisant des choix à sa place, en déresponsabilisant la personne dépendante.

Fusion: l'entourage aura une attitude fusionnelle avec la personne dépendante, par exemple en étant présent le plus possible, à outrance.

Hyperresponsabilité: l'entourage va se sentir responsable de tous les comportements des faits et gestes (en particulier négatifs) de la personne dépendante.

Hyperadaptation: l'entourage modifie peu à peu son emploi du temps, sa manière d'être, de fonctionner, afin de s'adapter de manière extrême à l'imprévisibilité et aux actes de la personne dépendante. Il va essayer de se rendre disponible en tout temps par exemple, Si l'entourage se met à faire des sacrifices, c'est un signe d'hyperadaptation.

Tendance au mensonge : l'entourage peut parfois se mettre à mentir à d'autres (par exemple en téléphonant à l'employeur pour "couvrir" le fait que la personne a consommé de l'alcool, en annonçant une mauvaise grippe, etc.).

Cela peut aussi se manifester par le fait d'effacer les traces des conséquences négatives liées à la consommation (objets brisés, tapis souillés, désordre, bouteilles vides, etc.); la personne dépendante ainsi ne voit pas certaines conséquences négatives de sa consommation.

Sentiment de culpabilité: l'entourage se met à penser "je ne suis pas assez...", "c'est de ma faute si je n'arrive pas à l'aider".

Sentiment de honte : il alimente l'envie de mentir, de garder le secret sur ce qu'il se passe à la maison.

Manque de limites : parfois l'entourage a tendance à prendre le rôle de soignant.

Incapacité de dire non : similaire au manque de limite, il est la conséquence d'une peur de décevoir, de perdre la relation.

Impossibilité de tenir compte de ses propres besoins : lié au manque de limite, à l'hyperadaptation, à la fusion et à l'obsession décrites ci-dessus.

Incapacité à pouvoir déléguer une tâche : la personne co-dépendante a le sentiment qu'elle fait mieux, plus vite, etc.

D'ou cela vient-il ? Par souci de bien faire, évidemment, mais aussi parce que la personne dépendante induit ce genre de comportement, par une avidité que l'entourage ressent, d'un point de vue relationnel.



L'entourage essaie de masquer les conséquences négatives de la consommation, mais ceci n'a pour effet que de renforcer un éventuel déni qui existerait chez la personne dépendante. Celle-ci ne voit alors plus les conséquences négatives de sa dépendance, ce qui va l'empêcher de se confronter aux aspects problématiques, et aura tendance à renforcer le comportement de dépendance.

Suis-je co-dépendante? Que faire alors ?II est important de laisser entrer les tiers extérieurs : les médecins, la loi, les mesures de protection des biens et des personnes. Ces tiers ont un rôle à jouer dans la prise en charge de la personne dépendante.

Participer à des groupes : que l'on soit consommateur ou que l'on fasse partie de l'entourage de consommateurs, la participation à des groupes permet d'échanger avec des personnes qui ont un vécu similaire.

Respecter ses propres limites, connaitre et respecter ses propres besoins, apprendre à dire non.

Faire confiance à l'autre (la personne dépendante) et aux autres (les professionnels, etc.)

Accepter ses défauts et ses qualités (ne pas être perfectionniste).

Avoir des activités plaisantes, valorisantes, s'occuper de soi.

Ne pas blâmer si la personne dépendante renonce.

Texte rédigé par Dr. O.COQUARD inspiré du cours du <u>G.R.E.A</u> (2009) de Mme D. DANIS, Psychologue.

« Aujourd'hui, 15 février 2019, c'est le 1er jour du reste de ma vie »

Chantal

ne vie qui a pu se poursuivre grâce à la fin de l'enfer de l'alcool. Depuis 27 ans, merci la CROIX BLEUE, merci ma famille, merci la vie. J'envoie une pluie d'espoir à toutes les personnes qui ont du mal à décrocher. Oui c'est



possible, mon secret : beaucoup d'humilité, accepter l'aide, la main tendue et nous sommes les artisans de notre vie. « C est vrai que ce n'est pas facile... Mais je n'ai pas dit difficile ... Lorsque nous venons au monde, ça ne se fait pas sans douleur... Croyez moi, la vie est belle. Je profite de chaque instant. Ma petite maman la haut doit sourire, je l'ai tant fait pleurer! Mes filles « pardon » oui même après 27 ans je sais que mon alcool a perturbé vos petites vies... Je vous aime tant... J'ai beaucoup de chance de vous avoir! l'alcoolisme n'est pas une fatalité. Battez vous et lorsque enfin la liberté est retrouvée! Vous dites merci a la vie... C'était mon moment d'expression libre.

Chantal GINOUX

Témoignages

En 2012, je rencontre une personne lors d'une réunion Tupperware, qui est membre actif à la CROIX BLEUE.

Je n'ai jamais entendu parler de cette association, elle m'explique, et je lui dis que mon mari a un très gros problème d'alcool. Elle me propose de venir à une réunion le samedi suivant. C'était à Cler-

mont-Ferrand où nous habitions. J'arrive à convaincre mon mari (Francis) à y aller. Là nous sommes accueillis à bras ouverts, par des personnes formidables et voilà, nous sommes à la CROIX BLEUE! Nous avons continué



à y aller à chaque fois que cela nous était possible. René est devenu le parrain de Francis. Nous sommes invités au repas de Noel! mon mari, hospitalisé en addictologie sort pour l'occasion et s'occupe de couper les chapons ! c'est un souvenir excellent que j'ai en photo! Quant à moi, comme je n'ai aucun problème d'alcool et que je suis très impliquée dans l'association, mon responsable Jean Michel PELTIER me propose de devenir membre actif et cela se fait lors du repas de Noel! et voilà je fais partie de la grande famille de la CROIX BLEUE et c'est une immense joie de repartir avec mon insigne CROIX BLEUE. Les années passent et mon mari a des hauts et des bas, mais nous tenons bon tous les deux et c'est une joie pour

Michelle

amis aux réunions. Puis la vie en

veut autrement, mon mari apprend
qu'il est atteint d'un cancer et là je dédis

cide avec lui de quitter l'Auvergne pour
partir dans les Landes, sa région natale!
me mais sans lâcher la CROIX BLEUE bien
sur! mais voilà dans les Landes la CROIX

BLEUE n'est pas connue et il faut se battre pour arriver à quelque chose qui au final n'aboutira pas ! en janvier 2018, Francis part pour un long voyage, mais moi je continue à poursuivre ma route avec la CROIX BLEUE. Nous sommes à

MIMIZAN où il y a beaucoup de personnes en difficulté, soit financièrement, soit avec les addictions. Depuis bientôt 4 ans, je me bats pour faire connaitre la CROIX BLEUE, je fais les forums associatifs, les médecins m'ignorent, mais je continue! je ne peux pas me passer de la CROIX BLEUE avec qui j'ai toujours des contacts ! et c'est avec le décès de Francis que là j'ai découvert la grande solidarité de la CROIX BLEUE, Ludovic LANG qui venait en vacances à MIMIZAN tous les ans prenait une photo de nous trois, et là il m'envoie par courrier le Libérateur où nous sommes ensemble dans mon jardin! je le garde précieusement car c'est un souvenir joyeux pour moi!

UJOURD'HUI, J'AI 25 ANS

Dominique

Après mon divorce, j'ai récupéré ma fille, je l'ai

L'alcool ? Je l'ai goûté dès mon plus jeune âge (bière de table au cours du repas, c'était un aliment) il faut dire que je suis «chtimi».

Ma première cuite, je m'en souviens encore, j'avais quatorze ans, avec des copains, lors de la fête du village, nous avons fait le tour des

bistrots, nous étions joyeux et euphoriques, «nous étions des hommes », je suis rentré à la maison, je me suis fait



« enguirlander », j'ai vomi dans les toilettes (pendant deux mois je ne pouvais y entrer sans sentir l'odeur du «pastis » bien que celles -ci soient propres). Par la suite je me suis calmé jusqu'à l'âge de dix-sept ans, il faut dire que je n'avais pas beaucoup d'argent.

Puis, débuta la vie active, j'avais des journées et quelques week-ends de libres, j'avais un peu plus d'argent et je passais mon temps libre au bistrot plus qu'à la maison où je ne me sentais pas bien.

A vingt-deux ans je me suis marié, plus pour quitter le milieu familial que par amour (mon mariage dura trois ans), je continuais à fréquenter les bars.

élevé seul et je continuais à fréquenter les bars où je jouais beaucoup aux cartes et arrosais chaque partie gagnée ou perdue. Le temps passe, les habitudes se prennent, la vie continue jusqu'à l'âge de trente-huit ans où je me suis rendu compte que j'avais un problème avec l'alcool, j'allais souvent chez mon

> médecin, mais ne parlais pas de mon problème. Ce médecin a été très patient et psychologue avec moi (2/3 ans), c'est grâce à lui que j'ai pu enfin admettre mon alcoo-

lisme, «j'étais un alcoolique », cela ne m'a pas empêché de continuer à boire, j'étais dépendant de l'alcool.

Les remarques de mon entourage, les problèmes de santé (douleurs, micro-ulcère à l'estomac), l'incontinence ainsi que le désespoir de vivre, m'ont fait prendre la décision de partir en cure.

J'ai eu la chance que mon médecin, (lorsque la décision fut prise), décrocha le téléphone et prit aussitôt une date d'admission (trois semaines de délais). J'étais devant le fait accompli et ne pouvais plus reculer, le mur que j'avais mis devant moi (la garde de ma fille) tomba par la décision de celle-ci qui se trouva un lieu d'accueil pendant mon séjour.



A 40 ans, je partis en cure (aux Bruyères à GRASSE) dans l'espoir que l'on me guérisse et non que je me guérisse. J'ai failli partir au bout de trois jours car je trouvais que le personnel ne s'occupait pas assez à de moi, à mon goût.

Ma décision était prise, mais grâce à Dieu, un patient est arrivé, il avait un ventre énorme, il n'est resté qu'une nuit et est parti.

Je me suis dit que je ne finirai pas comme lui et ie suis resté.

J'ai beaucoup appris en cure, les outils reçus m'ont servi et me servent encore.

J'y ai aussi beaucoup entendu, comme : à la sortie, il ne fallait plus toucher à l'alcool sous toutes ses formes (présence dans les plats cuisinés, boissons, gâteaux, bonbons, produits d'hygiène etc...).

Lors de la sortie en février 1994, j'étais vigilant vis à vis de l'alcool, toujours et partout. Mais, mon caractère me forçait à affronter l'alcool, j'allais au café, au restaurant, je faisais les courses etc...! Chaque fois que je voyais les autres consommer ou, dans les rayons je voyais les bouteilles, je parlais à l'alcool en disant: « tiens, toi tu ne m'auras pas ».

J'ai tenu pendant trois ans (je ne me suis jamais réalcoolisé) répétant toujours la même phrase. Mais j'étais abstinent et c'était tout. Puis j'ai rencontré la CROIX BLEUE grâce à une copine de travail qui y avait des amis, c'était au

moment où j'en avais besoin, je cherchais, seul dans mon coin à entrer en contact avec une association (aide de dieu ? oui). Là, j'ai appris l'humilité, j'ai laissé tomber mon orgueil, j'ai enfin appris à vivre la vraie vie faite de bonheur et de petits riens que l'on doit apprécier à leurs justes valeurs. C'est aussi à la CROIX BLEUE, au contact de ses membres, par leur écoute et par mon écoute des témoignages, des conseils, que le soir du 21/03/97, j'ai été

libéré et guéri. Alors qu'avec Lilian : (mon parrain, je n'étais pas encore membre actif) nous présentions un sujet sur la réalcoolisation le déclic est arrivé. Jusqu'à ce jour je me disais : « un jour peut-être ! ». Je suis devenu membre actif de la section d'Arles le 25/07/97, ma marraine : Michèle, mon parrain : Lilian. J'ai soixante-cinq ans, j'aide et accompagne des personnes

dans leur combat pour arriver à la libération et la guérison. Je suis heureux et toujours vigilant vis à vis de l'alcool, cela est devenu naturel pour moi. Mais, la vigilance je l'applique aussi à préserver mon bien être, je suis vigilant pour aller ou ne pas aller dans des lieux ou des réunions où je ne me sentirais pas bien, je me fais plaisir et je tiens à ce que cela dure, donc : j'apporte une attention de chaque instant pour continuer à vivre la vie que j'ai choisie de vivre avec la CROIX BLEUE.

Dominique, section de SALON

ne belle personne...

Mon ex me demandait

souvent si je connaissais de belles personnes...Mais que voulait -t'il dire par là ? Je l'ignorais !

Cependant, aujourd'hui je vais vous donner ma définition d'une belle personne.

Tout d'abord, je pense que personne n'est parfait. Nous avons tous nos failles, il faut les reconnaître, les comprendre mais, surtout, les accepter. Pour moi une belle personne n'est pas forcément quelqu'un de riche qui

possède une belle maison ou une belle voiture. Ce n'est sûrement pas non plus celle ou celui habillé en costume cravate ou en tailleur,

bien maquillée, toujours bien coiffée.

Ce n'est pas non plus un sportif qui ne boit pas où ne fume pas. Une belle personne, c'est la personne qui admettra ses torts, qui ne fera pas semblant d'être quelqu'un d'autre, et qui ne fera pas passer ses propres besoins en priorité. La belle personne sera celle qui te tendra toujours la main quand tu en auras besoin, quand tu seras en souffrance. C'est celle qui sera à ton écoute afin d'essayer de comprendre ta douleur. C'est une personne qui te prouvera son amour dans les bons et les mauvais moments et qui mettra ses paroles en action. C 'est quelqu'un qui n'aimera pas voir tes larmes couler et si cela a été le cas, il s'excusera, te pendra dans ces bras pour te conso-

Véronique

ler. Une belle personne c'est quelqu'un qui n'a aucun

préjugé sur la vie des autres.

Voilà ma définition d'une belle personne. Car nul ne connait le combat qu'il doit mener et les souffrances qu'il rencontre sur son chemin de vie. Aujourd'hui je m'efforcerai de devenir cette belle personne. Tous mes échecs m'ont permis jusqu'à maintenant d'en tirer une leçon de vie. Les belles personnes sont pour moi celles qui ont bon cœur et qui sauront l'utiliser à bon escient. Un cœur en or nous apportera le bonheur et

la joie de vivre malgré la douleur et les dégâts que la vie a pu laisser dans un petit coin de notre cœur. Je dirais simplement que ces belles personnes c'est vous, c'est nous.

Vous mes amis de la Croix Bleue car je sais que quoi qu'il m'arrivera dans la vie, vous me resterez toujours fidèles. Toutes ces réunions du vendredi soir à vos côtés me permettent de refaire briller ces petites étoiles dans mes yeux. Car je sais que vous serez toujours là pour moi, je sais que vous croyez en moi et que vous me faites confiance. Vous continuerez à rallumer et illuminer ces petites étoiles dans mes yeux. Un grand merci aussi mes amis pour donner de votre temps qui est pour nous tous, très précieux. Donner de son temps aux autres est la preuve aussi que vous êtes de belles personnes avec un bon cœur. Merci à vous tous

Véronique Membre actif d'Aulnay



ADDICTIONS familles &

entourage

La famille aide l'enfant à exprimer et à contrôler ses émotions. Elle est aussi un lieu privilégié d'interaction entre responsabilité individuelle et responsabilité partagée. Les adultes qui la constituent sont les premiers modèles dans le processus d'apprentissage et d'identification, avant qu'au début de l'adolescence d'autres acteurs n'interviennent, l'influence des pairs prenant alors une importance nouvelle. Les professionnels se doivent donc de considérer la famille comme un lieu essentiel de prévention. Pour Pierre-André MICHAUD "la qualité des liens familiaux constituent un facteur protecteur solide face au risque d'abus de substance".

Cette fonction des liens familiaux en tant que socle de l'apprentissage et de la transmission, est concurrencée par l'apparition d'un nouvel environnement, celui des médias et des nouvelles technologies (télévision, jeux vidéo, internet, réseaux sociaux,...). Il est accessible par tous et à tout moment, et peu à peu supplante le temps " traditionnel " de l'éducation, ce qui n'est pas sans conséquence.

Ainsi, une étude canadienne a souligné l'impact d'une forte utilisation de l'ordinateur sur les comportements à risque chez les jeunes. L'une des raisons mise en avant par l'étude est qu'il y a aujourd'hui sur Internet

des publicités et des contenus moins contrôlés et par conséquent des risques plus importants d'être confrontés à des informations inappropriées (pornographie, violence, publicités non vérifiées,...).

Face à la place de plus en plus importante de cet univers média, les professionnels doivent aider les familles à en accompagner



l'usage, à en comprendre les risques et les bénéfices pour mettre en place de nouvelles pratiques éducatives, trouver de nouveaux repères et poser des règles et des limites d'usage. Styles éducatifs, légitimité et confiance.

Nous avons déjà évoqué le piège de la représentation d'une responsabilité première du manque d'autorité des familles.

Si elle exprime en partie la nostalgie d'une ancienne forme de vie familiale, elle nous rappelle également l'importance d'un cadre éducatif suffisamment structuré dans la construction du sens des limites et du sentiment de sécurité.



A l'inverse, un cadre trop strict, fait de contraintes constantes, de méfiance et de limitation des liens avec l'extérieur peut fragiliser

l'estime de soi et le sentiment d'identité.

La mission parentale s'exerce à travers cet équilibre permanent entre transmettre tout en laissant advenir,



fant de grandir. Comme le souligne une étude récente sur les styles éducatifs parentaux et la consommation d'alcool chez les jeunes, " les

parents qui surveillent activement les usages de leurs enfants et qui transmettent de façon convaincante les règles familiales régissant la consommation d'alcool sont moins susceptibles d'avoir des enfants qui boivent ». Pour autant, la complexité de la

démarche éducative ne saurait se réduire à une surveillance active et une transmission des règles familiales, dans un monde que l'on sait incertain, fluctuant, et aux repères mouvants. Donner sa place à la famille dans la prévention consiste à s'appuyer sur leurs compétences, à encourager le dialogue et le "juste" exercice de l'autorité. C'est dans cet esprit que nos interventions doivent se décliner auprès des familles, des situations les plus en amont, là où se construit le socle de la personnalité, aux premières expériences de l'adolescent, aux premières fêtes et aux premières expérimentations.

Pierre-André MICHAUD Usage des substances chez les adolescents : quand s'inquiéter et comment réagir ? Editorial de la revue Alcoologie et Addictologie, Mars 2010 Source : School of Kinesiolog

admettre la co-dépendance tout en rendant possible la séparation, faire preuve d'autorité tout en faisant en sorte qu'elle devienne inutile...

Désigner les parents comme les premiers responsables de leurs difficultés éducatives, les sanctionner, les culpabiliser ou leur prodiguer de "bons conseils "s'avère non seulement inefficace mais contribue à les décourager et à accroître le sentiment d'échec de ceux qui sont les plus en difficulté. Soutenir les familles dans leurs pratiques éducatives, c'est reconnaître leur légitimité vis-à-vis des jeunes, les conforter en tant que protagonistes et responsables, leur signifier qu'on leur fait confiance. Car c'est bien au sein de la famille que se trouvent les compétences, les ressources, la confiance et l'attachement qui permettent à l'enfiance et l'attachement qui permettent à l'enfiance.





vin est une boisson alcoolisée!

Après le président de la république qui avait laissé entendre que le vin n'était pas un alcool comme les autres et encourageait les français à boire un verre de vin à midi et un le soir en se donnant comme modèle, un autre membre du gouvernement, le ministre de l'agriculture reprend ce même refrain.

Seuls seraient dangereux les alcools forts que les jeunes boivent en boîtes de nuit. C'est oublier que 30% des français boivent du vin tous les jours, 46% tous les week-ends et que la France est classée troisième en Europe pour la consommation de vin après l'Italie et le Luxembourg.

Enfin c'est oublier qu'en 2017, 5095 accidents impliquaient une personne alcoolisée et 778 des accidents mortels étaient dus à l'alcool. Pourquoi parle-t 'on de la sécurité routière pour passer à 80 km / h et rien n'est dit sur l'alcool qui cause chaque année un tiers des décès sur la route ? Le vin est un alcool comme les autres, c'est une vérité scientifique rappelée par tous les spécialistes qui se veulent rigoureux dans leur pensée.

La nuisance de l'alcool sur la route est mesurée par des enquêtes et des statistiques, rien ne mesure les conséquences de l'alcool dans les violences conjugales, familiales et dans la société.

Ce que ne dit pas notre gouvernement, c'est que les lobbies des alcooliers font la loi au parlement. Le droit d'accise (impôt) sur le vin est de 1%. Il est de 32% sur les alcools forts et 65 % sur les paquets de cigarettes. Le vin est beaucoup moins taxé en France que dans bien d'autres pays de l'Union Européenne.

Quelques mesures simples pourraient sauver de nombreuses vies sur les routes comme alcoolémie 0 pour prendre le volant, droit d'accise à 32% comme pour les alcools forts, publicité sur les alcools totalement interdite. On a cru que la reconnaissance de l'alcoolisme comme maladie était un progrès.

Il est vrai en effet qu'il fallait sortir du jugement de l'alcoolisme comme vice. Culpabiliser l'alcoolique en lui faisant de grandes leçons de morale n'est pas la solution pour qu'il se débarrasse de cette passion.

Ce faisant, faire de l'alcoolisme une maladie c'est déresponsabiliser le buveur excessif.

C'est lui faire croire qu'il n'est pas responsable de son addiction, qu'elle lui est tombée dessus comme la grippe ou le cancer.

Par ailleurs, la médecine s'est emparée du problème sous prétexte que le produit par ses effets crée l'appétence.

La faute vient du produit et pas du fait de l'absorption.



Les associations d'anciens buveurs ont été décrédibilisées, à l'exception des Alcooliques Anonymes qui ont un programme précis, parce qu'elles cherchaient comment transmettre à la personne dépendante, le désir et la force de se dégager des liens de l'addiction. La médecine, en lieu et place de cette énergie et de cette envie d'en sortir, a prescrit des médicaments, ceux qui vous rendent malades lorsque vous buvez (disulfirame), puis les médicaments de soutien.

Aujourd'hui ajoutons baclofène, nalméfène (selincro) prescrits pour maintenir l'abstinence ou réduire la consommation. A ces médicaments s'ajoutent le plus souvent des psychotropes agissant sur l'état du système nerveux, le buveur étant considéré comme dépressif.

Ces médicaments s'avèrent peu efficaces, ou impactent fortement les moyens de penser et de réagir de la personne. Nous avons pu le constater en observant plus de 1200 personnes sur douze ans. Les personnes arrivant à se débarrasser définitivement de l'alcool sont ceux qui ont renoncé à toute médicamentation.

Une question se pose aujourd'hui. Pourquoi accorder autant de pouvoir au produit dans l'addiction aux drogues et à l'alcool alors que l'utilisation d'opiacés chez les grands brûlés par exemple ne laisse pas de dépendances ? Ou encore, comment se fait-il que l'on puisse devenir addict au jeu ou au sexe alors qu'il

n'y a pas de produit ingéré ? Ceci montre bien que la dépendance est due à une crise de l'existence qui ne fait que s'aggraver sous les effets de l'alcool ou de la drogue.

C'est cette crise que se proposaient de régler les mouvements d'anciens buveurs mis hors-jeu par le médical. Peut-être faudra-t-il y revenir en précisant les moyens et les programmes qui permettront d'atteindre cette crise existentielle. Une chose est sûre : ces mouvements ont l'avantage de privilégier l'aspect insertion dans un groupe lorsque l'on sait que la dépendance isole et perturbe la vie sociale.

Quant à l'abstinence totale, elle est un garde -fou prudent voire indispensable et non une contrainte lorsqu'elle fait suite à un choix de vie. Il y a des végétariens, des végétaliens, des végans... pourquoi pas des hommes et des femmes qui choisissent de ne pas prendre de l'alcool ?

Serge SOULIE, ancien Directeur CROIX BLEUE du Centre de post cure de VIRAC





C hers amis,

DISCUSSION SUR LE VIN...

Nous sommes à présent en 2019 et avant de revenir sur nos activités, je vais rappeler brièvement ce qui a animé et anime encore l'état d'esprit de la CROIX BLEUE. Notre association fondée en 1877 avait et a encore pour but l'accompagnement des personnes ayant un problème avec l'alcool, en mettant en avant l'abstinence, seule solution à l'alcoolodépence.

Ce mot fait peur à présent, il est devenu tabou. Les humains ont appris à contourner l'abstinence, car dans notre société de consommation, elle n'a pas sa place.

Pire, elle est synonyme d'austérité, de privation et semble déplacée dans un univers où tout semble possible. Tout est fait pour adoucir cette ultime solution, ce dernier recours. Et pourtant, nous autres alcooliques, sommes dans un monde au beau milieu du monde. Nous avons ouvert définitivement des portes neurologiques que nous ne pourrons plus refermer. Il nous faut apprendre à apprivoiser cette nouvelle vie, en sachant que le seul fait de nourrir l'espoir, de pouvoir boire ne seraitce qu'un verre nous serait fatal.

« Un verre ça va, trois verres bonjour les dégâts! » Ce slogan de 1984 vient d'être désavoué par une nouvelle étude, publiée le 23 août dernier dans la revue médicale The Lancet. Les chercheurs ont passé en revue près de 700 travaux publiés sur le sujet ces vingt-cinq

dernières années. L'alcool représente « un facteur de risque majeur de décès et d'incapacité » dès le premier verre, soulignent les scientifiques. Chaque année dans le monde, il provoque 2,8 millions de morts. Tuberculose, accidents de la route, automutilation... Le vin et les alcools forts interviennent dans près d'un décès sur dix chez les hommes de moins de 50 ans. L'un des chercheurs conclut : « L'alcool est un problème de santé mondial colossal ». Polyphénols, antioxydants... Les quelques bienfaits reconnus du vin ne compensent pas les risques de cancer, de blessures et de maladies infectieuses.

Tiens le vin...ce breuvage a récemment a défrayé les chroniques, ses défenseurs l'ayant présenté comme étant je cite « un alcool pas comme les autres » ou « un produit du bonheur ».

Ces affirmations viennent du sommet de l'Etat et du ministre en charge du portefeuille de l'agriculture. Ces propos avaient ravi les professionnels de la filière viticole, échaudés par les déclarations de la ministre de la santé sur la dangerosité du vin. Ils avaient, en revanche, consterné des professionnels de santé ainsi que ceux qui reprochent la proximité assumée du chef de l'Etat avec les lobbys.

Ainsi, la conseillère à l'agriculture de l'Elysée, Audrey BOUROLLEAU, dirigeait Vin & société, un important organisme d'influence du monde viticole.



Les lobbys ont toujours été présents ; la nouveauté, c'est la place qu'on leur donne. Ils n'arrivent pas à leurs fins tout seuls, ils y arrivent à la faveur d'arbitrages politiques ».

En l'espèce, M. MACRON a rendu son arbitrage : « Tant que je serai président, il n'y aura pas d'amendement pour durcir la loi Evin ».

Ce produit du bonheur détient deux autres records : celui de contenir le plus de résidus de **pesticides** par litre de vin, mais aussi celui des taxes qui demeurent bien plus faibles sur ce produit de tradition française que sur les autres boissons alcoolisées.

Et que dire de ces vins rosés, de ces vins à trois euros la bouteille, à ceux vendus sous forme de mélanges sucrés, avec du pamplemousse ou autre, selon les modes. Ils sont destinés aux jeunes et à un usage festif. Tout y est étudié, jusqu'au design de la bouteille. Et tout cela est déjà dépassé par l'arrivée du vin bleu.

C'est la nouvelle mode mais cela reste de l'alcool visant un public jeune. Que du Bonheur... L'alcoolisme de nos jours est devenu une habitude mortelle à passer sous silence.

On compte les points de croissance, le nombres d'emploi qu'il génère, l'élément du patrimoine qu'il représente, mais on efface le nombre de morts et la misère sociale qu'il engendre. On préfère voir une personne ivre plutôt qu'une personne en pleine possession de ses moyens se révolter contre la société qui

l'entoure.

Les pouvoirs publics ont posé des rustines sur la vieille chambre à air de cette dépendance. Les laboratoires pharmaceutiques ont collé les leurs, accompagnés par les alcooliers qui tentent de faire bonne figure en finançant des campagnes au goût trompeur. Mais voilà, on ne regonfle pas l'espoir avec des promesses virtuelles.

La seule rustine que je connaisse est **humaine**, c'est celle qui anime notre groupe, celle du partage, du non jugement. C'est aussi celle de la patience, des larmes et des sourires.

Alors, je ne vais pas perdre mon énergie à critiquer des décisions stériles qui se répètent chaque année. Je préfère la partager avec mes amis de la CROIX BLEUE, avec ceux-là mêmes qui m'ont aidé à me reconstruire, avec ceux-là mêmes qui emploient sans compter leur énergie au service des autres.

Message du Président Michel FILSTROFF lors de l'A.G. de la section d'EPINAL Groupe GRAND EST



Engagement d'abstinence A découper et à renvoyer à

LA CROIX BLEUE

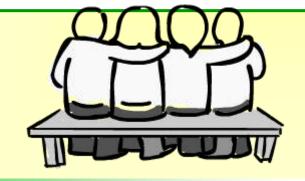
189 rue Belliard 75018

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.

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

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:

Jean-Claude SCHERER

Tél.: 06 12 60 73 79

Email: scherer.jeanclaude@neuf.fr

camping@croixbleue.fr

Site: http://camping.croixbleue.fr

RAPPEL QUELQUES DATES

- CA le 17 mai 2019
- AG le 18 mai 2019 à l'ETHIC ETAPES CISL, 103. Boulevard des Etats-Unis -69008 LYON
- INSERM: journée d'étude le jeudi 7 mars 2019

Bulletin de don

le désire soutenir l'action de la CROIX BLEUE et j'établis un chèque du montant choisi établi à l'ordre de la Croix Bleue que j'envoie

au siège, 189 rue Belliard, 75018 PARIS

Dès réception du chèque, le siège établit un reçu fiscal.

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

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

Vous pouvez donner directement sur le site.

https://www.croixbleue.fr/



ALCOOL, AMOUR, HAINE... Récits de femmes



Auteur Françoise KÜNDIG

16,43€ AMAZON

nne, Clotilde, Nicole, Jeanne et les autres témoignent de leur parcours avec l'alcool. Femmes, mères, filles, toutes ont rencontré un jour une difficulté avec la maladie de l'alcoolisme et la dépendance au sens plus large. Poignants, ces récits de femmes permettent de se rendre compte que nous sommes des êtres dépendants ; de l'eau que nous buvons, de l'air que nous respirons, du soleil, mais que l'utilisation répétée de certains produits, comme l'alcool, peut engendrer de grandes souffrances. Ce ne sont pas des femmes d'exception, mais des épouses, mères, filles, qui, un jour, simplement ont eu besoin d'alcool pour "vivre". Ce livre raconte la richesse de ces femmes, et la force de celles -ci pour se sortir de cet "enfer", mais aussi que ce dernier était devenu, pour beaucoup d'entre elles, un "paradis".



Un problème réel, des solutions concrètes Marina CARRÈRE
D'ENCAUSSE est
médecin et journaliste.

lle a travaillé pour des journaux mé-

dicaux et des magazines de santé grand public. Elle codirige actuellement " Le Magazine de la santé " sur France 5. Et si nous avions largement sous-estimé les conséquences de la consommation d'alcool chez les jeunes?

Saviez-vous que de plus en plus d'adolescents boivent et ce, de plus en plus tôt? Connaissez-vous la manière dont les grandes industries s'attaquent à ce public? Avez-vous déjà entendu parler de l'alcool-défonce, qui fait des ravages? Marina CARRÈRE D'ENCAUSSE tente, avec la collaboration du psychiatre et alcoologue Philippe BATEL, d'apporter des éléments de compréhension et de réponse aux parents. Prévenir, imposer des limites, débanaliser l'ivresse...

Il est urgent d'agir. " L'auteure fait ici œuvre de prévention en posant clairement les problèmes et en apportant des réponses

Poche à partir de EUR 8,77

VIE DES SECTIONS

LES ASSOCIATIONS se solidarisent pour soutenir l'hôpital de RAMBOUILLET.

> Pierre LAURENT au chevet de l'hôpital.



Les membres présents sur le terrain...

Le sénateur Pierre LAU-

RENT, secrétaire national du Parti communiste est venu écouter le personnel de l'hôpital de Rambouillet (Yvelines). Il fera remonter les problèmes.

La CROIX BLEUE de VERSAILLES, et ACTIONS-ADDICTIONS-VIE LIBRE,

etc.

CROIX BLEUE DE POISSY

n beau moment d'émotion pour moi le 16 février dernier, lors de notre réunion hebdomadaire : j'ai été reçu comme membre actif de la CROIX BLEUE. Lors de l'assemblée générale qui s'est tenue juste avant, je suis devenu aussi secrétaire de la section de Poissy. Je remercie très chaleureusement notre

président Patrice TENESI, les membres du bureau, tous les membres de la CROIX BLEUE.
Merci pour votre confiance en moi après ces 2
années et plus d'abstinence. Je suis fier de
faire partie de la grande famille de la CROIX
BLEUE. J'espère continuer à mériter votre confiance. Je remercie aussi très fort ma marraine
Raymonde et mon parrain Rémy.



Bienheureux ceux et celles qui sont sur la voie de la guérison, qui sont guéris, sur cette voie de la liberté qui amène à une abstinence heureuse.

Gabriel section de POISSY

V I R A

CROIX BLEUE Pays de Saverne

Plaine et plateau



Nous voilà arrivés à Virac avec notre ami Alex. Début de sa nouvelle vie.

Départ de l'hôtel ce matin à 8h30 arrivée à Schwenheim à 17h après un trajet de 744 kms en passant par Mulhouse et 0 kms de bouchons.

Merci à Éric pour sa bonne gestion de l'itinéraire.

Nous souhaitons un bonne reconstruction à Alex.

Josiane LEFT section du pays de SAVERNE Plaine et plateau





<u>De gauche à droite 1^{ère} rangée</u>: Jean-Pierre, ancien responsable, Josiane, trésorière, Rachel, déléguée du collectif.

<u>De gauche à droite 2^{ème} rangée</u>: Éric, le nouveau Responsable, Laurence secrétaire

Le dimanche 17 février, s'est tenue l'assemblée générale de la section Croix Bleue Pays de Saverne Plaine et Plateau. Plusieurs changements sont survenus ce jour-là.

M. STRAUB Jean-Pierre a cédé sa place de responsable à M. MARTIN Éric et devient

notre président d'honneur. Mme LEFTS Josiane qui exerçait jusqu'alors comme secrétaire, reprend le poste de trésorière précédemment occupé par M. STOLTZ Bertrand. Mme MARTIN Laurence occupera désormais le poste de secrétaire. Mme ROOS Rachel a été nommée déléguée au collectif. La nouvelle équipe a été élue à l'unanimité par les 11 membres de l'association présents à l'Assemblée Générale.

CROIX BLEUE SECTION DU BASSIN DE MOULINS

Notre repas annuel de début d'année qui a eu lieu au **bowling de Moulins-Avermes** le 20 janvier 2019 où nous avons eu le plaisir de recevoir un nouveau membre sympathisant en la personne de Julie.



Rencontre SECTION de VERSAILLES ET SECTION DE BELFORT



Lorsque la section de VERSAILLES rencontre celle de BELFORT!

Les responsables posent, la joie et la bonne humeur sont visibles au travers de leurs sourires!

Les rencontres intersections sont toujours des moments forts d'échanges et de partages.

A renouveler sans modération!

Région SUD EST

Collectif Régional du 05 janvier 2019

Les sections de NIMES, CHATEAURENARD, ARLES, AIX, SALON et MONTPELLIER étaient représentées.

Nous étions très studieux, la journée s'est déroulée avec le soleil de janvier et l'amitié qui nous réchauffe le cœur.

Depuis le congrès qui a eu beaucoup de succès, la municipalité nous donne l'accès à une salle à Châteaurenard, nous les remercions chaleureusement.



SECTION DE

CHATEAURENARD

La section d'ARLES et l'antenne CROIX BLEUE ont rendu le congrès possible. L'antenne est devenue nouvelle section de CHATEAURE-NARD depuis le 1er janvier 2019.



Un petit groupe motivé qui se détache de la section d'ARLES, de 14 membres, œuvre pour accueillir les personnes en difficulté avec l'alcool et autres dépendances. Nous avons des partenariats qui se profilent avec le CSAPA de TARASCON, celui d'AVIGNON, l'ELSA et le CENTRE BROUTE d'AVIGNON.

Notre salle se situe à la mairie annexe, les réunions débutent à 20h.

Nos coordonnées se trouvent sur le site.

Anne Marie PECHOUX, section de CHATEAURE-NARD

VIE DES SECTIONS



nous avons fete l'anniversaire de notre ancien Président de la section d'ARLES, **Henry SALIN** pour ses 80 ans. Il a été notre exemple, notre tuteur ou père spirituel pendant plus de 30 ans.

Nous lui devons une extrême reconnaissance, sa patience, sa psychologie, son discernement et son discours direct, qui savait infiniment cerner de façon empirique les personnes avec leur souffrance et leur non-dit...

C'était également des retrouvailles « anciens/nouveaux », une joie partagée avec une émotion bien réelle et palpable.

Merci Henry, pour tout, nous sommes sur le chemin où tu nous as guidés pendant toutes ces années, avec tendresse et parfois fermeté, mais nous sommes les preuves vivantes que la CROIX BLEUE est une association avec des êtres exceptionnels!

Chantal GINOUX

SECTION DE SALON



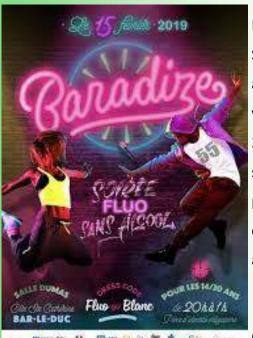
Le jour de l'an à la SECTION DE SALON a réuni

les sections d'ARLES et NIMES, l'ambiance était au rendez vous comme toutes les années.

SECTION DE VERDUN



La soirée BARADIZE a eu lieu à



Bar Le Duc.
Soirée sans
alcool ouverte aux 1420 ans, consacrée à la
prévention
contre les
addictions.

Cette soirée est encadrée

par divers professionnels de l'addictologie et des associations partenaires qui présentent leur mission et répondent aux questions des jeunes.

Des cocktails sans alcool sont servis gratuitement au public.

Un DJ animait la soirée afin d'avoir un réel effet festif, ceci pour montrer aux jeunes que l'on peut s'amuser sans alcool.

L'association CROIX BLEUE VERDUN, qui vient en aide aux personnes en difficulté avec l'alcool, était présente et représentée par Jean-Claude et Nadia.

Nadia PREVOST section de VERDUN

VIE DES SECTIONS

SECTION DE BOUXWILLER FORMATION CHEZ SUEZ

sans al-

Les 3 et
11 octobre se
sont déroulées
des journées for-



cool. Linda intervient en
même
temps sur
le calvaire
du con-

mation tuteurs, une à GEVREY et une à PHALSBOURG. La CROIX BLEUE de BOUXWIL-LER était présente avec Linda WINTER et Norbert DITSCH afin de sensibiliser les participants aux risques des addictions en insistant sur l'alcool, avec environ 80 participants. Déroulement de la journée en 2 groupes.

- Le premier groupe s'exerce, durant la matinée, à la maîtrise d'un véhicule lors d'un dérapage sur route, simulation d'une crevaison à l'avant, distance de freinage etc... bien sûr au volant d'une voiture sur les pistes de Centaure.



- Le deuxième groupe est en salle avec la CROIX BLEUE où Norbert et Linda parlent de l'addiction. Norbert témoigne de son parcours avec l'alcool : ses débuts avec le produit, sa dépendance à l'alcool, la descente aux enfers, la rencontre avec la CROIX BLEUE et le vivre

joint, des enfants, de la famille. Les deux témoignages en simultané sont très percutants et suscitent un grand nombre de questions. Après un généreux déjeuner, la journée est terminée. Les participants furent ravis du grand moment intensif et qui « prend les tripes » comme le souligne le DRH présent qui fera appel à nous pour d'autres interventions. Suite à nos 2 jours d'intervention, la CROIX BLEUE de BOUXWILLER fut à nouveau sollicitée pour une causerie autour de l'alcool le 15 octobre à l'incinérateur de Schweighouse-sur-Moder. Après toutes ces années de souffrance, d'enfer familial je termine par une phrase du DRH de SUEZ :

« Il est temps d'être heureux »

Norbert DITSCH

Responsable section de BOUXWILLER



Libre expression



ans la vie, il y a des jours plein de vent et tant de colères,

il y a des jours remplis de pluie et plein de douleurs,

il y a des jours où les larmes coulent.

Mais il y a des jours en lesquels l'amour nous donne le courage pour aller de l'avant et nous redonner espoir.

Romain BATAILLE

Transmis par Murielle GURI—SECTION EPINAL

Le billet
d'HENRY
CASANOVA
Section de
VERSAILLES

Calcul de l'alcoolémie

Qu'est ce qu'une unité d'alcool?

Une unité d'alcool (UA) correspond à 10 g d'alcool pur.

Pour calculer le nombre d'unités d'alcool apportées par une boisson, il suffit d'appliquer la formule suivante :

Degré d'alcool x quantité en litre x 0.8 = ... unités d'alcool.

Ainsi, une bière de 33 cl qui affiche 7.5° d'alcool vous apportera : 07.5 x 0.33 x 0.8 = 1.98 UA alors qu'une bière de même contenance qui affiche 5° en apporte 1.32.

Un alcool fort mais consommé en petite quantité, peut apporter moins d'unités d'alcool.

Par exemple 2 cl d'un digestif à 40° correspond à 40 x 0.02 x0.8 = 0.64 UA. Ce simple calcul permet de mieux prendre conscience de votre consommation et permet de réaliser que parfois les idées reçues ont la vie dure.

Le Libérateur N° 13 – PRINTEMPS 2019 (mars, avril, mai) • Directeur de Publication

Guilaine MIRANDA • Rédaction administration et Maquette: Chantal GINOUX

Photos: https://pixabay.com