

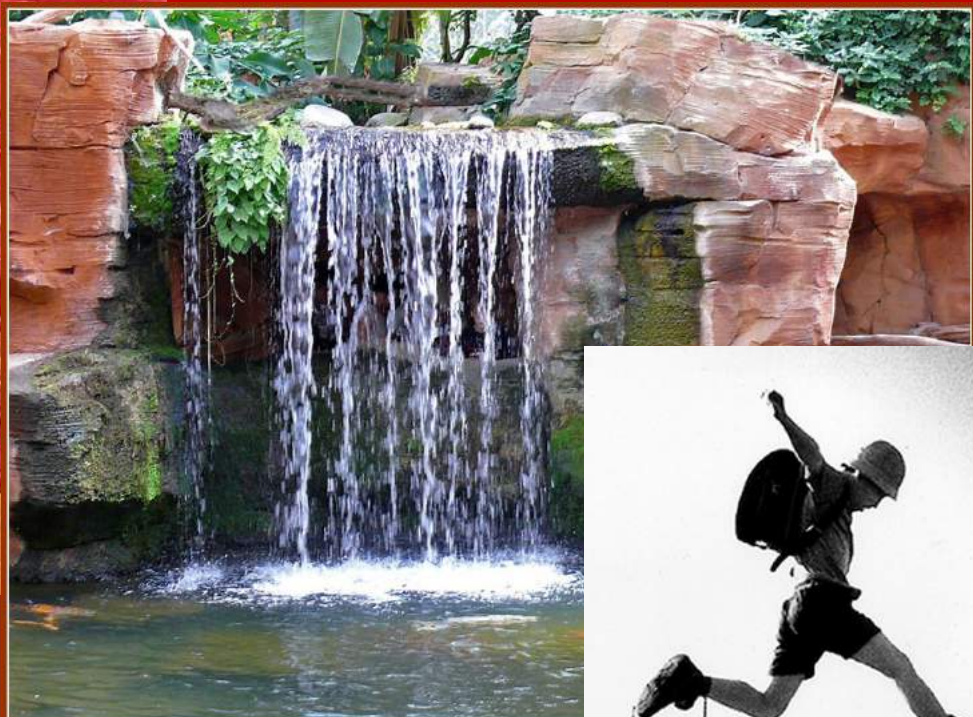
le Libérateur

Sans alcool... avec plaisir

N° 7 AUTOMNE 2017

Nouvelle formule

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





Les vacances s'achèvent, l'automne s'installe, c'est la rentrée !

La rentrée, c'est aussi le début de

quelque chose, un renouveau, une nouvelle page qui se tourne vers l'avenir... Pour les enfants, les étudiants c'est un cap qui se tourne vers l'espérance !

Pour la Croix bleue, c'est l'espérance d'une vie saine délivrée de la souffrance liée aux addictions. Depuis ce début d'année, des sections se sont créées, d'autres redémarrent. **Elles sont le symbole de vie de notre association.**

C'est clair que tout n'est pas toujours facile. Aussi, utilisons les atouts que nous avons comme les autres associations : la persévérance, l'humilité, la résilience...

Nos divergences d'opinions, des conflits qui peuvent survenir au sein d'une section ou d'une région, nous détournent parfois de l'essentiel.

Concentrons-nous toujours pour revenir au cœur de notre action, notre spécificité, nos valeurs pour accompagner, soutenir, écouter les personnes en souffrance dans ce combat contre les addictions que nous connaissons tous.

Jacques Walter, que peut-être certains ont connu, le disait si bien : Le projet de vie. « ... pour que tu vives. ». La victoire sur l'alcool et les addictions nous ouvre sur le rétablissement de nos relations avec les autres, à commencer par ceux qui nous sont les plus proches et les plus chers ; à notre capacité d'aimer, de devenir à notre tour les figures d'un amour qui précède et qui va au-devant.

Nous ne sommes alors pas seulement redevenus des êtres vivants, nous devenons des êtres vivifiants. »

Et c'est une belle revanche sur le malheur !

Chantal GINOUX, Responsable du siège

Témoignages

Annie ...Page 3

Jean-Pierre ...Page 4

Addictologie

L'usage détourné des médicaments à base de codéine par les jeunes ...Page 6

Décision des Ministères ...Page 8

L'arbre Addict ...Page 9

Nous avons lu...

La bouteille et moi, De Didier CAMUS ...Page 10

Accros !, de Laurent KARILA ...Page 11

Association

Dates, camping, engagement,, ...Page 12

Patient expert 2016 Marc MARGELIDON ...Page 13

Formation ARA

L'entretien motivationnel ...Page 14

La communication bienveillante ...Page 15

Vie des sections

Albi, ...Page 18

Saverne ...Page 19

Moulins ...Page 20

Nouvelles du camping Et recette Tortilla ...Page 21

Libre expression

L'amour de soi Chantal GINOUX Page 24



ANNIE

Mme Annie DEPOURS une ancienne militante de la Croix Bleue nous raconte ses souvenirs d'ancienne malade alcoolique. Elle est née en 1926, son alcoolisme a duré 10 ans, sa prise de conscience a démarré vers 50 ans.

« J'ai 91 ans, des soucis de santé, mais je ne m'en plains pas car j'ai vécu pleinement. Je dirais que je ne regrette pas mon alcoolisme car il m'a permis de comprendre **mes vulnérabilités...**

Je faisais partie de la section de la Croix Bleue de DUNKERQUE, qui n'existe plus aujourd'hui. J'étais Directrice d'une école d'infirmière.

En bon manager, je gérais tout l'établissement, j'avais mon bureau, mais je buvais du porto en cachette ...

Personne ne m'a jamais vu alcoolisée au travail, ni ne se doutait de mon problème (enfin je le croyais).

J'étais célibataire et je vivais avec mes parents. Tout allait bien, sauf ... mon penchant pour l'alcool. Un samedi, à LILLE je m'en souviens très bien, je me suis dit (en qualité d'infirmière) que je devais voir un médecin pour une prise de poids. Celui-ci s'est donc occupé de mon poids effectivement, sans aborder directement le souci sous-jacent mais en prescrivant cependant une exploration hépatique.

En fait j'avais très peur d'une cirrhose. J'avais 800 GAMMA GT, ce qui faisait beaucoup. Il m'a juste dit que je devais me contenter de boire des boissons non alcoolisées,

c'est tout, et je n'ai pas cherché à en savoir plus, c'était bien ainsi.

Pourtant j'étais mal, je voulais m'en sortir, mon médecin m'avait mis la puce à l'oreille.

Un soir après le travail, je rentrais dans un bistrot à Lille et j'ai bu un peu trop. En longeant la bibliothèque du coin, j'ai été attirée par le livre « **Toute honte bue** » de **Laure Charpentier**.



Cette œuvre m'a énormément remuée et séance tenante j'ai appelé la Croix Bleue à Longuenesse qui me donna rendez-vous pour une réunion.

C'était donc un samedi, je me disais en mon for intérieur qu'un samedi il n'y aurait personne « tant mieux ! » et je tombais sur ... Henriette LEWIS ! là tout changea.

Je signalais mon 1^{er} engagement « avec l'aide de dieu » et le responsable de Dunkerque. J'ai fait un gros travail sur moi-même, j'ai



compris mes propres difficultés personnelles, mais je crois qu'après les pleurs, j'ai enfin ressenti « le déclic ».

J'ai arrêté de fumer avec le même principe, le même outil « l'engagement » qui est la spécificité de la Croix Bleue et j'ai définitivement stoppé le tabac.

Lors d'une réunion, j'ai entendu quelqu'un dire de moi : « c'est un phénomène, elle est tirée d'affaire ! »

Très rapidement je me suis occupée de femmes alcoolodépendantes : autrefois, c'était ainsi ... Ensuite, j'ai fait des accompagnements avec des moments forts.

Ces moments me manquent. J'ai été visiteuse de prison, tenu différents postes notamment un remplacement au centre de la Presqu'île...

Voici mes conseils pour toutes ces femmes, jeunes ou moins jeunes. Il faut:

« se faire confiance, écouter, rester humble, faire la demande pour soi mais également faire confiance à l'autre.

Et ne jamais perdre espoir !

J'ai 91 ans, je suis heureuse de vivre et j'ai toujours la Croix Bleue dans mon



JEAN-PIERRE

« Je me présente Jean Pierre, mon histoire est simple mais j'avais envie de la partager avec vous, je vous parle avec mon cœur.

J'ai un bon boulot dans un magasin, j'y suis depuis de nombreuses années. Malheureusement ces derniers temps, je ne me reconnaissais plus, je maigrissais, ma vie sociale et familiale tanguait, à la maison, l'atmosphère était plus que tendue...

Il m'arrivait de plus en plus souvent que le matin à une certaine heure, (vers 11h, 11h30) j'étais pris de vertiges, tremblements, sueurs, je me retrouvais au sol sans comprendre, sans connaissance ...

Par 2 fois les pompiers m'ont emmené, par 2 fois ce fut mon Directeur qui m'emmena avec sa voiture personnelle à l'hôpital.

Parmi mes tâches il me faut monter sur

une nacelle, arrivé en haut, la peur me paralysait... Je n'arrivais plus à me servir de la commande pour redescendre tellement je tremblais.

A ma femme, ma fille, j'avais minimisé les événements, mais je savais qu'elles n'étaient pas dupes !

Le mardi je partais encore en urgence du travail avec mon patron à l'hôpital où je fis un sevrage alcoolique. (Sur ma période de congé) Le mercredi j'ai eu un entretien avec mon médecin, en même temps j'en avais « ras le bol » de cette vie.

Ce que j'ai su après, c'est que ma fille a appelé la Croix Bleue d'Arles.

Le samedi suivant, deux membres actifs sont venus me voir au 6^{ème} étage. Le contact s'est établi aussitôt, je me suis senti en confiance avec ces personnes.

Ils parlaient clairement, en soulignant que j'avais une totale liberté (ce qui m'a plu), que j'avais le choix, de venir ou pas à une réunion, de parler ou de ne rien dire, que personne ne me jugera ...

Toutes ces choses que j'ai pu constater lors de mes venues aux réunions. Enfin bref, ce n'était pas une secte !

La semaine qui a suivi la rencontre, je suis parti avec toute ma famille à la montagne. Je me suis senti renaître, parmi les miens et je réalisais combien j'avais dû leur manquer et ce que j'avais moi aussi oublié, ce bien être, cette harmonie.

Le 1^{er} soir de réunion, **je ne trouvais pas la porte, avec ma femme nous tournions autour du bâtiment... Puis finalement nous sommes entrés, et nous sommes restés.**

Je me suis tout de suite senti à l'aise, ma femme soulagée J'ai raconté ma vie, maintenant je l'écris pour vous.

Depuis 2 ans je revis. Je m'occupe de mes petits-enfants, j'ai pris 5kgs.

La confiance en moi au boulot est revenue, avec une nouvelle assurance et des prises d'initiatives que je n'avais jamais osé entreprendre.

Je suis passé membre actif, il y a 1 an, ce fut une fierté pour moi !

Je souhaite aux personnes qui galèrent encore de venir aux réunions de la Croix Bleue, de ne pas avoir peur, vous allez retrouver la liberté !

En pur arlésien, je parle le patois provençal et c'est fièrement que je vous dis :

« S'acò's pas vuei, sara demain ! »

« Si ce n'est aujourd'hui, ce sera pour demain ! »

« A BEN LEÙ » »

(À bientôt)

Jean-Pierre

ARLES





EXTRAITS

Les usages détournés de médicaments codéinés par les jeunes

Les observations récentes du dispositif TREND

Agnès CADET TAIROU - Maitena MILHET

La recette de fabrication du « *Purple drank* », popularisée dans les années 1990 aux États-Unis, a connu une nouvelle diffusion par le biais d'Internet. Elle a également été relayée par les médias, y compris en France. Consommée à des fins récréatives, la boisson codéinée a néanmoins occasionné des troubles et des cas d'hospitalisations à l'issue parfois dramatique.

UNE DIVERSITÉ DE SIGNAUX INTERROGE SUR LE DÉVELOPPEMENT POSSIBLE DES USAGES DÉTOURNÉS

Repérées pour la première fois en 2013, des demandes suspectes de délivrance de codéinés, des cas d'abus voire de dépendance chez des adolescents et jeunes adultes sans antécédent connu d'addiction ont continué de faire l'objet de signalements, avec une multiplication des cas à partir de 2015. Parallèlement, les observations conduites suggèrent un net accroissement des usages de médicaments codéinés par des adolescents et des étudiants.

Par ailleurs, des échanges sur les forums témoignent aussi d'un intérêt pour ces mélanges codéinés auprès d'une diversité de jeunes. Les sujets liés aux médicaments codéinés font en France partie des fils de discussions les plus populaires.

PROFILS ET CONTEXTES DE CONSOMMATION

Chez les jeunes peu ou pas usagers de Drogues illicites (hormis le cannabis)

Apparu au Etats-Unis, le "Purple drank" tire son nom de la couleur violette du sirop pour la toux outre-Atlantique.



Le public de consommateurs identifié sur les différents sites est âgé de 17 à 25 ans. Certains usagers sont mineurs, entre 14 et 15 ans mais à ces âges les consommations semblent peu développées. Si des collégiens se montrent intéressés et posent un grand nombre de questions concernant les cocktails à base de codéinés en contexte scolaire, les intervenants (milieu scolaire) estiment que, hormis quelques cas, les consommations ne débutent pas avant le lycée.

Les usagers de mélanges codéinés ne sont pas vus sur les scènes festives et ne sont pas usagers de drogues illicites, hormis le cannabis. En revanche, ces jeunes consomment souvent de l'alcool par ailleurs.

Usages en soirées privées et dans les fêtes étudiantes

Pour l'essentiel, les consommations observées se déroulent dans le cadre de fêtes privées, sur le modèle des soirées étudiantes ou bien dans le cadre beaucoup plus restreint d'une « *soirée entre potes* ». Les consommations auraient lieu particulièrement en soirée de fin de semaine (ou en retour de soirée) et pendant l'été.



MOTIVATIONS, EFFETS RECHERCHÉS

« S'amuser entre amis »

Les achats de spécialités codéinées (parfois remplacées par du dextrométhorphan), semblent relever surtout d'une utilisation récréative en contexte festif ou simplement dans la rue. Certains jeunes disent avoir été influencés par des morceaux de rap, « *parce que c'est très star system.* » ou bien avoir été attirés par la nouveauté.

Au titre de leurs motivations, ils décrivent la recherche d'effets planants, proches de ceux du cannabis mais avec une détente plus accentuée à leurs yeux, une sensation de « *ralentissement du rythme cardiaque* ». Les jeunes évoquent aussi des sensations d'ivresse analogues aux effets de l'alcool, le mélange de médicaments devenant une alternative choisie par ceux qui ne consomment pas d'alcool, y compris pour des raisons culturelles. Des effets hallucinogènes dissociatifs peuvent également être recherchés. La facilité d'accès et le faible coût de ces médicaments semblent être des critères attractifs notamment pour les très jeunes.

Éviter les dealers est aussi un critère important dans le choix de ces produits.

Défonce et/ou automédication

De façon plus marginale, sont les usages à visée hypnotique. Certains de ces jeunes sont en grande difficulté psychique en lien avec

une pathologie ayant entraîné une hospitalisation en pédopsychiatrie parfois, ou bien un contexte familial difficile. **À travers l'usage de codéinés, ces jeunes chercheraient à soulager leur mal être.**

MODALITÉS D'USAGE

Les recettes suivies pour la fabrication de « *la lean* » sont sensiblement les mêmes. Un sirop codéiné est mélangé à une spécialité antihistaminique et un soda, grenadine ou bonbons sont parfois ajoutés. Le mélange peut être bu à petite gorgées pendant deux heures.

DES CONSÉQUENCES SANITAIRES POSSIBLES, TRÈS PEU CONNUES DES JEUNES

Les usages détournés de médicaments par les jeunes ne donnent pas nécessairement lieu à des dommages graves mais les exposent à une série de troubles sanitaires plus ou moins sévères.

À court terme, des effets secondaires repérés sont une altération de la qualité du sommeil, des problèmes de transit, des démangeaisons (si les codéinés sont consommés sans antihistaminique). Des troubles plus importants ont été observés à l'occasion d'hospitalisations : troubles de la vigilance (sommolence) ou du comportement (agitation, confusion, ébriété...), crises convulsives généralisées.

À plus long terme, l'usage détourné de médicaments codéinés peut entraîner **une accoutumance voire une dépendance**. **Le risque de surdose (dépression respiratoire) est également majoré par le mélange des molécules et la consommation d'alcool.**





DECISION DU MINISTERE

La ministre des Solidarités et de la Santé décide d'inscrire la codéine et d'autres dérivés de l'opium à la liste des médicaments disponibles uniquement sur ordonnance

Agnès BUZYN, ministre des Solidarités et de la Santé, a signé aujourd'hui 12 juillet 2017 un arrêté à effet immédiat inscrivant tous les médicaments contenant de la codéine, du dextrométhorphan, de l'éthylmorphine ou de la noscapine sur la liste des médicaments disponibles sur ordonnance.

Désormais, les patients ne pourront obtenir un médicament à base de codéine ou d'un de ces principes actifs qu'avec une prescription médicale. La vente de ces médicaments sur les sites Internet des pharmacies n'est plus possible.

La ministre des Solidarités et de la Santé entend ainsi mettre un terme à des pratiques addictives dangereuses et potentiellement mortelles.

La décision de la ministre, prise en lien avec la Direction générale de la santé et l'Agence Nationale de Sécurité du Médicament et des produits de santé (ANSM), fait suite à l'identification de nombreux cas d'abus et d'usage détournés de ces médicaments, disponibles sans ordonnances.

La mode du « Purple Drank », cocktail à base de codéine, d'antihistaminique et de soda, est en constante augmentation chez les adolescents et les jeunes adultes depuis 2015. Celle-ci a provoqué deux décès tragiques chez des adolescents depuis

le début de l'année. Chez les moins de 25 ans : 30 cas graves liés au « Purple drank » et 23 cas graves liés au dextrométhorphan avaient, par ailleurs, été recensés par les autorités sanitaires ces deux dernières années.

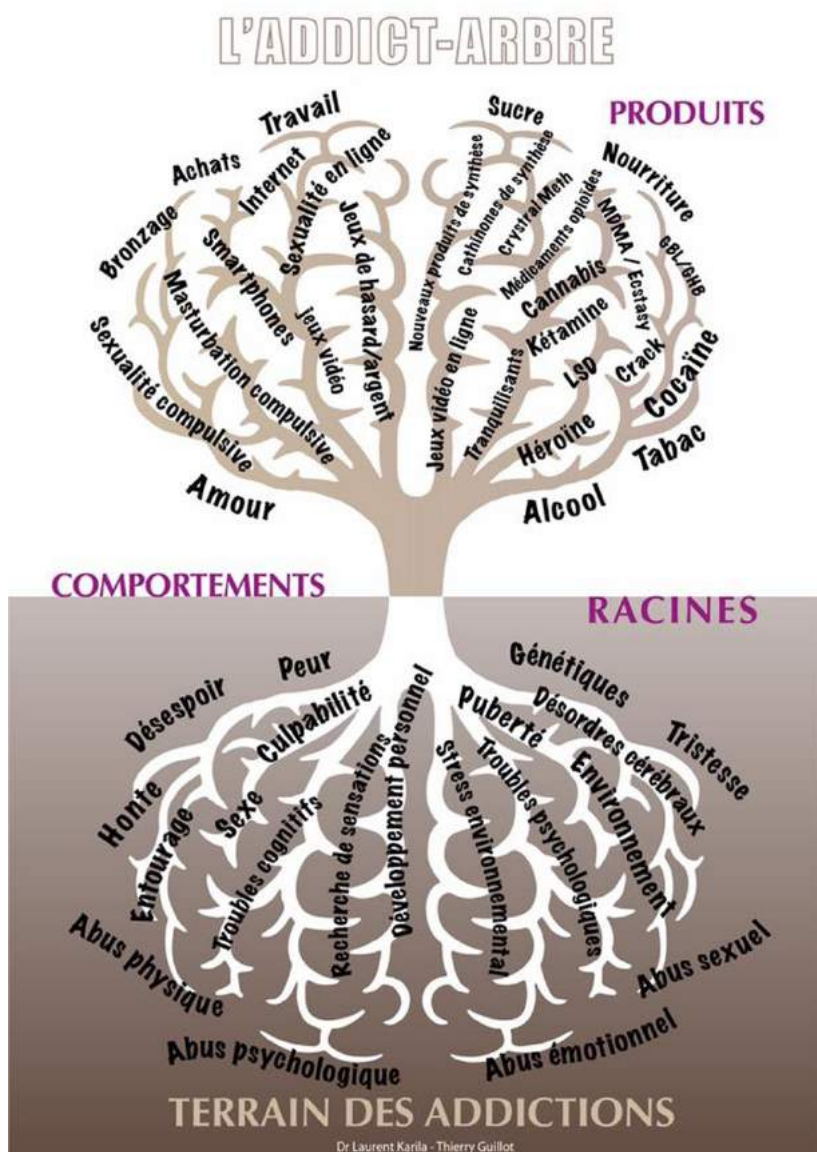
La Commission des stupéfiants et psychotropes de l'ANSM, com-

posée de médecins généralistes, de médecins addictologues, de toxicologues et de pharmaciens spécialistes des addictions, avait rendu le 29 juin 2017 un avis favorable à la prescription médicale obligatoire (PMO) pour toutes ces spécialités pharmaceutiques.

Jusqu'à présent, ces médicaments pouvaient être délivrés sans ordonnance s'ils contenaient une quantité de principe actif inférieure à un certain seuil.

Source : MILDECA





L'ADDICT-ARBRE : L'arbre de la dépendance

L'Addiction est comme un arbre. Il commence par les graines du doute, du désamour de soi et d'un sentiment d'insuffisance.

Il grandit, développe des racines profondes et un tronc qui s'épaissit par les émotions négatives, les abus, les peurs. Ses racines sont remplies de honte...

La dépendance est un moyen de soigner ces émotions.

Quand l'arbre commence à se développer et mûrir il a besoin d'un exutoire, une façon d'expulser ce qu'il produit. Ses feuilles sont tout ce qui lui permet d'être momentanément libre de l'angoisse qui vient de l'intérieur. C'est ce qui se passe à l'intérieur qui nous oblige à faire quelque chose que l'on déteste.

Les feuilles représentent l'alcool, les aliments, les drogues, le jeu, le travail, le sexe et même l'amour...

Vous pouvez ramasser toutes les feuilles de cet arbre. Il peut devenir un arbre dénudé, rappel de la tourmente, mais à l'intérieur, il ne sera peut-être pas guéri...

La structure de l'arbre n'a pas bougé. Vous aurez « l'air libre », mais vous ne l'êtes pas.

La dépendance est toujours là, profondément enracinée et plus forte que jamais, prête pour la prochaine saison de stress et d'insécurité.

Les addictions sont combattues en choisissant d'écarter les feuilles afin que l'arbre soit exposé et ainsi pouvoir traiter la cause réelle.

Cette fois, nous apprenons à abattre le tronc et arracher les racines.

Nous apprenons que la clé pour retrouver des feuilles en bonne santé est de reconstruire un arbre sain avec des fruits sains.

Avoir la foi en soi, en l'homme, en Dieu redonne des nouvelles forces, un terrain renouvelé, enrichit...

Ainsi tout peut arriver en s'aimant soi-même...

Document mis en ligne par le Dr KARILA et traduit de l'anglais « Excellent illustration

showing the many forms that addiction takes »





LA BOUTEILLE ET MOI

QUELLE HISTOIRE D'AMOUR !

À lire sans modération

De Didier CAMUS



Edition : La Bruyère

Genre : Récits

ISBN : 978-2-7500-1257-

Disponible en ligne

Didier CAMUS,

ancien
alcoo-



lique, livre un témoignage émouvant et sans concession sur lui-même.

Il décrit les étapes de sa vie et les choix qui ont orienté son parcours. Son autodestruction ressemble à celle de beaucoup mais c'est son excès qui fait la différence :

Perte d'emploi, divorce, rupture familiale et sociale...

Il est presque méthodique dans le souci de relier les faits. Il est lucide, bien sûr, avec l'abstinence retrouvée. Avec le recul pris, il propose avec humour une philosophie personnelle du

« savoir dire non ».

Son regard se moque de notre société qui laisse

bien des personnes fragilisées sur le bas-côté.

Lui-même il s'est redonné sa chance : « Les plus beaux jours sont ceux que l'on n'a pas encore vécus. J'aimerais tellement faire pousser des fleurs sur ces cicatrices. Ma porte est ouverte ».

Aujourd'hui, guéri et heureux , il voudrait aider les autres par ce témoignage qui rappelle que

seul, il est impossible de s'en sortir. Il redit combien les associations comme la Croix Bleue font un travail indispensable et peu reconnu dans le domaine de l'addictologie. Conscient de la limite de la portée d'un tel récit et **animé par un souci de solidarité, il a tenu à ajouter à la suite de son témoignage :**

Les adresses utiles et « Les notions de base en alcoologie » écrites en collaboration étroite avec le Docteur Jean-Yves BENARD (ancien médecin-chef du centre hospitalier Louis-Sevestre) et son équipe. Ce manque de connaissance initial avait joué dans sa prise de décision d'arrêter l'alcool comme pour beaucoup d'anciens dépendants...

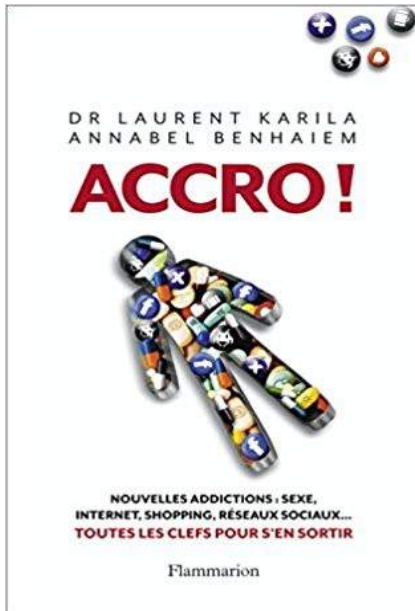
Sylvie MONTEUX



ACCRO !

De Laurent KARILA et Annabel BENHAIEM

Préface de William LOWENSTEIN



Éditeur : Flammarion

Collection : Documents

Broché EUR 19,90

ISBN PDF Web : 9782081296398

Le livre a été imprimé sous les références :

ISBN : 9782081270121

Sexe, Internet, réseaux sociaux, jeux vidéo,

jeux d'argent, sport, alimentation, achats, travail, dépendance affective et même bronzage ! Aujourd'hui, on est accro à tout et n'importe quoi. Accro à un comportement visant à produire du plaisir ou à écarter une sensation de malaise intérieur, l'addict ne peut le contrôler, même s'il en connaît les conséquences négatives. La famille, le couple, le réseau amical sont inévitablement touchés.

L'addiction est une maladie complexe qui

touche le biopsychosocial (le sujet, sa biologie, sa psychologie, sa génétique et ses interactions avec l'environnement). Le traitement est long, les rechutes sont possibles comme dans un diabète, un cancer, une maladie chronique. Cet ouvrage, écrit par un spécialiste des addictions et une journaliste au Huffington Post, traite des addictions comportementales et des nouveaux phénomènes de dépendance qui ont émergé dans notre société.

Accro, nous avons voulu rédiger un guide ludique de sensibilisation et d'information sur ces maladies qui touchent un grand nombre de personnes tout en prenant soin de proposer des clés pour s'en sortir.



Dr Laurent KARILA

Bulletin de don

Je 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:

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.

Nom, Prénom :

Adresse :

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

Motif de la signature :

engagement du au

Le signataire:

Avec l'aide des amis de la Croix Bleue 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

RAPPEL QUELQUES DATES

- Journée consacrée au SAF à PARIS
le 6 septembre 2017
- Conseil d'Administration au SIEGE
23 et 24 septembre 2017
- Rencontre des Responsables à l'Ethic
Etap de DIJON les **24 et 25 novembre 2017**
- FORMATION CAMERUP: "Intervenir en milieu pénitentiaire " à AGEN du **15 au 17 septembre 2017** (Accueil le 14 septembre)

PATIENT EXPERT D.U. en ADDICTOLOGIE 2017 À L'HOPITAL PAUL BROUSSE à PARIS: Réussite de deux candidats Croix Bleue : Fabienne DESCAMPS et Ludovic LANG



**PATIENT EXPERT
D.U EN ADDICTOLOGIE :**

Un an déjà...

Ma présence au sein de la commission formation de la CAMERUP m'a amené en début d'année 2016 d'être informé de la création du nouveau statut de Patient Expert (qui a fait l'objet d'un article dans le libérateur n°4 d'hiver 2016) initié par le Professeur REYNAUD.

Cette idée n'est pas novatrice en soi car ce statut existe déjà dans d'autres pathologies (diabète, cancers, sclérose...). En effet, l'intérêt des patients experts dans les maladies chroniques est désormais bien reconnu et l'efficacité des associations d'anciens malades n'est pas contestable, même si subsiste encore une forme de méconnaissance de la part d'une partie du corps médical.

Fort de mon expérience de membre actif depuis 15 ans à la section de Moulins, étant déjà titulaire d'un Diplôme Universitaire en pratiques addictives obtenu en 2007 auprès de la faculté de médecine de Clermont Ferrand

dont la thèse que j'avais soutenue s'est transformée en un ouvrage public intitulé « un autre regard sur la maladie alcoolique »



Titulaire d'une expertise en relation d'aide et accompagnement au changement, je décidai de me lancer dans une nouvelle aventure universitaire afin d'obtenir un Diplôme Universitaire en addictologie dispensé par la faculté de médecine de Paris. Puisque la reconnaissance de patient expert est conditionnée par l'obtention de ce diplôme, reconnaissance intéressante à plus d'un titre pour l'évolution de nos mouvements d'entraide.

Je ne me doutais cependant pas que la tâche allait être aussi ardue. Il m'a fallu jongler avec un emploi du temps chargé (étant toujours en activité professionnelle) et affronter les difficultés rencontrées au cours de cette nouvelle formation.

Il fallait d'abord passer les épreuves des 45 cours en e-learning avec Questionnaires à Choix Multiples (QCM) pour pouvoir ensuite accéder à l'étape suivante qui consistait en un regroupement sur 3 jours à l'Hôpital Paul Brousse de Villejuif. Ce ne fut pas une mince affaire car une partie des cours comportait des sessions médicales et biologiques difficiles



L'hôpital Paul Brousse à
Villejuif

spécifique qu'il a fallu s'approprier.

Ces 3 jours de présence consistaient en un re-

groupement avec les autres étudiants, supervisés par les responsables de formation. J'eus la joie de retrouver Chantal GINOUX, notre responsable du Siège, et faire connaissance avec nos amis des autres associations partenaires. Nous étions au total 9 bénévoles, dont 4 en provenance des Narcotiques Anonymes et 5 présentés par la CAMERUP (co-initiatrice et financeur de ce projet), plus environ 37 personnes venant du secteur médical ou médico-social.

L'accueil par les responsables, **le Docteur KARI-LA et le Professeur REYNAUD**, fut des plus chaleureux. Ils nous firent part spontanément de leur joie d'accueillir des membres d'associations d'entraide et des espoirs qu'ils portaient en nous pour cette grande première. Joie d'autant plus grande qu'ils furent agréablement surpris par les excellentes notes obtenues par tous aux QCM, devançant même les résultats des professionnels.

Tout ceci eu pour effet de me reconforter car j'avais la sensation d'avoir moyennement réussi face à la difficulté. Je m'étais mis sans doute trop de pression car je fondais beaucoup d'espoir pour la suite des événements. J'étais très motivé car j'ai considéré dès le départ que nous

avons beaucoup de chance d'être là à essayer les plâtres de ce nouveau tournant dans la vie de nos associations.

Faire partie de cette première promotion, initiatrice d'une nouvelle voie pour nous, et précurseurs pour nos futurs membres qui allaient se lancer les années à venir dans ce challenge à la fois personnel et collectif, me donnait un sentiment de « pionnier » au seul bénéfice de l'intérêt supérieur de notre lutte contre l'alcoolisme et ses méfaits.

Ce fut un partage de tous les instants, empreint de chaleur humaine, de camaraderie. Nous avons su unir nos forces au bénéfice du bien commun afin de mieux nous préparer à l'examen final. Nous avons partagé d'excellents moments de convivialité autour d'une bonne table, pour échanger nos expériences, nos vies, nos difficultés mais aussi nos joies. A ce propos, j'ai toujours considéré dès le début de mon rétablissement et de ma guérison, **qu'une des clés de la réussite face au défi à la maladie alcoolique, était la collaboration et la mise en commun des forces de l'ensemble des acteurs du monde de l'alcoolologie et de l'addictologie.**

Arriva enfin la matinée de l'examen ce vendredi 30 septembre 2016, après une nuit quelque peu agitée car il n'y avait aucune certitude quant au résultat. Même si nous avons fait

l'objet de mansuétude de la part des formateurs, il n'en fallait pas moins fournir le travail nécessaire pour réussir. Nous étions plongés dans les conditions réelles d'examen (table individuelle, surveillants...), avec notre feuille blanche devant nous pour répondre aux différentes questions. A la fin de l'épreuve, le Professeur REYNAUD a souhaité nous réunir pour évoquer ensemble les différentes possibilités qui s'ouvriraient dorénavant en termes de communication et de promotion, et étudier les différentes pistes de travail communes.

Après quelques semaines d'attente fébrile, les résultats furent communiqués et nous avons tous eu la chance d'obtenir ce précieux sésame qui donne une autre dimension à notre enga-

gement et un nouveau cap dans notre vie de bénévole. La rencontre à Bourges en novembre 2016 aux journées CAMERUP fut d'ailleurs un excellent moment de retrouvailles et de partage avec deux de mes camarades des Amis de la Santé.

Je ne cache pas l'immense joie que j'éprouve d'avoir participé en tant que « pionnier » à cette nouvelle ouverture. Elle préfigure plein de bonnes choses pour la pérennité et le devenir de nos associations. Nous voyons ainsi fleurir des échanges constructifs sur l'ensemble du territoire et nous apprenons à mieux nous

connaître. Les réseaux sociaux et leurs forums ouverts font bouger les lignes avec la mise en commun d'informations. Ces mêmes réseaux permettent aujourd'hui à ceux qui souffrent de s'exprimer plus librement et mieux entrer en contact avec nous, créant ainsi de nouvelles formes d'entraide avec l'apport des nouvelles technologies. L'approche des institutions et des autres partenaires se trouve grandement facilitée grâce aux liens tissés localement et nationalement (une des missions du patient expert). Les liens nouveaux avec le

monde médical laissent entrevoir de belles perspectives. La CAMERUP assure désormais la courroie de transmission et la cohésion des mouvements d'entraide et développe les relations pluridisciplinaires. Enfin, je ne peux qu'encourager d'autres à s'engager dans cette voie, car plus nous serons nombreux, plus nous serons forts. Je félicite les heureux récipiendaires de la seconde promotion pour les résultats obtenus.

Car si seul on va vite, ensemble on va plus loin !!

Marc MARGELIDON

Section de Moulins (Allier)

Patient expert promotion 2016



Les premiers patients experts en addictologie promotion 2016 en compagnie de Laurent MURARO formateur et du Professeur REYNAUD

MM (1^{er} rang à droite)

LE GROUPE ARA

C'est à VICHY les 8 & 9 avril 2017, que nous avons fait une formation sur "l'entretien motivationnel" et "la communication bienveillante". Les échanges furent riches lors de ce moment important. Les membres étaient très en demande pour acquérir un perfectionnement dans l'accompagnement pour être au plus près des attentes et besoins des personnes en difficulté.



L'entretien motivationnel

Une méthode d'entretien utilisée pour aider les gens à **changer** un comportement qui pose problème. Cette approche facilite la communication pour faire émerger un changement naturel et permet **d'augmenter la motivation** par l'exploration et la résolution de l'ambivalence. L'Entretien Motivationnel va consister à favoriser la réflexion chez la personne pour l'amener à conscientiser ses comportements, évaluer, peser le pour et le contre, pour ensuite prendre les meilleures décisions. Il vient contrecarrer l'impulsivité et l'automatisation de l'utilisation du produit.

Le modèle de Prochaska et Di Clemente de la motivation :

STADE	Attitude de la personne	Attitude de l'aidant
1 Précontemplation	Déni du problème « <i>c'est ma femme qui veut que j'arrête l'alcool</i> » « <i>Pour moi tout va bien</i> »	Donner de l'information et du feedback pour augmenter sa conscience du problème et la possibilité de changer.
2 Contemplation	Conscience du problème mais ambivalence à vouloir changer. « <i>Il faut que j'arrête pour ma santé mais l'alcool me permet aussi de me détendre et d'oublier le quotidien</i> »	Faire pencher la balance en faveur du changement, utilisation de la balance décisionnelle
3 Préparation à l'action /décision	Décidée à changer	Aider à trouver une bonne stratégie : établir des plans, fixer des buts et déterminer les ressources nécessaires pour appuyer les interventions définies
4 Action	Mise en place des stratégies élaborées pour maintenir une abstinence	Valoriser même les plus petits changements, aider la personne à voir les choses de manière positive, mais en même temps être à l'écoute des difficultés qu'elle peut traverser.
5 Maintien	Les stratégies et l'abstinence sont maintenues	Maintenir le changement, prévenir la rechute.
6 Rechute	Arrêt de l'abstinence	Comprendre et identifier les éléments de rechute : « <i>Qu'est ce qui fait que vous avez décidé de rompre l'abstinence ?</i> » Identifier à quel stade du changement se trouve la personne.

La communication bienveillante

Une méthode de communication non violente **équilibrée** qui respecte **l'autre autant que soi** dans ses propres besoins et désirs.

L'exemple de l’Affirmation de soi :

- Le comportement **passif** : la personne ne dit rien, reste frustrée et énervée ou fuit la situation.
- Le comportement **agressif** : la personne hausse le ton et accuse l'autre, les 2 protagonistes en ressortent avec beaucoup de colère, d'incompréhension et avec un sentiment d'injustice.
- Le comportement **affirmé** : la personne parle à la 1ere personne, exprime son ressenti et ses besoins et prend en compte ceux de l'autre.

3 techniques prépondérantes en affirmation de soi pour une communication non violente :

Le JE : parler à partir de soi et non pas sur l'autre « j'aimerais que, cela me ferait plaisir que »...plutôt que « Tu devrais faire cela, Tu n'as pas fait ceci... ». **L'utilisation du Tu, tue souvent la relation.**

L'expression de ses émotions/ses besoins : « Cela m'a mis en colère que ... », « Je suis heureux de cela, je suis triste de ... »

L'Empathie : Implique une attitude de non jugement, au travers de laquelle on essaie de voir le monde depuis le point de vue de l'autre, sans émettre de critiques ou de désapprobations. L'empathie c'est ressentir **A LA PLACE** de l'autre, la sympathie c'est ressentir **AVEC** l'autre, c'est faire fusion avec l'autre ce qui ne permet plus d'avoir la distance nécessaire pour comprendre l'autre dans son cadre de référence.

Comment développer son Empathie : de la motivation et de l'attention.

1. Écouter	2. Reformuler	3. Reconnaître	4. Résumer
Être pleinement ouvert au cadre de référence de l'autre, essayer d'écouter dénué de tout jugement, mettre son cadre interne de référence de côté.	La reformulation permet de se rapprocher le plus possible de la réalité de l'émetteur, de s'assurer d'avoir bien compris ce que la personne nous a transmis. Les phrases commencent souvent par « si je comprends bien... »	Essayer de percevoir l'émotion, l'affect prédominant au sein du discours de l'émetteur. « Si j'ai bien compris... cela te met en colère quand... »	Résumer permet de mettre en avant l'essentiel de ce que la personne souhaite transmettre en utilisant la reformulation. « Pour résumer, ce que tu veux dire c'est que... »

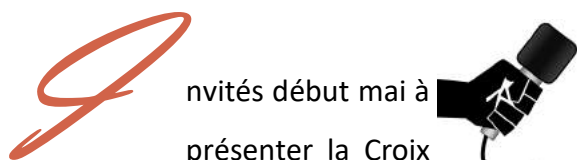
Les 6 attitudes de communication du Docteur PORTER, psychologue américain,. Il a identifié :

- **Le jugement** (*j'évalue, j'é mets un jugement*)
- **L'interprétation** (*je pense à la place de l'autre*)
- **Le soutien/ la réassurance** (*je rassure*)
- **L'investigation** (*je pose des questions*)
- **Le conseil** (*je dis ce qu'il faudrait faire*)
- **La compréhension / l'empathie** (*j'écoute et j'essaye de me mettre à la place de l'autre*)



SECTION D'ALBI-REALMONT

Parle de la CROIX BLEUE sur RCF



Bleue et son action locale, Pierrette CAMUS, Yannick DRIANO et Claude DENAIS ont été interviewés par Isabelle, journaliste de RCF Tarn (« Radio Catholique de France »).

Pendant une demi-heure nos trois intervenants ont répondu chacun à tour de rôle, aux questions d'Isabelle.

La journaliste avait bien préparé son émission à partir des documents que nous lui avons remis auparavant. **Satisfaits d'avoir obtenu cette opportunité que représente un temps**

d'antenne, nos représentants se sont déclarés très contents d'avoir pu aborder au cours de cet entretien plusieurs des points clés.

Sans oublier des questions que tout alcoolique (ou membre de son entourage) se pose à propos de l'aide et du soutien qu'il (elle) peut obtenir auprès de notre section.

Un grand merci à RCF d'avoir accepté de nous accueillir pour cette occasion !



Claude DENAIS

SAVERNE

Le mois de juillet en folie !

Une journée à Soucht a été organisée par la section de **Bitche** où un bon repas a été partagé dans la bonne humeur avec les sections de **Bouxwiller, Sélestat et Saverne**. A cette occasion un super panier garni a été gagné par Sophie ETTER de Bouxwiller.

Encore en juillet la section de **Sélestat** a organisé un repas d'été avec les sections de **Saverne, Sarre Union, Ribeauvillé et Épinal**. Le panier garni a été gagné par Annie MICHEL de la section de Sarre Union.

Notons : **un passage de membre a eu lieu avec la remise d'insigne à Claudine, abstinente depuis 1 an 1 mois et 15 jours Bravo à Claudine !**

Et fin juillet, la fête de l'amitié a été organisée par la section de Bouxwiller avec un bon repas une tombola et un panier garni gagné par Charles SORG de la section de Saverne.

Ce fut vraiment un mois de juillet plein de bonne humeur de joie et de rigolade.



Rachel WETZEL
Reporter section
de SAVERNE

Détente à la section de MOULINS



Autour d'une partie de boules !

LE CAMPING DE VERNOUX

En août 2017 une soirée « **TORTILLAS** » a été organisée pour le bonheur de tous!

*M*ichelle et Dominique PAUPARDIN, tous les amis, nos amis bretons également se sont réunis pour déguster ce plat typique espagnol préparé par Mercedes.

La soirée fut chaude avec de températures élevées, ce qui n'a pas empêché l'amitié et le partage.



RECETTE TORTILLAS

Temps total : 45 min

INGREDIENTS: - 1kg de pomme de terre

Préparation : 15 min

- 8 œufs

Cuisson :30 min

- 1 oignon, sel/poivre

Éplucher et découper les pommes de terre en rondelles de 1/2 cm d'épaisseur environ.

Éplucher l'oignon et le couper en petits morceaux.

Mettre tous ces ingrédients dans la poêle. Celle-ci doit être remplie jusqu'à mi-hauteur.

Couvrir d'huile d'olive (il faut que toutes les pommes de terre baignent dans l'huile). Couvrir la poêle d'un couvercle.

Une fois les pommes de terre bien cuites, jeter l'huile d'olive.

Verser les pommes de terre et l'oignon dans un saladier. Ajouter les œufs battus, salés et poivrés. Il faut qu'il y ait suffisamment d'œufs pour que la tortilla soit bien liée.

Mélanger doucement (ne pas faire de la purée de pommes de terre !) Remettre dans la poêle 2 - 3 mm d'huile d'olive et y verser le mélange. Faire cuire à feu doux un côté de la tortilla.

Une fois le fond bien doré, retourner la tortilla sur une assiette. Cette opération est délicate car les œufs sur le dessus ne sont pas cuits et l'huile dans le fond est très chaude.

Remettre un peu d'huile dans la poêle si nécessaire et y faire glisser la tortilla, afin de faire dorer l'autre côté. Une fois les deux côtés dorés, glisser la tortilla dans une assiette. Se consomme chaud ou froid.

Le repas fut excellent, la convivialité assurée!



LE CAMPING DE VERNOUX



Pot de clôture du camping Croix Bleue
En présence de Mme le maire de Vernoux .
Avec les commerçants,
les voisins, les amis Croix bleue...



Barbecue



Dernier barbecue de la saison 2017



« Un matin dans ta glace tu te reconnai- tras... »



Cette chanson que nous entonnons à la **Croix Bleue**, est le début d'une certaine prise de conscience...

Dans les 14 besoins de *Virginia Anderson*, (formation du personnel médical) le besoin de respirer, de boire et de manger, d'éliminer, de se mouvoir, de dormir et de se reposer...Le besoin de communiquer, le besoin de pratiquer sa religion et d'agir selon ses croyances...

De tous ces besoins fondamentaux, nous pourrions rajouter un besoin essentiel

« **l'amour** ». De sa naissance à sa mort l'être humain a besoin d'amour, se nourrit d'amour ou meurt d'amour

Cet amour que l'on distribue de façon illimitée ou que l'on cherche insatiablement toute notre vie, se referme sur nous parfois comme une prison.

Pour être aimé, il faut commencer par « soi », s'aimer soi-même, vaste programme ! Un enfant avant de naître reconnaît des stimuli, sa mère, son père. Son environnement extérieur agit déjà sur la petite personne qu'il sera un jour.

L'amour de soi s'élabore tout au long du développement dans la relation aux personnes significatives, le plus souvent les parents.

Nous nous construisons à travers le regard qui est porté sur soi par ces mêmes personnes ou celles qui ont ce rôle. Nous intériorisons ce regard aimant (ou pas) qui va devenir le pilier de notre

équilibre. L'amour que nous apportons aux autres est en effet intimement lié à la façon dont nous avons été aimés.

L'amour de soi s'exprime à travers des sentiments de bien-être et de satisfaction. Il permet d'éprouver la joie de vivre, de s'estimer comme personne et de **se faire respecter**.

Il permet aussi d'être capable de se rassurer et se reconforter lorsque des pertes surviennent, lorsque des critiques ou des difficultés se présentent. C'est tellement valorisant de sentir que notre présence,

notre compagnie, notre travail sont reconnus ! **Être fier de soi, ressentir un sentiment de compétence, se dire que nous sommes quelqu'un de bien !** Mais les aléas de la vie

font que nos désirs, nos besoins, nos attentes ne sont pas toujours réalisables. Nous n'acceptons pas toujours nos limites. Lorsqu'une dépendance (alcool, drogue ou

autre) est développée, **l'estime de soi se détériore très vite...** Un travail sur soi s'impose alors, travail de deuil, qui seul donnera accès à une appréciation réaliste de soi, en tenant compte des vulnérabilités et des limites. I

Il y a une différence entre la personne que nous aurions aimé être ! Et aimer celle que l'on est réellement! **Un amour de soi approprié est en effet réaliste**, c'est-à-dire qu'il permet d'apprécier les ressources et les limites dont nous disposons. Alors nous apprenons **l'humilité** d'avoir ses propres limites, ses fragilités, d'avoir le droit de se tromper, de tomber puis de se relever ...Nous avons le droit **d'être respectés** et notre authenticité va devenir un choix de vie: « **être** » et non pas « **paraître** »

Oui dans ta glace tu te reconnaitras... »

Chantal GINOUX