

le Libérateur

Sans alcool... avec plaisir

N° 9 PRINTEMPS 2018

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





EDITO

Témoignages :

Hugues, Jean Marc et Lucie

Addictologie:...

L'ANPAA

Nous avons lu...

**Des foulées pour re-
naître**

Association :

**Dates, camping,
engagement...**

Formation:

Partenariat :

Vie des sections:

Libre expression



...Page 2

...Page 3

...Page 4

...Page 5

...Page 6

...Page 7

...Page 8

...Page 9

...Page 10

...Page 11

...Page 12

...Page 13

...Page 14

...Page 15

...Page 16

...Page 17

...Page 18

...Page 19

...Page 20

...Page 21

...Page 22

...Page 23

...Page 24



Chers amis
ce mois de Mars commence à nous faire oublier cet hiver qui ne voulait pas finir avec la pluie, les inondations, la neige, le froid et qui nous a obligés à changer nos habi-

tudes.

Aujourd'hui arrive enfin le Printemps : ce mot qui vient du latin « primus » signifie « premier ».

La première saison de l'année. C'est en 1582 que le calendrier a changé. Du temps des rois capétiens, le nouvel an se fêtait le 1^{er} Avril (le petit poisson d'avril le remplace).

La nature nous fait voir de partout ce renouveau : les animaux de la ferme sortent pour goûter cette verdure qui renaît, les animaux se réveillent, les oiseaux chantent.

Et si on profitait de ces nouveaux beaux jours, pour donner un petit coup de canif dans nos habitudes du quotidien, pour faire un pas de côté, ne pas faire une liste exhaustive de résolutions que l'on pourra pas tenir mais juste un petit changement...

Prendre un chemin de traverse qui nous ferait découvrir ce petit noisetier, ou ce petit coin à champignons, ou comprendre que l'avis d'un ami peut être différent du mien.

On peut également voir plus loin, (re) faire du vélo ou courir des marathons. Mais profitons de cette saison naissante pour mettre, comme dans ce libérateur N°9, beaucoup de couleurs dans nos vies. Justement, cette année ce sont des couleurs flashy qui sont à la mode : **le rouge, l'orange et le rose, le vert...**

En plein milieu du mois de février 2018, lors d'un débat télévisé, la ministre des solidarités et de la santé Agnès BUZYN a reconnu que l'alcool est mauvais pour la santé. Quel Changement, comme on dirait au théâtre "c'est une première".

Osons comme les officiels, modifier notre point de vue sur nos certitudes qui, remises à plat, ne sont pas toujours si évidentes.

Osons dire, osons faire.

Pour conclure, l'équipe du Libérateur vous remercie pour l'envoi de vos témoignages personnels ou de la vie de vos sections qui affluent depuis l'appel que vous avez bien entendu lors de la dernière Réunion des Responsables.

Ensemble, nous avançons

Bonne lecture.

Marie CONSTANCIAS, secrétaire nationale



Une journée aux champignons

SEPTEMBRE 2015

J'avais planifié ma journée la veille pour aller chercher des champignons en forêt.

Le matin, je me lève, déjà fatigué avec des petites crampes habituelles aux jambes. Je prépare mes affaires, sans oublier mon jus d'orange amélioré que j'avais préparé la veille. Sans avoir déjeuné, je prends ma voiture et direction la forêt du Salbert. Ça y est, je suis arrivé, je vais prendre mon jus d'orange pour être bien et pouvoir faire comme pendant ma jeunesse et mon adolescence avoir envie de marcher, chercher et arpenter la forêt. Mais après quelques minutes dans la forêt, l'angoisse, les sueurs, le stress et les tremblements me reprennent.



HUGUES

J'entends les branches craquer, la peur de voir des animaux me foncer dessus, alors je décide de ne pas m'enfoncer dans la forêt et donc longer le chemin, tout en sachant que je ne vais pas trouver grand chose, alors je me force à rester à une dizaine de mètres, le long du chemin.

Le soir j'avais enregistré ma localisation sur mon portable car je ne suis plus serein et j'ai perdu le sens de l'orientation. Tout à coup, comme disent les chercheurs de champignons, je trouve une tache de « pieds de mouton » je retrouve le sourire car je ne vais pas rentrer bredouille! Je sors mon couteau tout en faisant attention de ne pas me couper et ramener tout cela à la maison. Je reviens à la voiture et bien sûr j'arrose ma trouvaille en faisant attention à le doser car je dois conduire. Arrivé chez moi sans encombre, je dépose le panier où les champignons ont été jetés. Là, je peux vraiment arroser ma matinée! et attendre un peu pour les nettoyer quand je serais vraiment bien.

SEPTEMBRE 2017

Ce matin, une sublime journée qui s'annonce j'ai décidé d'aller découvrir la forêt de Saulnot, je me lève en pleine forme, je prends un bon

petit déjeuner, j'arrive dans cette forêt inconnue où j'ai le plaisir de sentir le bon air de la brume du matin, je contemple l'ensemble forestier à la recherche des chênes, des hêtres, des bouleaux et des sapins. Sans aucune appréhension, je m'enfonce dans la forêt car j'ai retrouvé beaucoup de sérénité, la confiance en moi ainsi que mon sens de l'orientation.

J'arpente, je marche dans les ronces environ deux à trois heures grâce à ma forme physique retrouvée, je regarde de près et aux alentours avec une grande envie de trouver et cueillir avec délicatesse « *des hydnum repandum, des boletus edulis, des lepista nuda, et des craterellas sibirius.* »

Après avoir rempli quelques bons paniers, je prends mon temps pour prendre quelques photos en buvant ma bouteille d'eau que j'avais mise dans mon treillis.

J'écoute encore le chant des oiseaux et en espérant apercevoir des chevreuils au milieu de cette magnifique nature. Je retrouve le bonheur de vivre de tels moments.

De retour à Saulnot où Bernadette m'attend avec le sourire, je commence avec son aide à nettoyer ma récolte avec joie tout en pensant aux belles sensations que cette matinée m'a procurées et tout en consommant un bon coca bien frais ! Je suis très fier de moi car la persévérance paie, avec l'aide de Bernadette, mes proches, des amis (e), de la CROIX BLEUE. C'est un bonheur absolu.

QUE LA VIE EST BELLE SANS ALCOOL !!!!!!!!!!!!!



Hugues CHARDOUILLET
Section de VALENTIGNEY



J'étais à deux doigts de tout perdre...

Jean-Marc HAAR, longtemps dépendant de l'alcool, a réussi depuis un peu plus de deux ans à se sortir de son addiction grâce au soutien de la CROIX BLEUE et de son épouse. Un combat difficile après trois décennies de consommation croissante.

Âgé de 58 ans, Jean-Marc HAAR a passé plus de temps à consommer de l'alcool qu'à s'en abstenir. Désormais sevré de cette addiction depuis deux et demi, il avait auparavant peu à peu sombré dans l'alcoolisme, au point de s'isoler de sa propre famille. « Les voisins, les proches, mes enfants ne me parlaient plus. L'alcool commençait à m'exclure de ma propre vie. Si je ne m'étais pas arrêté, aujourd'hui je serais un clochard, sans ami et sans toit. »

Lui qui a commencé à boire de manière régulière entre 20 et 25 ans a vu peu à peu ses priorités personnelles et professionnelles s'effacer derrière son addiction à l'alcool. « Au début c'était une canette ou deux, et ça s'est installé de plus en plus. J'allais jusqu'à cacher de l'alcool près du terrain de foot de Montbronn pour que ma femme ne m'empêche pas de boire. »

Au fil du temps, Jean-Marc a vu ses liens avec sa famille et ses amis se distendre sans pour autant prendre réellement conscience de son addiction. Sans travail, il passe alors des journées entières dans les bois, avec des canettes de bière dans les poches. Et même s'il tente de cacher son haleine avec des bonbons à la menthe, sa famille n'est pas dupe, d'autant plus que son humeur est parfois difficile à supporter. Au final, et malgré deux rencontres préalables avec des membres de la CROIX BLEUE, il lui faudra attendre d'être au pied du mur pour réagir. « C'est le jour où j'ai reçu le courrier de l'avocat de ma femme qui voulait demander le divorce que j'ai réalisé qu'il fallait que ça cesse. Je lui ai demandé de rappeler les gens de la CROIX BLEUE. C'est Jean-François TESINI qui est venu. Je le connais depuis 40 ans, on buvait même des coups ensemble quand on était jeune. » Ce



JEAN-MARC

dernier a, lui, cessé de boire depuis longtemps et accompagne des personnes dans leur sevrage. « On a discuté pendant trois heures, puis j'ai appelé le service d'addictologie de Saverne.

« J'ai insisté pour qu'il puisse avoir un rendez-vous rapidement. C'était important. C'était à ce moment-là qu'il était prêt. Il ne fallait pas attendre » explique Jean-François TESINI. De retour à son domicile, sans avoir eu besoin de faire une cure, Jean-Marc HAAR se plie de bonne grâce aux vertus de l'abstinence de boisson et fait en sorte de ne manquer aucun rendez-vous à l'hôpital de Saverne. « Au début, c'était deux fois par mois, puis une fois par mois et enfin une fois tout les deux mois. La plupart du temps, il n'y avait pas d'examens médicaux, juste faire le point. Ces rendez-vous étaient prioritaires, même s'ils impliquaient de prendre une demi-journée complète pour aller à SAVERNE et revenir. »

En parallèle, il se rend aux réunions de la CROIX BLEUE et passe quasi quotidiennement un coup de téléphone à Jean-François.

Mais surtout, au fil des mois, il reconquiert petit à petit la confiance de son entourage, et notamment celle de sa femme restée à ses côtés malgré les blessures morales laissées par trois décennies souvent difficiles à vivre. Elle aussi a d'ailleurs trouvé du soutien au sein de l'association auprès d'autres conjointes qui ont, elles aussi, subi l'alcoolisme de leur conjoint. Leur entourage a également changé. Les « amis » qui avaient soif ne viennent plus.



Santé et Sécurité



JEAN-MARC (suite)

Ce type de changement est assez révélateur de ceux qui nous entourent, mais on a aussi trouvé de nouveaux amis grâce à l'association.» explique Jean-Marc. Il assure également que la grande majorité des personnes qui l'entourent acceptent désormais plutôt bien qu'il refuse de l'alcool, quelles que soient les circonstances. « Ca peut être difficile de faire comprendre qu'on ne veut pas d'alcool. Certains insistent, et c'est là qu'il faut savoir être fort et résister. De mon côté, ma première sortie a été sur une communion. J'ai un peu angoissé avant mais finalement, ça s'est bien passé. »

Témoignage pour éviter aux jeunes de plonger dans l'alcoolisme

Après deux ans sans alcool, outre le fait de se sentir mieux physiquement, Jean-Marc souligne aussi un certain nombre de petits changements dans le quotidien, comme le fait de « ne plus faire de détours par les chemins forestiers pour éviter les gendarmes sur la route».

Il a même eu le plaisir de souffler dans le ballon à la sortie du Ziewelfescht d'Oermingen sans craindre d'être positif. « Quand les gendarmes m'ont demandé de souffler, je leur ai répondu : « avec plaisir ». Ca ne doit pas leur arriver souvent », sourit-il. Par ailleurs, il conseille à ceux qui sont concernés par une addiction de faire en sorte d'être le plus entourés et le plus actifs possible. « Le plus dur, c'est quand on se retrouve sans rien faire dans son canapé. Alors je m'occupe comme je peux. Je vais voir des amis, je fais du jardinage, des maquettes ou des constructions avec des allumettes... » Il s'implique également dans des actions de préven-

tions, apportant son témoignage auprès des jeunes au centre socioculturel dans le cadre de la mise en place de permanences du service d'addictologie à Sarre-Union, « pour leur éviter de vivre la même chose que moi . J'ai senti que ça faisait écho chez certains d'entre eux. C'est important de leur en parler, de leur faire savoir qu'ils peuvent se faire aider.»

Ce rôle est aussi bénéfique pour lui. « Le fait de témoigner, ça renforce la volonté de rester sobre. » Car, même après des années, une addiction peut reprendre, Jean-Marc en a conscience et souhaite s'investir aussi dans l'accompagnement d'une autre personne dans le même cas de figure, à la fois pour lui apporter son expérience mais aussi parce que c'est une motivation supplémentaire pour continuer sa nouvelle vie sans alcool.



Jean-Marc HARR
Section de Lohr
Bas-Rhin /Moselle



LUCIE

Voilà, je suis la fille d'un alcoolique et toute mon enfance a été un désastre.

Je vis aujourd'hui avec ma mère, mais ma relation avec mon père est très compliquée car il en est toujours au même point de sa maladie.

Je souffre de déprime par moment et je ne sais pas comment faire pour aller mieux. Je me suis rendu compte que beaucoup d'alcooliques ou d'anciens alcooliques témoignent de leur maladie mais moins souvent nous entendons le **témoignage de leurs enfants**.

Cette période de ma vie a été triste et mouvementée.

Cette situation m'a beaucoup affectée... et m'affecte toujours.

Cela remonte si loin que je ne pourrais pas mettre une date sur le commencement de sa maladie...

Ce dont je me souviens c'est d'avoir été réveillée une nuit par des cris, ceux de mes parents. J'ai ressenti beaucoup **d'émotions** : de la honte, de la haine, de l'humiliation, de la pitié, du désespoir aussi. J'avais honte d'avoir un parent pas comme les autres, pas normal. Quand on est enfant on sent le moment où il faut cacher un état de fait pour se protéger soi et la famille. Sinon comment réagiraient les autres, les voisins... ?

De **l'humiliation**, car même si on ne parle pas, les conséquences de son alcoolisme se "projetent" sur vous. C'est comme si vous "endossiez" sa maladie.

De **la pitié**, parce que plus les années passent et plus l'alcool imprime son empreinte sur l'individu, le détruit...

Et le **désespoir** parce que sa propre vie se délite. On ne peut pas vivre indifférent de la maladie du proche, elle vous prend, elle vous attaque en quelque sorte...

Je ne sais pas ce qui est le plus difficile, voir se dérouler la scène ou la descente aux enfers de la personne, ne rien faire, se rendre compte que **tout le monde fait l'autruche**, savoir que vous êtes seule, que personne ne vient à vous pour vous remonter le moral, vous expliquer la situation... ? Je déteste Noël et toutes les fêtes. Une année sur 2, nous allions chez mon père, à chaque fois il était alcoolisé et ma mère désespérée, bouleversée par ce comportement. Toute la famille faisait semblant de ne rien voir. C'est si facile de ne rien faire... Mais moi je savais, je ne suis pas idiote ! comment avoir après ça de bons souvenirs de la personne J'aurais tant aimé avoir une vie d'enfant et des préoccupations d'enfant comme les autres.

Mon père semblait ne plus vouloir faire d'effort pour s'en sortir et cela me faisait tellement mal, cela m'était **insupportable**. Quelques fois, il est préférable de mourir rapidement plutôt que de se détruire lentement...

Aujourd'hui, je porte encore en moi une partie de cette **souffrance**, car ces problèmes familiaux ont des impacts dans ma vie amoureuse, sociale ou professionnelle. J'ai peur de souffrir, que d'autres me jugent, peur de ne pas arriver à ma vie d'adulte.

Avoir des enfants n'est pas un jeu !

Pensez à eux, chaque fois que vous vous faites du mal en buvant ou vous droguant pour essayer d'oublier vos problèmes. Pensez à eux, les parents ne sont pas les seuls à souffrir, les enfants « trinquent » aussi, moralement, physiquement, dans leur équilibre et leur devenir. Vous les aimez, alors pensez à leur avenir !

Lucie, section de SAVERNE en Bas-Rhin Moselle

ALCOOL: Edouard PHILIPPE affirme son soutien à Agnès BUZIN tout en voulant rassurer la filière viticole

D'après une dépêche de l'APM. Le premier ministre, Edouard PHILIPPE a affirmé jeudi au Sénat que le gouvernement n'était engagé dans aucune "croisade" contre le vin, tout en assurant la ministre des solidarités et de la santé, Agnès BUZIN de son soutien quant aux enjeux de santé publique et de prévention relatifs à la consommation de vin. Les élus de la république, défenseurs de la viticulture sont donc entrés en scène.

En effet, le premier ministre était interrogé par la sénatrice Nathalie DELATTRE (RDSE, Gironde), par ailleurs viticultrice, lors des séances de questions au gouvernement. Celle-ci réagissait aux propos fermes **d'Agnès BUZIN qui a estimé le 7 février sur France 2 que le vin est "un alcool comme les autres", dont les conséquences néfastes pour la santé commencent dès le premier verre et augmentent de façon exponentielle avec le niveau de consommation.**

La ministre avait alors plaidé pour une prévention permettant à chacun de gérer sa consommation personnelle tout en ayant une connaissance réelle des risques encourus.

Lors de son intervention, Nathalie DELATTRE a estimé que le vin "ne saurait être ramené à la seule dimension d'une boisson contenant de l'alcool", rappelant les engagements pluriannuels des viticulteurs en faveur d'une **"consommation responsable"**.

Évoquant un courrier du président de la République du 19 janvier enjoignant acteurs de santé et "acteurs économiques" à "s'emparer de la prévention", elle a dénoncé une "ministre de la santé qui ne cesse de jeter l'opprobre sur nos têtes", dont la stratégie nationale de santé souhaiterait "passer d'une politique de prévention des risques à une politique de prévention de toute consommation d'alcool", et voulant "faire de la France le pays de la prohibition".

La sénatrice a par ailleurs argué qu'en 50 ans, la consommation de vin avait été divisée par deux,

"sans régler le problème de l'alcoolisme".

Le premier ministre a commencé sa réponse en assurant de son attachement au vin, qui occupe "une place particulière dans l'imaginaire et la culture française", puis a nié toute "croisade" gouvernementale contre le vin, qualifiant les propos de la sénatrice d'"outranciers"

"D'où tirez-vous que ce gouvernement aurait pris des mesures défavorables aux viticulteurs et à la culture du vin en général?", a ajouté Edouard PHILIPPE. "Avez-vous vu que ce gouvernement ait modifié en quoi que ce soit la fiscalité applicable au vin? Il n'en est rien", a-t-il poursuivi.

"Si vous pensez qu'une ministre des solidarités et de la santé, qui, toute sa vie professionnelle, a été médecin professeure d'hématologie, va dire publiquement que le vin ne comporte pas d'alcool et que l'alcool peut avoir un impact dans des questions de santé publique, si vous imaginez cela une seconde, c'est que vous ne comprenez pas ce que nous souhaitons faire", a insisté Edouard PHILIPPE.

Il a ensuite appelé au respect et au développement d'une pratique modérée de la consommation de vin, tout en "regardant le problème en face". Des propos qui ont suscité des exclamations dans les rangs des sénateurs, pour qui le vin n'est pas responsable des problèmes de santé publique liés à l'alcool.

"Nous allons respecter la place particulière, à laquelle nous sommes tous attachés, du vin dans la culture et l'agriculture française, mais nous n'allons pas faire semblant qu'il n'y aurait pas de problème de santé publique, parce qu'il y aurait quelque chose de profondément irresponsable à ne pas voir les deux faces de

la même pièce", a-t-il conclu.

Comment va faire ce gouvernement pour lutter efficacement contre l'alcoolisme et, EN MÊME TEMPS, ménager les intérêts de la filière viticole et des ses représentants élus de la république, dans les mairies, les conseils généraux, et les assemblées.

Dominique LARDAUX "La vie sans alcool"





Comité Interministériel de la Sécurité Routière EthyloTest anti-démarrage et suivi médico-éducatif, une mesure qui a du sens.

L'ANPAA salue les annonces faites mardi 9 janvier par le premier ministre Edouard PHILIPPE en particulier celles qui concernent le développement de l'usage de l'éthyloTest anti-démarrage (EAD) accompagné d'un suivi médico-éducatif.

Depuis un an, l'ANPAA accompagne ce déploiement en participant à la préfiguration de la mesure dans la Drôme, le Nord, le Finistère et la Marne. Cette alternative à la suspension du permis de conduire pour inaptitude médicale constitue une mesure d'intervention précoce et de réduction des risques.

Ce renforcement de la sécurité routière permettra en outre la préservation du lien social et de l'outil de travail que constitue souvent le permis de conduire.

À ce jour, en cas de suspension ou d'annulation du permis de conduire pour cause de conduite sous l'emprise de l'alcool, le contrevenant doit obtenir un avis favorable de la commission médicale de la Préfecture pour être autorisé à conduire.

Dans les quatre départements préfigurateurs, les médecins de cette commission ont la possibilité, malgré une situation d'inaptitude, de donner un avis favorable à la resti-

tution d'un permis de conduire temporaire sous condition d'EAD.

L'utilisateur fait installer, à ses frais et par un installateur agréé, un dispositif homologué d'anti-démarrage électronique dans le véhicule qu'il conduit. Pour s'assurer d'un déploiement efficace et accessible à tous, le gouvernement devra travailler sur la question des coûts de ce dispositif qui représentent à ce jour un frein pour l'acceptation de la mesure par l'utilisateur.

Pour l'ANPAA, l'accompagnement médico-éducatif est un complément indispensable à l'éthyloTest antidémarrage. Au-delà de la contrainte, cette disposition, imposée en cas de récidive, permet une modification significative et durable des comportements en ma-



tière d'alcoolémie sur la route et une réduction marquée et prolongée du risque de récidive.



L'efficacité de cet accompagnement en stages collectifs a été bien démontrée dans l'étude Evacapa menée par l'ANPAA 25.



L'ANPAA insiste dès lors sur l'intérêt d'associer, à chaque fois que possible, aux mesures de contrainte/sanction, des dispositions préventives de nature à informer, à sensibiliser aux risques et à modifier durablement les comportements des usagers.

L'A.N.P.A.A

L'A.N.P.A.A. est une association loi 1901, reconnue d'utilité publique (décret du 5 février 1880) et agréée d'éducation populaire (arrêté du 6 mai 1974), l'Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie est reconnue d'utilité publique, agréée d'éducation populaire, et organisme de formation implantée sur l'ensemble du territoire national, forte de 1500 professionnels.

Elle a pour but de promouvoir et contribuer à une politique globale de prévention des risques et des conséquences des usages, usages détournés et mésusages d'alcool, tabac, drogues illicites et médicaments psychotropes, pratiques de jeu excessives et autres addictions

sans produit. Son intervention, dans la proximité et dans la durée, s'inscrit dans un continuum de la prévention et de l'intervention précoce à la réduction des risques, aux soins et à l'accompagnement dans une perspective globale, psychologique,

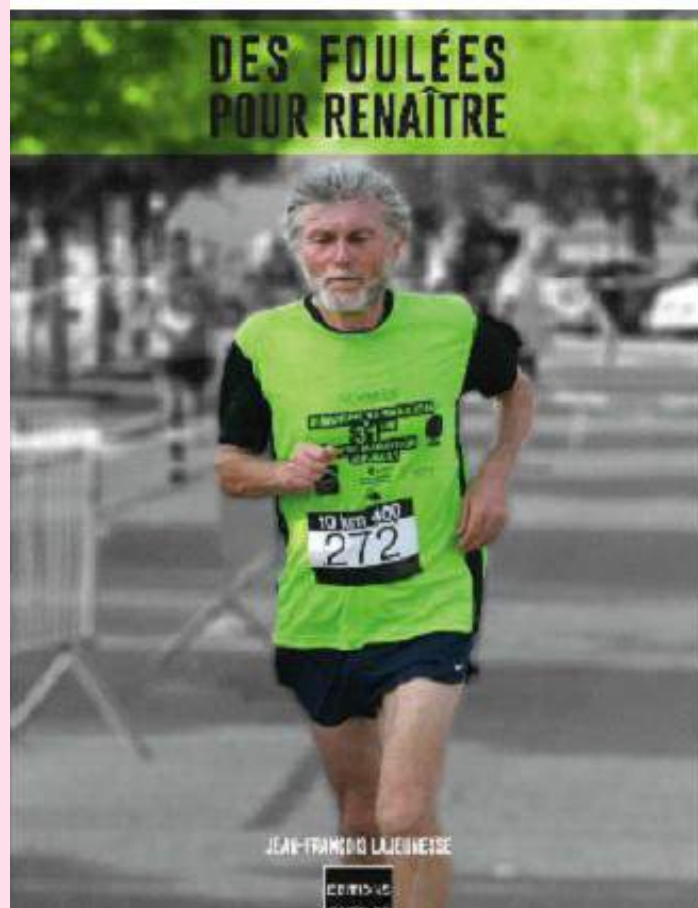
biomédicale, et sociale, à travers notamment la gestion de plus de 90 centres de soin, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) et d'accompagnement à la réduction des risques pour usagers de drogues (CAARUD) qui accompagnent plus de 80 000 personnes

Contact : Patrick Daimé, Secrétaire Général de l'ANPAA - Tel : 06 80 87 90 00 A.N.P.A.A. 20, rue Saint-Fiacre – 75002 Paris Tél. : 01 42 33 51 04 – Fax : 01 45 08 17 02 – contact@anpaa.asso.fr - www.anpaa.asso.fr - Facebook .



DES FOULEES POUR RENAITRE

Jean-François
LAJEUNESSE sorti
de l'alcool via le
marathon



COMMUNIQUE DE PRESSE

Après une longue descente aux Enfers marquée par vingt ans d'alcoolisme et de tabagisme, un visage bouffi et un poids allant jusqu'à afficher 107 kg sur sa balance, Jean-François LAJEUNESSE s'est reconstruit grâce à la course à pieds. Cela lui a permis de retrouver un but et de renaître à la vie. La passion de son adolescence a été salvatrice pour cet ancien conseiller municipal et président d'association qui s'est retrouvé presque SDF.



Jean-François LAJEUNESSE
durant les Elections Législatives de 1997
pour le Mouvement des Citoyens,
soutenu par Jean-Pierre Chevènement.

A 61 ans, il foule quotidiennement les Bords de l'Erdre et rêve encore d'approcher les 3 heures au Marathon. Il a retrouvé des sensations d'athlète et s'est découvert un second souffle que certaines personnes avaient vu disparaître. Cela tient un peu du miracle mais surtout d'une volonté ! Aujourd'hui, épanoui et serein, Jean-François LAJEUNESSE écrit ce livre « **Des foulées pour renaître** » aux Editions COIFFARD qui retrace son parcours. Un témoignage autobiographique espérant être profitable et utile aux autres.

Contact PRESSE.

LAJEUNESSE Jean-François – 77 rue du Port Boyer – 44300 Nantes

Mail : jf.lajeunesse@yahoo.fr

Téléphone : +33 (0)6 73 66 99 95

Site : <http://dfouleespourrenaitre.monsite-orange.fr>



twittor

video

Linked in



Après vingt ans d'alcoolisme et de cigarettes, arrivé à 107 kilos, désocialisé, **Jean-François LAJEUNESSE** a retrouvé sa dignité en courant, au point de devenir marathonien, une thérapie qu'il souhaite désormais partager.

A 54 ans, et avec 40 kilos de moins qu'en 2001, Jean-François LAJEUNESSE a bouclé en mai 2010 son deuxième marathon en 03H22, à Nantes, un temps très honorable qui le plaçait en 60ème position sur 286 dans sa catégorie. Il compte bien s'aligner de nouveau le 17 avril 2011 au départ de ces fameux "42 km,195 km".

"Mon fils et ma fille ne m'ont jamais abandonné, ma femme ne les a pas montés contre moi", donne-t-il en guise d'explication à ce formidable rebond.

Il ne s'explique pas vraiment comment, au fil des "apéritifs" entre amis et d'une vie de "bon vivant", il a autant dégringolé, lui qui, décorateur d'intérieur, était aussi conseiller municipal de Saint-Herblain (banlieue ouest de Nantes) dans les années 90.

"Je buvais énormément, j'étais un bon vivant de 100 kg, bien rouge", se souvient celui qui porte désormais une cinquantaine d'années sveltes et sportive, sur un visage marqué néanmoins par la fatigue de la remontée.

Il montre une photo de lui, une quinzaine d'années plus tôt, attablé avec trois amis dans un bar: "lui est mort, lui le sera bientôt, et lui survit...". "Ce qui est dur c'est de ne pas replonger: vous allez avec eux, si vous ne prenez plus qu'un café, vous ne partagez plus leurs rires, vous êtes exclu".

"J'avais couru dans mon adolescence, puis j'ai arrêté, c'est quand j'ai réalisé que dans mon état, je ne pouvais même pas aller courir avec mon fils, alors que j'avais adoré ça à son âge, que j'ai eu le déclic", explique-t-il.

Mais si Jean-François LAJEUNESSE a le "déclic"

d'arrêter de boire et de fumer et de recommencer à bouger: j'ai commencé par remarquer", précise-t-il.

il a dû, et doit encore, courir un interminable marathon pour sortir des méandres administratifs où sa déchéance l'a conduit.

Avec des rechutes: "on rentre chez soi, il y a au courrier un nouvel avis de sommes à payer ceci, ou cela, et on replonge, pour oublier".

Pour cela, M. LAJEUNESSE estime qu'il doit aussi beaucoup aux mains qui se sont tendues pour l'aider: deux années d'URSSAF non payées comme travailleur indépendant alors qu'il ne travaillait déjà plus, des impôts... **"Quand j'ai repris conscience, c'était fini, je devais 100.000 euros..."**.

Des assistantes sociales puis le médiateur de la République vers lesquels il s'est tourné l'ont aidé à obtenir des remises de dettes, des étalements. "Je n'en suis plus qu'à 6.000 euros...", explique-t-il. Ils lui ont aussi permis d'obtenir le RMI, la CMU...

A mesure que ses performances en course s'amélioraient, Jean-François LAJEUNESSE a refait surface: il a écrit un livre "Perles d'or sur champ de vie" (éditions Almathée), a lancé un site internet

(<http://sedefoulerpourrenaitre.fr>), où il propose à ceux qui veulent se remettre à courir, dans tous les sens du terme, de leur servir de coach pour des tarifs très bas.

"Si demain je prends quelqu'un en charge et que je parviens à le remettre en état, ce sera autant d'économisé pour la Sécurité Sociale", estime-t-il.

"Merci à ceux qui n'ont jamais désespéré de mes lâchetés", écrit-il sur la page de garde de son livre.

Jean-François LAJEUNESSE

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

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

Engagement d'abstinence

A découper et à renvoyer à

LA CROIX BLEUE

189 rue Belliard 75018

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

Nom, Prénom :

Adresse :

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

Motif de la signature :

engagement duau

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

Email : scherer.jeanclaude@neuf.fr

camping@croixbleue.fr

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

RAPPEL QUELQUES DATES

- **les 12 et 13 mai 2018:** CONGRES NATIONAL à CHATEAURENARD (renseignements + programme à télécharger sur le site de la CROIX BLEUE.
- **Le 26 mai 2018:** AG à DIJON
Pour INFO
- **Le mercredi 13 juin:** Rencontre INSERM
- **Le vendredi 29 juin 2018:** Rencontre SFA

EMISSION « 28 MINUTES » SUR ARTE

LE 21.02.2018

THEME : LES PATIENTS EXPERTS

INVITEES : Catherine TOURETTE TURGIS fondatrice de l'Université des Patients Sorbonne et Salma FANTAR Patiente Experte

Site : <http://www.universitedespatients.org/>

Objectif : placer le patient comme un partenaire dans le parcours médical, transformer l'expérience du patient en expertise, cette expérience devenant une ressource au service de la collectivité.

C'est un parcours diplômant (Diplôme Universitaire).

Témoignage de Salma FANTAR : ayant traversé les épreuves d'un cancer, ses maitres-mots sont empathie, expérience, écoute, vécu.

Quelle relation entre le « sachant » et le patient ? Au-delà des résistances du corps médical, il existe des soutiens. Et les patients experts en font partie, en aidant les patients mais aussi les soignants. Ces patients experts sont des relais efficaces dans le parcours de soin.

Les maladies chroniques ne relèvent pas que du suivi médical. Il faut aussi un soin humaniste, empathique et donc plus global.

Cette émission était surtout axée sur le sida et le cancer. Mais les patients experts existent dans d'autres maladies comme l'alcoolisme.

Rappelons que la CAMERUP (Coordination des Associations et Mouvements d'Entraide Reconnus d'Utilité Publique), en collaboration avec Fonds Actions Addictions a déjà participé à la formation diplômante de 5 Patients Experts en Addictologie pour la CROIX BLEUE.

SITES UTILES

SITE CAMERUP: <http://www.camerup.fr/>

SITE CROIX BLEUE: <http://www.croixbleue.fr/>

Site SFA: <https://www.sfalcoologie.asso.fr/>

Site INSERM: <https://www.inserm.fr/>

Site VIVRE AVEC LE SAF: <http://vivreaveclesaf.fr/>





L'ANTENNE DE PARIS

189 Rue Belliard

75018 PARIS

Chaque 1er jeudi du mois de 16h
à 18h



Sur la photo de gauche à droite:
François DEMALANDER, Véréne
HEDRICH, Denis CORNELIUS

Petit clin d'œil de notre antenne de PARIS, anciennement « la maison verte » ! Des sourires qui illuminent notre antenne pour recevoir les personnes en difficulté avec l'alcool et autres addictions de PARIS et ses environs.

Nos réunions se déroulent dans la simplicité, la fraternité et l'amitié depuis le mois de décembre 2017 au siège de la CROIX BLEUE.

Des nouveaux, des anciens, des accompagnants, se retrouvent autour d'un thé, d'un café, mais toujours dans une ambiance chaleureuse apportée par les uns et les autres...

INFO: Notre Véréne est sortie de l'hôpital, elle est en rééducation pour ses multiples fractures.

Nous l'attendons tous, c'est l'âme de notre antenne! Son sourire apporte un havre de paix et d'amour dans le tourbillon tumultueux de PARIS. Merci à tous les membres qui animent avec ardeur et dynamisme cette antenne anciennement la « maison verte », venez nombreuses et nombreux ! Vous qui avez besoin d'un petit mot de réconfort, d'un soutien, d'une parole bienveillante... Chantal GINOUX



Petit message d'un des enfants d'une dame qui participe à notre antenne:

ESPOIR D UN FILS

Au fil des ans, alors que les années défilent
Et qu'autour de soi tout est incertain et fragile
C'est à ce moment qu'il y a un choix à faire
Et de la décision que tu as prise nous en sommes fiers.
Tu sais maman, de la volonté il va t'en falloir....



Message de VERENE:

« *J'ai posé un jour cette question à un ami de la CROIX BLEUE:*

- Est-ce que tu regrettes le temps où tu buvais ?
Il m'a répondu,
- Est-ce qu'un papillon regrette sa chrysalide? »

Un autre ami m'expliquait que lorsque l'on s'arrête de boire un temps très long s'écoule avant que l'entourage y croit vraiment...

Mais, disait-il, le jour où j'ai senti que la confiance était gagnée, c'est comme si un oiseau s'était posé sur mon épaule !

Ces paroles m'avaient émue et elles sont évoquées dans un petit chant pour parler du parcours CROIX BLEUE vers la liberté. »

CHANT

« *Tu vas gagner* »

1 -

Il est très long le chemin de la liberté
Il est très bon le chemin de l'amitié
On n'est plus seul pour affronter les combats
J'entends l'espoir chanter tout bas :
tu vas gagner.

2 -

Moi seul peux dire tout ce que j'ai traversé
Et mes amis ne sont pas là pour juger
Moi seul peux dire : j'ai choisi la liberté
C'est notre route à inventer :
tu vas gagner.

3 -

Sur mon épaule, je sens l'oiseau se poser
Il me rassure : la confiance est retrouvée
Que jamais plus je ne laisse s'envoler
Cet espoir qui chante tout bas :
tu vas gagner.

4-

Le papillon vers la vie s'est envolé
Il est sorti du carcan qui l'enserrait
Tout doucement viendra la sérénité
J'entends l'espoir toujours chanter :
tu vas gagné.


Refrain :

**Des amis, des projets
Un chemin de nouveauté
C'est un printemps qui nous attend
Dés maintenant.**



FORMATION SAF

(syndrome d'alcoolisation fœtale)

 e nombreuses personnes ont participé en février à notre réunion sur le thème du SAF. ([Syndrome d'Alcoolisation Fœtale](#))

Une délégation de la section de **LHOR** et de **SAVERNE** étaient présente.

La soirée fut animée par une infirmière et de nombreuses questions étaient de la partie. La soirée s'est terminée dans la bonne humeur.





LES ELEVES DU LYCEE HOTELIER DE GUYANCOURT



e 21 MARS 2018,

JOURNEE D'INFORMATION ET DE PREVENTION en direction du public

« jeunes étudiants ».

Beaucoup de questions ont fusé, des interrogations...

Henry CASANOVA et Ludovic LANG étaient porteurs de messages et d'indications sur la maladie alcoolique et les autres addictions, les dégâts qui se répercutent sur l'ensemble de la famille.

Des échanges nombreux et constructifs avec les élèves hôteliers qui étaient en demande du fonctionnement de la dépendance.



Ludovic LANG



INSERM



retour de **MONTBELIARD** après la conférence en duplex avec la cité des sciences à PARIS ce jeudi 15 mars 2018. Très bon moment d'échange convivial avec les autres intervenants et le public sur le thème :

ADDICTIONS TOUS EGAUX ?

Marc MARGEDIDON administrateur de la **CROIX BLEUE** y a hautement représenté la **CROIX** et la **CAMERUP**.

Toutes les infos sur le site de l'INSERM en attendant le magazine relatant les échanges .

Marc MARGELIDON

SFA

Les 14, 15 et 16 mars 2018 ont eu lieu les journées SFA (Société Française de l'Alcoolologie) sur les thèmes:

Alcoolologie et addictologie : complexité des situations – pluralité des réponses

SUJETS ABORDES: Evaluation du patient - Parcours de soins.

Les débats de ces 3 jours étaient axés sur plusieurs thèmes:

- Alcool et travail
- Alcool et foie.
- Alcool et autres substances psychoac-



tives.

- Tabac et cannabis - Alimentation et alcool .
- Addictions comportementales et alcool
- Politique des addictions
- Actualités thérapeutiques
- Entretien motivationnel

La **CROIX BLEUE** était aussi très bien représentée par **Chantal GINOUX** responsable administratif du siège également représentante de la SFA et des groupements d'entraide en participant à une des tables rondes. Cette table avait comme sujet: « Un patient plutôt banal... mais habitant au fin fond de la campagne ». Le débat étoffé par les explications des différentes prises en charge des partenaires autour de la table.(addictologues, CSA-PA, psychologues, médecins, etc...) venait interpeller les professionnels dans la salle.

***Ateliers de la SFA :** Un Compte-rendu sera bientôt disponible sur le site de la SFA, vous pourrez voir certains diapos des différents intervenants.*

Antenne d'ALBI-REALMONT

MONTAUBAN

*S*armen et Éric BERNIS de l'antenne de MONTAUBAN rejoints par Serge AZURFFI, une équipe dynamique qui est à l'écoute et guide les personnes en difficulté avec l'alcool et autres dépendances.

Site FB: <https://www.facebook.com>

[/croixbleuemontauban.occitanie.3](https://www.facebook.com/croixbleuemontauban.occitanie.3)



Sections de RIBEAUVILLE et SELESTAT

*L*es sections de RIBEAUVILLE et de SELESTAT,

Nous partageons des moments inoubliables, la cordialité et l'amitié restent le fil conducteur qui nous relie dans notre section.

<https://www.facebook.com/Croix-bleue-section-Ribeauvill%C3%A9-S%C3%A9lestat>

1664865730443786/



SECTION DE VALENTIGNEY

De nombreuses et diverses activités, également animations ont permis à la section de Valentigney de rester dans la bonne humeur et de continuer son rôle de soutien et d'aide aux personnes en difficulté avec l'alcool.

Quelques photos permettent de mettre en valeur l'action des bénévoles, Brocantes de Fesches le Chatel, de Montbéliard, Seloncourt.

Emballage de cadeaux à King jouets qui a dynamisé encore davantage notre section, Bûches de Noël et accueil de nouveaux membres à la section.

Repas de Noël des sections à Belfort.

Fête de Noël à Valentigney, avec visite du Père Noël et de Mère Noël, qui a émerveillé tous les grands enfants que nous sommes.

Loto d'Automne, avec de magnifiques lots à gagner.





et les ACTIVITES 2017

La section de Valentigney a reçu la visite d'une étudiante russe, Victoria, à notre musée, qui réalise une thèse sur le rôle des femmes avec l'alcool.

Présence également lors des journées du patrimoine au musée de la Croix Bleue.

Parties de pétanque en été, avec boissons rafraîchissantes ou café, accompagnées de petits gâteaux.



L'année 2018 se présente bien avec en vue le congrès du mois de mai.

Bernard ROMAIN

Section de VALENTIGNEY



SECTION DE BOUXWILLER

Le 21 janvier 2018, notre ami Thierry nous a conviés à une fête très importante pour lui. En effet il a voulu fêter ses 10 ans d'abstinence.

Le 1er janvier 2008, Thierry a du faire un choix primordial dans sa vie, soit se séparer de sa meilleure amie « La bouteille » soit perdre son travail, il a préféré garder son travail et est entré en contact avec la CROIX BLEUE section de BOUXWILLER afin de trouver l'aide et le soutien nécessaires dans sa démarche de rupture avec cette « amie » si fidèle. En même temps il a informé son entourage et notamment ses amis chasseurs et pêcheurs de sa décision de changer sa vie.

Décision qui s'est avérée fructueuse puisque aujourd'hui Thierry est une personne épanouie et heureuse dans sa nouvelle vie sans alcool, tout en ayant gardé ses 2 passions favorites que sont la chasse et la pêche.

Pour son 10^{ème} anniversaire d'abstinence, Thierry était entouré d'une soixantaine d'amis CROIX BLEUE, venus des sections de Bouxwiller, Bitche, Lohr, Sarre-Union, Saverne, Sélestat et de nos amis de la CROIX BLEUE allemande de Fribourg.



Comme introduction à cette fête, nous avons chanté tous en chœur :

**« Un ami pour inventer la route
Et garder la chaleur de sa main dans
ma main**

**Un ami pour rester à l'écoute
Et poursuivre avec lui le chemin. »**

Nous avons passé un très bon moment, plein de surprises et d'émotions, au travers des différents discours et témoignages apportés par certains de nos amis. Après lui avoir fait souffler les bougies du gâteau d'anniversaire, en entonnant bien sûr, tous en chœur :



« JOYEUX ANNIVERSAIRE », nous n'avons pas manqué de déguster les délicieux gâteaux accompagnés de café.

Rachel WETZEL

Sections de QUIMPERLE et LE BLAVET

La CROIX BLEUE

L'abstinence heureuse



Au premier plan assis, André CHAUVEL, trésorier, Marie Madeleine LE NOC présidente et Jean Paul CLERO secrétaire. A l'issue de l'assemblée générale, la quinzaine de participants s'est retrouvée au restaurant « les pieds sous la table »

L'assemblée générale de la CROIX BLEUE quimperloise qui se tenait samedi 20 janvier au centre Guéhenno a commencé par un texte lu par la présidente de la section locale.

Une façon d'encourager et de fédérer les participants autour de leur objectif commun : la libération de la dépendance à l'alcool.

Les membres actifs transmettent l'image

d'une abstinence heureuse qui porte à soutenir les malades mais également leur entourage, et à participer à des actions de prévention. Formés, ces membres actifs agissent dans la bienveillance, la confidentialité et le non jugement.

Le site national de la CROIX BLEUE permet d'accéder à la revue trimestrielle « le libérateur » qui contient témoignages d'abstinents, entretiens avec des médecins, conseil de lecture, etc.

Si le bureau de la section quimperloise est inchangé, ses membres prennent désormais la section du BLAVET pays de Lorient qui devient antenne sous la tutelle de la section de QUIMPERLE.

**Contact ; 02.98.39.36.04, 02.98.71.84.08
et 06.67.99.60.69**

Les réunions ont lieu le 1er et 3ème samedis du mois au 4 rue Bisson, salle ile Ouesant de 10h à 11 h 30; une permanence le 2^{ème} samedi du mois de 14 h à 15 h 30. A Moëlan sur mer, maison des solidarités : permanence le 4^{ème} jeudi du mois de 14 h à 15 h30.

Sections de QUIMPERLE ET LE BLAVET



« J'ai décidé de vivre »



Les 12 et 13 MAI 2018

51ème CONGRES

NATIONAL de la

CROIX BLEUE

Groupe régional SUD EST

à CHATEAURENARD



PROGRAMME TELECHARGABLE SUR LE SITE

[http://www.croixbleue.fr/PROGRAMME-DU-51eme-
CONGRES-NATIONAL-2018](http://www.croixbleue.fr/PROGRAMME-DU-51eme-CONGRES-NATIONAL-2018)

Le Libérateur N° 9- PRINTEMPS (Janvier, février et mars 2018) • Directeur de Publication

Guilaine MIRANDA • Rédaction administration et Maquette: Chantal GINOUX

Photos : <https://pixabay.com>