

Le



Libérateur



Sans alcool... avec plaisir

N° 16- HIVER 2019/2020

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

THEME: LA FETE

Plaisirs

et

ou



Convivialité ?

Souffrance

et

Solitude ?





Témoignages

Page 3, 4:

Arsène: « A la CROIX BLEUE, tout est possible et devient possible. »

Véronique: « Ne vous noyez plus ... »

Page 5, 6, 7:

Stéphanie: « Le bonheur, la joie, le plaisir d'être... »

Odile: « Mon histoire est unique et pourtant si banale... »

Yvon: Lettre de motivation.

Association

Page 8: Engagement, dons, infos, calendrier.

Page 9: Séminaire à DIJON. Formation CAMERUP.

Dossier

Page 10, 11: DOSSIER « L'alcool: plaisir et convivialité et/ou souffrance et solitude ? »

Nous avons lu

Page 12: « ADDICT », Marie de NOAILLES

Info Addicto

Page 13: Tabagisme et alcoolisme

« Le billet d'Henry » L'alcool et les ados...

Vie des sections

Page 14: FORUMS: Sections d'AULNAY, MOULINS et VERDUN.

Page 15: FORUM ADDICTO: Franche Comté. Le groupe EST.

Page 16: GROUPE SUD-EST, Sections d'ALBI-REALMONT, NÎMES et ARLES.

Page 17: GROUPE ARA, Section de VERDUN.

Page 18: ANTENNE DE PARIS, Sections de VERDUN, LE CATEAU.

Page 19: Sections de VALENTIGNEY, BOUXWILLER (visite du musée CROIX BLEUE)

Libre expression

Page 20: « LE DRY JANUARY » ou

« DEFI DE JANVIER »



l'année 2019 s'est achevée et le Siège ainsi que le Conseil d'Administration se joignent à moi pour vous souhaiter une excellente année 2020, auprès de vos proches, pour vous-mêmes et au sein de l'association.

Espérons que l'union de nos forces et la solidarité viendront soutenir les proches et les personnes dépendantes ou en abus avec quelque toxique que ce soit.

Vous découvrirez dans ce nouveau numéro un dossier sur l'alcool, plaisir ou souffrance ?

Les fêtes de fin d'année sont souvent l'occasion de se poser la question : je choisis mon nouveau mode de vie, est-ce le bon choix pour moi ? Qu'est-ce que je désire réellement ? La réponse est variable mais surtout très personnelle...

L'équipe du Libérateur vous remercie pour les photos et témoignages qui reflètent la vie de nos sections et de l'association.

Suite au Séminaire de Dijon, fin novembre 2019, où étaient présent les responsables, nous avons évoqué une newsletter qui ne manquera pas de vous être envoyée dès sa finalisation.

Nous vous rappelons que le personnel du Siège administratif et la commission des finances sont là pour vous aider lors de la préparation et la remise des dossiers annuels.

Je vous souhaite une agréable lecture et une année 2020 remplie de paix et de bienveillance.

Guilaine MIRANDA

Présidente de la Croix Bleue





M

a vie et mon art de vivre

CHERS AMIS,

Dans un premier temps, je voudrais dédier ce témoignage à mes amis : ROGER, MAURICE, PAUL, GERARD et FRIDOLIN.

Je m'appelle Arsène, j'ai 64 ans. Membre actif de la section de Bitche et trésorier du Groupe Alsace.

Je suis abstinent depuis plus de trente ans mais je sais rester humble dans ma vie.

Je pense que je n'étais pas prédestiné à devenir un malade de l'alcool. Ma relation avec ce produit n'avait sûrement rien d'original et je peux chercher beaucoup d'excuses, je n'en trouve pas une qui soit valable plus que l'autre.

Ces années furent pour moi et mon entourage des années d'angoisse, de désespoir, d'espairs déçus, des années de lutte contre un seul ennemi et non le moindre : l'alcool.

Il avait toujours le dernier mot.

Des années où je comprenais moi-même que je m'enfonçais tous les jours un peu plus et je ne voyais aucune solution possible pour m'en sortir. J'essayais mais en vain. A chaque occasion festive ou non, à chaque épreuve, l'alcool s'incrusta un peu plus dans mon organisme ; brouillant chaque jour d'avantage ma personnalité, comme un leurre. L'aiguille de ma boussole interne s'affolait. Les bugs se multipliaient.

Ces années là furent un tourbillon de créativité festive, d'audace et de passion. Je chargeai la vie sabre au clair. Je ne me rendais plus compte de la réalité de tous les jours.

Toutes les occasions étant bonnes, je buvais mais sans m'en rendre compte et c'était terriblement dévastateur car dans ma

tête et dans mes organes, ce produit laissait des traces.

Et si le rythme qu'imposait ma fonction et l'enthousiasme qu'enfantait mon travail avaient fini par s'atténuer, l'alcool, au contraire, avec sa mémorable capacité d'adaptation, sut me rappeler qu'il pouvait, qu'il allait m'apporter, ce plus, qui rend la vie vivable. D'ailleurs, si je ne voulais plus de son compagnonnage, il n'hésitait pas à prendre des mesures de rétorsion. Il le fit, sous forme de tremblements, de gouttes de transpiration, de bouffées d'angoisse, d'oppressions et suffocations qui signent l'effet de manque et ne s'atténuent qu'avec la dose : sa dose d'alcool.

Combien de fois, je me suis dit « j'arrête demain » ??

« Veux tu être guéri »

Combien de fois, j'ai dit, je me suis répété, je me suis enfoncé dans le crâne « j'arrête de boire »

Combien de matins, bouffi devant le miroir de la salle de bains, les tripes éclatées, la bouche en carton, ai-je pris cette décision ??

Pas de réveil sans vœu pieux.

L'alcool me répondait : « tu arrêtes pour aujourd'hui pour pouvoir mieux recommencer demain ».

A force de ne jamais tenir ma promesse, j'ai fini par ne plus y croire vraiment. Le pire, c'est cela, se trahir soi-même, chaque jour ne plus se respecter, savoir que l'on se ment et bien sûr s'en accommoder. Il a fallu malheureusement que j'aie un accident de voiture pour brusquer les choses (et pourtant aujourd'hui j'ai l'impression que c'était écrit dans le livre de ma vie) et me voilà bon pour faire un séjour à Château WALCK.

La mort dans l'âme et bien hésitant, je suis donc parti.

De surcroît : départ le 15 dé-

cembre donc obligatoirement pas de fête de Noël à la maison. Le premier soir au château, je ne voulais pas rester mais tout doucement j'ai commencé à m'y faire à cette vie.

Néanmoins, à mon arrivée, j'ai été choqué par l'inscription qui se trouvait dans le hall d'accueil

« Veux-tu être guéri »

Au fond de moi-même, je le voulais très fort. Aujourd'hui, je pense que c'était le premier déclic de ma vie future.

Approchait la fête de Noël et les préparatifs battaient bon train au château.

Le soir du 24 décembre, avant de fêter Noël ensemble, je me suis promené dans le parc et encore aujourd'hui, je ne sais pas ce qui m'a attiré mais je suis parti en direction de la petite chapelle au fond du parc, j'y suis rentré.

Face à face avec la croix, je n'ai demandé qu'une seule chose

« AIDE MOI A M'EN SORTIR »

Je suis persuadé que ce soir là, quelqu'un a pris conscience de mon malheur et de ma souffrance.

Bien sûr, je pensais à ma famille, j'étais triste mais l'espoir des retrouvailles dans de meilleures conditions, me faisaient oublier au fur et à mesure cette solitude d'un soir de Noël.

J'avais pris conscience ce soir là que j'avais touché le fond et qu'il fallait émerger à tout prix de ce gouffre mortel. J'ai donc pris la ferme résolution de gagner cette bataille avec l'aide de Dieu et l'aide de mes proches. Puis, au fil des jours qui passaient, j'ai redécouvert et apprécié jusqu'à ne plus pouvoir m'en passer les vertus de la nature, les vertus de la lecture et des méditations ; celles qui permettent de se regarder, de se recadrer, de prendre conscience de **sa dimension personnelle en tout humilité.**

Arsène

J'ai appris à identifier mes émotions, à les guider plutôt que de les laisser me submerger et me diriger. Après ma sortie, la première étape n'a pas été la plus simple. Il a fallu revenir dans le quotidien où l'alcool restait omniprésent, mais, avec le temps, j'ai réussi à accepter le deuil de ce produit et l'abstinence était pour moi une obligation, un objectif, un but impératif.

J'ai appris à rebondir et à tirer une force incroyable de cette victoire face à l'alcool, sans pour autant fanfaronner. Il a fallu rester humble et se remettre en question de façon permanente.

Cette étape, je l'ai franchi sereinement, mon stock d'optimisme étant à son apothéose.

Je me suis très vite habitué au bien-être et aux avantages procurés par l'abstinence et j'ai mesuré les bénéfices de la vie sans alcool par rapport aux efforts fournis.

Je voulais très fort cette victoire et je me suis accroché.

Je me suis dirigé vers un autre style de vie, un autre art de vivre.

Je pense avoir gagné, je suis un homme libre, libéré de ce fléau. J'ai décidé de vivre le plus longtemps possible et ceci sans alcool. Ceci est un choix que j'ai fait librement en mon âme et conscience.

Après des années d'imprégnation alcoolique, la rupture a laissé un vide sur le plan relationnel qu'il fallait combler.

Grâce à l'amitié chaleureuse que j'ai rencontré à ce moment à la section CROIX BLEUE de BITCHE, j'ai repris confiance.

Les amis rencontrés m'ont tendu leurs mains et m'ont prouvé qu'il était possible de s'en sortir et de tenir bon. Ils ont fait rayonner l'amitié, la confiance et l'humilité.

J'ai aussi découvert que parfois rien ne s'accomplissait tout seul mais qu'ensemble on pouvait faire beaucoup.

De ce fait, continuons notre lutte car il reste beaucoup à faire, la route est

longue mais tous les espoirs sont permis.

A la CROIX BLEUE, tout est possible et devient possible.

Restons engagés dans notre association car l'engagement trouve sa raison d'être dans le projet dont il est le point de départ, la liberté étant l'objectif.

Cette liberté retrouvée n'est jamais une partie gagnée, un acquis dans lequel il fait bon de s'installer. C'est un vécu dynamique qui reste toujours un engagement à mener à bien, une vérité à retrouver au travers des luttes dont les issues incertaines montrent que sa détermination conditionne la qualité de nos libertés.

En conclusion, je dirais que nous vivons à la CROIX BLEUE l'immense joie d'avoir été libérés et d'avoir contribué à la libération d'amis grâce à un engagement d'abstinence qui nous permet de nous battre pour la liberté d'autres hommes.

C'est dans cet engagement pour la libération que se vérifie et se consolide par ailleurs notre propre liberté.

L'homme libre n'est pas celui qui s'en sort pour se replier sur lui, oubliant la condition des autres, **c'est celui qui tend la main par amour et solidarité pour aider.**

Osons dès à présent vivre heureux, porté par les vents de l'espérance et de l'amour.

Merci à vous tous, pour tout ce que vous m'avez donné et appris.

Merci pour l'amitié partagée.

Arsène

Section de BITCHE

Véronique

Ne vous noyez plus

Après 10 années d'abstinence, je peux comparer la vie à la mer : elle peut être bleue, verte, calme et sereine mais aussi agitée, tumultueuse, en colère avec ses vagues qui nous poussent, nous renversent mais tellement belle à admirer.

Sans l'abstinence nous savons que l'on pourrait s'y noyer.

Quelles que soient nos émotions, j'ai su et appris, avec vous mes amis de la CROIX BLEUE à faire face avec bienveillance, patience et sérénité. J'ai su remonter à la surface car j'ai décidé de ne plus me noyer.

Ne buvez plus vos bouteilles d'alcool Jetez les.

Afin de pouvoir nager en toute tranquillité.

Ayez confiance en vous.

La mer est belle.

La vie est belle.

Malgré les souffrances que la vie peut nous infliger, sans alcool vous serez plus forts pour y remédier.

Véronique

Section d'AULNAY



Stéphanie

Je m'appelle Stéphanie. J'avais presque 18 ans lorsque j'ai rencontré Sébastien. On a passé des soirées ensemble et très vite on est tombé amoureux. Trois années ont passées et on a décidé de prendre un appartement et de vivre ensemble.

Au début tout se passait bien, mais au fur et à mesure que les mois passèrent ce n'était plus la même chose. D'abord c'était en fin de semaine qu'il rentrait tard le soir en étant saoul, j'ai mis cela sur le compte du Week-end et de la fatigue. Ensuite cela continuait dans la semaine. Je ne savais pas quoi faire.

A chaque fois, je lui disais de se calmer, il me répondait qu'il allait changer mais en vain.

En 1999, je suis tombée enceinte de ma fille Margaux. J'étais à la fois heureuse et anxieuse. J'espérais au fond de moi qu'il deviendrait responsable et sérieux en devenant papa. Les premiers temps, ce n'était que du bonheur mais il s'est très vite fait rattraper par son démon. Il rentrait à nouveau tard le soir en étant saoul, tout recommençait et c'était devenu mon quotidien. Au lieu de s'améliorer, cela empirait, il allait même jusqu'à accidenter des voitures sans compter les frais que cela engendrait. J'espérais que cela s'arrête un jour, mais en vain.

On voulait tous les deux, un deuxième enfant, mais j'étais très angoissée par rapport à son comportement et à toutes les misères qu'il a bien pu nous faire.

J'ai décidé de lui laisser une chance, en espérant à nouveau qu'il allait changer.

Mais je me suis trompée, mais cette

fois-ci encore plus que les autres. Valentine est née le 11 mai 2004 et jusque-là tout se passait bien.

Pour rentrer de la maternité à la maison c'est Sébastien, mon mari qui aurait dû nous récupérer avec notre fille Margaux. Au lieu de cela, nous sommes restées seules avec mon beau-frère.

Eh oui, le jour de ma sortie, Sébastien a été admis aux urgences du même hôpital car il avait tellement bu qu'il est tombé dans les escaliers et s'est heurté la tête contre le radiateur en fonte. Il avait fait la fête derrière la maison avec plein de monde, dont la moitié qu'il ne connaissait même pas. Avant de rentrer, je suis allée le voir il était dans un état pitoyable, et j'ai dit au médecin de le garder le plus longtemps possible, je ne voulais plus le voir à la maison.

Comment avait-il pu faire une chose pareille ???

Je n'étais pas encore au bout de mes surprises. Arrivée chez moi, j'étais encore fatiguée et surtout très en colère. J'ai trouvé ma maison en désordre, des bouteilles vides qui traînaient partout, du sang sur le radiateur et le frigo vide !!!!.... Avec le peu de force qui me restait, j'ai rangé et nettoyé la maison et j'ai emmené mes filles faire les courses. Le soir, on était toutes les 3 dans le grand lit. Je regardais mes filles en me posant pleins de questions, mais au fond de moi, je ne pouvais pas le quitter et briser ma famille.

Il me disait qu'il allait prendre conscience qu'il était allé trop loin et arrêter de boire.

Quelques jours plus tard, il est sorti de l'hôpital mais j'avais encore du mal à lui parler et mon cœur était rempli de colère et d'amertume. Il m'avait promis qu'il ne recommen-

cerait plus. Il avait fait des efforts mais c'était de courte durée, revenu à la case départ, l'alcool avait repris le dessus.

Je ne comprenais pas, qu'est-ce que j'avais bien pu faire ou ne pas faire pour mériter cela. On ne pouvait même plus sortir sans que cela ne tourne au cauchemar.

Ensuite Sébastien a commencé à me parler de mariage, je lui ai répondu qu'il avait perdu la tête que jamais je me marierais avec lui s'il ne changeait pas. Mais encore une fois de plus, j'ai cédé toujours en espérant que cela allait s'arranger.

Le 18 août 2007, nous nous sommes mariés. Il m'avait promis d'être sérieux.

Au fait, rien n'avait changé, au contraire c'était de pire en pire. La première chose qu'il me disait le matin au réveil c'est que je ne devais pas oublier de lui acheter de la bière.

La grande, qui était au collège, est rentrée un soir et est restée devant la porte sans que personne ne lui ouvre. J'étais absente car je travaillais en poste de midi. Soudain, elle aperçut sa petite sœur rentrée seule à pied, elle a tout de suite compris qu'il y avait un problème. En effet, mon mari était à nouveau ivre mort couché sur le canapé. Elles sont restées plus d'une demi-heure devant la porte jusqu'à ce qu'il daigne leur ouvrir.



Stéphanie

A partir de ce jour, j'ai décidé de le quitter, que l'on ne pouvait plus continuer à vivre comme cela.

J'ai rompu le dialogue et fait chambre à part. J'avais même pris rendez-vous chez un avocat. Pour la énième fois, il m'a promis qu'il allait changer et se faire soigner, mais pour moi c'était de nouveau de belles paroles et c'était trop tard. Un après midi, je suis rentrée des courses et le président de la section CROIX BLEUE de Bitche était assis dans la salle à manger. J'étais à la fois soulagée mais doutais énormément. Allait-il aller jusqu'au bout ?? En juillet 2013, Sébastien est parti pour 4 semaines de cure au CHS de Sarreguemines. A son retour à la maison, c'était un homme différent et pour lui c'est un combat de tous les jours qui allait commencer.

Aujourd'hui j'ai presque 40 ans, cela fait un an que nous avons acheté notre propre maison, c'est la deuxième année que nous partons en vacances et le plus important, cela fait 6 ans que mon mari est sobre sans une goutte d'alcool.

En conclusion je veux vous dire :

S'EN SORTIR, C'EST POSSIBLE

Stéphanie

Section de BITCHE

Odile

on histoire est unique, et pourtant si banale ...

Enfance plus ou moins heureuse, en tous cas privilégiée, dans une famille traditionnelle.

Un grand frère brillant, mais timide, et moi, curieuse, et passionnée.

Adolescence perturbée, par les émotions, l'attrait pour le monde qui se présente à moi, et la découverte des produits psychotropes, enfin !

Je dis enfin, car j'ai le sentiment d'avoir toujours été addictée, dès l'enfance, si ce n'est dans ma consommation, dans l'obsession que j'ai des choses qui m'intéressent.

Dès 12 ou 13 ans, j'ai été très attirée par les récits des années 70, la drogue, les voyages à Katmandou, les expériences de Castaneda, etc...

Je me disais que dès que j'en aurais l'opportunité, j'essaierai tous ces produits qui me promettaient le paradis.

Cela n'a pas tardé; en troisième au collège, rencontre avec le cannabis et l'abus d'alcool (et le tabac).

Comme les résultats scolaires ont baissé, je n'étais plus autorisée à sortir.

Le cannabis a fait qu'enfin, mes insomnies ont disparu. En revanche, la dépendance était bien réelle, à partir de la seconde. Ce produit ne m'a plus quittée, même durant ma grossesse, pendant laquelle j'avais sérieusement réduit. J'avais rencontré le père de mon fils, qui était ancien héroïnoman et qui consommait beaucoup d'alcool. Nous avons glissé petit à petit dans une consommation excessive, et je suis restée 8 ans avec cette personne, très nocive pour moi psychologiquement. Ma dépression a commencé à cette période, même

si j'avais régulièrement des hauts et des bas, (troubles de l'humeur, bipolarité).

Après une séparation familiale très conflictuelle, j'ai continué les divers produits psychotropes pendant 5 ans (antidépresseurs, anxiolytiques, cannabis, alcool, et plus, si affinité ...)

Mon médecin m'a conseillé un psychiatre, qui m'a dirigée vers une clinique psychiatrique pour un cure de désintoxication en 2002. Abstinence d'un mois. Mise en invalidité. Puis une amie m'a recommandé le CSAPA de Rambouillet, et le groupe de paroles du Dr NOWOMINSKI. J'ai pu préparer avec cette aide ma deuxième cure (2004).



N°1

Je suis depuis abstinente par rapport à l'alcool. Avec l'arrêt de l'alcool, j'ai commencé à soigner ma dépression.

Il m'a fallu beaucoup plus de temps, de travail sur moi, une période d'abstinence de cannabis de 2 ans, et quatre séjours de plus entre l'hôpital de Rambouillet et Le CALME à Illiers-Combray (2015) pour comprendre qui j'étais, et qui j'avais envie d'être ; qu'est-ce que je voulais vivre, et si je voulais vivre.



N°2

Dessin n°1 « Dépression » dessin réalisé en cure en 2011.

Dessin n°2 « La Vague » dessin réalisé en 2015 pour illustrer la force que donne l'abstinence.

Ce qui m'a aidée, c'est la participation aux groupes de parole, où j'ai intégré que l'addiction est une maladie, et aussi quand j'ai entendu le mot victimisation, j'ai compris que les personnes nocives qui m'accompagnaient n'étais pas responsables de mon malheur; moi seule, aidée des professionnels de santé, pouvais m'en sortir. La pratique du dessin et de la peinture m'aide aussi beaucoup, c'est une autre façon de quitter la réalité, tout en prenant du plaisir.

Depuis 2015, je suis entièrement abstinente, antidépresseurs et tabac compris.

Je suis à la CROIX BLEUE depuis cinq ans, j'anime actuellement le groupe de parole de Versailles Grand Parc, et celui de la clinique de Vieille Eglise. Cela est très enrichissant. Cela montre qu'il est possible d'être heureux ET abstinent.

De cette période d'addiction, j'en retire une grande connaissance de moi-même grâce au travail effectué en psychothérapie, et malgré tout une certaine culpabilité par rapport à mon fils. J'ai beaucoup travaillé sur cette culpabilité, mais elle perdure, et j'ai accepté de cheminer avec elle.

De l'abstinence, j'en retire une extrême lucidité sur moi-même et mon entourage, et le plaisir de vivre, d'avoir conscience du temps présent.

Et si parfois, je peux être nostalgique de l'effet du cannabis, je pense à ce mot : LIBERTÉ.

Odile,
Section de VERSAILLES

Je suis dépendant de l'alcool depuis 2015. A cette époque j'ai consulté de mon propre chef mon médecin traitant qui m'a prescrit un traitement de cheval. Celui-ci m'a très bien convenu et je n'ai pas touché une goutte d'alcool pendant deux ans à l'exception d'un tiers de verre de rosé pris en l'honneur d'un ancien. J'en ai fait part à mon médecin qui m'a rétorqué que ce n'était pas grave. Il en découle une rechute de six mois et une mauvaise ambiance à la maison. J'arrête mon traitement en prétextant que je ne disposais pas de l'argent nécessaire pour la consultation suivante et le renouvellement de l'ordonnance. Bien évidemment ce n'était qu'une excuse puisque je trouvais bien l'argent pour boire dans plusieurs cachettes, environ 5, car une était découverte de temps en temps !

Après une visite de la gendarmerie alors que j'étais en état d'ivresse (1.2g/l), je me vois contraint de m'éloigner du domicile conjugal pendant une durée de quatre mois (comparution immédiate).

Dès la sortie du tribunal et d'une garde à vue de 24 heures, je me rends chez le médecin, reprends le même traitement. A l'occasion du premier rendez-vous avec le suivi judiciaire, le fonctionnaire m'a informé du travail de l'association de la CROIX BLEUE. Après un mois, je prends contact avec monsieur Bernard ROMAIN qui me rend visite après mon premier appel. Il vient le lendemain chez mes parents où j'ai repris domicile. Nous discutons pendant une heure et Bernard m'invite à assister à une réunion mardi à 20h00 à Valentigney. De plus il vient me prendre en voiture ce qui me rassure également. A ce jour voilà 18 mois que j'assiste aux réunions et aux différentes manifestations. Au sein de cette association je rencontre femmes et hommes, tous différents, qui ont pour objectifs d'aider, d'informer, d'être présents pour les personnes désireuses de se sortir des problèmes de l'alcool, désireuses de se reconstruire et retrouver la confiance de leur entourage. La CROIX BLEUE m'est d'un grand soutien et m'apporte un immense complément psychologique à mon traitement médical que je souhaite poursuivre car l'alcool est toujours présent et il faut rester sur ses gardes. L'abstinence est à vie et il faut bien l'intégrer et on doit continuer à se battre et persévérer dans l'abstinence totale et je m'y engage fermement. En résumé, la CROIX BLEUE m'est d'un grand secours, une aide énorme que je souhaite poursuivre longtemps. C'est pour cette raison que j'aimerais faire partie de cette association en tant que membre actif. Merci à toutes et tous pour votre aide.

Yvon, Section de VALENTIGNEY

Association

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 duau

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 »

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.

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

www.croixbleue.fr « Nous soutenir »

CALENDRIER

- **Les 29, 30 novembre et 1er décembre 2019 Réunion des responsables au CISL de DIJON**
- **Les 14 et 15 décembre 2019: Séminaire à VICHY « la cohésion »**
- **Les 16 et 17 février 2020: CA**

CAMPING CROIX BLEUE

Camping de Vernoux

Il est destiné plus particulièrement aux membres de la CROIX BLEUE ainsi qu'aux personnes en recherche d'abstinence.

Possibilité de louer des caravanes avec auvents ou de venir avec son propre matériel de camping. Vos enfants peuvent s'ils le souhaitent installer leurs tentes entre copains.

Pour tout renseignements, s'adresser à :
Jean-Claude SCHERER

31A, rue Principale 67290 WIMMENAU

Tél : 03 88 89 70 77 & 06 12 60 73 79

Courriel : jeanclaude2951@gmail.com



www.croixbleue.fr

Séminaire à DIJON

Les 29,30 & 1er décembre 2019



Notre séminaire annuel a été très riche cette année. Il était composé de 27 participants (dont les 2 salariés du Siège et le CA). Le samedi 30 novembre une AGE a été représentée avec l'ensemble des délégués de toutes les régions.



RESULTATS et Questions diverses : Il y eut des échanges productifs grâce à une discussion très ouverte. Beaucoup d'actions en régions, de contacts et d'interventions autres que le milieu médical.

Emballage de jouets ou parfums. Jumelages entre les sections. Remettre les formations Nationales. Uniformiser les flyers, avoir une documentation commune déclinable en régions. Avoir un langage commun et un mode opératoire (exemple celui de la Camerup). Provoquer la presse. (exemple d'Arsène et Jeannot invités sur le plateau télé de Mozaïk Christal antenne de BITCHE)

Interventions en entreprises et collèges à la demande des établissements. Penser à intégrer les manifestations sportives, Secours Populaire, Restos du cœur... Envisager un futur congrès ...

Demande de formations nationales : Systémie, Facebook, Trésorerie (subventions), RDRD. Echanges sur la notion de « membres », la cotisation, le Dry January.

Séminaire avec 4 ateliers de travail.

Enfin « moments surprises » avec 3 témoignages de membres actifs venant pour la première fois à la RR. Puis le soir après le repas: pour le bonheur et détente de tous avec un karaoké accompagné à la guitare par Alain CHARPENTIER.

PROGRAMME

Samedi 14 décembre 2019

9h-9h20: Accueil par le

Président

9h20 – 9h30: Présentation des

membres du CA et des collaborateurs

9h30 – 10h: C'est quoi ?

Communication, cohésion,

concrétisation

10h – 10h30: Contexte sociétal relève / financement / adhérents en baisse / évolution de la société

11h – 11h15: Cohésion Un programme de formation

Un réseau relations extérieures

L'entraide entre association : densifier le tissu du bénévolat

11h15 – 11h30: Communication

Des supports de communication en commun

Des campagnes de relais d'information à la suite du séminaire

Une meilleure visibilité

11h30 – 11h50: Concrétisation

Constat. Objectifs. Avec ou sans la CAMERUP ?

Réfléchir pour mettre en œuvre

14h – 16h : Ateliers de réflexion de 14h à 16h

COOPERATION des assos locales entre elles / sur les relations extérieures à développer

REALITE DU TERRAIN et problématiques auxquelles il est confronté : remontée des informations des lieux d'accueil aux fédérations, à la CAMERUP dans un délai court .

OUTILS de sensibilisation, accompagnement, formation et plaidoyer



Une formation CAMERUP

Les 14 & 15 décembre 2019 à VICHY

Séminaire CAMERUP, Cohésion, communication, concrétisation. Ensemble pour aller plus loin !



Photo de groupe de l'ensemble des participants

16h30 – 17h: Présentation des retours suite ateliers

17h – 17h15: Mot de clôture de la journée par le président

Dimanche 15 décembre 2019

9h15 : Partenaires de terrain

9h25 – 9h45: Relations Extérieures

9h45 – 10h15: Le milieu carcéral

Sa vision des associations. Son expérience et les retours des détenus

Ses attentes. Echanges avec la salle

10h15 – 10h45: Elus municipaux

Sa vision des associations. Son expérience. Ses attentes. Echanges avec la salle

11h15 – 11h45: Réponse aux questions des participants

11h45 – 12h: Mot de clôture par le Président

Fin du séminaire



l'alcool comme outil de convivialité

La consommation d'alcool est très socialisée : la présence de bière ou de vin lors des repas quotidiens, des soirées, des fêtes, etc. est banalisée et un refus de consommation peut parfois être interprété comme un refus de convivialité. S'il est vrai que l'alcool peut avoir des effets excitants, euphorisants, désinhibants et ainsi faciliter les contacts, ce n'est pas lui qui crée l'ambiance, mais bien les personnes présentes ! Si dans la plupart des cocktails ou réceptions, la coutume est de nouer des liens ou d'entretenir les relations autour d'un verre, dans ce genre de circonstances, ce qui compte avant tout c'est de partager un moment agréable. Si vous souhaitez boire un verre de jus d'orange, rien ni personne ne vous en empêche.



Pourquoi cela refroidirait-il l'atmosphère ? L'alcool n'est pas indispensable à l'amusement et il est tout à fait possible de passer une excellente soirée seul ou entre amis sans devoir en consommer. Le fait de boire ou non de l'alcool doit donc rester une décision personnelle, attachée à une philosophie de vie ou à une situation particulière. Ce n'est sûrement pas sur lui qu'il faut fonder des rela-

tions, même s'il est parfois de la partie. Le tout est de le consommer avec modération car si on en abuse, même de façon occasionnelle, il peut perdre son rôle facilitateur voire entraver les relations sociales.

En effet, l'excès d'alcool entraîne un certain nombre de conséquences comportementales telles que l'irritabilité voire l'agressivité, l'insouciance voire la prise de risque, ou l'endormissement voire le coma éthylique. Passer une soirée avec une personne qui a l'alcool triste ou méchant nous entraîne bien loin de l'aspect convivial et chaleureux de ce breuvage !

L'alcool, une drogue socialement valorisée

Les jeunes consomment de l'alcool. Ce n'est pas nouveau. Ce qui inquiète les observateurs, c'est la tendance plus récente à boire plus et plus vite, à rechercher l'ivresse et même à la valoriser.

Ont-ils des problèmes particuliers, ces jeunes qui boivent trop ? Qu'est-ce qui les pousse à rechercher l'ivresse ? Médecin et journaliste, Marina CARRERRE D'ENCAUSSE est l'auteure d'un ouvrage, fruit d'une enquête réalisée en France, « Alcool : les jeunes trinquent. »

En matière d'alcool, trois tendances s'observent : davantage de femmes, davantage de jeunes et davantage de comportements à risques. Faut-il y voir une plus grande fragilité psychologique ? Ou bien le résultat de pratiques de marketing qui visent en particulier les jeunes et les femmes ?

Selon elle, la consommation excessive ne masque pas de souffrances vécues par les jeunes qu'elle a rencontrés. **Ce qui ne veut**

pas dire qu'il n'y en a aucune. Mais il faut chercher ailleurs les facteurs majoritaires de ce phénomène collectif. Et d'abord dans la banalisation de l'alcool.

C'est que l'alcool est largement toléré dans notre société. « **C'est notre drogue culturelle par excellence** » note Martin DE DUVE directeur d'Univers Santé.

Présente sur le site de Louvain-la-Neuve, l'association* est en première ligne pour observer les évolutions de comportements, et elle a créé un groupe de travail « **Jeunes, alcool et société** ».

L'alcool est un lubrifiant social : il joue un rôle facilitateur, désinhibe, favorise la convivialité, le contact. Selon les jeunes interrogés pour l'étude de l'UCL, il permet de faire plus facilement connaissance (65% des répondants) ; d'engager davantage la conversation (60%) ; de blaguer de façon plus aisée (54%). On constate que le fait de vivre en kot* augmente la consommation. Ces espaces restreints favorisent la socialisation, la prise de contact. Mais avec le temps, ils sont aussi devenus un lieu où l'on se donne rendez-vous avant d'aller en soirée. On y vient avec des bouteilles et... on est déjà saouls avant la fête. L'enquête de l'UCL montre aussi que l'alcool est associé dans l'esprit des jeunes à un relaxant, sa consommation permettant de faire baisser le stress, de gérer les inquiétudes.

* « l'association » : l'association Moderato.

* kot : petit logement

et/ou « Souffrance et Solitude ? »

Une drogue banalisée

L'alcool est bien sûr aussi associée étroitement à la fête. « Comme toute drogue, l'alcool permet de faire la fête, de s'éclater pour oublier notre condition de mortel, explique le docteur Raymond GUEIBE, de l'association Moderato. C'est vrai pour les adultes comme pour les jeunes. Mais Martin de DUVE constate que la place de l'alcool a changé : il devient le centre de la fête et non plus une des composantes : « on ne se dit plus 'je vais passer une bonne soirée et peut-être que je vais boire un peu trop', mais 'Je vais boire trop, donc je passerai une bonne soirée' ». Pour Raymond GUEIBE, l'alcool est une drogue dure. Mais on ne l'associe pas aux drogues et on en a banalisé l'usage au point que c'est un sujet que l'on aborde peu avec les jeunes. Cette tolérance est d'autant plus grande dans des pays comme la Belgique et la France, gros producteurs respectivement de bière et de vin. C'est le plus souvent en famille que l'on boit son premier verre, comme on passe une épreuve initiatique de l'âge de l'enfance à l'âge adulte.

Plus que banalisé, l'alcool est même valorisé. Et entre eux, semble-t-il, les jeunes n'en parlent pas tellement non plus. En effet, un élément déterminant qui ressort de diverses études est que les jeunes ont tendance à surestimer ce que leurs pairs consomment. Or on boit aussi pour « être dans le coup », pour faire comme les autres, au point que certains non buveurs se plaignent de se sentir marginalisés, ce que note Marina CARRERE



D'ENCAUSSE. Mais on boit d'autant plus que l'on croit que le voisin boit beaucoup lui-même.

Résumons-nous: banalisé, festif, facilitateur de contacts, valorisé dans la culture... l'alcool a globalement une image plutôt positive. **C'est pourtant une drogue dont il faut connaître la nature et les effets, ce dont on parle trop peu.** La bonne nouvelle, c'est que la majorité des jeunes ont une consommation raisonnable. La mauvaise, c'est que les comportements à risques augmentent : on commence à boire plus tôt ; on boit plus et plus vite ; plus de femmes boivent. Ce n'est plus seulement l'alcool lui-même mais l'ivresse qui est valorisée.

Christine Steinbach

Mondequibouge.be

Les effets de l'alcool en cas de dépression:

Selon le baromètre santé de l'INPES sorti en juin 2018, **près d'une personne sur dix avait vécu un épisode dépressif caractérisé (EDC) au cours des 12 derniers mois.** Les catégories de personnes les plus touchées sont notamment les femmes âgées de 35-

44 ans, les personnes de moins de 45 ans, les chômeurs et autres inactifs, les personnes veuves ou divorcées et les personnes déclarant de faibles revenus.

La souffrance morale (tristesse intense, culpabilité, pessimisme, perte d'intérêt, etc.) dont le dépressif est victime peut **encourager la consommation d'alcool.** Sur le court terme, boire de l'alcool peut donner une impression de **soulagement**, de **mise à distance** des problèmes et permet d'avoir un effet tranquillisant ou apaisant. Mais, **ces effets immédiats sont trompeurs** et peuvent même **aggraver l'état dépressif.**

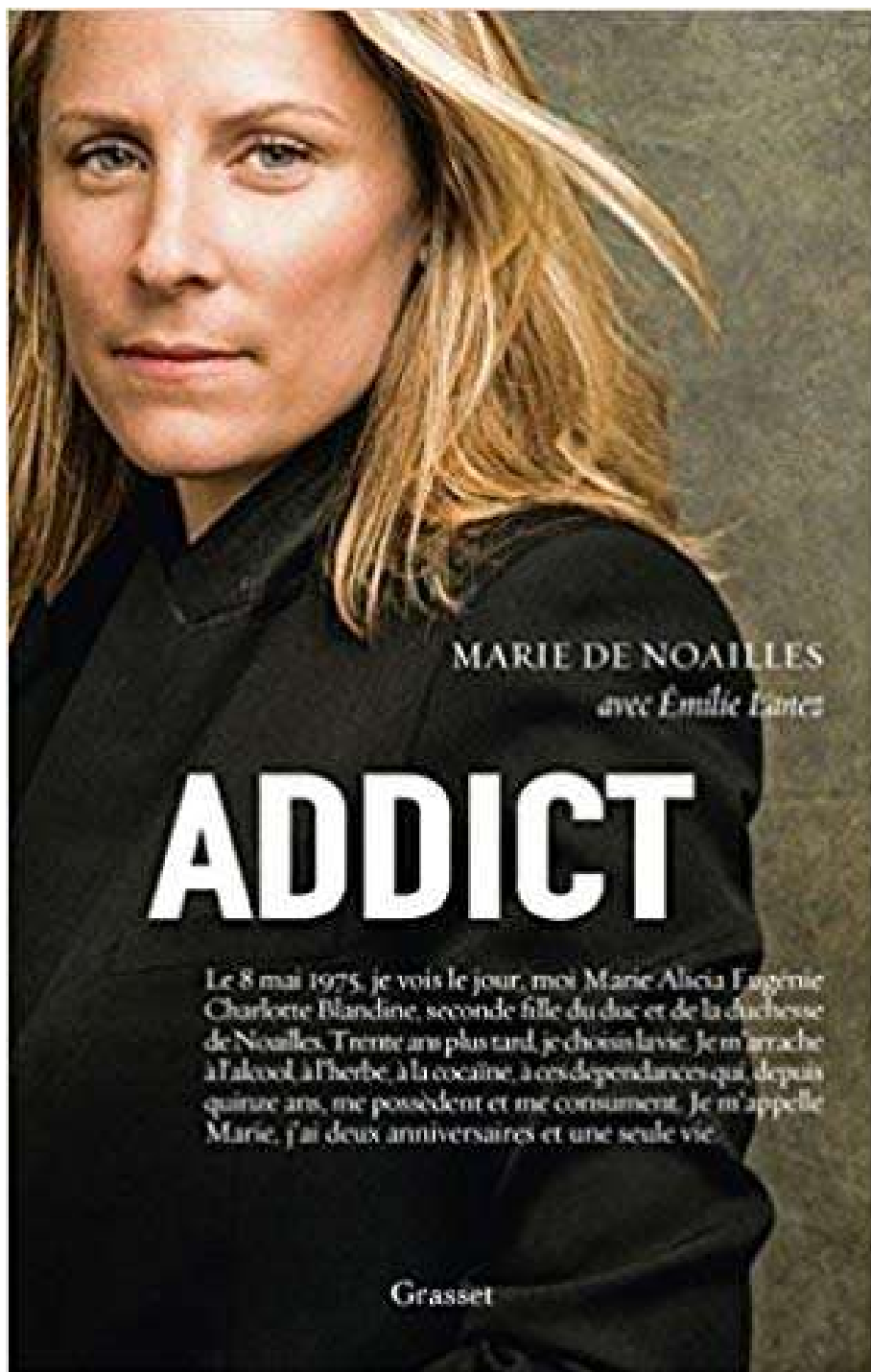
En effet, **ce sentiment d'amélioration est éphémère**, il se dissipe rapidement. Mais surtout, **l'alcool a des effets dépressifs** (diminution des fonctions cérébrales, fatigue, difficultés de concentration, tristesse) qui sont **liés à ses interférences avec le fonctionnement de plusieurs neuromédiateurs.** D'ailleurs **les premiers signes de la dépression** - les insomnies, la fatigue, l'irritabilité, le désintérêt général - **sont ceux de l'alcoolisation.**

"Ainsi, l'alcool peut entraîner **une aggravation de la dépression ou la révéler**" souligne le Dr CRAPLET alcoologue et psychiatre.

Doctissimo.fr

Écrit par Hélène HURET, Journaliste





Le 8 mai 1975, je vois le jour, moi Marie Alicia Eugénie Charlotte Blandine, seconde fille du duc et de la duchesse DE NOAILLES .

Trente ans plus tard, je choisis la vie.

Je m'arrache à l'alcool, à l'herbe, à la cocaïne, à ces dépendances qui, depuis quinze ans, me possèdent et me consomment.

Je m'appelle Marie, j'ai deux anniversaires et une seule vie." M. de N. jolie jeune femme, issue d'une des grandes familles de France, Marie DE NOAILLES découvre la drogue à treize ans.

Elle s'essaye à tous les cachets, à toutes les boissons. Une longue chute impossible à arrêter.

A presque trente ans, méconnaissable, usée, elle est placée par sa famille dans un centre au Royaume-Uni. Marie change, se sauve, devient à son tour psychologue et rend ainsi ce qu'elle a reçu.

Ce texte intime et lumineux ne perce pas l'énigme de l'addiction mais l'approche, avec pureté et douceur. Vous n'oublierez pas cette jeune femme, au regard clair, aujourd'hui libérée.

Emilie LANEZ a prêté à Marie DE NOAILLES son talent, sa sensibilité : ensemble, elles nous offrent un livre inestimable.

Broché 16,00 €

Tabagisme et alcoolisme :

les deux addictions seraient liées.

La cigarette conduirait les anciens alcooliques à la rechute :

C'est la conclusion d'une récente étude américaine. Nos explications.

En France, l'alcool est la cause directe (cancer, **cirrhoses du foie...**) ou indirecte (**accident de la route**, homicides...) de 45 000 morts par an, soit 10 % des décès enregistrés. Dans 70 % des cas, la personne qui est dépendante à l'alcool est également fumeuse. Or, d'après des chercheurs américains, la relation qui existe entre le tabac et l'alcool n'est pas sans conséquence : en réalité, la cigarette pourrait faire rechuter les « ex-alcooliques ». Pour en arriver à cette conclusion, des chercheurs de l'Université de Colombie et de l'Université de New-York (États-Unis) ont suivi 34 653 volontaires adultes, d'âge, de sexe et de catégories sociales différents pendant 3 ans. Tous les participants avaient, un jour, été **dépendants à l'alcool**. Verdict ? Au bout de 3 ans, les fumeurs réguliers présentaient deux fois plus de risques de « replonger » que les autres. « Tout les gens qui fument devraient dire adieu à la **cigarette** pour préserver leur santé, explique Renée GODWIN, principal auteur de cette étude parue dans la revue scientifique *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*.

Mais pour les personnes qui ont un passé alcoolique, c'est une priorité absolue.

Bien sûr, il est très difficile d'arrêter le tabac et l'alcool en même temps. Aussi, il peut être intéressant de se faire accompagner par un professionnel, pour maximiser ses chances de réussite. »



Boire de l'alcool n'est jamais anodin. A court terme comme à long terme, sa consommation entraîne des conséquences désastreuses, et souvent irréversibles sur notre santé.

L'ivresse chez l'ado endommage son cerveau

« Jusqu'à 25 ans, le cerveau continue sa maturation, détaille le Dr Simon.

« L'imagerie médicale a permis d'observer qu'une consommation excessive répétée avant cet âge peut laisser des traces neurobiologiques dans certaines zones du cerveau, le cortex et l'hippocampe, qui ont pour répercussion des troubles de l'apprentissage et de la mémorisation. »

Les "bitures express" (*le binge drinking*) sont donc néfastes non seulement dans l'immédiat (coma éthylique...), mais aussi sur le long terme, puisqu'elles altèrent de manière irréversible les capacités de mémoire, de concentration et d'analyse.

SOURCE : SANTE MAGAZINE

Les chercheurs n'ont pas pu déterminer pourquoi la cigarette provoquait la rechute.

« Nous envisageons des facteurs neurologiques et des facteurs psychologiques, analysent les chercheurs. Mais des travaux complémentaires sont nécessaires. »



Source : Top Santé par Apolline Henry

Article Transmis par Henry CASANOVA membre du CA

Les forums sont toujours l'occasion pour nos sections de se faire connaître localement et de présenter notre association. Les sections d'Aulnay et de Moulins ont eu l'opportunité de déployer leurs stands CROIX BLEUE dans leurs villes respectives.

SECTION D'AULNAY



Jean-Luc et Manuel toujours à la barre !

SECTION DE MOULINS



SECTION DE VERDUN



Le 19 octobre 2019, la Communauté d'Agglomération Meuse Grand Sud organisait une soirée destinée à la promotion de la santé des adolescents, sur la musique des années 90, 2000, 2010.

Cette soirée était réservée aux 14-20 ans, gratuite et bien sûr, sans alcool. Croix Bleue Verdun était présente.

Monique ROUSSEAU Section de VERDUN



FORUM ADDICTOLOGIQUE



Le 25 novembre 2019, la CROIX BLEUE de Franche Comté participait aux après-midis pratiques à l'hôpital psychiatrique de Bavilliers.

A l'invitation de Myriam PETER, Groupement addictions Franche comté (GAFC) et association de lutte contre la toxicomanie de l'aire urbaine et Aline CARTERET, coordinatrice en psychiatrie et santé mentale de l'aire urbaine, notre association présentait ses actions parmi les partenaires de la lutte contre les addictions.



L'objectif de ce forum était de présenter à une centaine de professionnels les intervenants de la chaîne de lutte contre les addictions dans la région Nord Franche Comté.

Cette réunion a débuté par la découverte de chacun des intervenants autour de stands informels où tout le monde pouvait dialoguer librement avec les différents acteurs.

Puis chacun des intervenants présentait ses domaines d'actions durant une dizaine de minutes et répondait aux questions d'une assemblée très attentive.



Bernard ROMAIN
Section de VALENTIGNEY
Membre du CA

LE GROUPE CROIX BLEUE EST





Comme chaque année, la section d'Albi-Réalmon t a organisé son repas d'été. Une quinzaine de personnes, de tous les âges, étaient présentes pour partager les spécialités culinaires de chacun et participer à des activités manuelles.

Lucien GRAUBY Section d'ALBI-REALMONT

GRUPE SUD EST

CHATEAURENARD

La Croix Bleue aide les personnes en difficulté avec l'alcool

Depuis quelques années, une antenne de la Croix Bleue œuvre au pied des toits. Cette petite équipe, déterminée à aider les personnes en difficulté avec l'alcool et autres addictions, ainsi que les personnes de leur entourage, a d'abord tenu une permanence au CCAO puis à la maison des seniors, puis dans une salle de la maison des associations. Objectif : les aider à retrouver une vie saine et un sentiment de vie dans la sécurité et avec beaucoup d'humilité.

Fin 2018, elle a organisé le Congrès national, qui a rencontré un vif succès et qui a réuni à l'Étoile 400 membres de l'association, venus de la France entière. Des professionnels étaient au rendez-vous : chercheurs à l'Inserm, médecins addictologues, assistantes sociales, psychologue, diététicienne, patient expert et autres. Ainsi que le Comité de santé, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) de Tarascon, partenaire. Dans le but, en janvier 2019, la petite antenne est devenue une section Croix Bleue à part entière.

"Se dire qu'il y a un espoir pour celui qui le désire"
 "En 2019 nous nous sommes également retrouvés avec la Centre Bleu d'Arles et en

L'entraide et la solidarité étaient bien présentes samedi, au matin samedi, lors de la réunion du collectif régional Sud-Est de la Croix Bleue, organisée par Chantal GINOUX, présidente de la Section de Châteaurenard, et son équipe.

proteine avec le CSAPA «Arlésion», a expliqué, samedi matin, lors d'une réunion du collectif régional Sud-Est en salle de la mairie d'Arles. Chantal GINOUX, la présidente locale de la section de Châteaurenard.

Egalement présidente régionale Sud-Est, membre du groupe de travail Inserm, secrétaire à la SPA (société française d'addictologie), patient expert et responsable administratif du siège à Paris, la Châteaurenardaise, qui s'est investie localement avec une poignée de femmes et d'hommes, rappelle qu'elle offre une main tendue. "Nous sommes là pour écouter ceux qui viennent nous reconnaître, les soutenir dans leur projet de vie ou simplement leur offrir un jour leur permettre de se sentir en sécurité et de dire qu'il y a un espoir pour celui qui le désire. Le possible est tout juste un peu après l'impossible", insiste la responsable de ce petit groupe, qui se compose de 13 personnes pour le moment mais qui ne demande qu'à s'agrandir.

Samedi, les sections d'Arles, Marseille, Nîmes, Arles et donc Châteaurenard étaient représentées. "Nous avons échangé de l'organisation au sein de nos sections, du fonctionnement. Pour finir avec une formation présentielle dans le but de nous aider pour l'élaboration de nos campagnes de fin d'année", précise Chantal, également formatrice. Ainsi, cette année, plusieurs formations ont permis d'aborder divers thèmes. Notamment le système familial. "L'alcool en outre addiction dans un foyer, c'est comme un éléphant dans le salon. La famille souffre de l'addiction de la mère, du père ou de l'enfant plus que la dépendance".

Réunion le vendredi à 20 h
 Ainsi que la formation initiale. "Une formation de base, parce que le bénévolat nécessite des compétences", conclut-elle, en espérant que des personnes concernées puissent franchir le pas et venir rencontrer le groupe, en toute confidentialité. "La confidentialité est une condition essentielle lors de nos réunions. Il n'y a pas de jugement, il ne faut pas hésiter à venir nous rencontrer". Les adhésions se déroulent en trois ans : 1 an, 2 ans, 3 ans, 4 ans, 5 ans, 6 ans, 7 ans, 8 ans, 9 ans, 10 ans, 11 ans, 12 ans, 13 ans, 14 ans, 15 ans, 16 ans, 17 ans, 18 ans, 19 ans, 20 ans, 21 ans, 22 ans, 23 ans, 24 ans, 25 ans, 26 ans, 27 ans, 28 ans, 29 ans, 30 ans, 31 ans, 32 ans, 33 ans, 34 ans, 35 ans, 36 ans, 37 ans, 38 ans, 39 ans, 40 ans, 41 ans, 42 ans, 43 ans, 44 ans, 45 ans, 46 ans, 47 ans, 48 ans, 49 ans, 50 ans, 51 ans, 52 ans, 53 ans, 54 ans, 55 ans, 56 ans, 57 ans, 58 ans, 59 ans, 60 ans, 61 ans, 62 ans, 63 ans, 64 ans, 65 ans, 66 ans, 67 ans, 68 ans, 69 ans, 70 ans, 71 ans, 72 ans, 73 ans, 74 ans, 75 ans, 76 ans, 77 ans, 78 ans, 79 ans, 80 ans, 81 ans, 82 ans, 83 ans, 84 ans, 85 ans, 86 ans, 87 ans, 88 ans, 89 ans, 90 ans, 91 ans, 92 ans, 93 ans, 94 ans, 95 ans, 96 ans, 97 ans, 98 ans, 99 ans, 100 ans.

Willy COMBE-BOUCHET

SECTION DE NIMES



Une rencontre intersection a eu lieu à Nîmes au mois d'octobre. Les membres et amis des sections de Châteaurenard, Arles et Salon se sont retrouvés pour partager un moment convivial.

Nous avons fêté les 30 ans de la nouvelle vie de Claudine.

SECTION D'ARLES



Le 6 décembre 2019, nous avons fêté NOËL dans la joie et l'amitié et nous en avons profité pour fêter les 81 ans d'Henry SALIN notre ancien responsable de la section d'ARLES, notre « icône » à nous les anciens.
 Chantal GINOUX Responsable régionale SUD-EST



Plusieurs membres de la région Auvergne/Rhône-Alpes se sont retrouvés un Week end d'automne



pour un rendez-vous de rentrée.

Accueillis par les maristes dans un bel endroit de Saint Chamond "Notre Dame de L'Hermitage".

Quatre questions ont été travaillé dans des groupes différents puis rediscuter en séance plénière.



Les nouveaux ont bien su s'exprimer comme les anciens.

Les questions sur La CROIX BLEUE ont trouvé réponse

Le dimanche matin un grand moment : Philippe GAY a

Marie CONSTANCIAS,

Section de VILLEURBANNE membre du CA CROIX BLEUE et CA CAMERUP

Séminaire CROIX BLEUE en Alsace. CROIX BLEUE de Verdun a participé à un séminaire avec La CROIX BLEUE de Yutz, ce fut une belle rencontre et un week-end très enrichissant, le thème était:



à cet épanouissement et d'être véritablement heureux est la peur, peur de l'inconnu, de ce qu'il y a derrière. Ainsi nous résistons jusqu'à ce que ce soit trop douloureux, psychologiquement ou physiquement, ou les deux.

Les limites.

Voici une synthèse de notre réflexion: La notion

de << limite >> est fondamentale pour notre croissance personnelle.

Notre vie et ce que nous en avons fait est la plus fidèle représentation de nos limites.

Nous sommes ce que nous pensons de la vie et de nous-mêmes. Il y a des limites faciles à reconnaître et à dépasser et des limites dont nous n'avons pas conscience, des limites psychologiques. Pour les dépasser, il faudra une prise de conscience pour ensuite effectuer le changement nécessaire, sortir de sa zone de confort. Nous dépassons nos limites et nous sommes à présent dans une nouvelle limite qui créera à son tour une nouvelle vie avec de nouvelles zones de confort... qu'il faudra dépasser à nouveau. Ainsi va la vie et l'évolution.

Nous sommes capables de gérer tous les événements qui nous arrivent, Ces expériences nous permettent de nous rapprocher de nous-mêmes et de nous épanouir. Ce qui nous empêche d'accéder

Arrivés à ce stade, le changement se fait car nous n'avons plus la force de lutter et nous lâchons enfin!

Alors faisons confiance à la vie, faisons preuve de curiosité et d'ouverture.

Soyons patients, ce chemin vers soi semble parfois long mais en regardant de plus près, sur l'échelle d'une vie, c'est très court! Pour terminer, je vous livre quelques citations:

« **Limite tes désirs des choses de ce monde et vis content** »

Omar KHAYYAM

« **L'humilité n'est pas tant de connaître ses limites que de les admettre** » **Alain LEBLAY**

« **Tu ne connais pas tes limites avant de les avoir dépassées** » **André BOUTIN.**

Monique ROUSSEAU Section de VERDUN

Vie des sections

ANTENNE DU SIEGE



Mercredi 2 octobre 2019 : A la suite de la réunion, l'antenne a fêté l'anniversaire d'une des icônes de la CROIX BLEUE et toute jeune nonagénaire, Véréne HEDRICH.

A gauche Samuel, en bas Jean Paul en haut à droite François et Véréne.

Chantal prend la photo.

Cette année, la fête CROIX BLEUE de Verdun a réuni à Azannes 70 personnes des sections de Verdun, Yutz, Epinal, Metz, Longwy et La Petite-Raon, autour d'un repas convivial.

Une occasion de nous retrouver pour discuter, échanger et partager à propos de nos valeurs et de notre mission qui est de venir en aide et d'accompagner les personnes en difficulté avec l'alcool ainsi que leur entourage. Cette journée fut une belle réussite et nous avons tous hâte de nous rencontrer à nouveau lors de prochaines manifestations.

Ensemble, on est plus fort!, Longue vie à la CROIX BLEUE

Monique Section de VERDUN



SECTION DE LE CATEAU



Samedi 31 Août 2019, fin de l'été.

Après un bon café chez Pierrette, nous voilà parties au lac Des Vieilles Forges.

Une journée de partage, entre amis nous attend.

Apéritifs sans alcool maison, pique-nique, et convivialité. Une bien belle journée sous le signe de la rigolade et de la détente qui nous a fait le plus grand bien à tous. Beaucoup de monde ce jour-là, curieux de savoir qui nous sommes. La CROIX BLEUE est une association qui aide les malades alcooliques à retrouver leur chemin, pour une abstinence heureuse, un soutien, un dialogue, un partenariat avec la famille.

Nous nous retrouvons tous les 1er et 3ème samedi de chaque mois au Cateau. Salle de l'oiseau bleu. Une permanence le 1er lundi de chaque mois



au CCAS de Caudry et le 2ème Jeudi de chaque mois à Neuville. Vous pouvez nous joindre au 06 41 56 09 90 (Bertrand)

Bertrand UNISSARD et l'équipe des membres de la section Le Cateau.

CONTE DE NOEL, NOUVEAUX MEMBRES ACTIFS et PERE NOEL, sans oublier LA MERE NOEL

Cette année, avec un peu d'avance, le père Noël nous a apporté deux nouveaux membres actifs, Pascal et Yvon, je dirais même très actifs.

Cette belle réception s'est déroulée le 3 décembre, en présence d'une trentaine de membres, dont deux de la section jumelle de Saintes.

Un joli conte de Noël, raconté par notre conteuse favorite, Annie, a laissé toute la salle silencieuse dans l'attente de la chute réjouissante.

Une salve d'applaudissement a suivi...

Le père Noël, accompagné par la mère Noël, qui ne le quitte pas des yeux (surveillance peut-être...) ont mis une ambiance digne d'un « One Man Show ». De nombreux petits cadeaux, préparés par tous les membres ont accompagné la distribution de papillotes, rires et blagues ont laissé la place à de délicieuses bûches.

La magie de Noël à la CROIX BLEUE reste intacte.

Un grand bravo à tous pour cette soirée très riche en émotions.



SECTION DE BOUXWILLER



La section de BOUXWILLER a organisé la visite du musée de la CROIX BLEUE à VALENTIGNEY. Moments riches et inoubliables.



Libre expression

JE FAIS LE  **DRY JANUARY®**
#LeDéfiDeJanvier

En janvier 2020 les Associations ont lancé le DryJanuary sur le modèle Anglais, et le nomme à la française : Le défi de Janvier. Relever **#LeDéfiDeJanvier** c'est ne pas boire d'alcool pendant un mois et rejoindre une communauté de plusieurs millions de personnes qui vont ensemble changer leur rapport à l'alcool.

La CROIX BLEUE s'associe au défi de janvier et parle ainsi à un public plus large afin de sensibiliser aux dangers de l'alcool. Les participants peuvent s'inscrire sur le site internet et même si vous ne consommez pas d'alcool vous pouvez vous inscrire et ainsi devenir des supporters du Dry.

71% des participants dorment mieux

86% économisent de l'argent

71% ont remarqué qu'ils n'avaient pas besoin d'alcool pour faire la fête !

La Croix Bleue sur les réseaux sociaux :



Vous connaissez tous l'importance des réseaux sociaux pour se faire connaître, apporter de l'aide mais également pour porter une parole publique. Pour cela nous avons plusieurs outils.

Notre site internet :

www.croixbleue.fr

Un site pour s'inscrire même si vous ne consommez pas d'alcool : **<https://dryjanuary.fr/>**

Une page Facebook : **<https://www.facebook.com/DryJanuaryFR/>**

Et le dernier né notre compte Twitter : **@CroixBleueAsso**

Un compte twitter : **@fr_dry https://twitter.com/fr_dry**

Regardez, invitez, Partagez, aimez, et abonnez-vous !

N'ayez pas peur de tous ces réseaux qui nous ouvrent un véritable horizon vers l'extérieur.

Vous relevez le défi ?

Le Libérateur N° 16- HIVER 2019/2020 (Janvier, février et mars 2020) • Directeur de Publication

Guilaine MIRANDA • Rédaction administration et Maquette : Chantal GINOUX

Photos : <https://pixabay.com>