

Le

# Libérateur

*Sans alcool... avec plaisir*

N° 15-AUTOMNE 2019

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

**THEME: La Rentrée**  
**« Les nouveaux outils de**  
**Télécommunication**  
**Plaisir ou addiction ? »**





## Témoignages

**Page 3: Thomas** « A partir de ce jour là, ma vie a changé... »

**Page 4: Bernard** « Le bonheur, la joie, le plaisir d'être ... »

**Page 5: Virginie** « Pour ma part, les animaux, la nature le retour à l'essentiel m'aident chaque jour... »



Chers amis,

C'est la rentrée, le temps passe inexorablement mais nous apporte une sérénité bien méritée après les vacances caniculaires de cette année.

Une rentrée riche en projets, en nouveautés, avec l'embauche de Samuel CHAMBAUD, le 17 juin 2019, secrétaire assistant comptable. Il nous apporte de l'eau au moulin de la CROIX BLEUE et contribue à la bonne organisation du siège, nous lui souhaitons tous la bienvenue !

Voici ce libérateur qui essaye toujours de se rapprocher au plus près de vos désirs et besoins, qui garde ses repères d'antan ( le 1er journal a vu le jour sous le nom de « Croix-Bleue » en janvier 1906 et est devenu « le Libérateur » en 1912) et qui a su se moderniser tout en conservant « ses valeurs ».

Il est devenu un e-libérateur lisible sur le site de la CROIX BLEUE en smartphone, portable, etc.

Des témoignages authentiques, chaleureux souvent poignants de vérités vont se laisser découvrir avec beaucoup de respect.

La vie des sections, omniprésente, apporte le témoignage de nos activités tout au long des trois mois écoulés.

**Nous avons consacré cette fois le dossier aux « nouveaux outils de communications numériques à apprivoiser, plaisir ou addictions ? »**

J'espère que vous trouverez les infos et explications qui pourraient répondre aux interrogations formulées ou non concernant ce domaine vaste et nouveau pour tous.

Vous découvrirez ces technologies modernes, ouvertes sur une nouvelle ère de confort en communication, mais aussi avec ses dangers, ses pièges et ses désagréments.

Je vous laisse découvrir ces pages avec plaisir en espérant que vous y trouverez la joie de les lire comme nous de les avoir écrites.

Bonne lecture et bon trimestre dans notre combat qui, ne l'oublions pas, est l'essentiel de nos objectifs « œuvrer pour aider, accompagner les personnes en difficulté (et leur entourage) avec l'alcool et toutes addictions. »

*« Avec de la détermination et du temps, tout devient réalité. »*

Naïka

Chantal GINOUX

Responsable Administratif

## Association

**Page 6:** Engagement, dons, infos

**Page 7 à 11: DOSSIER LA RENTREE** « les nouveaux outils de communications numériques à apprivoiser plaisirs ou addictions »

## Nous avons lu

**Page 12:** « Jeux vidéo, alcool et cannabis » Dt PHAN ( prévenir accompagner son adolescent) et « Le billet d'Henry » Le code de la route,

## Info Addicto

**Page 13:** « Accros aux mobiles » Romain GUEUGNEAU

## Vie des sections

**Page 14:** la CROIX BLEUE de VERDUN

SECTION D'ARLES et CHATEAURENARD

**Page 15:** La CROIX BLEUE bassin de MOULINS

**Page 16:** La CROIX BLEUE MARLY METZ et PAYS DE SAVERNE, plaine et plateau

**Page 17:** Le jumelage « Versailles grand parc et BELFORT »

**Fête d'été de la CROIX BLEUE** Bouxwiller Hanau-La Petite Pierre

**Page 18:** Rencontre entre associations

**Page 19:** LE CAMPING « quelques photos »

## Libre expression

**Page 20:** « Le jour où je me suis aimé (e) pour de vrai » Kim Mc MILLEN, Proposé par Virginie (antenne de PARIS)



# Thomas



«



Je vais vous retracer un peu mon parcours ...

J'ai connu l'alcool à l'âge de 4 ans, lors d'une soirée festive qu'avait organisée mes parents. Le jeu consistait à finir tous les fonds de verres alcoolisés.

J'ai pris une cuite mémorable ce soir là. « mémorable » car aujourd'hui je dis « mise en mémoire.... »

Puis en boîte avec les copains, au babyfoot, c'était la danse et la descente des bières. A 19 ans j'ai exercé des extras, saisons restos, cuisine, avec toujours des alcoolisations manifestes.

C'est à l'âge de 23 ans que je me suis rendu compte que l'alcool festif avait laissé la place à un véritable problème qui gâchait ma vie.

Dans mon travail, une gêne avec les clients, mon ex-femme, mes parents qui, je sentais, parlaient dans mon dos. A l'âge de 26/27 ans l'alcool coulait en continu ...

La dépendance avait progressé et s'était installée omniprésente dans tous les aspects de ma vie emportant ma vie sociale, amoureuse, familiale et professionnelle.

Après l'armée, à NIMES, j'ai commencé à fréquenter les AA (alcooliques anonymes). Les réunions me faisaient du bien mais pendant 3 ans je voguais entre abstinence et alcoolisation. J'ai connu pas mal de galères petits boulots par ci par là, restauration, etc....

Ma rencontre avec une embauche, un vrai travail en industrie, CDI à la clé, a été positive.

J'ai tenu 2 ans, mais lors de mon

travail, j'ai rechuté. Mon chef d'atelier de l'époque me fit confiance, il m'a conseillé de m'occuper de moi, je pris un mois de congés annuels, je suis parti à CAREMO à NIMES. Sa confiance me fit chaud au cœur, « ton travail n'est pas en cause au contraire car tu es un bon ouvrier, mais ce problème t'empêche d'avancer »

Après cette période s'ensuivit 10 ans d'abstinence mais en lutte constante, l'épée de DAMOCLES était là.



**J'ai compris que je ne devais pas vivre « pour » mon abstinence mais « avec elle » !**

**A partir de ce jour là, ma vie a changé »**

**Je ne buvais plus, mais l'alcool était omniprésent dans ma tête...**

Lors d'une journée en Camargue organisée par l'établissement, la sangria coulait à flots, j'ai pris (oh pas grand-chose) 3-4 verres, c'était les apéros, taureaux, la grosse fête en fait. Les 15 jours suivants, plus rien, mais quelques temps après rebelotte, c'était reparti ...

Par contre mon alcoolisation avait changé de statut. Ce n'était plus en continu comme avant, mais cyclique... Le côté cyclique m'a tout de même apporté :

- Retrait de permis
- Annulation du permis
- Garde à vue
- Séparation puis divorce



J'ai compris tout de même quelque chose sur moi : que je ne devais pas vivre « pour » mon abstinence mais « avec elle » ! A partir de ce jour là, ma vie a changé »

J'ai rencontré la CROIX BLEUE et à présent je suis un membre assidu de

la section de CHATEAURENARD. J'ai compris que je devais changer mon mode de vie. La reprise en même temps des soins dans les centres d'addictologie et mon séjour à la clinique St BARNABE ont été salutaires.

J'ai fait et continue de faire un gros travail sur moi. Je cherche ma voie, plus de déni, je suis en recherche au contraire d'authenticité, de vérité.

Pour moi, je prends l'abstinence non comme un « trophée » mais comme une conduite de vie personnelle.

Je m'explique: les dégâts de mes alcoolisations ont touché mes proches et je sais que je ne peux réparer mais c'est une action bénéfique et non glorieuse.

**L'alcool n'est plus le centre de ma vie.** Je ne suis plus dans l'excessivité, je suis fier pour moi, tout en restant dans la modération, humble et conscient. Je passe Membre actif de l'association en septembre 2019, mais pas pour un statut social, plutôt comme un service, dans un juste retour des choses de ce qui m'a été apporté avec les amis qui m'ont épaulés pour en arriver là où je suis maintenant ( nouveau travail, nouvelle maison, nouvelle vie, nouvelles activités). L'association, ou toute autre association, je dirais que c'est un peu comme l'auberge espagnole, on prend ce qui nous est utile pour notre confort de vie.

« Pour toi qui galères encore, je rajoute humblement que la rechute n'est pas un échec, mais une étape du parcours. En cure, ils nous donnent la boîte à outils mais c'est à nous de se l'approprier et l'utiliser à son propre rythme. Chaque parcours est différent, ce que je dis dans mon témoignage n'engage que moi. Chacun son histoire, chacun son parcours, mais lorsque la délivrance arrive quel bonheur! »

Thomas DE BROUCKER Section de

**C**haque parcours étant très différent :

Les histoires de vie, les ressentis, les émotions, les traumatismes et les situations de vie.

Pour ma part j'ai, avec difficulté, avec le temps et les échecs, fini par accepter les mains tendues (ce que j'appelle les phares), puis à identifier celles qui pouvaient me sortir des méandres. Avec le temps et les années, cela s'est affiné mais surtout, je n'ai jamais laissé tomber, peu importe le nombre de cures, de post cures et d'hospitalisations. Il est important de savoir que toutes ces expériences ont été vécues différemment parce que, sans m'en rendre compte, elles m'ont fait grandir et monter une marche supplémentaire.

Peu importe le temps que cela met, le principal c'est de continuer à son rythme pour avancer. **Prendre de la distance, couper les ponts avec les parasites a été pour ma part nécessaire et salutaire.**

Mon plus gros travail a été de chercher au fond de moi, travailler sur moi, faire face à mon être avec tout ce que cela implique pour comprendre le chemin vers l'addiction et pouvoir corriger le comportement destructeur.

Tout cela sans produit, ce qui demande de l'aide, du temps et beaucoup d'énergie, c'est la raison pour laquelle il faut être entouré de bons professionnels et d'associations. Apprendre à s'aimer, se respecter, se protéger et penser à soi !

**Pour ma part, les animaux, la nature le retour à l'essentiel m'aident chaque jour.**

**Pendant ma cure, de 3 mois en Bretagne, j'ai coupé les ponts avec tout le monde et je me suis occupée vraiment de moi.**

**Virginie**

Une rechute ne doit pas être vécue comme un échec, elle doit être analysée et comprise pour pouvoir monter encore une marche supplémentaire.

Après plusieurs appels à l'aide depuis de nombreuses années auprès de différentes structures, de différentes associations, un soir de désespoir j'ai eu en ligne Chantal à l'antenne du siège de la CROIX BLEUE à PARIS, au cours de l'année 2017, après des années de combat.

Pour la 1 ère fois, une personne a pris le temps de m'écouter, puis m'a rappelée.

Elle a toujours répondu présente, peu importe mon état au téléphone. Sans jugement, sans discours préconçu, avec compréhension et bienveillance, elle m'a tenu la main à distance sans même me connaître...

Puis, il y a eu Vérène, aujourd'hui ma mamie de cœur, toujours présente par ses courriers, ses SMS et ses appels.

Deux femmes qui font partie d'une super équipe à l'antenne parisienne de la CROIX BLEUE, qui sont devenues mes phares à présent. Ce que j'évoque dans mes premières écritures.

*Trouvez les vôtres et plus tard, je le souhaite de tout cœur, nous pourrons à notre tour par notre travail d'aller mieux et de vivre mieux, devenir le phare d'une personne...*

Aujourd'hui, je sais que cela fait partie du parcours.

Le travail sur soi-même est une source de richesse. C'est là où se trouve la clé de tout. Apprendre à identifier ses envies, ses besoins et les réaliser...

**Nous sommes notre meilleur ami et la seule personne qui puisse faire**

## Témoignages

**quelque chose pour nous, c'est nous-mêmes.**

Repérer ce qui nous fait consommer est une partie du travail, puis vient la partie d'apprendre à se protéger, se mettre à l'abri.

Même si cela peut déplaire aux gens, ce n'est pas important, ce qui compte, c'est sauver sa peau pour une vie meilleure.

Tout cela demande de la patience, de l'écoute de soi, de la prise de conscience et du courage vers une forme de résilience.

Je pense que même si cela est difficile, rien n'est impossible...

Virginie GEGOU  
Normandie



## Bernard



### Le bonheur de l'abstinence heureuse !

Comment vous le dire ? Ou plutôt, comment l'écrire ?

Tout cela est lié je pense, mais ce lien, je ne l'ai compris que depuis mon abstinence totale.

Cette abstinence est heureuse, vraiment heureuse.

Je ne me lasse pas de toutes les merveilleuses sensations qu'elle me procure.

Bien sûr, il y a toujours les tracas du quotidien, des petits et gros bobos, des soucis plus ou moins importants, des priorités et des obligations parfois pénibles.

Mais si je m'en préoccupe et les assume aujourd'hui c'est grâce à mon abstinence qui m'a fait retrouver ma lucidité et mon sens des responsabilités.

Tant de temps gaspillé à chercher ma dose d'alcool, mon refuge sans avenir! Période sans joie, sans projet ni bonheur.

Si les amies et amis de la Croix Bleue ne m'avaient pas aidé, soutenu, n'avaient pas cru en moi alors que je désespérais de tout, je ne serais certainement pas là aujourd'hui, devant une feuille de papier, à écrire et essayer de transmettre la joie profonde que j'éprouve à vivre intensément. Je ne les en remercierai jamais assez!

En réunion de section, nous parlons souvent du BONHEUR, qui semble inaccessible à certains, insaisissable à d'autres, si difficile à accueillir.

Et souvent une phrase revient : « je cherche le chemin du bonheur », Pour moi, **le bonheur c'est le chemin.**

Ma joie de vivre est telle que je me pose souvent des questions :

- Est-ce que je mérite ce bonheur ?

- Pourquoi moi et pas tous ?

- Comment le partager ?

Mais elles ne peuvent altérer la réalité : JE SUIS HEUREUX.

Je pense qu'il faut provoquer le bonheur, le déclencher en savourant tous les instants de plaisir, de joie, les petits riens que nous offre la vie : un regard bienveillant, un paysage, un arc-en-ciel, le chant d'un oiseau, le rire d'un enfant... Et savoir en éprouver de la gratitude. Dire « MERCI ». Essayer de trouver du positif lors de situations compliquées, douloureuses.

Être encore là et en bonne santé est une chance, alors que tant d'amis et de copains sont déjà morts ou très malades des suites de l'abus d'alcool.

Le bonheur, c'est de belles rencontres, souvent impossibles en étant alcoolisé. C'est partager mon cœur avec une belle personne, qui m'écoute et me soutient. C'est le fruit d'une abstinence totale.

Le bonheur qui reste magique chaque matin, c'est me lever avec un grand plaisir, avec une tempête

Alors, je croque la vie à pleines dents. Loin de m'accabler, cette pensée donne du prix à chaque jour, et me fait oser me dévoiler et vous écrire.

d'idées qui tourbillonnent dans ma tête, et pouvoir me regarder dans la glace de la salle de bain sans honte. C'est retrouver doucement ma famille, me sentir écouté, aimé (même si je continue à me poser la question : « Comment peut-on m'aimer ? »)

Les projets foisonnent, souvent facilement réalisables, dès que la vie « sans alcool » est devenue « hors alcool ». C'est faire des activités oubliées ou impossibles pendant ma descente dans l'enfer de l'alcoolisation : vacances avec mes petits-enfants, camping, balades à moto, à vélo, pêche, bricolage, voyages...

D'une certaine façon, je ne regrette pas cette maladie. Elle m'a permis de rencontrer des amies et des amis qui ont la même que moi, qui ont appris à l'accepter puis à la gérer, tout en gardant les vrais bons amis de toujours.

Elle m'a aussi permis de découvrir un programme de vie qui a complètement changé ma façon d'être au quotidien.

La santé, ce capital précieux, je

m'efforce maintenant de la préserver avec attention : alimentation équilibrée, exercice physique et relations sociales bienveillantes.

**J'ai appris à m'accepter, à faire des efforts, à résister, à dire « NON » (c'est parfois difficile de dire « Non »!) à aimer, à respecter les autres encore plus malgré leurs défauts et les miens, à partager et à donner sans espoir de retour.**

Sans compter que l'envie de redonner ce que j'ai reçu me préserve aussi des affres de la solitude et des risques de ré-alcoolisation puis de rechute.

J'ai aussi conscience que si je suis encore là aujourd'hui, c'est grâce à l'amour vigilant de mon père, de mes frères et à la chaîne d'amitié de la CROIX BLEUE qui ne s'est jamais rompue.

Conscience aussi que tout ce bonheur pourrait s'arrêter brutalement : qui sait le jour et l'heure ?

Alors, je croque la vie à pleines dents. Loin de m'accabler, cette pensée donne du prix à chaque jour, et me fait oser me dévoiler et vous écrire.

Je vous remercie d'avoir pris le temps de me lire, en espérant que mon témoignage sera pour vous une source d'espoir et d'encouragement sur Votre chemin de Vie.

Le partage tout simple d'un sourire est un moyen incroyablement efficace d'échange de quelques secondes de bonheur...

Bernard ROMAIN  
Section de VALENTIGNEY  
Administrateur



Rend l'inaccessible à ta portée

# 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 du .....au .....

*Le porteur du carnet*

*le signataire*

*Si vous ne parvenez pas à tenir cet engagement, dites-le sans tarder, reprenez un engagement. C'est avec l'aide des amis de la Croix Bleue que vous pourrez atteindre ce but.*

*« Il y a un avenir pour votre espérance »*

## 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***

***[wwwcroixbleue.fr](http://wwwcroixbleue.fr)***

## CALENDRIER

- **Samedi 5 et dimanche 6 octobre 2019  
CA au siège**
- **Les 29, 30 novembre et 1er décembre 2019 Réunion des responsables au CISL de DIJON**
- **Le jeudi 12 décembre 2019 la journée IN-SERM à la salle Louis Pasteur PARIS**

## 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'il le souhaitent installer leur tente 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](mailto:jeanclaude2951@gmail.com)**



**[wwwcroixbleue.fr](http://wwwcroixbleue.fr)**

### Les jeunes et les nouvelles technologies, c'est toute une vie !

Les nouvelles technologies sont définies comme les technologies avan-



cées ou les nouvelles techniques de l'information et de la communication. Elles prennent une place importante dans la vie des jeunes d'aujourd'hui. Le mot « jeune » est assez vaste, il peut aller de l'adolescent au jeune adulte.

Mais pouvons-nous dire que ces nouvelles technologies sont les meilleures amies des jeunes ?

Dans un premier temps, nous allons voir la place que prennent les nouvelles technologies chez les jeunes. Dans un deuxième temps, les côtés positifs des nouvelles technologies sur les jeunes et enfin dans un troisième temps, les côtés négatifs des nouvelles technologies sur les jeunes.

#### La place des nouvelles technologies chez les jeunes.

Les jeunes de nos jours ont une vie bouleversée face aux nouvelles technologies. En effet en 2010, 91.5% des jeunes passent plus de deux heures par jour sur les écrans. Le temps qu'ils passent sur les

écrans, est du temps perdu dans la vie réelle : les jeunes changent leurs habitudes sociales, ils communiquent avec les autres virtuellement et sortent moins. Ainsi en 2006, 14.5% des garçons (environ 11 ans), sortaient quatre soirs ou plus par semaine avec leurs amis. En 2010, plus que 10%

Cette image souligne bien l'importance des nouvelles technologies chez les jeunes. Les jeunes sont systématiquement connectés et ne peuvent pas vivre sans leur téléphone portable, ordinateur ou autres appareils électroniques.

Les filles sont plus connectées que les garçons. En effet en 2010 22% des garçons contre 31% des filles utilisent quotidiennement les nouvelles technologies pour communiquer avec leurs ami

#### Quelques chiffres...

Possession de téléphone portable chez les jeunes âgés de 10 à 17 ans.

**A 10 ans :** 1 jeune sur 2 possède un téléphone portable

**A 11 ans :** 6 jeunes sur 10 possèdent un téléphone portable.

**A 12 ans :** 8 jeunes sur 10 possèdent un téléphone portable.

**De 13 à 17 ans :** quasiment la totalité des jeunes possèdent un téléphone portable.

Les nouvelles technologies prennent une place importante dans la vie des jeunes, elles peuvent avoir une influence positive sur eux.

#### Les côtés positifs des nouvelles technologies chez les jeunes

Cependant, à ce que nous entendons ou pouvons croire, les nouvelles technologies ont des influences négatives sur les jeunes. Alors qu'en réalité, elles ont également des influence positives.

En effet, les jeunes ont un plus large réseau d'amis depuis qu'ils utilisent ces outils. De plus, ils ne s'estiment pas coupés physiquement des autres. Pour les personnes plus réservées, les SMS leurs permettent de s'extérioriser plus facilement que dans la vie de tous les jours.

**Les anciennes générations ont une mauvaise image sur les nouvelles technologies. Mais aujourd'hui les nouvelles technologies sont indispensables dans de nombreux domaines comme :**

La médecine : besoin d'ordinateur pour les programmes informatiques.

Le travail bureaucratique : Besoin d'ordinateur pour gérer les informations et les données de leur entreprise.

L'éducation : besoin d'ordinateur pour faire l'appel des élèves, pour gérer les prêts de livres au CDI, tenir les comptes, les inscriptions, mais également pour effectuer une recherche sur internet, ect...

**Ces nouvelles technologies permettent aux jeunes de :**

Communiquer : rapidement grâce aux réseaux sociaux et de garder des contacts avec des amis éloignés.

Se construire : les jeux en réseaux peuvent permettre aux jeunes de communiquer, de rencontrer d'autres jeunes.

Tous ces éléments montrent les bienfaits des nouvelles technologies pour les jeunes.

**En résumé les aspects positifs sont :** l'accès rapide à des informations à caractère éducatif, la possibilité d'échanges à caractère social ou intellectuel, et l'ouverture à des renseignements dans le domaine de la santé, des drogues ou de la sexualité.

# DOSSIER LA RENTREE « les nouveaux outils de communications numériques »

**Un exemple de côtés positifs concrets des nouvelles technologies :**

Pour les jeunes souffrant d'un handicap ou d'une maladie chronique, le téléphone portable et internet constituent des moyens de compenser l'isolement dans lequel leurs hospitalisations fréquentes ou leur alitement prolongé les plongent.

Ils peuvent notamment, à travers des sites spécialisés, échanger des expériences ou des émotions avec d'autres adolescents placés dans des situations similaires. Certains d'entre eux, surtout à partir du milieu de l'adolescence, sont capables d'aller chercher sur internet des informations sur leur maladie et sur leur traitement, augmentant du même coup le sentiment de contrôle qu'ils ont sur leur maladie.

Nous venons de voir que les nouvelles technologies ont de nombreuses influences positives sur les jeunes, mais elles ont également **un grand nombre d'influences négatives.**

**Les côtés négatifs des nouvelles technologies chez les jeunes**

L'utilisation des téléphones portables augmente le risque d'accidents de la route : 58% l'utilisent au volant, 66% le rangent en traversant la rue.

**Les nouvelles technologies ont aussi des effets néfastes sur :**

la santé physique :

Le manque de sommeil : les adolescents ont perdu 45 minutes de sommeil par nuit entre 2006 et 2010, 23% utilisent leur portable avant de dormir et 47% lorsqu'ils se réveillent la nuit. 1 jeune sur 3 envoie des textos



pendant la nuit.

fatigue :

Diminution de l'acuité visuelle.

Elle participe à l'augmentation de l'obésité.

la santé mentale :

Les adultes craignent, avec raison de mauvaises influences sur les jeunes. Certaines deviennent complètement dépendants.

**On peut parler d'addiction, de cyberdépendance qui conduisent à une désocialisation, un isolement total.**

Cette image souligne bien l'addiction, la désocialisation aux nouvelles technologies et le besoin constant d'être toujours connecté.

81% des jeunes utilisent leur téléphone portable pendant les repas.

43% ont des conflits avec leur parents, ceux-ci ayant abdiqué le plus souvent face à leur mission qui devrait être de limiter les temps de connexion.

Les dangers visuels avec l'accès aux sites pornographiques qu'on ne souhaite pas regarder mais qui s'imposent, et aussi l'incitation à la violence due aux jeux (guerre).

**Des informations personnelles ,**

confidentielles peuvent-être divulguées par une personne dans le but d'intimidation, de harcèlement, de persécution.

L'utilisation des réseaux sociaux tels Instagram et Snapchat peuvent entraîner chez certains jeunes des troubles de l'anxiété, voire une dépression face au culte de l'image et l'impression de ne pas bénéficier d'une vie aussi animée que celle d'autrui. Certaines filles n'aiment pas leur corps, ont une mauvaise estime d'elles et recherchent la perfection.

Pour conclure, de nos jours, les nouvelles technologies, téléphone, internet, prennent une grande place dans la vie quotidienne des jeunes et il est devenu presque impossible de vivre sans. On ne peut pas interdire leur utilisation car leurs avantages sont innombrables. Pour dépasser leurs inconvénients, il faut éduquer les jeunes à bien les utiliser.

GROELLY Léa et FAGOT Emilie

BTS ANABIOTEC – BTSA ANABIOTEC



# DOSSIER LA RENTREE « les nouveaux outils de communications numériques »

## La place du numérique dans notre société

Smartphone, tablette, ordinateur, télévision, liseuse... Nous sommes entourés par des écrans qui ont su se rendre indispensables dans notre quotidien. Au fil des années et des progrès technologiques, une véritable révolution numérique s'est mise en place changeant, voire nous obligeant à changer, nos modes de vie.

Pas un trajet ne se fait sans son smartphone pour pouvoir écouter sa musique, regarder sa série ou lire un livre. En matière de scolarité, fini le stylo bille et les feuilles de papier, aujourd'hui chaque élève dispose d'une tablette personnelle et les professeurs dispensent leurs cours à l'aide d'un tableau numérique (tactile s'il vous plaît) et d'un vidéoprojecteur.

Il n'est plus nécessaire de faire la queue au supermarché à attendre que l'hôtesse de caisse ait fini de compter les centimes du client qui vous précède ni de faire 100 boutiques avant de trouver le dernier vêtement à la mode, il est maintenant possible, en un clic, de faire ses achats en ligne de chez soi et de les récupérer au drive comme dans les fast-foods.

Plus besoin de passer par le « métro » pour aller au « boulot » et au « dodo », dorénavant les salariés privilégient le télétravail.

### LE TELETRAVAIL

Le **télétravail** désigne une organisation du travail particulière, c'est-à-dire l'exercice d'une activité professionnelle, en tout ou en partie à distance (c.-à-d. en dehors du lieu où le résultat du travail est attendu, généralement les locaux de son employeur) grâce aux technologies de l'information et de la communication (Internet, téléphonie mobile, fax, etc.).

Le télétravail peut s'effectuer depuis le domicile, un télécentre, un bureau satellite ou de manière nomade (lieux de travail différents selon l'activité à réaliser), dans le cadre du travail salarié, mais aussi depuis des espaces partagés (coworking), dans le cadre du télétravail indépendant. Le « télétravail nomade » a été encoura-



gé par la mondialisation économique.

### Une pratique qui se généralise

Le phénomène s'explique en partie par les récentes évolutions législatives. Depuis l'ordonnance Macron du 22 septembre 2017, il n'est plus nécessaire d'avoir recours à un avenant au contrat de travail pour mettre en place le télétravail. Un accord collectif ou une charte soumis à l'avis du comité d'entreprise ou du CHSCT suffisent. En leur absence, il peut être librement mis en place par un accord tacite entre l'employeur et le salarié. Seule contrainte: formaliser par tout moyen (échange de mails par exemple) le ou les jour(s) de télétravail. Cette forme est majoritaire : elle

concerne 21% des salariés.

L'Express

En effet, opter pour cette possibilité permet d'adapter son temps de travail aux exigences de la vie personnelle et d'exercer son activité professionnelle, tout ou en partie, à distance et princi-

alement à domicile.

Certes, les progrès techniques ont apporté de nombreux avantages et de nouvelles perspectives de développement dans

notre vie de tous les jours, mais dans une société qui recherche de manière effrénée à obtenir des résultats

immédiats, nous sommes obligés de constater les dérives dans l'utilisation de ces nouveaux outils.

Samuel CHAMBAUD,

Assistant du Siège de La CROIX BLEUE

### La nomophobie, qu'est-ce que c'est ?

La nomophobie, contraction de l'expression "no mobile phone" et "phobia", est la peur de se retrouver sans son téléphone mobile : elle traduit, de fait, une addiction au portable. Elle peut entraîner anxiété et angoisse, voire empêcher la réalisation de projets, comme celui de sortir écouter un concert, par exemple, si la crainte de se retrouver sans réseau est trop forte. Elle peut être corrélée à certains traits de personnalité, et se traite par des psychothérapies spécialisées.

Article Passeport Santé - Nomophobie

## LE CYBER-HARCELEMENT

Le cyber harcèlement est une forme de persécution par le biais d'internet, des réseaux sociaux, des mails, des sms.

C'est une forme de harcèlement à diffusion rapide et à grande échelle. Insultes, moqueries, rumeurs sont répercutées à l'ensemble du réseau, elles sont incessantes puisque elles ont lieu nuit et jour, ne laissent aucun répit à la victime. Il suffit d'un simple clic pour humilier quelqu'un de façon rapide, groupée (1000 fois plus de spectateurs que les couloirs de l'école) et indirecte (sans s'adresser à la victime).



### Les attaques se font sous diverses formes :

Envoi incessant de messages (sms, mails, tweets)

Diffusion de photos ou de vidéo ridiculisant l'adolescent

Diffusion de photos intimes (une photo postée est gravée pour toujours sur internet)

Diffusion de rumeurs mensongères

Piratage des comptes, usurpation d'identité sur Facebook

**Conséquences du cyber harcèlement pour la victime :** ce type de harcèlement a tendance à augmenter le nombre de harceleurs ainsi que la violence des attaques.

En cas de cyberharcèlement, vous pouvez contacter le n° **Net Ecoute 0800 200 000**, géré par l'association E-Enfance. Au-delà de l'écoute et du conseil, Net Ecoute peut vous aider au retrait d'images ou de propos blessants, voire de comptes le cas échéant.

Cette nouvelle tendance multiplie dangereusement l'impact dévastateur sur la victime pouvant la conduire **jusqu'au suicide**. Les conséquences sont beaucoup plus graves et plus rapides également :

- Difficultés de concentration
- Absentéisme marqué
- Problèmes de sommeil très importants puisque les attaques se font le soir et la nuit
- Estime de soi très vite affaiblie car la victime finit par penser que le monde entier pense du mal d'elle
- Automutilations (bleus, coupures sur les bras ou les jambes) et problèmes d'ajustement au niveau de la nourriture (mange trop ou pas assez, anorexie, boulimie)
- Isolement très rapide et très important : la victime se sent piégée 24h/24h, sans répit ni repos et refuse d'en parler de peur de se voir confisquer son téléphone ou ordinateur, ce qui l'isolerait davantage encore du réseau social
- Tendance à fuir tous les lieux de rencontre avec d'autres jeunes (sport, fêtes, travail de groupe).

### Et le (la) harceleur(se) ?

« Que peuvent devenir des jeunes qui ont pris l'habitude au quotidien de persécuter leurs proches ? Il est à craindre qu'ils ne continuent leurs méfaits à l'âge adulte et ne deviennent demain ceux,

qui au travail ou dans leur famille, tyrannisent tous ceux qui les entourent »

(Bertrand Gardette et Jean-Pierre Belton).

Le harcèlement n'a pas de fondement objectif, il prospère sur le rejet de la différence : le harceleur stigmatise, critique, exagère les particularités d'un élève : l'apparence physique (poids, taille, cheveux, sexe), l'identité (accent étranger, défaut de langage, couleur de peau),

Parmi les harceleurs on peut distinguer ceux qui initient une situation de harcèlement, ceux qui poursuivent et supportent le harceleur dans son œuvre (c'est leur bras droit) et enfin, les outsiders c'est à dire ceux qui ne s'opposent pas, ne disent rien et de ce fait, donnent leur accord et leur aval au leader.

Certains harceleurs sont d'anciens harcelés ou des enfants qui reproduisent ce qu'ils ont subi, dans une espèce de vengeance.

D'autres ont subi une violence chez eux ou du harcèlement dans la fratrie.

Enfin, d'autres sont des leaders et sont les plus difficiles à prendre en charge :

- Fort charisme : c'est le (la) populaire de la classe ;

Intelligent (e) puisqu'il (elle) détecte les failles et les tourne en dérision. Il agit en toute discrétion et donc impunément par rapport aux adultes, tout en réussissant à avoir une cour autour de lui ; Absence d'empathie : ne se sentira jamais coupable (il est rare que le(a) harceleur (se) reconnaisse ses torts).

## Les conséquences pour la communauté scolaire

La présence de harcèlement dans un établissement scolaire qui ne prend pas en compte ce phénomène, ou fait la politique de l'autruche (« chez nous, pas de harcèlement ») enseigne aux élèves le contraire d'une éducation à la citoyenneté :

- La loi du plus fort
- La loi du silence
- La non assistance à personne en danger

Sources: Association Marion-La-Main-Tendue

## ACTUALITES

### Le phénomène « Youtubeur »

Vous en avez peut-être entendu parler. Il est même possible que vous soyez des abonnés assidus à leurs chaînes. Je vous parle des nouvelles stars du Net : les Youtubeurs. Un Youtubeur est une personne dont l'activité professionnelle ou quasi-professionnelle est de créer des vidéos sur YouTube dans lesquelles elle se met en scène.

Youtube compte plus d'un milliard d'utilisateurs ce qui correspond presque à un tiers des internautes dans le monde. En termes de notoriété, les youtubeurs les plus célèbres peuvent être comparés aux comédiens ou humoristes réputés. Les sujets les plus abordés dans leurs vidéos sont l'humour, le jeu vidéo, les conseils beauté ou mode, les voyages ou encore les vidéos de déballage de produits.

### Pourquoi devenir youtubeur?

Les motivations pour devenir Youtubeur sont propres à chacun. Néanmoins, deux objectifs se dégagent plus particulièrement. Du fait de leur audience importante et de leur influence on peut dire que ces youtu-

beurs font partie de l'aristocratie du Web, ce sont des influenceurs. De ce fait, la plupart de ceux qui ont une notoriété importante en profitent pour valoriser cette audience (visiteurs uniques). Ils peuvent le faire en gagnant de l'argent grâce à ces vidéos. Une autre motivation est celle de « se vendre », faire de soi sa propre marque aussi appelée *personal branding*.

Influenceurs du Web

### Les GAFAs, nouveaux maîtres du jeu

Appelées communément les GAFAs, les 4 sociétés majeures de cette puissante industrie sont Google, Apple, Facebook et Amazon. Cha-

## LES PRINCIPAUX ACTEURS DE LA REVOLUTION NUMERIQUE



cune à leur manière, elles ont su bousculer les règles et franchir un par un les obstacles qu'elles ont rencontrés pour se développer et s'élaner dans une croissance qui semble sans fin.

Chacune ayant un parcours et une histoire qui lui est propre, ces 4 sociétés hors norme ont su proposer des produits et des services d'une valeur exceptionnelle à leurs clients. Leurs offres sont d'une qualité et d'une utilité telles qu'elles ont su s'imposer massivement. À tel point que pour un utilisateur de l'internet lambda, c'est aujourd'hui plus de 80 % de sa vie numérique qui passe par ces 4 sociétés.

Dopées par les immenses revenus

qu'elles ont tirés de leurs activités initiales, ces 4 transnationales créent de nombreuses filiales et investissent massivement en rachetant les étoiles montantes des nouvelles technologies.

Tous ces pouvoirs qui s'intensifient et se regroupent entre les mains d'un nombre très restreint d'intérêts privés ne manquent pas d'effrayer.

Aidées par une optimisation fiscale poussée à son maximum, cela fait déjà quelques années que les capitalisations boursières de ces sociétés dépassent le PIB de certains états d'Afrique. Mais cela s'accroît et dans les années qui viennent, les chiffres d'affaires de ces multinationales dépasseront les budgets de nations très puissantes.

S'il suit sa progression actuelle, le chiffre d'affaire d'Apple atteindra en 2025 plus de 4000 milliards de dollars, soit près du double du PIB de la France de 2015, et plus de la moitié de celui de l'Inde de 2030, pays qui sera alors le plus peuplé au monde.

Au fur et à mesure du développement de leur puissance financière, les GAFAs seront de plus en plus indépendantes des états -y compris des Etats-Unis, leur pays d'origine- et pourront leur imposer de plus en plus facilement leurs conditions en les mettant en concurrence les uns avec les autres.

De moins en moins de règles s'opposeront alors à leurs projets et elles prendront de plus en plus de pouvoir au fur et à mesure du temps.

[www.different.land](http://www.different.land)

## Quand l'usage du smartphone risque de virer à l'addiction

**Accros aux mobiles.** Nous le sommes tous plus ou moins. Reste à savoir à quel point, et s'il faut s'en inquiéter. C'est dans cette optique que sont nées il y a seize ans, sous l'impulsion de l'écrivain Phil MARSO (auteur entre autres de romans en langage SMS), les « journées sans portables ». Devenues *de facto* des journées sans smartphones, elles ont lieu du 6 au 8 février.

Selon une étude de DELOITTE publiée le mois dernier, trois quarts des Français (âgés de 18 à 75 ans) sont désormais équipés d'un smartphone. Ils s'en servent pour tout : passer des appels, envoyer des SMS et des mails, mais surtout surfer sur le Web, regarder des vidéos et consulter les réseaux sociaux, à la maison comme au travail. Résultat : un peu plus de la moitié des sondés (55 %) déclarent regarder leur mobile plus de dix fois par jour. Environ un tiers des jeunes (18-24 ans) assurent de consulter plus de cinquante fois.

### Sensibilisation dans les crèches

Cette frénésie est à peine freinée par les phases de sommeil. Toujours selon cette étude, 41 % des Français confient regarder leur smartphone en plein milieu de la nuit, et 7 % d'entre eux cèdent alors à la tentation de répondre à leurs messages. Le smartphone façonne par ailleurs nos relations sociales, considère DELOITTE selon le cabinet, 81 % des Français déclarent s'en servir pendant les repas en famille ou avec des amis. L'usage excessif peut enfin être source de conflit entre des parents et leurs enfants ou au sein d'un couple, et même avoir des conséquences sur l'éducation des plus jeunes. Une récente campagne d'affichage en Allemagne, dans des crèches, intitulée « *Avez-vous parlé à votre enfant aujourd'hui ?* », tentait de sensibiliser les parents sur leur comportement avec les mobiles, et

le manque d'attention dont peuvent souffrir les bébés.

Faut-il parler d'addiction au smartphone, de la même façon que pour le tabac ou la drogue ? « *Il est plus juste de parler de comportement addictif* », corrige Laurent KARILA, médecin addictologue à l'AP-HP et porte-parole de SOS Addictions. *Mais c'est vrai qu'il y a de plus en plus d'angoisses liées au smartphone, avec des symptômes bien définis*. Et l'expert de pointer l'angoisse de la séparation - ce sentiment de manque lorsqu'on oublie son smartphone -, celle de la déconnexion - le stress et l'énerverment dû à l'absence de réseau - ou encore celle de la panne de batterie. Une nouvelle maladie est même née de ces angoisses : **la nomophobie**. Mais les risques sanitaires ne sont pas officiellement avérés.

### Le syndrome « FOMO »

L'usage excessif des smartphones va de pair avec l'évolution de la société, ce besoin d'aller toujours plus vite, de ne rater aucune information, de se sentir valorisé. « **C'est le syndrome FOMO**, « *fear of missing out* » en anglais : *la peur de rater quelque chose. D'où ce besoin de toujours consulter les mails, les réseaux sociaux ou les sites d'info en continu*, décrit Laurent KARILA. *Le smartphone est devenu une sorte de e-doudou, la rassure* ».

Face à l'émergence d'une forme de dépendance et des risques que cela pourrait poser, les opérateurs télécoms assurent avoir pris les devants. La Fédération Française des Télécoms, qui les représente, édite un guide en ligne, intitulé « *Mon mobile et ma santé* ». « *Des opérations de sensibilisation auprès des adolescents et de leurs parents sont aussi en préparation, afin de plaider pour un usage*



*proportionné du portable* », dit un porte-parole de la FFT.

Les dispositions prises dans la loi EL KHOMRI au sujet du droit à la déconnexion peuvent aussi permettre de limiter les usages, au moins dans un cadre professionnel.

Malgré certaines dérives, il n'est évidemment pas question de se passer ou de limiter drastiquement l'usage de nos très chers smartphones, qui ont changé notre façon de vivre et de travailler.

**« Mais il faut certainement apprendre à s'en servir mieux, travailler sur la discipline et le contrôle de soi pour ne pas souffrir de cette relation avec un outil, qui est avant tout très plaisant »,** conseille Laurent Karila.

### Romain GUEUGNEAU

« Les échos »

### Qu'est-ce qu'un smombie ?



**Dr Laurent Karila**  
psychiatre et addictologue, hôpital universitaire Paul Brousse, Villejuif

C'est la contraction du mot smartphone et du mot zombie qui désigne un piéton hyperconnecté, en posture de zombie. Il se déplace, connecté en permanence pour échanger sur les réseaux sociaux, regarder des films ou lire. Le smombie est dans un monde parallèle, il ne veut rien rater. Ses capacités cognitives sont altérées car il est concentré sur une seule tâche. Le risque essentiel, outre une addiction potentielle au smartphone, est l'accident de la route, d'autant plus s'il a des oreillettes. Il est dangereux pour lui et pour les autres.



## Code de la route

**Article L234-1** Il est interdit de conduire avec une alcoolémie égale ou supérieure à **0,5 g/l** d'alcool dans le sang (ou **0,25 mg** par litre d'air expiré).

**Article R234-1** Le taux maximal d'alcoolémie est fixé à **0,2 g/l** d'alcool dans le sang pour les conducteurs de transports en commun (cars et bus) et pour les titulaires d'un permis probatoire ou les conducteurs en apprentissage.

## Articles L234-2 L234-8, L234-12 et L234-13, L235-1

Pour toutes les sanctions autres que le retrait de points, ce tableau indique le montant maximum que le tribunal peut prononcer. A ces peines complémentaires, peut s'ajouter l'obligation d'accomplir, aux frais du contrevenant, un stage de sensibilisation à la sécurité routière et/ou un stage de sensibilisation aux dangers de l'usage de produits stupéfiants.

## Sources A N P A A

|  | Amend     | Points   | Permis                            | Véhicule                       | Prison |
|--|-----------|----------|-----------------------------------|--------------------------------|--------|
| Taux d'alcoolémie > 0.5 g/l dans le sang   | 135.00 €  | 6 points | Suspension ou annulation de 3 ans | Immobilisation                 |        |
| Taux d'alcoolémie > 0.8 g/l dans le sang ou refus de se soumettre à l'éthylotest | 4500.00 € | 6 points | Suspension ou annulation de 3 ans | Immobilisation                 | 2 ans  |
| Récidive   | 9000.00 € | 6 points | Annulation de 3 ans               | Immobilisation ou confiscation | 4 ans  |
| Conduite sous l'empire de stupéfiants et d'alcool                                | 9000.00 € | 6 points | Suspension ou annulation de 3 ans | Immobilisation ou confiscation | 3 ans  |

## Nous avons lu



es conduites addictives à l'adolescence présentent un enjeu majeur pour les parents.

L'avancée des nouvelles technologies internet et jeux vidéo, la prolifération de l'offre de produits stupéfiants, une certaine banalisation des alcoolisations aiguës sont autant de défis pour l'adolescent et pour la relation avec ses parents.

Dans ce livre, les enjeux liés au développement de l'adolescent, les questions du jeu vidéo problématique, du mésusage du cannabis et de l'abus d'alcool sont abordées au travers de plusieurs thématiques :

- la fête
- les jeux,
- la prise de risques

## Nous avons lu

- la gestion des émotions.

Face à ces situations souvent complexes et difficiles, l'évolution des connaissances en neurosciences et dans les prises en charge thérapeutiques ont permis d'accumuler savoir et savoir-faire qui sont aujourd'hui mis à la disposition des parents.

L'intention du Dr PHAN et de son équipe est de suggérer aux parents des pistes de compréhension et d'accompagnement de l'adolescent dans l'apprentissage des compétences psychosociales, et de proposer des pratiques parentales dans le soutien face aux écueils qu'ils rencontrent dans la relation et la communication avec leur enfant.

Dans cet ouvrage, des spécialistes de la prévention et du soin des conduites addictives mettent à la portée de tous les parents leur savoir et savoir-faire accessible pour qu'ils puissent au mieux servir les parents et leurs adolescents face à des situations dont les conséquences ébranlent tout l'équilibre familial et peuvent parfois avoir des répercussions bien au-delà de cette période, leur faisant perdre de façon définitive de précieuses années et opportunités pour leur parcours de vie.

Dt Olivier PHAN

Broché

19,50€

Dr Olivier Phan

Dr Céline Bonnaire, Dr Alexandre Mar,  
Nathalie Bastard, Zephyr Serehen



SOLAR  
ÉDUCATION

## CROIX BLEUE DE VERDUN

### PREVENTION

Comme tous les ans, nous étions présents avec notre stand de prévention et d'information CROIX BLEUE de VERDUN à Doulcon pour cette journée festive.

On proposait aux personnes qui passaient devant notre stand (adultes, ados et enfants) 2 parcours à faire avec des lunettes simulation alcoolémie. Elles pouvaient répondre à un petit questionnaire qui nous permettait aussi d'entamer le dialogue, un cocktail sans alcool leur était également offert.

Balade en bateau et exposition de jolies voitures en face de nous.

Cette journée fut encore une belle réussite à VERDUN sur Meuse avec la CROIX BLEUE stand de prévention.

Monique ROUSSEAU



## CROIX BLEUE SECTION D'ARLES

Permanence d'été, du 23 août 2019

thématique : « le réconfort »



## CROIX BLEUE SECTION DE CHATEAURENARD



Permanences d'été, thème

« L'amitié au sein de notre section »

Soirée KARAOKE





**Le dimanche 7 juillet** la section du bassin de MOULINS a organisé comme tous les ans sa fête annuelle champêtre sur le site de Tricoule mis à disposition généreusement par le C.E de l'usine PEUGEOT de Dompierre/Besbre.

Une fois de plus, l'équipe (bravo à tous) avait à cœur de proposer à l'ensemble des invités, amis des sections voisines du groupe ARA, une journée festive placée sous le signe de l'amitié avec repas, jeux, tombola et concours de pétanque.

Chaleur et bonhomie étaient de la partie, les convives sont rentrés chez eux avec de belles images dans les yeux.

« Rendez-vous à tous en janvier 2020 au bowling de MOULINS pour fêter les 30 ans de la section ».

Marc MARGELIDON Administrateur

### CROIX BLEUE MARLY METZ

Marly, le 20 juin 2019.

**« Il n'y a pas de vaines rencontres. »**

Garder la cohésion d'un groupe de personnes au sein d'une association « œuvrant dans le médico-social » oblige à des activités festives pour alléger le quotidien.

Vingt membres de la CROIX BLEUE Marly- Metz métropole ont effectué une sortie « estivale » début juin.

Le lieu de visite était « l'ardoisière ALLE », en Belgique, dans la vallée de la Semois ; nous y avons été accueillis, par Vincent THERET qui en a repris l'exploitation. Nous avons fait sa connaissance lors d'un voyage en Croatie en 2018. Je ne peux m'empêcher de faire un parallèle entre son travail dans la mine d'ardoise et l'action que nous menons au sein de la CROIX BLEUE au profit de personnes qui ont à souffrir d'une maladie que l'on noircit à souhait.

Notre action est quelque peu souterraine tant le tabou persiste. Pour sortir de la maladie, les personnes qui choisissent de vivre au grand jour le font en partageant notre abstinence



volontaire, quand bien même il faut en passer par une réduction de consommation. Après la visite de la mine, et un déjeuner pris avec notre ardoisier-guide, cette très belle journée s'est terminée par la visite du musée de l'ardoisière.  
*Nous posons devant l'entrée de la mine.*

**Renseignements 06 06 66 22 86 ou Croixbleue57.com**

Roland MANSUY

### PAYS DE SAVERNE PLAINE ET PLATEAU

Le 16 juin 2019

Super journée passée à la brocante de Schwenheim avec notre stand croix bleue SAVERNE. Merci à Éric, Laurence, Josiane, Bertrand, Alex, Thierry et mimi.



Josiane LEFT et Rachel ROOS



# UN PREMIER JUMELAGE



JUMELAGE DE 2 SECTIONS : VERSAILLES en Ile de France et BELFORT en Franche Comté

Très belle rencontre le 15 juin 2019 à l'occasion du premier jumelage entre deux sections CROIX BLEUE

de Versailles et Belfort.

Nos amis Belfortins ont fait le voyage pour venir jusqu'à nous et nous offrir, en plus de leur présence chaleureuse, des spécialités culinaires locales ! La réunion a été riche et amicale, autour du thème de la « Parole » animé par Odile., suivie d'un pique-nique et d'une visite du château, rien que ça ! Ludovic LANG, Guilaine MIRANDA, Alain GIBAUT, Henry CASANOVA, Mamie Coco, Jean-Luc BOURRON, Valérie FRIDEL, Bernadette SAUREL, Gilles SAUNIER, Laurence THIERRY, Roseline MICHAUT, Dominique Annick LEONAINSI, ainsi que toutes les équipes unies, "ensemble nous sommes plus forts" !

Odile SCHNEIDER



# Fête d'été de la CROIX BLEUE Bouxwiller Hanau-La Petite Pierre

Ce dimanche 21 juillet 2019, la Fête d'été de la CROIX BLEUE BOUXWILLER HANAU-LA PETITE PIERRE battait son plein. Plus de 120 personnes s'étaient donné rendez-vous autour d'une paëlla géante préparée sur place par Emilie, à l'étang de pêche d'Ingwiller. Toute les sections du groupe Alsace furent de la partie ainsi que les marcheur de la Moder et les ami(e)s de la CROIX BLEUE. Les plus courageux se sont donné rendez-vous pour 9h30, départ d'une marche de 8 kms. Après un repas copieux notre amie ASTRID fut admise comme membre actif et reçut l'insigne de la CROIX BLEUE pour ses 9 mois d'abstinence. Nous la félicitons et lui souhaitons une longue route dans la joie et le bonheur. Le café ainsi que de nombreux gâteaux ont ensuite fait leur apparition pour le bonheur de tous, ainsi qu'une tombola bien fournie par de nombreux lots offerts par les commerçants et artisans du secteur. Tous les participants furent ravis de cette journée de détente conviviale et pleine de bonne humeur.

Linda WINTER

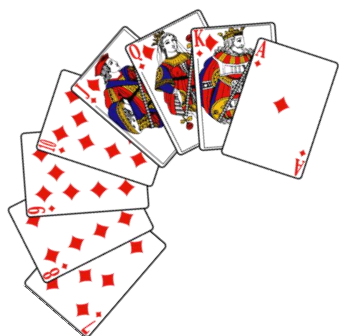




**UNE TRES BELLE RENCONTRE !**

Le 11 août, ce fut une très belle journée de partage et d'amitié dans les Vosges à HADOL avec LA CROIX BLEUE et ADDICTIONS - ALCOOL - VIE LIBRE .

**Nadia PREVOST section d'EPINAL**



# LE CAMPING, quelques photos des vacances 2019...



# « Le jour où je me suis aimé (e) pour de vrai »



*e jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai compris qu'en toutes circonstances, j'étais à la bonne place, au bon moment. Et, alors, j'ai pu me relaxer.*

*Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle ... **Estime de soi.***

*Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai pu percevoir que mon anxiété et ma souffrance émotionnelle, n'étaient rien d'autre qu'un signal lorsque je vais à l'encontre de mes convictions.*

*Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle ... **Authenticité.***

*Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé de vouloir une vie différente et j'ai commencé à voir que tout ce qui m'arrive contribue à ma croissance personnelle.*

*Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle ... **Maturité.***

*Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai commencé à percevoir l'abus dans le fait de forcer une situation, ou une personne, dans le seul but d'obtenir ce que je veux, sachant très bien que ni la personne ni moi-même ne sommes prêts et que ce n'est pas le moment.*

*Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle ... **Respect.***

*Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai commencé à me libérer de tout ce qui ne m'était pas salubre, personnes, situations, tout ce qui baissait mon énergie. Au début, ma raison appelait ça de l'égoïsme.*

*Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle ... **Amour Propre.***

*Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé d'avoir peur du temps libre et j'ai arrêté de faire de grand plans, j'ai abandonné les méga – projets du futur. Aujourd'hui, je fais ce qui est correct, ce que j'aime, quand ça me plaît*

*et à mon rythme.*

*Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle ... **Simplicité.***

*Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé de chercher à toujours avoir raison et me suis rendu compte de toutes les fois où je me suis trompé.*

*Aujourd'hui, j'ai découvert ... **l'Humilité.***

*Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé de revivre le passé et de me préoccuper de l'avenir. Aujourd'hui, je vis au présent, là où toute la vie se passe.*

*Aujourd'hui, je vis une seule journée à la fois, et ça s'appelle ... **Plénitude.***

*Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai compris que ma tête pouvait me tromper et me décevoir, mais si je la mets*



*au service de mon cœur, elle devient un allié très précieux.*

*Tout ceci c'est le **Savoir Vivre !***

*Nous ne devons pas avoir peur de nous confronter. Du chaos naissent des étoiles.*

*Kim Mc MILLEN*

*Texte rapporté par Virginie*

*Antenne de PARIS au siège 189 rue Belliard*