

le Libérateur

Sans alcool... avec plaisir

N° 8 HIVER 2017



Nouvelle formule

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



189 Rue Belliard - 75018 PARIS - Tél. : 01 42 28 37 37
www.croixbleue.fr / cbleue@club-internet.fr
liberateurnouvelleformule@gmail.com



<u>EDITO</u>	...Page 2
Les vœux	...Page 3

Témoignages

Agnès	...Page 4
Arnaud	...Page 5

Addictologie

L'alcoolémie	...Page 6 et 7
Ce que dit la loi en matière de stupéfiants	...Page 8 et 9

Nous avons lu...

Adolescents et cannabis, que faire?	...Page 10
Comment l'alcool détruit la jeunesse?	...Page 11

Association

Dates, camping, Engagement...	...Page 12
La réunion des responsables ...	Page 13
2017	
L'INSERM et le groupe de travail « alcool »	...Page 14 et 15

Formation:

Intervenir en milieu pénitencier	...Page 16
Formation CAMERUP	...Page 17

Vie des sections

FORUMS

Croix Bleue de RIOM	...Page 18
Forum des Associations à EPINAL	...Page 19
La Croix Bleue LANDE	... Page 20
Section de MOULINS	...Page 21
La section de SALON de PCE a fêté ses 20 ANS	...Page 22 et 23

Libre expression

La légende de la galette des rois Page 24
-----------------------------------	--------------



Chères amies et chers amis,

Le Conseil d'administration, le Siège et moi-même vous souhaitons une année 2018 remplie de joie et de bonne santé.

Nous désirons toujours aider nos prochains qui sont en souffrance avec le problème alcool. Mais nos modes d'accompagnements changent, car les personnes en difficulté changent elles aussi.

Alors nous nous adaptons pour pouvoir encore et toujours leur proposer un mieux-être.

La Réunion des Responsables des 25 et 26 novembre 2017 à Dijon a montré le dynamisme de nos militants et l'ouverture dont ils font preuve. Pleins d'idées nouvelles ont surgi grâce à votre travail. L'union, la solidarité et la motivation ne sont pas des mots vains à la Croix Bleue et je vous en félicite.

Nous allons nous accorder une courte trêve pendant les fêtes, pour profiter de nos familles, de nos amis et pour penser aussi à nous. Ensuite 2018 nous attendra pour ce que nous savons si bien faire : donner de notre temps, de notre énergie, de notre enthousiasme et surtout de l'écoute et de l'espoir à ceux qui en ont besoin.

Bonnes fêtes et heureuse nouvelle année,

Guilaine MIRANDA

Présidente de la Croix Bleue



es vœux de Jacques BREL

Je vous souhaite des rêves à n'en plus finir et l'envie furieuse d'en réaliser quelques uns.

Je vous souhaite d'aimer ce qu'il faut aimer et d'oublier ce qu'il faut oublier.

Je vous souhaite des passions, je vous souhaite des silences.

Je vous souhaite des chants d'oiseaux au réveil et des rires d'enfants.

Je vous souhaite de respecter les différences des autres, parce que le mérite et la valeur de chacun sont souvent à découvrir.

Je vous souhaite de résister à l'enlèvement, à l'indifférence et aux vertus négatives de notre époque.

Je vous souhaite enfin de ne jamais renoncer à la recherche, à l'aventure, à la vie, à l'amour, car la vie est une magnifique aventure et nul de raisonnable ne doit y renoncer sans livrer une rude bataille.

Je vous souhaite surtout d'être vous, fier de l'être et heureux, car le bonheur est notre destin véritable.

Les vœux de Jacques BREL,

1er janvier 1968 (Europe 1)

Un texte retrouvé par notre ami Henry

CASANOVA

BONNES FETES DE FIN D'ANNEE A TOUTES ET TOUS





J'ai commencé à boire lorsque mon fils a quitté la maison en 2005 à l'âge de 18 ans. Le vide de la maison et mon mari rentrant tard du travail m'ont incitée à boire un petit apéritif au départ, puis un deuxième, puis sans limite jusqu'à ce que j'entame une cure de désintoxication en 2011 ainsi que ma participation au groupe de parole de la **CROIX BLEUE**.

Ce n'est qu'en 2016 que le déclic de l'abstinence s'est déclenché avec l'annonce d'un cancer du sein. Je n'oublierai jamais cette date.

Le docteur, après analyse de ma mammographie, m'a annoncé la maladie.

Je me suis dit alors :

« ma cocotte tu sais très bien que l'alcool est une des causes du cancer du sein et tu dois arrêter pour de bon. Finies les quelques semaines d'abstinence qui te donnaient bonne conscience pour participer aux réunions ».

Après une opération début août puis le début de la chimiothérapie, je n'ai plus bu d'alcool, d'autant plus que je savais que les nausées s'aggravaient avec la prise de boissons alcoolisées. J'ai eu la chance de bien supporter les traitements et me suis tenue aux jus d'oranges et au coca. En février 2016, je me suis rendue compte que la vie valait la peine d'être vécue même à jeun et qu'il n'était pas nécessaire d'être grise



AGNES

pour apprécier le temps qui passait. Cette libération a nécessité 6 mois.

Enfin, je pouvais envisager de passer du temps avec mon mari et mes enfants, en pleine lucidité. Puis les remords sont apparus.

Qu'est-ce que je leur avais fait vivre quand j'étais sous l'emprise du produit et quelle image leur avais-je donnée : une femme incapable de s'intéresser à eux, entre deux eaux, ne prenant pas ses responsabilités ?

Ils ne me font aucun reproche mais dans mon for intérieur, je suis décidée à rester lucide car la lucidité est un bien précieux dont je savoure l'existence et je reconnais que j'ai eu beaucoup

de chance qu'ils ne m'aient pas abandonnée.

Maintenant j'attends les contrôles après opération, chimiothérapie et radiothérapie et je me dis que même s'il y a rechute, je ne veux pas retomber dans le piège de l'alcool qui anesthésie sur l'instant mais fait perdre le goût de vivre à long terme. Car quand j'étais dans le produit, je ne pensais pas que la vie valait la peine d'être vécue sans alcool. Maintenant j'ai changé d'avis.

Agnès PAULUS

Section d'AULNAY



B

onjour les amis (e)

ARNAUD

Je vais vous raconter mon parcours
Je me nomme Arnaud, j'ai bientôt 49 ans.

J'ai commencé à boire de l'alcool à l'âge de 18 ans avec des amis, ma consommation était modérée puis au fil des années est devenue régulière.

Je ne pouvais plus m'en passer, je buvais du matin au soir même au boulot.

Puis un jour je me suis fait surprendre au travail avec une bière tôt le matin et ce, plusieurs fois.

Début février 2012, je suis convoqué à la médecine du travail mais je pensais que c'était pour la visite annuelle, arrivé sur place je me suis retrouvé seul.

C'est le médecin qui m'a reçu, elle m'a demandé

si je savais pourquoi je suis convoqué et je lui réponds « je pense que oui ».

Le médecin en accord avec mon patron m'a conseillé de me mettre en maladie et m'a donner aussi le numéro de téléphone du CSAPA de Sélestat.

Mon patron m'a alors dit : « prend ton temps pour te soigner », mais que s'il m'arrivait de rechuter, je prendrais la porte.

Alors j'ai pris cette chance qu'il me laissait comme motivation pour me soigner.



En même temps mes parents ont contacté une association à Epinal ma ville natale.

Cette association a été « la clé ». J'ai aussi contacté le CSAPA mais pas tout de suite. J'ai réfléchis 2 ou 3 semaines.

Je suis allé à ma première réunion un peu alcoolisé, puis tout est allé très vite: RDV avec l'infirmière puis le médecin du CSAPA. Lors de ma deuxième réunion à Epinal le responsable m'a donné les coordonnées de la section **CROIX BLEUE** de RIBEAUVILLE SELESTAT où je suis actuellement à EPINAL.

Puis vient l'hospitalisation à Sélestat le 25.04.2012 pour un sevrage simple et retour à la maison 8 jours après.

Je suis devenu membre actif à la clé le 01.02.2013 puis le 21.07.2013 à la **CROIX BLEUE**.

j'ai participé à plusieurs formations dont la dernière « intervenants en milieu pénitentiaire » à Agen le week-end dernier.

Je souhaite à celles et ceux qui tentent des démarches, qui cherchent la porte de sortie, que

« Oui, c'est possible de s'en sortir »

Arnaud DURUPT

section RIBEAUVILLE SELESTAT



L ALCOOLEMIE

Qu'est ce qu'une unité d'alcool ?

21 ne unité d'alcool (UA) correspond à 10 g d'alcool pur. Pour calculer le nombre d'unités d'alcool apportées par une boisson, il suffit d'appliquer la formule suivante :

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

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



Un alcool fort mais consommé en petite quantité, peut apporter moins d'unités d'alcool. Par exemple 2 cl d'un digestif à 40° correspond à $0.02 \times 40 \times 0.8 = 0.64$ UA.

Ce simple calcul permet de mieux prendre conscience de votre consommation et permet de réaliser que parfois les idées reçues ont la vie dure.

Combien d'unités d'alcool peut-on consommer par jour ?

On estime chez la femme que la consommation d'alcool devient excessive au-delà de deux unités par jour.

Chez l'homme, c'est trois. Une consommation occasionnelle ne doit pas dépasser

quatre.

Ce sont des limites approximatives à partir desquelles les risques de présenter un comportement addictif ou des effets délétères deviennent exponentiels. L'alcool est en effet responsable de modifications de comportements et/ou de pathologies digestives par exemple.

Mais ces seuils ne garantissent pas pour autant l'absence de risques. De plus, attention, ces valeurs ne sont pas en relation avec la possibilité ou pas de prendre le volant.

Comment peut-on évaluer approximativement son alcoolémie en utilisant les unités d'alcool ingérées ?

En réalité seule une prise de sang permet de vérifier votre alcoolémie de manière précise. Il existe cependant un calcul rapide qui donne une idée de votre taux d'alcool dans le sang. Cette formule qui prend en compte votre poids se calcule de la manière suivante :

Évaluez d'abord les grammes d'alcool consommés : Unité d'alcool consommées x 10 = grammes d'alcool.

Puis multipliez votre poids (en kg) par 0.60 pour la femme (ou par 0.70 pour l'homme)

Divisez ensuite ce résultat par les grammes d'alcool trouvés.

Par exemple, une femme de 55 kg qui a consommé 3 unités d'alcool aura une alcoolémie d'environ :

$$3 \times 10 = 30 \text{ g d'alcool}$$

$$55 \times 0.60 = 33$$

$$30 \text{ divisé par } 33 = \mathbf{0.91 \text{ g/l}}$$



Cette évaluation a toutefois ses limites, en effet, d'autres facteurs entrent en compte comme le niveau de stress, l'état de fatigue, la prise de médicaments...

Attention, les données délivrées par ce calcul ne le sont qu'à titre indicatif. Si vous avez bu et que vous devez prendre le volant, vous devez vous assurer avant que vous êtes en état de le faire en utilisant un alcootest. En cas de doute, ne conduisez pas !

Pensez également qu'il faut une à deux heures pour éliminer une unité d'alcool une fois que l'alcool a été assimilé (et non ingéré !).

Rien ne peut réduire ce temps et il est difficilement quantifiable.

Même si des astuces vous donnent l'impression de retrouver les idées claires, en réalité, rien ne peut accélérer le processus d'élimination.

Boire beaucoup d'eau ou diluer l'alcool dans les jus de fruits ne fait pas consommer moins d'alcool.



De même, manger en buvant permet bien de ralentir l'assimilation de l'alcool, mais là aussi, les unités d'alcool ingérées restent bien entendu identiques.

Source inconnue dossiers Croix Bleue



CE QUE DIT LA LOI EN MATIERE DE STUPEFIANTS

Ce que dit la loi Stratégie gouvernementale en matière de stupéfiants.

Drogue au volant Publié le 26/07/2015

Le code de la route prévoit deux ans d'emprisonnement et 4500 euros d'amende pour toute personne conduisant ou ayant conduit après usage de substances ou plantes classées comme stupéfiants, la présence du produit ayant été confirmée par analyse sanguine.

Les peines sont aggravées si la personne est également sous l'emprise de l'alcool pour atteindre trois ans d'emprisonnement et 9 000 euros d'amende.

Des peines complémentaires sont encourues, notamment la suspension ou l'annulation du permis de conduire (annulation obligatoire en cas de récidive), la confiscation du véhicule en cas de récidive (obligatoire sauf motivation spéciale du juge), l'obligation d'accomplir un stage de sensibilisation à la sécurité routière ou aux dangers de l'usage de produits stupéfiants. La condamnation entraîne automatiquement la perte de six points du permis de conduire.

Les forces de police et de gendarmerie peuvent pratiquer ou faire pratiquer des dépistages (salivaires ou parfois urinaires) d'absorption de substances ou plantes classées comme stupé-

fiant sur tout conducteur impliqué dans un accident (matériel, corporel ou mortel) ou lorsque le conducteur a commis une autre infraction au code de la route, ou enfin lorsqu'il existe une ou plusieurs raisons plausibles de soupçonner que le conducteur a fait usage de stupéfiants.

En cas de résultat positif, une analyse de sang doit être pratiquée.

La loi du 5 mars 2007 relative à la prévention de la délinquance a par ailleurs introduit la possibilité d'effectuer, sur réquisitions du procureur de la République, des dépistages systématiques pour le personnel (y compris intérimaire) d'une entreprise de transport terrestre, maritime ou aérien, de marchandises ou de voyageurs exerçant des fonctions mettant en cause la sécurité du transport, s'il existe à leur rencontre une ou plusieurs raisons plausibles de soupçonner qu'elles ont fait usage de stupéfiants (article L3421-5 du code de la santé publique).





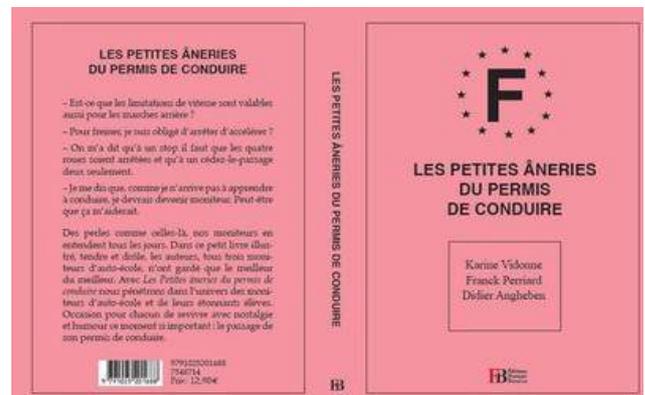
En cas d'accident ayant entraîné des blessures ou un décès, les peines sont aggravées et peuvent atteindre sept ans d'emprisonnement et 100 000 euros d'amende pour homicide involontaire :

- lorsque le conducteur se trouvait en état d'ivresse manifeste ou était sous l'empire d'un état alcoolique caractérisé par une concentration d'alcool dans le sang ou dans l'air expiré égale ou supérieure aux taux fixés par les dispositions législatives ou réglementaires du code de la route, ou a refusé de se soumettre aux vérifications prévues par ce code et destinées à établir l'existence d'un état alcoolique.

- Lorsqu'il résulte d'une analyse sanguine que le conducteur avait fait usage de substances ou de plantes classées comme stupéfiants, ou a refusé de se soumettre aux vérifications prévues par le code de la route destinées à établir

s'il conduisait en ayant fait usage de stupéfiants.

S'il est constaté la présence d'alcool et de stupéfiants, ou si une ou plusieurs autres circonstances aggravantes sont associées à la prise de stupéfiants ou d'alcool, les peines sont encore alourdies, pouvant aller jusqu'à dix ans d'emprisonnement et 150 000 euros d'amende.

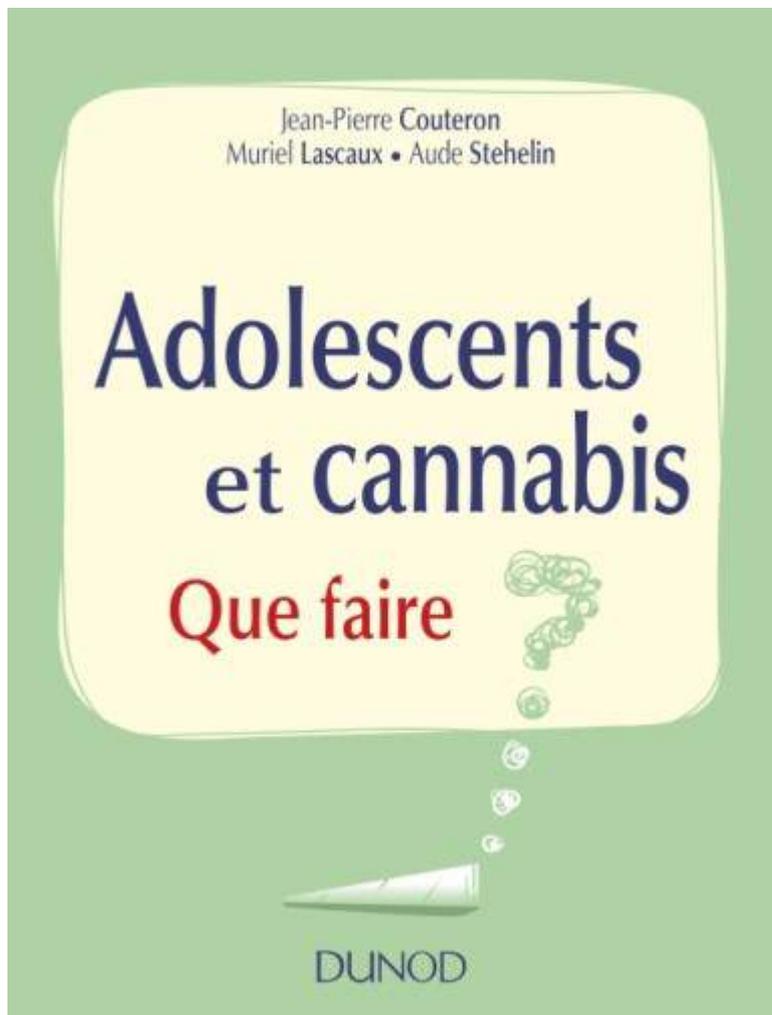


Source Mil deca
Drogues.gouv.fr



ADOLESCENTS ET CANNABIS, QUE FAIRE?

Jean-Pierre Couteron, Muriel Lascaux, Aude Stehelin



19,50 € Dunod

Parution: Octobre 2017



L'**usage de cannabis** est souvent un objet de tension entre l'adolescent et sa famille inquiète des conséquences.

L'expérience acquise par les auteurs auprès des familles ayant vécues ces situations montre l'intérêt de les aider à mieux se mobiliser pour accompagner l'adolescent dans la construction de sa motivation au changement.

L'**objectif de ce manuel** est de permettre aux parents de comprendre leur rôle et les outiller pour interagir avec leur adolescent.

Il s'agit de les renforcer dans leurs compétences parentales, expliquer les particularités de l'accompagnement d'un adolescent usager et identifier des structures d'aide.

 **DUNOD**



Comment l'alcool détruit la jeunesse

Pr Amine BENYAMINA
Marie-Pierre SAMITIER

COMMENT L'ALCOOL DÉTRUIT LA JEUNESSE

Prix Fnac 15€

La responsabilité
des lobbies
et des politiques

■ ALBIN MICHEL

L'alcool est la principale drogue chez les jeunes, et le **binge drinking**, qui consiste à en absorber beaucoup en un temps très court, est emblématique de leurs nouvelles pratiques. Les effets sont irréversibles, car l'alcool est durablement toxique pour le cerveau, et ces « **cuites** » extrêmes multiplient les risques d'entrer dans l'alcoolisme.

Notre culture de banalisation nous fait fermer les yeux. Certains lobbies déploient leur perversité jusqu'à rendre l'alcool encore plus attractif,

et les politiques favorisent des intérêts privés, alors que ses dégâts ont un coût exorbitant.

Le Pr Amine Benyamina lance un cri d'alarme. Avec la journaliste Marie-Pierre Samitier, il analyse les comportements des jeunes, dénonce les pièges et décrypte les dernières données scientifiques, accablantes. Face à ce drame de santé publique qui menace l'avenir de notre société, une réponse politique s'impose d'urgence.

Le Pr Amine Benyamina, chef du service de psychiatrie et d'addictologie de l'hôpital Paul Brousse (AP-HP), est président de la FFA (Fédération Française d'Addictologie).

Marie-Pierre Samitier est journaliste à France Télévisions.



Bulletin de don

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

au siège, 189 rue Belliard, 75018 PARIS:

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

Engagement d'abstinence

A découper et à renvoyer à

LA CROIX BLEUE

189 rue Belliard 75018

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 signataire:

Avec l'aide des amis de la Croix Bleue vous pourrez atteindre ce but.

« Il y a un avenir pour votre espérance »

CAMPING de la CROIX-BLEUE

Il est situé à Vernoux en Vivarais, première station verte de l'Ardèche. C'est un site idéal et propice pour la vie au grand air, la détente et le repos. Si vous souhaitez vous inscrire ou avoir des renseignements vous pouvez contacter :

Jean-Claude SCHERER

Tél. : 06 12 60 73 79

RAPPEL QUELQUES DATES

- **RENCONTRE DES RESPONSABLES** à l'Ethic Etap de DIJON les 24 et 25 novembre 2017
- **Colloque le 14 décembre 2018: INSERM**
 - * alcool et cancer
 - * imagerie du cerveau
- **26 Janvier 2018:** Réunion de bureau
- **27-28 Janvier 2018:** CA

LA REUNION DES RESPONSABLES 2017

Les 24, 25 et 26 novembre 2017, ETHIC ETAP DE DIJON



RR 2017 DE DIJON. Nous avons travaillé dans une bonne ambiance, hip, hip !

Les vendredi 24 , Samedi 25 et dimanche 26 novembre 2017 a eu lieu la réunion des responsables.

Comme tous les ans , nous nous sommes réunis pour un temps fort d'échanges lors de la réunion des responsables de groupes puis lors des 4 ateliers.

Quatre ATELIERS avec 4 thèmes bien définis:

Documentation de fin d'année, Atelier

Finances, Atelier Revitalisation des sections,

Atelier Communication (internet, Facebook,

libérateur) Un 5^{ème} Atelier « Chant »

était organisé et a donné le tempo dans une

bonne ambiance.

Tous ces ateliers de travail dans le but de mettre en place des projets car la CROIX BLEUE avance et évolue avec son temps.

Le dimanche 26 novembre :

Il y eut la diffusion d'un petit film pour donner envie de venir au **CONGRES NATIONAL** des 12 et 13 mai 2018 à CHATEAURENARD.

Sur le site croixbleue: <http://>

www.croixbleue.fr/CONGRES-NATIONAL-2018

La distribution du dossier annuel sur le thème



de « **La Femme et l'alcool** »

pour toutes les sections. sur le site croixbleue: <http://>

www.croixbleue.fr/IMG/pdf/

[dossier_002.pdf](http://www.croixbleue.fr/IMG/pdf/dossier_002.pdf)

Naître fille, devenir « femme »... Rencontre avec l'alcool

L'INSERM

Missions de l'Institut

Comprendre et améliorer la santé humaine

Créé en 1964, l'Institut national de la santé et de la recherche médicale est un **établissement public à caractère scientifique et technologique**.

Inserm, la recherche en sciences de la vie et de la santé

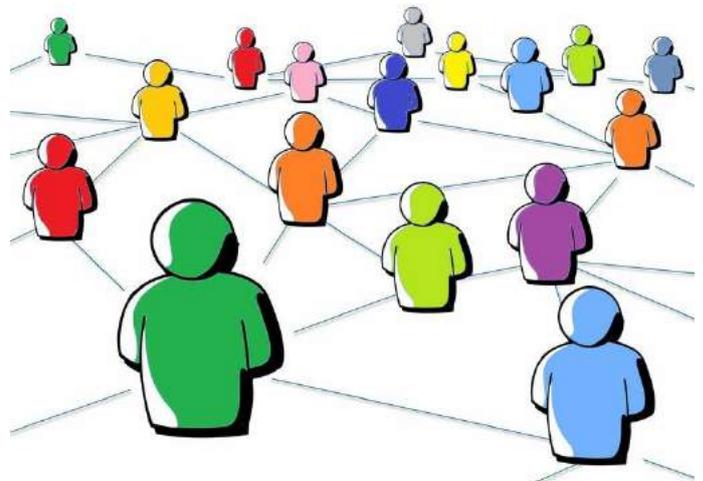
L'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) est le seul organisme public de recherche français entièrement dédié à la santé humaine.

Sous la double tutelle du ministère de la Santé et du ministère de la Recherche, l'Inserm dispose d'un budget de 998 millions d'euros et réunit 15 000 chercheurs, ingénieurs et techniciens, avec un objectif commun : améliorer la santé de tous par le progrès des connaissances

sur le vivant et sur les maladies, l'innovation dans les traitements et la recherche en santé publique.

OFFRIR UNE CAPACITÉ DE RECHERCHE DE PREMIER PLAN

L'Inserm compte plus de 350 structures de recherche, réparties sur l'ensemble du territoire français et à l'étranger. Elles sont accompagnées par 13 délégations régionales pour une gestion de proximité.



L'animation scientifique des grands champs de recherche biomédicale et en santé est assurée par les 9 instituts thématiques de l'Inserm.

INSERM

« Le Groupe de travail Alcool »

« Depuis fin 2006, six puis maintenant neuf associations* d'entraide aux personnes en difficulté avec l'alcool participent activement à un groupe de travail animé par Bertrand Nalpas, chercheur en addictologie.

le maintien de l'abstinence au cours du temps au sein des mouvements d'entraide aux personnes en difficulté avec l'alcool (projet en cours de réalisation, financé par la Mildt)

- d'organiser chaque année une rencontre débat entre les chercheurs et les membres des mouvements d'entraide.
- d'échanger avec les chercheurs, les profes-



Réflexions, rencontres-débats, projets de recherche sont issus de leurs réunions régulières.

Ce groupe de travail permet :

- de rapprocher le monde de la recherche et les associations,
- de réfléchir sur les notions de "rechute" et de "ré-alcoolisation",
- de co-construire avec une équipe de chercheurs en psychologie, un projet de recherche sur l'évolution des valeurs interpersonnelles et

nels de santé sur des problématiques communes.

Des projets de recherche et des rencontres-débats sont issus de leurs réunions régulières.

*** Les groupes d'entraide:**

« Alcool assistance », « La Croix bleue », « Alcooliques anonymes », « Addictions Alcool Vie libre », « Les Amis de la santé », « Alcool Écoute Joie et Santé », « Amitiés la Poste France Telecom », « La Santé de la famille », « Association Vivre avec le SAF »



FORMATION « INTERVENIR EN MILIEU PENITENCIER »



Intervenant en milieu pénitentiaire

En ce jeudi 14.09.2017 Jean-Luc, Serge et moi allons à une formation à Agen organisée par la CAMERUP.

Nous sommes accueillis par Jacques VIAUT et toute l'équipe (soif de vie 47) dans leur local, pour le verre de l'amitié.

La formation se déroule sur deux jours et demi.

Formation initiée par Alain HAMARD et Felix (LE MOAN Addictions Alcool Vie libre).

Vendredi matin tour de table afin que tous les participants ainsi que les deux formateurs puissent se présenter nous sommes 19 à faire cette formation issue de plusieurs associations: la Croix Bleue, Alcool Assistance, Addictions, Alcool Vie libre, les Amis de la santé (soif de vie 47).

L'après-midi présentation du monde encore in-

connu de « la prison ».

Nous apprenons tout à tour son fonctionnement, ses obligations et le comportement à avoir avec les détenus.

Samedi reprise de la formation comment et à qui adresser sa demande d'intervenant en milieu pénitentiaire, jusqu'à quel âge peut-on faire cette demande, et jusqu'à quel âge peut-on intervenir ?

Nous avons eu l'honneur d'avoir la visite de l'école d'administration national pénitentiaire (ENAP). La soirée se termine avec une petite visite de la ville d'Agen.

Le dimanche matin nous terminons le Week-end avec la synthèse et appréciations de la formation.

Arnaud DURUPT trésorier section SELESTAT



Formation CAMERUP STRASBOURG



Le Week end du 3 au 5 novembre 2017, une formation CAMERUP s'est déroulée au CIARUS en ALSACE.

semblé avec un large débat sur le SAF (Syndrome Alcoolisation Fœtale) et les TCAF (troubles causés par l'alcoolisation fœtale) présentés par la présidente de l'association de « vivre avec le SAF ».

Une présentation complète de la CAMERUP, par le président Jean Claude TOMZACK, de ses actions avec une présentation de chaque association par leur Président National. Dont Guilaine MIRANDA pour la **CROIX BLEUE**.



« **Le patient expert** » a été mis à l'honneur, avec une présentation globale de la formation du DU au CHU Paul Brousse à VILLEJUIF.

Le repas du samedi soir fut très convivial avec des tables d'honneur et une bonne choucroute Alsacienne pour le régal de chacun.

Chantal GINOUX

Responsable du siège



Quelques membres de l'équipe CROIX BLEUE

La chaleur de l'amitié était au RV, avec une bonne ambiance qui démontre bien que nos 5 associations qui structurent la CAMERUP sont soudées par une solidarité commune et une bonne organisation des membres de l'équipe.

Ce moment fort de nos retrouvailles nous a ras-

CROIX BLEUE DE RIOM

Détente à Riom

La section Croix Bleue de Riom, à organisé le 27 août 2017 une journée détente sur la base de loisirs de Saint Gervais d'Auvergne.

Les familles et les membres se sont retrouvés autour d'un buffet froid copieusement garni, grâce aux membres de la section et aux amis (es).

Ensuite, c'est sous un soleil radieux que notre concours de pétanque s'est déroulé, remporté par un duo de qualité.

Une belle journée passée dans la joie et la bonne humeur. Un grand merci à la municipalité de Saint Gervais d'Auvergne qui, comme chaque année, nous prête gracieusement la salle près de l'étang.

Philippe SECTION de RIOM



FORUM DES ASSOCIATIONS A EPINAL



FORUM DES ASSOCIATIONS du
1er SEPTEMBRE 2017

Une photo qui pourrait servir de propa-
gande prouvant que l'on se marre bien
sans alcool.

Pour indication: c est mon épouse qui
m'a beaucoup aidé et qui a l air très heu-
reuse avec les 33 ans d abstinence de son
mari.

Elle même est abstinente par solidarité
depuis 43 ans.

(10 ans de lutte pour s'en sortir)

Bon courage à ceux qui luttent encore !

N'oubliez pas : jour après jour.
Persévérez ! Aimez la vie !!!



Daniel VAUCOURT section d'EPINAL

LA CROIX BLEUE LANDES



La croix bleue est présente au forum des associations solidaires de Mimizan.

« Mon amie Annick VERDIN est là, l'équipe se mobilise pour cette journée ! »

Michelle DUMAS

SECTION DE MOULINS



"Le Week end des 7 et 8 octobre dernier, la section de Moulins participait au forum des associations qui se tenait au quartier Villars près du Centre National du Costume de Scène.

L'occasion pour nous de montrer le travail de la **Croix Bleue** dans le monde de l'alcoolologie et son importance dans l'accompagnement des personnes en difficulté.

Ce fut l'occasion également de présenter la **Cammerup**, son rôle dans le paysage des addictions et l'intérêt de la mutualisation des moyens et des acteurs.

Nous sommes tous unis autour d'un même combat, lutter contre la maladie alcoolique et

ses conséquences.

Ce week-end fut très riche en rencontres de toutes sortes, animé par 4 membres "très" actifs dont « le récent responsable de la section".

Marc MARGELIDON

Responsable de la section de MOULIN

La section de Salon de Provence A fêté ses 20 Ans le 24 septembre 2017

Discours de Michelle Présidente de la section de SALON de PROVENCE

 es amis! Je tiens au nom de tous à vous remercier d'être venus aujourd'hui fêter les 20 ans de notre section et de recevoir aussi 5 nouveaux membres actifs. »

Bref historique:

« Nous avons connu la croix bleue en 1994 à la suite du problème alcool de Dominique.

Nous sommes allés à la section d'Arles où nous avons

connus des gens

extraordinaires, qui nous ont écouté, compris, accompagné et surtout

prouvé que

la guérison était possible. Ils nous ont transmis les valeurs de **la croix bleue** et l'espoir du « c'est possible », ce qui a emmené Dominique au choix d'une vie sans alcool. Ces personnes ont été des piliers.

Pour moi ce fut de l'écoute, du réconfort, de

la compréhension dans les moments difficiles. Ces fondations solides nous les avons construit à Arles puis nous avons monté des murs indéfectibles pour pouvoir aider et accueillir à notre tour.

Ce qui fut fait en 1995 où nous sommes devenus membres actifs et à partir de ce moment, a commencé pour nous une belle aventure, celle de l'aide et l'accompagnement aux personnes en difficulté avec l'alcool. Par la suite en 1997, nous avons volé de nos

propres ailes et nous avons créé des permanences tous les jeudis soirs sur SALON de PROVENCE, dans un centre social.

Notre bureau

attribué et vite devenu trop petit car nos permanences sont devenues réunions. monde. Par la suite nous sommes devenus section à part entière et il a fallu couper le cordon avec la section d'Arles, ce qui n'a pas été chose facile car nous étions très attachés à toutes ces



Nous avons été obligé de chercher une salle plus grande pour pouvoir accueillir tout le



monde. Nous avons donc loué une salle dans les locaux de l'église protestante de SALON de PROVENCE (avenue Paul Bourret, hé oui !) avec qui nous avons de très bon rapport. Pour des raisons financières nous avons demandé et obtenu une salle de mairie (gratuite) ou nous sommes toujours aujourd'hui. Nous sommes très impliqués dans le tissu social de notre ville et participons à tous les forums sur la santé, réunions avec les acteurs sociaux et interventions

diverses. Nous travaillons en étroite collaboration avec l'équipe ELSA de l'hôpital de SALON, le CSAPA et les centres sociaux.

Nous ne remercierons jamais assez la croix bleue, car elle a montré à Dominique le che-

min de l'abstinence par un engagement qu'il a signé depuis presque 24 ans.

Aussi nous ne remercierons jamais assez les anciens de la section d'Arles, qui par leurs témoignages, leurs vécus et leurs sagesses nous ont montré le bon chemin. Je remercie tous les membres, anciens et actuels qui font vivre cette section, sans eux l'aventure n'aurait pas eu lieu.

J'aurai aussi une pensée profonde pour tous ceux qui nous ont quittés tragiquement et qui nous manquent beaucoup.

Merci à tous, et longue vie à la Croix Bleue ! »



**Michèle
PAUPARDIN**

« Nous sommes très heureux d'accueillir aujourd'hui 5 nouveaux membres actifs, qui ont choisi de venir grossir nos rangs, Edith, Michèle, Sonia, Jérôme et Jean-Louis.

Un grand merci à vous tous ! »



La légende de la galette des rois

Qui ne connaît l'histoire des rois mages qui, guidés par une étoile, se rendirent à Bethléem rendre hommage à l'enfant Jésus ?

Le premier s'appelait Gaspard. Il avait le teint clair des Européens, et apportait de l'or. Le second, Melchior, avait la peau brune des gens de Palestine et d'Arabie. Celui-là était porteur d'encens. Le troisième, Balthazar, était couleur de nuit sans lune et ses dents brillaient comme brillent les dents des Africains. Ce dernier offrit à l'enfant Jésus de la myrrhe. On sait moins ce qui leur advint sur le chemin du retour.

Ils étaient savants en beaucoup de choses, certes, mais cela n'empêcha point qu'ils se perdirent bel et bien, n'ayant plus le secours de l'étoile pour les aider.



Après avoir erré plusieurs jours dans le désert, à bout de nourriture et sans eau, ils aperçurent enfin une misérable cahute devant laquelle se tenaient un couple et deux enfants. Les joues décharnées, les yeux brillants de faim, ils firent pourtant bon accueil aux mages, les invitèrent à entrer, et leur offrirent un peu du peu qu'ils avaient : de l'eau pour se rafraîchir.

- C'est que nous avons faim aussi, dit Melchior. Un peu de pain, même rassis, ferait l'affaire. « Hélas, soupira la femme, nous n'avons plus qu'un peu de farine, de lait, d'huile d'olive, une noisette de beurre ; juste de quoi faire une galette que nous partagerons entre les enfants . Ensuite, il ne nous restera plus qu'à nous jeter dans le puits ou à mourir de faim. »

Les mages se regardèrent.

- Faites la galette ma brave femme, dit Gaspard. La femme obéit. La galette était tout

juste suffisante pour une personne.



Gaspard, qui avait le teint clair des Européens, plia la pâte en deux, et la galette doubla en volume. Melchior, le mage à la peau brune des gens de Palestine et d'Arabie, plia de nouveau la pâte en deux, et il y en eut pour quatre.

Balthazar, le roi Nègre couleur de nuit sans lune, plia encore la pâte en deux, et il y en eut pour huit.

Le couple remercia chaleureusement les mages. La femme étala la pâte et mit la galette à cuire. Elle était dorée à point. L'homme se gratta la tête, le couteau à la main.

- C'est que cette galette est une galette pour huit, et nous sommes sept. Le partage sera difficile.

- La huitième part est celle du mendiant, dit Balthazar.

- Quel mendiant, dit l'homme ?
- Celui qui vient et que vous ne voyez pas encore. À ce moment-là le plus jeune des enfants, un garçon, recracha quelque chose.

C'était une bague que Melchior avait glissée volontairement ou non, l'histoire ne le dit pas dans la pâte. L'enfant voulut rendre le bijou. Le mage sourit, ôta la couronne de sa tête et en coiffa l'enfant.

- Tout enfant est roi, dit-il. Tel est le message que délivrera un autre enfant, né il y a peu non loin d'ici. Pour commémorer ce jour, je veux que chaque année on fasse une galette, qu'on n'oublie pas la part du pauvre, qu'on y glisse une fève pour désigner un roi ou une reine, ne serait-ce que pour une journée.

Les pauvres gens promirent de respecter la volonté des mages. C'est ainsi que naquit la tradition de la galette des rois, qu'elle se répandit, et qu'on se la transmet jusqu'à nos jours.