



Témoignages

Page 3 : Christian /Véronique

Page 4 : Julie

Association

Page 5 : Engagement, dons, infos

Dossier

Page 6 à 8 : alcool et confinement

Info Addicto

Page 9 : Quelques statistiques/billet d'Henry

Vie des sections

Page 10 :

Libre expression

Page 12 : « Résilience »

Chers amis

Nous voila de retour après bien des changements dans nos vies...

Un crise sanitaire majeure autant que soudaine nous a tous pris de court, dans nos vies personnelles, professionnelles et associatives.

La peur d'être atteint par la maladie, la peur pour la santé de nos proches, la solitude, l'isolement, les sorties réduites au minimum... Et ces chiffres alarmants qui tournent en boucle à la télévision... De quoi déprimer, de quoi avoir des envies de se trouver un « calmant », de penser ou re-penser à consommer. Certains n'y échapperont pas. D'autres au contraire, utilisant leur expérience, savent que cette consolation n'est que momentanée et tellement dangereuse.

Dans ce tunnel où il a fallu réinventer nos vies, il y a eu la découverte pour certains (d'autres l'utilisaient déjà) de nouveaux moyens de communication. Les liens n'ont pas été complètement interrompus. Nous avons pu voir nos enfants, petits-enfants, nos amis en vidéo. On a pu rire ensemble de nos coupes de cheveux, de nos visages peu apprêtés. Mais seul le plaisir de se voir importait.

Ce moment de confinement nous a rappelé l'importance de nos liens sociaux, du besoin que nous avons de communiquer, d'échanger, de nous voir.

A présent, nous sommes « déconfinés », mais nous restons prudents, dans notre vie de tous les jours et dans la reprise de nos réunions associatives.

Bonne reprise à tous et prenez bien soin de vous pour pouvoir prendre aussi soin des autres.

Guilaine MIRANDA
Présidente de la Croix Bleue



Christian

La première réunion

J'ai souvent essayé d'analyser mon ressenti lors de cette toute première réunion Croix Bleue. J'avais enfin franchi la porte de la salle où se tenaient les réunions hebdomadaires.

Je ne l'ai pas fait seul. La personne, membre actif de l'association qui m'avait visitée deux jours avant, était passée me chercher à la maison. J'avais dit « oui », je me laissais entraîner sans plus réfléchir. Mon seul courage a été ce « oui » ! Je me disais : « Après, on verra bien. On ne pourra pas me reprocher de ne pas avoir essayé. »

J'avais dit « oui », je me laissais entraîner sans plus réfléchir

J'ai été reçu en toute simplicité. C'était presque comme si je faisais déjà partie du groupe. Je n'ai pas ressenti de curiosité à mon égard, mais un intérêt, un respect chaleureux.

On me prenait comme j'étais, pas de rôle à jouer ! Pas besoin de paraître plus fort que j'étais. On ne m'a arraché aucune promesse. Je pouvais lâcher prise !

J'étais assez honteux d'être là en arrivant, avec ce point noir qui obnubilait ma vie, qui me faisait montrer du doigt dans ma famille, à mon travail. Mais ici, les gens étaient détendus (pas tous, je voyais bien que

certains n'avaient pas encore résolu leurs problèmes), mais beaucoup étaient détachés de ce fardeau qui me collait à la peau.

Je m'étais promis de rester en retrait, en observateur, mais quand on m'a demandé si je voulais dire un mot, je me sentais tellement en confiance que j'ai parlé. Oh ! juste deux phrases pour dire que je mettais beaucoup d'espoir dans ma démarche, mais que ma situation était compliquée et que j'avais besoin de force.

Je crois qu'il y avait une vingtaine de personnes dans la salle. J'ai senti toute leur attention tournée vers moi. Ils

m'écoutaient, sans pitié, sans jugement ... ils m'écoutaient. Après, les gens ont chanté, ça m'a donné le temps nécessaire pour me remettre de l'émotion qui m'avait envahi. C'est tout ce dont je me rappelle pour ce premier soir.

J'ai continué à fréquenter les réunions qui, à la longue, ont renforcé mon désir de m'en sortir.

Cette première démarche m'a donné la volonté d'en entreprendre d'autres : administratives, médicales, professionnelles, familiales pour réparer les failles de l'embarcation à la dérive qu'était ma vie à ce mo-

ment-là. C'est moi qui ai pris mon destin en main, mais j'étais encouragé, soutenu, écouté par ce groupe Croix Bleue et plus particulièrement par certains qui sont devenus mes amis.

Et dire que j'aurais pu dire « non » et ne jamais franchir la porte de la première réunion ! Il faut absolument venir, revenir et persévérer !

Christian, Croix Bleue Verdun

Véronique

Il y a 11 ans dans mon premier texte publié dans le Libérateur, je me disais merci. Merci à l'abstinence, j'y suis arrivée.

Aujourd'hui j'aimerais dire un grand merci aux addictologues, alcoologues qui nous suivent pour nous remettre sur le bon chemin. Un chemin de vie plus serein.

Quel beau métier vous faites ! Vous qui écoutez, sans préjugés, nos souffrances.

MERCI à vous, Votre patience et votre humanité m'ont réconfortée pour affronter la vie.

Je ne suis plus perdue, j'ai retrouvé mon chemin et le poursuivrai en restant membre Croix Bleue pour aider d'autres personnes.

Car tout le monde peut y arriver
Merci à vous, Merci à nous

Véronique, Croix Bleue Aulnay

Julie

Je n'écris pas souvent mais aujourd'hui j'ai envie de parler de ce que je vis quotidiennement et que peu de personnes peuvent vraiment comprendre...

J'ai toujours voulu être infirmière, certains diront que c'était une vocation, moi je dirais plutôt une conviction, un amour du métier. Je suis depuis quelques années infirmière à l'Éducation Nationale. Comme beaucoup de mes collègues dont on ne parle pas dans les médias et qui sont retournés dans d'anciens services, en réanimation, aux urgences, j'ai repris la blouse dès le début de l'épidémie pour aller travailler dans un Ehpad du Val-de-Marne qui compte 90 résidents.

J'ai toujours aimé le travail en Ehpad et en ce moment il est encore plus important (et de ça non plus on n'entend pas beaucoup parler).

Ma journée d'hier a été particulièrement éprouvante, j'ai pris mon poste à 7h15. Je serai la seule infirmière pour la journée au lieu de deux habituellement, mais une collègue va venir m'aider car on a 7 prélèvements de Covid programmés. On doit réorganiser le travail des aides-soignants car il manque plusieurs professionnels. L'établissement compte un secteur Covid avec déjà cinq cas confirmés, beaucoup de suspicions et malheureusement peu de

matériel...

La directrice est arrivée (en ce moment elle fait 7h30- 21h30, 7jours sur 7).

J'essaie de passer du temps avec tous les résidents, de les faire rire un peu tout en donnant les médicaments et en prenant les constantes...

Je pars avec la collègue faire les sept prélèvements. On se prépare, ça ne va pas être évident : il faut rassurer,

aider, répéter, ne pas faire de faute...

On finit à 11h30 et ma collègue part. De nouveau : les médicaments... Puis je prends une pause repas de 30 minutes où je peux enfin respirer. Je reprends mon poste : le tour de perfusions, aérosols, température, saturation... Une résidente n'est pas bien. Il faut la mettre sous oxygène, en isolement vu les symptômes. C'est probablement le Covid-19, mais on ne peut plus faire de test, comme on a dépassé le quota dans l'établissement*. Elle a peur, je la rassure, je chante sa chanson préférée, elle me suit avec le doigt tel un maestro...

Une autre encore pleure, elle s'ennuie. D'habitude, sa famille vient presque tous les jours. Un mois sans les voir, c'est difficile. Je prends alors mon téléphone et appelle la famille en Skype. Elle

pleure de voir sur l'écran son dernier arrière-petit-enfant qui n'a que quatre mois... J'apporte un courrier que l'on vient de recevoir pour une résidente.

Témoignages

Tout en faisant ses soins, je lui lis la lettre. Elle est secouée et voudrait répondre. Je prends cinq minutes pour rédiger le courrier avec elle...

Pendant ce temps, un patient est tombé. J'y vais. je file distribuer les médicaments du soir. Entre temps, un médecin passe voir des résidents et me change des pres-

Je rentre chez moi. Je pleure un bon coup sur le chemin car, à la maison, j'essaie de ne rien laisser paraître.

criptions. J'envoie vite fait par mail à la pharmacie et je programme un bilan en urgence pour une résidente que l'on ne trouve pas bien...

J'ai des soins à faire en secteur Covid Je sors enfin faire mes transmissions...

Je pars à 20h30 (Je suis là depuis 7h). C'est mon 3e jour d'affilée...

Je rentre chez moi. Je pleure un bon coup sur le chemin car, à la maison, j'essaie de ne rien laisser paraître. J'ai une fille et un conjoint qui essaient de tout faire pour que je garde le moral, je le sais et j'essaie, mais quand je rentre, je pense à la personne âgée que j'ai laissée dans son lit, fragile, que j'ai quittée avec un sourire en lui promettant de revenir chanter avec elle dans deux jours et qui ressemble tant à ma mamie...

Je rentre et je repense au boulot... J'entends qu'on aide les hôpitaux, mais très peu les Ehpad et pourtant, le personnel souffre tellement...

Bref je suis soignante et fière de l'être !"

Témoignage recueilli sur infirmiers.com



Association

Engagement d'abstinence

A découper et à renvoyer à

LA CROIX BLEUE

189 rue Belliard 75018

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

Nom, Prénom :

Adresse :

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

Motif de la signature :

engagement duau

Le 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.

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

CALENDRIER

(sous réserve de modifications dues au COVID 19)

- De mars à juin 2020 :

2 réunions de bureau et 6 Conseils d'Administration par Skype

- 2 - 4 octobre 2020 : Réunion du bureau et Conseil d'Administration au Siège
- 27-29 novembre 2020 : Réunion des Responsables et Assemblée Générale à Vichy

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**



www.croixbleue.fr

ALCOOL ET CONFINEMENT

Qui l'eût cru?

10 juin 2020, cela fait maintenant un mois que le déconfinement a débuté et que la France entière essaie de retrouver un rythme de croisière. L'économie redémarre au ralenti, quelques élèves et étudiants ont repris le chemin de leurs établissements scolaires, 80% des transports publics sont assurés, permettant à certains salariés de regagner leurs lieux de travail habituels. Il y aura un avant et un après COVID-19 et soyons lucides, notre société et nos modes de vie vont devoir changer. Le retour à la normale prendra du temps si tant est que cela soit possible.

Comment en est-on arrivé à cette situation ? Faisons un retour sur ces derniers mois...

Mi-novembre 2019 : le premier cas de COVID-19 est détecté en Chine dans la ville de Wuhan. Le monde est encore loin d'imaginer l'ampleur que va prendre cette épidémie.

Décembre 2019 : deux cas français avérés à Colmar et Bondy mais ils ne seront identifiés qu'au mois de mai 2020.



Janvier 2020 : les choses s'accélèrent, les premiers décès officiels sont recensés en Chine et la ville entière de Wuhan est placée en quarantaine. L'OMS confirme que le virus peut se transmettre d'un individu à un autre et qu'il s'est déjà exporté vers d'autres pays. On observe en France les premiers cas officiels (trois touristes chinois), un centre de crise sanitaire est créé par le Ministère de la santé.

Février 2020 : le rapatriement des ressortissants français a débuté ainsi que les premières mises en quarantaines, on déplore les deux premiers décès sur le sol français, un des trois touristes hospitalisés et un enseignant dans l'Oise. Le pays passe au stade 2 de crise sanitaire. L'Italie, pays d'Europe le plus durement touché, instaure des mesures de confinement.

Mars 2020 : le 17 à midi pour être précis, entrée en vigueur du confi-

nement en France, annoncé la veille lors d'une intervention du président de la République. A cette date, la France compte près de 10 000 cas confirmés et 175 décès.

Avril 2020 : le Président annonce que le confinement est prolongé jusqu'au 11 mai, le gouvernement fait le bilan de l'impact du virus dans les EHPAD, 5470 décès sont recensés.

Mai 2020 : la phase de déconfinement est enclenchée; elle se déroulera en trois étapes jusqu'au 10 juillet.

Samuel CHAMBAUD, Siège de la Croix Bleue

ALCOOL ET CONFINEMENT

Coronavirus : Le confinement va-t-il nous rendre tous alcooliques ?

De nombreux internautes ont augmenté leur consommation d'alcool depuis le début de la crise du coronavirus

Tromper l'ennui ou l'anxiété

La mode des apéros quotidiens par visioconférence depuis une semaine n'arrange rien. « D'ordinaire, je bois rarement en semaine, mais j'ai besoin de ce sas de décompression en ce moment. Ces deux verres servent de prétexte pour nos skyapéros quotidiens avec mes amies ! », souligne Laure.

Si la période de confinement a plutôt tendance à diminuer les opportunités pour les jeunes ou les consommateurs occasionnels, la situation des autres pourrait devenir inquiétante. Pour rappel : une consommation sans risque doit se limiter à dix verres par semaine, et pas plus de deux verres par jour (et pas tous les jours). Marion en est loin : « Apéro le midi, apéro le soir. On se fait plaisir, tous les jours... On se demande quand même si on ne va pas ralentir, car si ça doit durer, l'arrêt sera difficile... ».

L'alcool a la fonction de tromper l'ennui. « Je tourne actuellement à trois ou quatre bières cannettes dans la journée et un petit verre de vin de temps en temps. Je finis ensuite le soir avec du whisky. Cela permet de passer les journées bien plus rapidement, de ne pas trop voir les heures passés », confirme Cédric. Certaines personnes ne prennent pas plaisir à passer ce temps à lire. Et le confinement peut créer de l'angoisse. « L'alcool est parfois consommé pour gérer l'anxiété, explique François Beck, chercheur au Centre d'épidémiologie et de santé des populations (CESP-Inserm). Il y a l'anxiété liée au virus et l'anxiété, plus concrète, de se dire : "combien de temps on va devoir tenir comme ça" ».

Les risques de crises aiguës

Un ou deux mois d'ébriété ne veut pas forcément dire que tout le monde deviendra alcoolique. Tous les cas de figure existent dans l'addiction : ceux qui s'en sortent, et ceux qui plongent. Seule la fin de la crise pourra le dire. « On prend souvent l'exemple des soldats américains au Vietnam qui ont découvert l'opium, reprend le chercheur. Ils en ont consommé pour supporter la guerre et quand ils sont revenus, nombre d'entre eux ont spontanément arrêté alors que c'est un produit très addictogène ».

Cela dépend de la résilience de chacun, de la manière dont on est entourés. « La majorité des gens vont probablement retrouver des habitudes normales », assure François Beck avant de préciser. « Les motifs d'inquiétude concernent aussi le risque de crises aiguës : une alcoolisation qui mènerait à des violences conjugales ou de la violence envers les enfants ». Car le confinement est une situation inédite qui comporte des risques à part entière.

20minutes.fr

Qu'est-ce qu'un coronavirus ?

Les coronavirus forment une vaste famille de virus qui peuvent être pathogènes chez l'animal ou chez l'homme. On sait que, chez l'être humain, plusieurs coronavirus peuvent entraîner des infections respiratoires dont les manifestations vont du simple rhume à des maladies plus graves comme le syndrome respiratoire du Moyen-Orient (MERS) et le syndrome respiratoire aigu sévère (SRAS). Le dernier coronavirus qui a été découvert est responsable de la maladie à coronavirus 2019 (COVID-19).

Oms.int/fr

ALCOOL ET CONFINEMENT

Le boom des applications de vidéoconférence

Vous avez forcément entendu leurs noms voire utilisé leurs services durant la période de confinement : Zoom, Skype, Google Meet, Whatsapp, Messenger...

Les applications et logiciels de vidéoconférence ont connu un énorme succès et ont vu leur nombre de téléchargements exploser ces derniers mois.

Principalement utilisés pour le télétravail, ces nouveaux outils numériques ont également permis aux familles et amis de rester en contact, distanciation oblige. Ils ont eu aussi d'autres usages plus inattendus comme salle de classe, salle de sport, bistrot pour l'apéro, lieu de rencontre pour un rendez-vous amoureux et même lieu de culte.

Faisons un « zoom » sur l'application numéro une sur le marché: ZOOM Meetings.

Propulsé sur le devant de la scène durant le confinement, Zoom a confirmé les attentes avec des résultats financiers dignes de l'engouement suscité. De janvier à mars, l'entreprise californienne a réalisé un chiffre d'affaires en hausse de 169%, à plus de 328 millions de dollars (293 millions d'euros), et dégagé un bénéfice de 27 millions de dollars (24 millions d'euros).

Le logiciel de visioconférence a su profiter des mesures de distanciation sociale imposées pendant la pandémie de Covid-19. La communication entre les personnes, qui ont eu massivement recours aux appels et conférences vidéo, s'est retrouvée transformée. L'affichage en «mosaïque», avec tous les visages des participants, est devenu un symbole du confinement, copié ensuite par les géants des outils de communication, de Facebook à Google, en passant par Microsoft.

La crise du coronavirus «a entraîné une demande plus importante pour les interactions et collaborations en face-à-face et à plusieurs», a reconnu Eric Yuan, le fondateur et patron de Zoom, dans le communiqué de résultats. L'interface a servi à des rendez-vous familiaux, des parties de poker, des cours d'école, des sessions de yoga ou encore des réunions professionnelles. «Les différentes utilisations ont pris beaucoup d'ampleur rapidement à mesure que les gens ont intégré Zoom dans leur travail, leur éducation et leurs vies personnelles», a ajouté Eric Yuan.

A la fin du premier trimestre, Zoom comptait environ 265 400 clients payants - soit un bond de 354% par rapport à l'an dernier, d'après la société basée à San José, dans la Silicon Valley.

Pour autant, tout n'a pas été rose pour Zoom: l'afflux massif et soudain de nouveaux utilisateurs a entraîné des problèmes de sécurité et révélé des défauts dans la gestion des données confidentielles. L'application a notamment souffert du «Zoombombing», nom donné au phénomène des intrusions de personnes mal intentionnées dans des appels vidéo privés.

L'Etat de New York a annoncé le mois dernier avoir trouvé un accord avec le groupe, qui doit en conséquence améliorer la protection de la plateforme contre les menaces de cybersécurité. Cet accord a mis fin à une enquête lancée en mars par la procureure de l'Etat, Letitia James, sur les failles du logiciel.

Article letemps.ch





Quelques Statistiques :

Plus d'un quart des fumeurs ont augmenté leur consommation de tabac pendant le confinement

Interrogés pendant le confinement¹, les fumeurs² sont :

- 27 % à déclarer que leur consommation de tabac a augmenté depuis le confinement,
- 55 % qu'elle est stable
- 19 % qu'elle a diminué.

La hausse moyenne du nombre de cigarettes fumées par les fumeurs quotidiens (94 % des fumeurs interrogés) est de 5 cigarettes par jour. L'augmentation de la consommation de tabac est plus fréquemment mentionnée par les 25-34 ans (41 %), les actifs travaillant à domicile (37 %).

Près d'un quart des Français ont diminué leur consommation d'alcool

Parmi les consommateurs d'alcool interrogés³ :

- 11 % déclarent que leur consommation d'alcool a augmenté depuis le confinement,
- 65 % qu'elle est stable
- 24 % qu'elle a diminué.

Parmi ceux qui déclarent avoir augmenté leur consommation, 51 % déclarent avoir augmenté leur fréquence de consommation, 10 % le nombre de verres bus les jours de consommation et 23 % les deux paramètres.

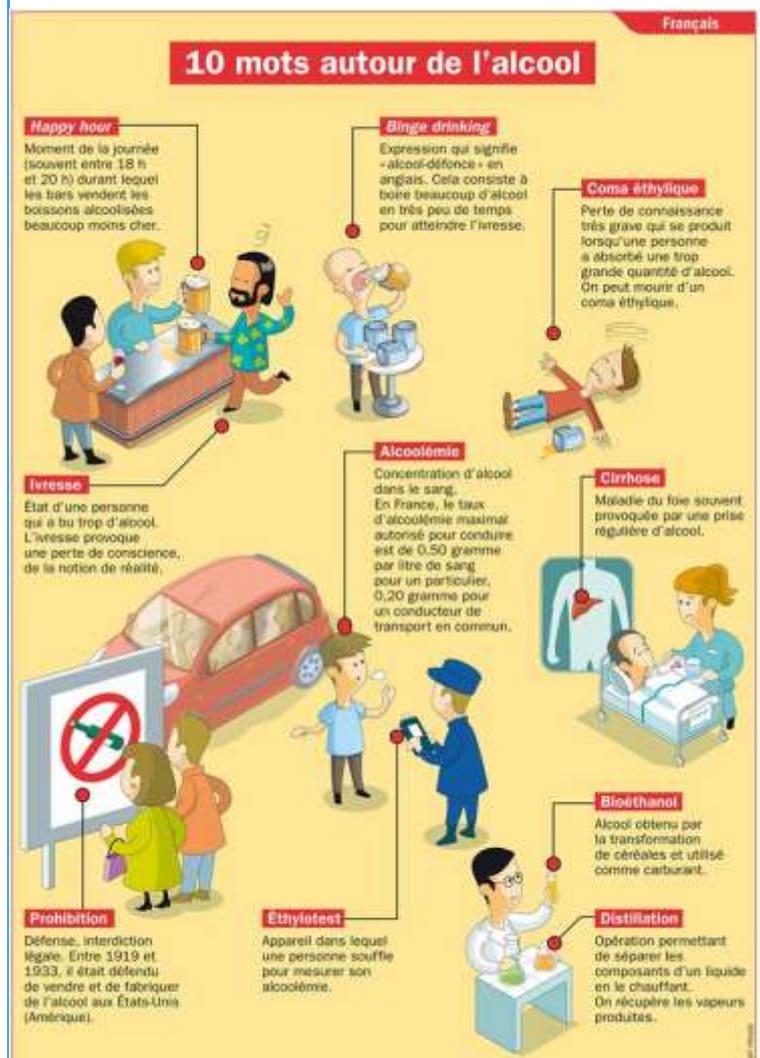
Enquête Santé Publique France, 13/05/2020

On peut être dépendant sans boire tous les jours

On parle alors de dépendance psychologique. « C'est le cas des personnes qui boivent systématiquement dans certaines situations pour se détendre, s'euphoriser ou se booster, explique le Dr Simon. Lorsqu'on ne peut plus se passer de boire dans ces situations, on est alcoolodépendant. »

Outre la souffrance psychologique que cette dépendance engendre, le risque est de consommer de plus en plus et de tomber dans la dépendance physique. Ce seuil varie selon les individus.

Source : Santé magazine



Vie des sections

La Croix Bleue a vu la vie de ses sections s'arrêter depuis le début du confinement, néanmoins, nous ne doutons pas que les liens qui unissent les membres de notre association continuent d'exister.

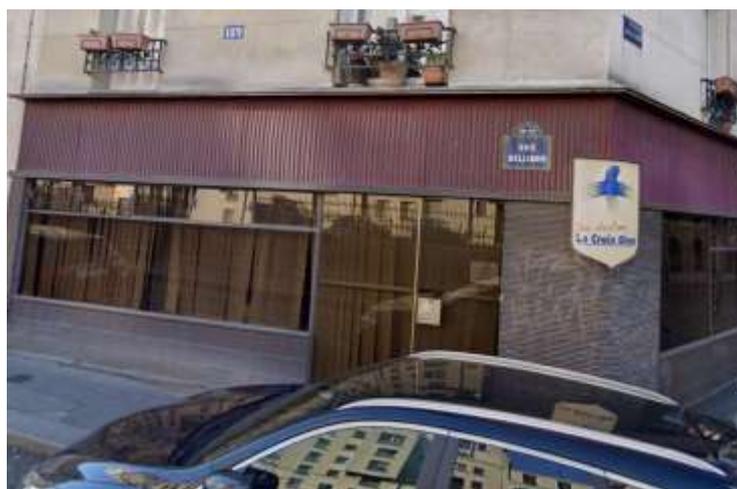


La Présidente, le Conseil d'Administration ainsi que le siège continuent d'œuvrer afin d'assurer la continuité de la gestion de l'association et anticipent déjà la reprise des activités des sections.



Les membres du CA se réunissent régulièrement par Skype pour statuer sur les différents ordres du jour.

Le siège est à nouveau disponible par téléphone et mail depuis le mois de juin. Il sera fermé pour congés d'été du 1er au 23 août 2020.



N'hésitez pas à prendre des nouvelles les uns des autres en attendant de pouvoir se retrouver en présentiel (toujours en respectant les mesures sanitaires).

Le camping Croix Bleue sera ouvert du 25 juin au 22 août 2020

(dates sous réserve de nouvelles mesures sanitaires)



Vous trouverez toutes les infos concernant la réservation sur notre site (liens ci-dessous) :

<https://www.croixbleue.fr/Camping-de-Vernoux?lang=fr>

https://www.croixbleue.fr/IMG/pdf/Formulaire_reservation_2015.pdf



La résilience ou comment surmonter les épreuves

Deuil, maladie, violence, confinement... Comment font ceux et celles qui subissent ou ont subi des traumatismes (plus ou moins profonds) et qui, pourtant, sont parvenus à se reconstruire sans tomber dans la dépression ? C'est ce que les psys appellent la résilience.



La résilience, une capacité à surmonter les épreuves

En physique, la résilience traduit l'aptitude d'un corps à résister aux chocs et à reprendre sa structure initiale. Adaptée à la psychologie, elle désigne la capacité d'un individu à surmonter les moments douloureux de l'existence et à se développer, en dépit de l'adversité.

Autrement dit, la résilience consiste à prendre acte d'un traumatisme, à apprendre à «vivre avec» et à rebondir en changeant de perspective, voire même à se délivrer d'un passé empoisonnant pour en sortir grandi.



La Croix Bleue sur les réseaux sociaux :



**Le Libérateur N° 17- ÉTÉ 2020 (Juin-Juillet-Août 2020) • Directeur de Publication
Guilaine MIRANDA • Rédaction administration et Maquette : Samuel CHAMBAUD**

Photos : pixabay.com