

# Libérateur

Nouvelle formule

N° 1 HIVER 2016

Sans alcool... avec plaisir

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

Sommaire

www.croixbleue.fr

Édito

## Témoignages

Page 2 Témoignages de Cécile et de Annie

## Association

Page 3 Réunion des Responsables  
Page 4 Inserm  
Page 5 Inserm et Camping  
Page 6 Camerup

## Vie des sections

Page 7 Aulnay-Moulins-Sancey-Audincourt  
Page 8 Versailles-Mimizan

## Nous avons lu/vu

Page 9 Lu : L'intelligence émotionnelle  
Vu : La bouteille à la mer

## Divers

Page 10 Recette crêpes-Cocktail sans alcool  
Page 11 Vos avis-Remerciements-Citations  
Page 12 Poème



Chères amies et chers amis,  
Le Conseil d'Administration vous adresse ses meilleurs vœux pour l'année 2016 : que celle-ci nous apporte la paix, tant malmenée, la joie, l'amour et la santé pour nous tous et nos proches. Qu'elle nous permette également de trouver, retrouver ou garder l'abstinence qui permet une vie libérée et sereine.

C'est avec émotion mais enthousiasme que nous vous présentons ce premier numéro du Libérateur nouvelle formule.

L'équipe du Libérateur accueille avec plaisir Ludovic Lang, qui se chargera de la maquette afin de garder l'esprit attractif de notre publication, avec un aspect innovant.

Ce journal reflète la vie de la Croix Bleue. Il existe grâce à vous, vos témoignages et vos activités.

Un ou deux référents doivent être nommés par vos Collectifs dans chacune des régions, afin de collecter vos témoignages et les événements marquants qui ont eu lieu dans les sections et régions.

Dans la mesure du possible et selon leurs qualités, il faut penser à joindre des photos afin de garder l'âme de notre journal.

Alors, n'hésitez pas à envoyer vos articles et photos : partager, c'est donner et recevoir.

Les référents nous communiqueront ensuite tous les documents.

Nous innoverons également en ouvrant une adresse mail grâce à laquelle vous pourrez nous faire part de votre satisfaction ou au contraire des améliorations à apporter : nous en tiendrons compte.

Le nouveau Libérateur est donc lisible sur internet, imprimable si besoin, mais pour les personnes qui n'ont pas accès à internet, il est toujours possible de le partager en réunion sur un ordinateur portable afin d'économiser les frais d'impression.

Le nouveau Libérateur ne demande qu'à évoluer, à progresser mais il vous appartient : appropriiez-vous le !

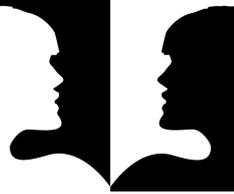
Bonne lecture et que l'année 2016 réalise vos espérances.

Guilaine MIRANDA rédactrice



189 rue Bélliard  
75018 Paris  
Tél: 01.42.28.37.37

liberateurnouvelleformule@gmail.com



*“Petit à petit, j’ai repris une vie normale”* Cécile

J’ai mis 2 ans entre la prise de conscience de mon problème avec l’alcool et le jour où j’ai arrêté de boire. Après un parcours en dents de scie, mais aidée et accompagnée jusqu’au bout par la Croix Bleue, j’ai gagné mon combat contre la dépendance à l’alcool. Sans la Croix Bleue, je n’y serais pas arrivée, c’est certain. Malgré des hauts et des bas, il y avait toujours des personnes pour m’écouter, m’accompagner, m’aider, me booster. Et quand j’avais du mal à croire qu’un jour j’arrêterais de boire, d’autres y croyaient pour moi. Je me demandais comment une vie sans alcool et même hors alcool était possible, comment, quand arrêter. J’étais devenue une consommatrice de plus en plus malheureuse. Et quand ce fameux jour arriva (loin de moi l’idée que ce serait ce jour- là), j’ai mis 48h à réaliser que ça y était, j’avais fait le grand saut ! Petit à petit, j’ai repris une vie normale, d’abord sans alcool puis hors alcool.

Non, cela n’a pas été facile, mais quelle victoire, quelle fierté et que la liberté est précieuse ! Et pourtant, la vie n’a pas été simple et facile depuis les trois ans que je suis abstinente ; mais c’est juste-



ment mon abstinence qui est ma force, qui est la base de mon estime de moi, de mon amour de la vie. Donc, non, il ne faut pas se décourager, il faut y croire coûte que coûte, s’appuyer sur des personnes ressources et un jour, on en arrive à savourer la vie d’une manière toute nouvelle, toute régénérée.

**Cécile WENNAGEL**, nouvelle membre actif de POISSY

*“L’abstinence est une liberté, un vrai cadeau”* Annie

J’ai arrêté de boire le 27 décembre 2001. Cela fait maintenant 14 ans.

Ce que j’ai toujours voulu exprimer lors de nos réunions (chaque semaine à Grenelle à l’époque) c’est en effet qu’on pense trouver du réconfort dans la boisson, qu’on imagine que cela va effacer toutes nos difficultés, mais qu’en réalité ce n’est qu’une illusion, car au réveil, c’est bien pire !

Ce que j’essaie d’exprimer, pour le faire partager et donner envie à ceux qui sont encore au début du chemin de l’abstinence, c’est qu’on est tellement plus heureux. L’abstinence n’est pas une privation, même si cela peut sembler être le cas parfois, lorsqu’il faut dire non et parfois le redire plusieurs fois.... L’abstinence est une liberté, un vrai cadeau que l’on se fait à soi-même, une fierté légitime du nouveau soi que l’on est devenu.

Même si les soucis de nos vies de tous les jours ne s’effacent pas (et quelque part, il faut bien se dire que les difficultés font partie de la condition humaine, que les soucis ne cesseront que lorsqu’on ne sera plus là...) le bénéfice que nous retirons de cette abstinence voulue – la joie, le sentiment de li-

berté, le respect de soi – vaut mille fois la contrainte de devoir dire non.

La dépendance physique s’en va très vite, mais le petit pincement au cœur que l’on ressent lorsqu’il faut se singulariser dans une soirée en disant non à l’alcool et qu’on a l’impression d’être différent, c’est pour très longtemps ! Il faut accepter de vivre cette différence comme un « plus » qui nous caractérise. On se sent différent de ceux qui peuvent boire et qu’on jalouse parfois de cette non-dépendance, sans penser qu’ils ont eux aussi leurs propres difficultés. Simplement ce ne sont pas les mêmes. Mais combien de fois s’aperçoit-on que beaucoup boivent pour masquer leur peur ou leur ennui, et on se sent alors vraiment libérés !

Ma vie a complètement changé « en bien » et le message que je souhaite transmettre à tous ceux qui arrêtent, c’est que la vie est tellement mieux « sans ».

**Annie PATTYN**  
Section AULNAY



Elle a eu lieu à Paris les 27/28/29 novembre au Centre Ethic Étapes du vingtième arrondissement de Paris.

Le vendredi après-midi, les responsables des collectifs régionaux ont pu échanger sur leurs difficultés, les projets et orientations avec le conseil d'administration.

Le samedi, quatre groupes se sont formés pour participer tour à tour à quatre ateliers de travail :

1. La communication et le nouveau Libérateur
2. Le règlement intérieur
3. Le rôle du responsable de région et du collectif
4. Les chants

Le message du dimanche matin (la joie à l'épreuve de la vie) a été suivi de la restitution des travaux de la veille.

Le Libérateur nouvelle formule a été imaginé sous une forme éclaircie :

• **trimestriel** : PDF imprimable selon nécessité, consultable en ligne en liseuse, contenant les rubriques : témoignages, vie des sections, informations sur l'asso-

ciation, actualités addictologie...

• **annuel** : Dossier thématique édité format papier par le siège, préparé avec les régions.

• **Ponctuel** : newsletter diffusable largement selon les besoins de l'actualité associative et sociétale.

Quelques points du règlement intérieur ont été revisités pour mieux s'ajuster à ce que nous vivons. Dans cette même optique d'adaptation, le rôle du responsable du collectif a été débattu. L'atelier chant a été l'occasion de se détendre pendant cette journée et là aussi d'essayer de s'adapter au mieux aux besoins des sections. La fin de matinée a été consacrée à la présentation des documents de fin d'année, la formation, la CAMERUP et autres informations nombreuses et diverses.

Un compte rendu détaillé a été remis aux sections et chacun peut demander à le consulter.

Nous avons clôturé cette rencontre par les remerciements faits à Nicole et Jean Pierre Garcia qui laissent la responsabilité du camping à Jean Claude SHERER. Un témoignage d'Annie Michel sur

son expérience de ce lieu de vacances sans alcool a mis en lumière cet outil Croix Bleue qu'il ne faut pas négliger d'utiliser et de faire connaître.

Ce week-end a demandé une attention soutenue à tous les participants et animateurs. Le conseil d'administration remercie chacun de son implication. Ces temps d'échange et de réflexion sont essentiels pour la vie de la Croix Bleue.



**Télécharger**

**Compte-rendu complet**

Depuis 2010, l'Inserm (Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale) organise annuellement une rencontre-débat « Inserm-Mouvements d'entraide avec les personnes en difficulté avec l'alcool » sur des thématiques différentes.

Cette année, le groupe de travail Inserm-Mouvements d'entraide a sélectionné deux thèmes de débats :

- **La qualité de vie**
- **Le stress**

**La qualité de vie** est un sujet qui fait l'objet de débats récurrents car c'est une des clés d'explication à la fois de l'entrée mais aussi de la sortie de l'addiction à l'alcool.

**Le stress**, vecteur majeur du comportement, est bien connu des personnes addictives : le manque, la culpabilité, la honte, les émotions exacerbées, sont génératrices de stress. Celui-ci impacte souvent négativement la qualité de vie, ce qui explique le lien entre les deux thèmes choisis.

Les chercheurs de l'Inserm (dont le Bertrand Nalpas, Directeur de Re-

## Regard des associations

Nos émotions se comptent sur les doigts de deux mains, la colère, le dégoût, l'étonnement, la joie, la peur, la tristesse. Elles sont indispensables à la vie et en font sa richesse.

Les émotions sont des réactions à un stimulus affectif, environnemental ou psychologique (un stress au sens large). Elles sont inhérentes à la nature humaine mais propres à chaque individu : en effet, la réaction de chacun à un stress est en lien avec son histoire de vie, ses capacités intellectuelles, son état physique et

psychologique.

Les émotions se confrontent à la raison : de cette confrontation, l'esprit humain choisit des chemins cognitifs et un comportement qui sont plus ou moins bien adaptés à sa situation personnelle et à son environnement. Parfois, l'individu a recours à un produit, comme l'alcool, qui lui semble le plus adapté pour résoudre ses difficultés à réagir face à un stress. Avant et pendant la période d'alcoolisation, les émotions limitantes (timidité, honte, culpabilité, colère...) ont pu ne pas être assumées et engendrer des tensions comme l'anxiété et la mésestime de soi. Quelques verres d'alcool ont permis alors d'anesthésier le malaise.

Mais au bout d'un certain temps, trop court, le consommateur se retrouve face à ses difficultés sans avoir développé de stratégies adéquates pour les résoudre. Il est de plus en plus assailli d'émotions négatives supplémentaires comme la peur des autres et de l'avenir.



**Alcool  
et recherche**  
DU LABORATOIRE AU MALADE

cherche de l'Inserm) nous ont exposé les mécanismes biologiques du stress et son implication dans la physiopathologie des addictions. Ludovic Lang, administrateur de la Croix Bleue et Président du groupe Ile de France, représentait les mouvements d'entraide et a relaté le point de vue des associations dans l'exposé ci-dessous :

**Visitez le site**

**INSERM**

L'anxiété, la tristesse, la révolte ou le découragement se sont même intensifiés. La maîtrise de soi étant perdue, le besoin physique s'alliant au besoin psychologique, la solution immédiate est de consommer de nouveau pour tenter d'effacer la réalité.

Ce cercle vicieux est bien connu, mais qu'en est-il de la gestion des émotions après la rupture avec l'alcool ?

Après le choix de vivre sans alcool, les idées sont plus claires et les conséquences néfastes directes des prises d'alcool ont disparu. C'est un grand pas en avant, un nouveau départ ! Cependant, à ce moment précis, les individus retrouvent les émotions retrouvées qu'ils ont cherché à anesthésier avec l'alcool. Et l'émotion, lorsqu'elle est trop forte, prend toujours l'ascendant sur la raison.

Elle prend les commandes de notre comportement, même si nous avons conscience que celui-ci est inapproprié à la situation. Si nous ne nous interrogeons pas, si nous cédon à notre impulsivité, notre comportement sera toujours le même.

C'est pour cela qu'il est recommandé, surtout au début, de se protéger en se tenant à l'écart des situations à risque. Un travail sur soi reste à faire, la sensibilité à fleur de peau demeure, et il est nécessaire d'identifier les émotions qui nous mettent en danger, pour mieux les comprendre et y faire face. Il semble bien que si la personne ne porte pas attention à ses sensations, ses motivations, ses objectifs de vie, ces émotions resteront excessives et favoriseront le retour à la dépendance.

Ce travail peut être fait avec l'aide d'un professionnel, éventuellement de techniques comme le yoga, la sophrologie, le sport et, bien sûr, grâce à l'accompagnement d'une association d'entraide.

Les groupes de parole jouent un rôle important et nécessaire à tous les stades de l'alcoolisation et de l'après-alcoolisation : ce sont des lieux où on peut exprimer son ressenti sans honte ni jugement, témoigner des changements, de son évolution, des difficultés et le cas échéant d'une reconsommation sans dramatiser.

On apprend aussi à s'accepter avec ses qualités et ses défauts en ne cherchant pas à donner une image parfaite et inaccessible de soi-même. Nos réactions sont directement liées à notre histoire personnelle et il faut l'accepter pour tirer bénéfice des épreuves, c'est ce que nous appelons la résilience.

**« Ce ne sont pas les choses qui te nuisent mais le jugement que tu portes sur elles » Epictète.**

Les êtres humains se troublent non pas à cause des événements de leur vie mais à cause des idées qu'ils s'en font et des émotions qu'ils vivent.



Les émotions ne sont pas nos ennemies, elles font partie de notre personnalité. Grâce à elles, nous sommes capables de créer et de communiquer avec les autres et avec l'environnement. Etre dans un contrôle permanent en refusant toute émotion n'est pas l'objectif.

Le soutien et la bienveillance du groupe d'entraide aident à objectiver, relativiser pour mieux poursuivre sa route. Au fur et à mesure qu'on avance dans l'abstinence, on ose davantage se projeter dans l'avenir, acceptant qu'il faille toute une vie pour « devenir ce que l'on est ».

Ludovic LANG



**Télécharger**

**LE TEXTE**

**Association**

**CAMPING**



Nicole et Jean Pierre GARCIA ont quitté la responsabilité du camping. Un hommage chaleureux leur a été rendu lors de la Réunion des Responsables. Jean Claude Sherer leur succède et attend vos inscriptions à partir du 1er mars pour vous accueillir cet été, du 02.07.16 au 20.08.16.

Alors, n'hésitez pas et parlez-en dans vos sections. La seule condition est l'abstinence, mais la convivialité et la bonne humeur seront assurées.



**Visitez le site**

**CAMPING**

## Bilan des formations décentralisées en 2015 : thème « la systémie familiale »

### **MOLSHEIM le 17.10.2015**

Formateur Laurent Murano  
15 participants

### **ANNECY le 24.10.2015**

Formateurs Michel Sollier et Robert Pelloux 16 participants

### **SAINT QUENTIN le 31.10.2015**

Formateur Michel Barre  
7 participants

### **CHATEAULUN le 21.11.2015**

Formateur Auguste Charrier  
13 participants

### **VICHY le 16.01.2016**

Formateurs Yves Fenice et Marc Margelidon



Chateaulun



Vichy

### **Les points de satisfaction :**

Bonne ambiance, intérêt des stagiaires pour l'approche systémique

Occasion d'échanges inter-associations, nouveaux ambassadeurs de la CAMERUP

### **Les points de vigilance :**

Etendre la durée sur un jour et demi au lieu d'une seule journée  
D'autres formations décentralisées sont prévues pour 2016.

## Bilan de la formation nationale des 13-14 et 15/11/2015 à REIMS



- L'entretien motivationnel
- La connaissance des addictions

Les deux sujets furent intéressants mais une formation avec 75 participants est moins enrichissante qu'avec 10 ou 15 stagiaires. L'année prochaine, cette rencontre nationale s'orientera plus sur une journée d'échange de pratiques associatives avec peut-être l'intervention d'une personnalité.

La CAMERUP continue son travail auprès des instances françaises (DGS) et aussi européennes (contacts avec les euro-députés).

Elle a réalisé un projet associatif qui lui permet de définir ce qu'elle est, ses actions et projets auprès de ses partenaires. Elle est reconnue dans le milieu médical (comme l'Inserm), par la DGS

(ministère de la Santé) et aussi par le parlement même si les députés ont souvent des liens étroits avec leurs électeurs producteurs.

La CAMERUP fait pression, notamment pour le respect du contrôle des publicités sur les alcools, sur les obligations de respecter l'âge adulte des clients (petits commerces, débits de boissons ou grandes surfaces). Grace à tout ce travail, elle œuvre pour maintenir des subventions qui, individuellement, par mouvement d'entraide, se réduisent chaque année. Des dépliants et des affiches vous ont été remises lors de la Réunion des Responsables. Il y en a encore de disponibles. N'hésitez pas à faire connaître la CAMERUP dans vos sections et aux personnes éloignées de nos points d'accueil Croix Bleue.

**Visitez le site**

**CAMERUP**

“ ...dans la bonne humeur “



Le 11 décembre 2015, après une réunion très productive des membres actifs d'Aulnay, l'équipe, toujours joyeuse et



jamais à court d'idées, malgré l'heure tardive a réservé une belle surprise à Véronique qui fêtait ce jour-là précisément son anniversaire... Jean-Claude, Guilaine, Jean-Luc, Noémie, David, Nadine, Manuel ont encouragé Véronique (écharpe bleue) à couper le gâteau. La soirée s'est terminée dans la bonne humeur. Ce genre d'initiative est toujours le bienvenu !



Guilaine MIRANDA



La section de Moulins a pour habitude de commencer l'année par un repas en commun. C'est l'occasion de bien démarrer l'année en se souhaitant mutuellement le meilleur et en prenant les bonnes résolutions qui s'imposent.....

Encore faut-il, pour que ça marche, que cela se fasse en janvier. Nous avons eu chaud, mais nous avons respecté la tradition !

Donc, ce dimanche 31 janvier, nous avons fait un déjeuner somptueux et fini l'après-midi avec des jeux de sociétés. De l'avis de tous, à reconduire !

Yves FENICE

“Il était temps !!”



Elle ouvrira ses portes tous les 3èmes jeudis à 20h.



Ce 21 janvier, une antenne de la section d'AUDINCOURT a été inaugurée à Sancey dans le Doubs en présence de Monsieur et Madame DOLLAT médecins et du commandant de la caserne des pompiers qui sont fort intéressés par cette démarche et déjà en lien avec Thierry SEARA et Daniel BRULIN (habitants de Sancey et membres de la section d'AUDINCOURT).

Quelques représentants de la section et le responsable Croix Bleue Franche-Comté René ROSSEL sont venus soutenir cette initiative à qui nous souhaitons un bel avenir. Dans un premier temps, elle ouvrira ses portes tous les 3ème jeudis à 20h.

**“...sept nouveaux membres sympathisants”**

Le 25 septembre et le 4 décembre 2015 la section de Versailles a accueilli 6 nouveaux membres. Elle accueille en 2016 sept nouveaux membres sympathisants, composés principalement de personnes de l'entourage.

A l'occasion de la fête de fin d'année un gâteau très spécial et très très bon a été réalisé par Ghislaine notre nouvelle secrétaire du bureau.

Ludovic LANG



**Elle ouvrira ses portes tous les vendredis de 14h à 16h**

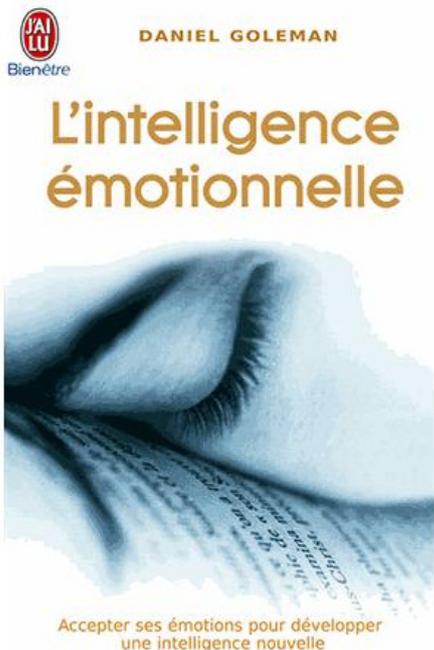


Vous pouvez contactez Michelle Dumas de la Section de Bordeaux au 09 81 78 99 45.

Une nouvelle antenne arrive à Mimizan dans les Landes. Les rencontres se font le vendredi au centre médico social de mimizan et cela pourrait être étendu à Parentis dans l'avenir !



Centre médico social de Mimizan  
 1 avenue de la Gare 40200 Mimizan



- Editeur J'ai Lu
- Date de parution avril 2003
- Collection J'ai Lu Bien-Etre, numéro 7130
- Format 12cm x 18cm
- EAN 978-2290332962
- ISBN 2290332968

Notre destin est-il inscrit dans notre Q.I ? Non, car la conception traditionnelle de l'intelligence néglige une part essentielle du comportement humain : les réactions émotionnelles. Certains individus au Q.I. élevé échouent alors que d'autres, au Q.I plus modeste, réussissent haut la main, car il existe une autre forme d'intelligence, l'intelligence émotionnelle, que l'on peut stimuler et développer, et cela dès l'enfance.

Maîtrise de soi, persévérance, motivation, respect d'autrui, sont autant de qualités qui permettent de réussir. A l'inverse, une intelligence émotionnelle déficiente provoque instabilité affective, problèmes professionnels et médicaux.

Saisissante exploration des émotions, cet ouvrage est destiné à éclairer certaines des situations les plus déroutantes que nous rencontrons au cours de notre vie.

Un passionnant voyage au pays des émotions, pour découvrir et exploiter en nous toute une palette de sentiments inexplorés.

## Nous avons vu

## La bouteille à la mer de Jean-Yves MOULIN

Documentaire 52' & 75'  
Un film de Pierre-Yves Moulin  
Un texte original de Hubert Mingarelli

Fred, 32 ans, a déjà une vie riche et bien remplie. Peu à peu, pourtant, cette vie s'est vidée de tout projet. Fred boit dix litres de bière par jour, qu'il paye en interprétant ses chansons dans la rue. Depuis un an, encouragé par sa nouvelle compagne, il a décidé de se soigner et tenter de faire le deuil de l'alcool.

“La bouteille à la mer” se déroule en grande partie dans le service d'alcoologie Groddeck, de l'hôpital de St Égrève en Isère, qui accueille en permanence une dizaine de malades en sevrage, et deux groupes de cinq curistes. Nous suivons le parcours de trois d'entre eux. Leurs univers, leurs milieux sociaux comme leurs centres d'intérêts sont extrêmement différents. Pourtant ils partagent en commun une maladie honteuse, la maladie alcoolique.



Visitez le site

LA BOUTEILLE A LA MER

- Préparation 10 mn
- Cuisson 15 mn
- Temps Total 25 mn

**Ingrédients**

- 250 g de farine
- 4 œufs
- 1/2 l de lait
- 1 pincée de sel
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 50 g de beurre fondu

**Préparation**

1. Mettre la farine dans un saladier avec le sel et le sucre. Faire un puits au milieu et y verser les œufs légèrement battus à la fourchette. Commencer à incorporer doucement la farine avec une cuillère en bois. Quand le mélange devient épais, ajouter le lait froid petit à petit, on peut utiliser un fouet mais toujours doucement pour éviter les grumeaux.
2. Quand tout le lait est mélangé, la pâte doit être assez fluide, si elle vous paraît trop épaisse, rajouter en peu de lait. Ajouter ensuite le beurre fondu, mélanger bien.

**Cuisson**

Cuire les crêpes dans une poêle chaude (pas besoin de matière grasse, elle est déjà dans la pâte). Verser une petite louche de pâte dans la poêle, faire un mouvement de rotation pour répartir la pâte sur toute la surface, poser sur le feu et quand le tour de la crêpe se colore en roux clair, il est temps de la retourner. Laisser cuire environ une minute de ce côté et la crêpe est prête. Répéter jusqu'à épuisement de la pâte.

**Bon appétit**

**Le Mojito au concombre**

Pour cette version édulcorée du Mojito, le concombre est à l'honneur !

**Ingrédients :**

- 1/2 citron vert réduit en jus
- 1/2 citron vert coupé en morceaux
- 4 feuilles de menthe fraîche
- 1 cuillère à café de sucre
- 1/2 concombre réduit en purée avec de la glace
- 110 ml de soda type Sprite

**Préparation :**

Réduisez en purée le concombre. Réduisez en purée le concombre. Ajoutez-y le jus de citron. Mettez le mélange dans un verre rempli de glace. Dans un pilon, écrasez les morceaux de citron vert, la menthe et le sucre. Ajoutez le soda et versez le tout dans le verre. C'est prêt !



**Bonne dégustation**

**REFLEXION**

Il était une fois quatre individus qu'on appelait Tout le monde, Quelqu'un, Chacun et Personne

Il y avait un important travail à faire, et on a demandé à Tout le monde de le faire.

Tout le monde était persuadé que Quelqu'un le ferait...

Chacun pensait l'avoir fait, mais en réalité Personne ne le fit.

Quelqu'un se fâcha car c'était le travail de Tout le monde !

Tout le monde pensa que Chacun pouvait le faire Et Personne ne doutait que Quelqu'un le ferait...

En fin de compte, Tout le monde fit des reproches à Chacun

Parce que Personne n'avait fait ce que Quelqu'un aurait pu faire.

**MORALITE**

Sans vouloir le reprocher à tout le monde, Il serait bon que Chacun fasse ce qu'il doit faire sans nourrir l'espoir que quelqu'un le fera à sa place...

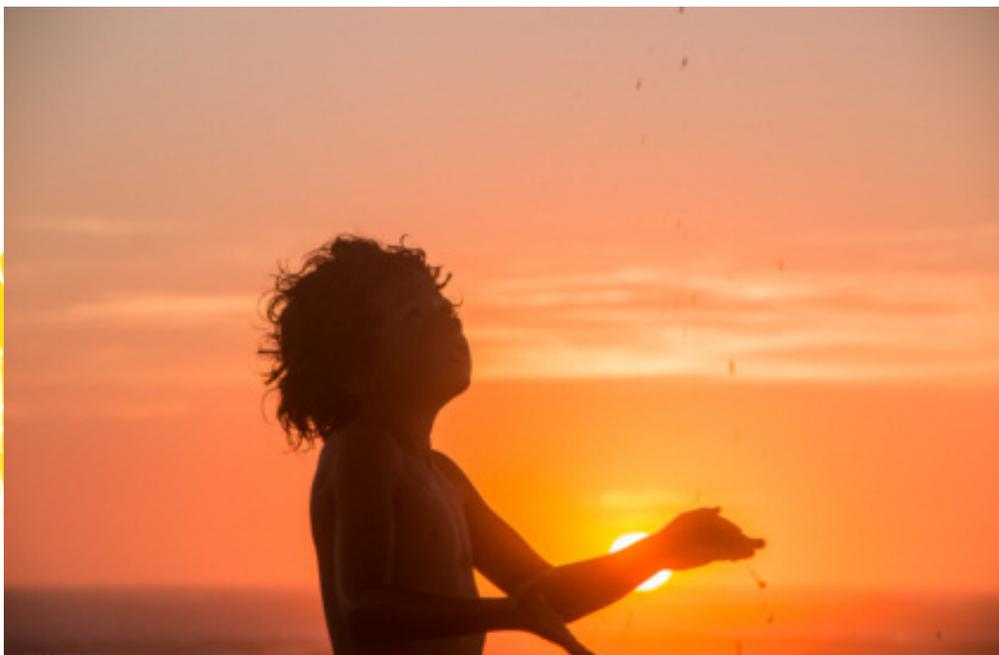
Car l'expérience montre que là où on attend quelqu'un, généralement on ne trouve Personne.



Je déguste avec ivresse  
Chaque nouveau jour qui naît  
Si je fais ce qui me plaît  
C'est aussi parce que, au fond  
Je suis certain  
Le plus beau jour c'est demain.

*Ma chère et tendre (2003),  
Itinéraire*

**Henri SALVADOR**



Ossian / Section de Versailles

L'astre qui partage les jours,  
Et qui nous prête sa lumière,  
Vient de terminer sa carrière  
Et commencer un nouveau  
cours.

Avec une vitesse extrême  
Nous avons vu cet an passer.  
Nous verrons s'écouler de  
même  
Celui qui le va remplacer.

*Stances sur le nouvel an*

**Jean-Jacques ROUSSEAU**

Il suffit parfois d'un rien pour  
que la vie bascule.  
Un moment d'inattention au  
passage clouté.  
Une grève SNCF. Un nouveau  
voisin.  
Une panne d'ascenseur. Une  
lettre.  
Un coup de fil dans la nuit.

*Le Premier Amour (2010)*

**Véronique OMI**

## VOS AVIS

### Libérateur Nouvelle Formule et vous

Si vous souhaitez donner votre avis sur la nouvelle formule de notre cher Libérateur.

Si vous souhaitez soumettre des idées.

Si vous souhaitez faire publier des informations.

Si vous souhaitez envoyer des photos, des textes, des témoignages.

Si vous souhaitez nous faire part de vos événements.

Par courrier électronique :

[liberateurnouvelleformule@gmail.com](mailto:liberateurnouvelleformule@gmail.com)

## REMERCIEMENTS

Le Conseil d'Administration tient à remercier tous les responsables de Groupes qui ont travaillé dans les ateliers lors de la dernière Réunion des Responsables.

Nous tenons aussi à remercier particulièrement Marie France CHARLOT, ancienne présidente de la section d'Arcueil, qui s'est énormément investie dans la commission « chants » en écrivant les notes des chansons les plus utilisées dans les sections. Beaucoup sont déjà disponibles sur le site national de la Croix Bleue dans vos espaces membres.

**CROIXBLEUE.FR**





Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son cœur;  
Sans remord, sans regret, sans regarder l'heure;  
Aller de l'avant, arrêter d'avoir peur;  
Car, à chaque âge, se rattache un bonheur.  
Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son corps;  
Le garder sain en dedans, beau en dehors.  
Ne jamais abdiquer devant un effort.  
L'âge n'a rien à voir avec la mort.  
Vieillir en beauté, c'est donner un coup de pouce  
À ceux qui se sentent perdus dans la brousse,  
Qui ne croient plus que la vie peut être douce  
Et qu'il y a toujours quelqu'un à la rescousse.  
Vieillir en beauté, c'est vieillir positivement.  
Ne pas pleurer sur ses souvenirs d'antan.  
Être fier d'avoir les cheveux blancs.  
Car, pour être heureux, on a encore le temps.  
Vieillir en beauté, c'est vieillir avec amour,  
Savoir donner sans rien attendre en retour;  
Car, où que l'on soit, à l'aube du jour,  
Il y a quelqu'un à qui dire bonjour.  
Vieillir en beauté, c'est vieillir avec espoir;  
Être content de soi en se couchant le soir.  
Et lorsque viendra le point de non-recevoir,  
Se dire qu'au fond, ce n'est qu'un au revoir.

Envoyé par la section de VALENTIGNEY