

Le

Libérateur

Sans alcool... avec plaisir

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



Crise sanitaire : enfin libre ?

N° 21 ETE 2021



Addictions, parlons-en avec
La Croix Bleue

189 Rue Belliard – 75018 PARIS –
Tél. : 01 42 28 37 37
www.croixbleue.fr / cbleuesiege@gmail.com



Cette année, nous avons rendez-vous avec nous-même ! Un fameux rendez-vous : “ **la reprise de l’A.G. et des R.R. en présentiel.**”

Quoi qu’il en soit, par ce rendez-vous, nous allons passer du temps ensemble, nous sentir vivant. Autour de nous, il y aurait du bruit, du désordre, de l’énergie. C’est une danse de la vie qui passe, qui nous frôle.

Lors de cet échange, nous avons rouvert des chantiers (slogan, documentation Croix Bleue, projet associatif).

Le soir, vous entendre partager, échanger, converser en terrasse à la fraîcheur de la nuit, nous a fait chaud au cœur. Gardons dans notre esprit, cette beauté indicible et la grâce de ces moments- là.

Aujourd’hui, les sections (certes toujours sous conditions) peuvent reprendre leur activité principale : les groupes de parole sont attendus avec une réelle impatience par l’ensemble des membres.

Vous pourrez voir dans ce numéro des petits rappels concernant :

- notre mission d’accompagnement : nous sommes présents pour nos membres encore sur le chemin du mieux vivre ; cependant , cela ne doit pas altérer notre santé physique et psychologique.
- Notre mission de communication auprès des instances et de la vie publique afin de nous faire connaître et reconnaître...

Pendant ce confinement, nous avons tous fait “un remue-méninge” pour trouver d’autres formes de réunions (balades, rencontres l’après-midi, réunions en visio, etc.) que nous allons garder. Eh oui, il y a en vous, une grande source d’imagination et donc de proposition dans laquelle il est bon de puiser...

Passez un bel été !

Votre Présidente

Marie CONSTANCIAS

Sommaire

<u>EDITO</u>	Page 2	<u>Association:</u>	
		Dates, camping, engagement	Page 13
<u>DOSSIER ENFIN LIBRE ?</u>		Libé-Rétro	Page 14
- Sortie de crise	Page 3		
- Retour sur la rencontre des responsables 2021	Page 4	<u>Vie des sections</u>	
- Rappel : analyse de la pratique	Page 6	Aulnay / Montbéliard	Page 15
- Polyaddiction : les dangers	Page 7	Valentigney	Page 16
- Pass sanitaire : le pourquoi du comment	Page 8	Moulins	Page 17
		Camping	Page 18
		Longwy/ Verdun	Page 19
<u>Divers</u>			
- Nous avons lu / le billet d’Henry	Page 10	<u>Libre expression</u>	Page 20
<u>Temoignage :</u>			
Stacy	Page 11		

ENFIN LIBRE ?

Sortie de crise

Au moment où nous éditons ce Libérateur, nous sommes dans la 3ème étape du déconfinement : les restaurants ont rouvert, les lieux culturels et salles de sport sont de nouveaux accessibles avec une jauge de personnes limitée, le couvre-feu est sur le point d'être abandonné ainsi que les masques en extérieur : il semble que nous arrivions au bout du tunnel.

Nous avons tous ce désir de revivre librement, respirer sans contrainte mais nous devons prendre notre mal en patience pendant encore un peu de temps avant de retrouver un rythme de vie normal.

	<input checked="" type="checkbox"/> Assouplissement du télétravail.	<input checked="" type="checkbox"/> Réouverture des salons et foires d'exposition : 5000 personnes max. avec pass sanitaire.	
	<input checked="" type="checkbox"/> Réouverture* des cafés et restaurants (table de 6 personnes max.).		<input checked="" type="checkbox"/> Accueil des touristes étrangers (avec pass sanitaire).
	<input checked="" type="checkbox"/> Réouverture des lieux de culture et établissements sportifs : 5000 personnes max.		
	<input checked="" type="checkbox"/> Réouverture des salles de sport + sports de contact autorisés en plein air + sports sans contact autorisés en intérieur.		
	<input checked="" type="checkbox"/> Fin du couvre-feu.	<input checked="" type="checkbox"/> Limite maximale de public présent adaptée aux événement et à la situation sanitaire locale.	
	<input checked="" type="checkbox"/> Fin des limites de jauge dans les établissements recevant du public.		<input checked="" type="checkbox"/> Discothèques restent fermées.
	<input checked="" type="checkbox"/> Événements de plus de 1000 personnes autorisés en extérieur et en intérieur (avec pass sanitaire).		

*avec respect des jauges et protocoles adaptés. Sources: présidence de la République, Santé publique France.

On le savait déjà : au sein de la population générale, les addictions n'ont pas été atténuées par le coronavirus et le confinement. Et concernant les publics déjà accros aux substances, 70 % de ces personnes ont eu du mal à maîtriser leurs consommations pendant les périodes de confinement. C'est une proportion bien plus élevée que chez la population générale française (38 %).

La crise a eu un impact négatif sur le moral et la santé psychologique de 71 % des personnes souffrant de troubles addictifs. Là encore, c'est un chiffre bien supérieur à celui de l'ensemble de la population française (56 %).

Face aux difficultés rencontrées, un fort besoin d'accompagnement a été exprimé par 60 % des usagers. Cela s'est traduit par une hausse du nombre de consultations par personne accompagnée.

La Croix Bleue, aux travers de tous ceux qui œuvrent en sections, répondra présente pour aider tous ceux qui demanderont de l'aide au sortir de cette crise.

Samuel CHAMBAUD, responsable du siège
Chiffres Addictions France

Rencontre des Responsables 2021, se revoir enfin !

Les 11-12 et 13 juin, près de deux ans après le dernier rassemblement, les délégués des sections de la Croix Bleue ainsi que le Conseil d'administration se sont réunis à Dijon pour la Rencontre de Responsables et l'assemblée générale annuelle.



Après une année 2020 plus que compliquée (plusieurs reports, incertitude du calendrier gouvernemental), le désir de se retrouver s'est fait fortement ressentir.

Les responsables, venus des quatre coins de la France, ont répondu présents ; même le protocole sanitaire strict toujours en vigueur n'a pas eu raison de leur détermination à œuvrer pour le bien de l'association.

Ce week-end a été riche en échanges sur l'année écoulée et ses déboires mais également sur le futur de la Croix Bleue.



La journée du samedi a commencé par l'assemblée générale : à tour de rôle, les membres du Conseil d'Administration ont présenté les différents rapports de 2020 et ont exposé, en toute transparence, les difficultés rencontrées. Cette assemblée a également vu la reconduite de Jean-Jacques DIETSCH au C.A. pour un nouveau mandat.

Puis l'après-midi, les délégués ont été invités à réfléchir, lors de deux ateliers : l'un sur l'image de la Croix Bleue et le deuxième concernant les moyens d'améliorer les compétences des responsables en régions.

Atelier 1 : Analyse de notre pratique

Cet atelier a eu pour but de mettre en lumière le rôle et l'importance de former les responsables de nos sections. Acquérir un savoir-être et un savoir-faire adapté est nécessaire pour mener à bien les actions d'accompagnement et de suivi des personnes qui font appel à notre association (groupes de parole), mais aussi véhiculer le bon message en faisant preuve d'entraide et de bienveillance.

Dans cet atelier, il a aussi été question de la relation avec les partenaires et structures extérieures tels que la CAMERUP, les CSAPA, les ARS, les hôpitaux... et comment se faire connaître en région.

ENFIN LIBRE ?



Atelier 2 : Slogan

« **Addictions, parlons-en avec la Croix Bleue** » tel est le nouveau slogan adopté au terme de vifs mais constructifs échanges pendant cet atelier consacré à trouver une nouvelle phrase d'accroche plus en adéquation avec l'évolution de la Croix Bleue.

Ce nouveau slogan moins restrictif ne remet pas en question le « cœur de métier » de l'association qu'est l'entraide, principalement au travers de la parole et l'écoute, mais ouvre la porte aux nouvelles problématiques rencontrées (polyaddiction).

Pour nous aider dans nos réflexions et apporter un œil extérieur, deux étudiantes en communication ont été invitées ; leurs propositions très pertinentes ont apporté un regard neuf et plus actuel. Elles nous aideront également pour établir une nouvelle documentation.

Le samedi soir, nous avons le choix entre une séance de sophrologie dispensée par Marie-Laure DAUTRAIX (secrétaire du groupe A.R.A.) ou quartier libre. Finalement plusieurs se sont retrouvés en terrasse pour discuter, échanger, rire....et n'était-ce pas au final le plus important ? Se revoir enfin, partager des moments conviviaux, renouer les liens qui nous unissent autour des valeurs de notre association.



Nous avons clôturé ce week-end le dimanche matin par un débriefing sur ce qui a pu se dire lors des ateliers et par un temps de parole libre pour permettre à chacun d'exprimer ses idées, ses suggestions ou poser des questions au C.A. Ce temps d'échange et de partage fut très fructueux et démontre encore la motivation de tous les responsables Croix Bleue et leur volonté de continuer d'œuvrer en faveur des personnes en lutte avec des conduites addictives.



Rappel : Analyse de la pratique

Quand on est accompagnant, il est important de faire un travail sur soi dans la relation d'aide : Qui dit lien dit projections inconscientes sur l'autre, et affects éprouvés par rapport à l'autre. La personne en situation d'exclusion peut projeter sur le bénévole des sentiments positifs et/ou négatifs et l'accompagnant doit accepter d'être une surface projective, ce qui déjà n'est pas évident. Il réagit à cela par des sentiments positif et négatif (ou par une absence de sentiment), dans lesquels il y a aussi les affects qui lui appartiennent en propre, et qui sont le produit de son histoire professionnelle et personnelle. La question est de savoir : « qu'est-ce qui m'appartient et qu'est-ce qui appartient à l'autre ? ».

Le déséquilibre inconscient et prolongé, non supervisé, entre ces deux territoires est une source de burn-out. L'analyse de la pratique pour les bénévoles, dans ce sens, est le meilleur outil préventif des risques psychosociaux.

Analyser sa pratique, c'est se demander: "En quoi suis-je pour quelque chose dans ce qui m'arrive ?". En prenant sa part de responsabilité, et rien que sa part, dans la relation personnalisée qui s'est nouée avec la personne accompagnée.



Examiner son implication dans les situations rencontrées passe par l'analyse méthodique de la relation qui s'est nouée avec la personne accompagnée, voire avec son entourage, et des situations rencontrées. Il s'agit

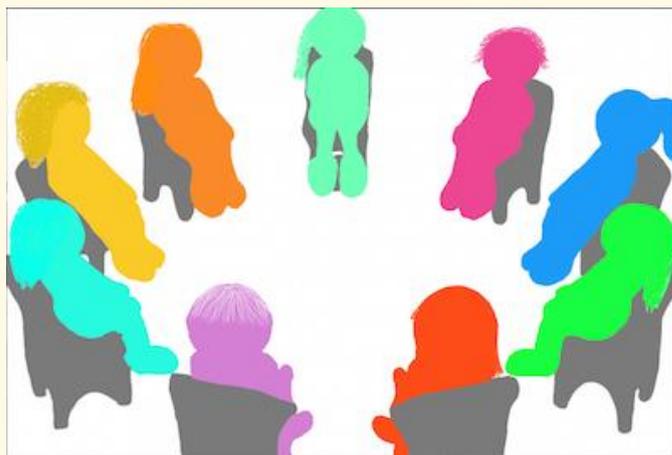
de démonter ensemble le processus qui s'est joué, les ratées éventuelles à l'intérieur du processus, les niveaux d'achoppement. Cette pratique permet généralement aux participants de mieux identifier leurs positionnements, les enjeux posés, les émotions qui parasitent le lien à l'autre et l'action professionnelle.

Elle peut produire des effets pacifiants après coup car elle permet distanciation et dédramatisation.

Dans un cadre et des règles précises qui permettent la confidentialité, la spontanéité et la liberté de l'expres-

sion, au cours de ces rendez-vous mensuels, trimestriels ou semestriels d'une durée à définir (dans un groupe continu de 6 personnes, maximum 8), les participants exposent tour à tour une situation, « une histoire » tirée de leur pratique, quelque chose d'incompréhensible ou de difficile pour eux, et soumettent leur récit à l'écoute de l'intervenant et des autres participants. Puis à leurs questionnements et hypothèses. .

La parole constitue un cadre sécurisant et structurant, qui permet d'entendre et de faire entendre ces mots



souvent jugés insignifiants, d'exprimer la complexité, les contradictions, les tensions, les émotions. L'élaboration collective et individuelle des professionnels sur leur travail d'accompagnement et cette prise de distance par rapport aux situations vécues, permet notamment :

- moins de stress et plus de confiance dans leurs capacités d'accompagner des publics en difficulté,
- une meilleure canalisation de leur énergie et une meilleure gestion de leurs priorités.
- une augmentation de l'autonomie des personnes accompagnées, donc d'une performance accrue.

Il est pertinent de comparer les honoraires des professionnels qui pourront être amenés à superviser l'analyse de la pratique au sein du groupe. Les étudiants en fin de formation sont généralement moins chers car ils n'ont pas encore le diplôme et on peut plus facilement négocier leur appointement. Il est aussi possible partager cette analyse avec d'autres associations du groupe CAMERUP.

Source Croix Bleue : Analyse pratique

ENFIN LIBRE ?

Polyconsommation (ou polyaddiction) : Quels sont les dangers ?

La polyconsommation désigne le fait de consommer, avec une certaine fréquence, au moins deux substances psychoactives. Les consommations sont souvent associées soit par un effet d'entraînement, soit pour la recherche de sensations, soit encore pour atténuer les effets de certains produits. Elle englobe des conduites variées d'associations de produits dont les dangers sont souvent méconnus et lorsqu'ils se conjuguent, les effets des produits sont modifiés, entraînant des risques plus graves pour la santé.

ASSOCIATIONS DE PRODUITS	RISQUES IMMÉDIATS / À COURT TERME
Alcool + cannabis	Risques d'accidents démultipliés (conduite de véhicules, utilisation de machines) : <ul style="list-style-type: none">• Conduire sous cannabis double le risque d'être responsable d'un accident mortel.• Conduire après avoir bu de l'alcool multiplie par 8,5 ce risque.• Conduire après avoir « cumulé » cannabis et alcool multiplie par 15 ce risque. Risque de crise d'angoisse ou de panique accru chez certains usagers.
Alcool + médicaments psychoactifs	Risque de somnolence et d'accidents (conduite de véhicules, utilisation de machines).
Alcool + cocaïne	Risque de coma éthylique accru, risques cardiaques accrus (troubles du rythme cardiaque, infarctus, arrêt cardiaque...).
Alcool + ecstasy	Risques cardiaques accrus, risque de déshydratation et d'hyperthermie accru.
Cocaïne + cannabis	Risques cardiaques accrus. Chez certains usagers, risque de crise d'angoisse ou de panique accru.
Cocaïne + ecstasy	Risque de « surchauffe » du cerveau et de l'organisme, déshydratation importante.
Cocaïne + amphétamines	Risque de « surchauffe » du cerveau et de l'organisme, déshydratation importante, risques cardiaques accrus.
Héroïne + certains médicaments psychoactifs	Risque de surdose accru.
Héroïne + cocaïne Héroïne + amphétamines	Risques cardiaques accrus, risque de surdose accru.

Source drogues.gouv.fr

ENFIN LIBRE ?

Pass sanitaire : le pourquoi du comment

Disponible en format papier et numérique, le pass sanitaire sera utilisé pour accéder à des rassemblements ou des événements à partir du 9 juin 2021, date de réouverture des différents établissements recevant du public.

Pourquoi mettre en place un pass sanitaire ?

Le développement de ce pass sanitaire sur le territoire national s'inscrira en effet dans le **schéma d'allègement**

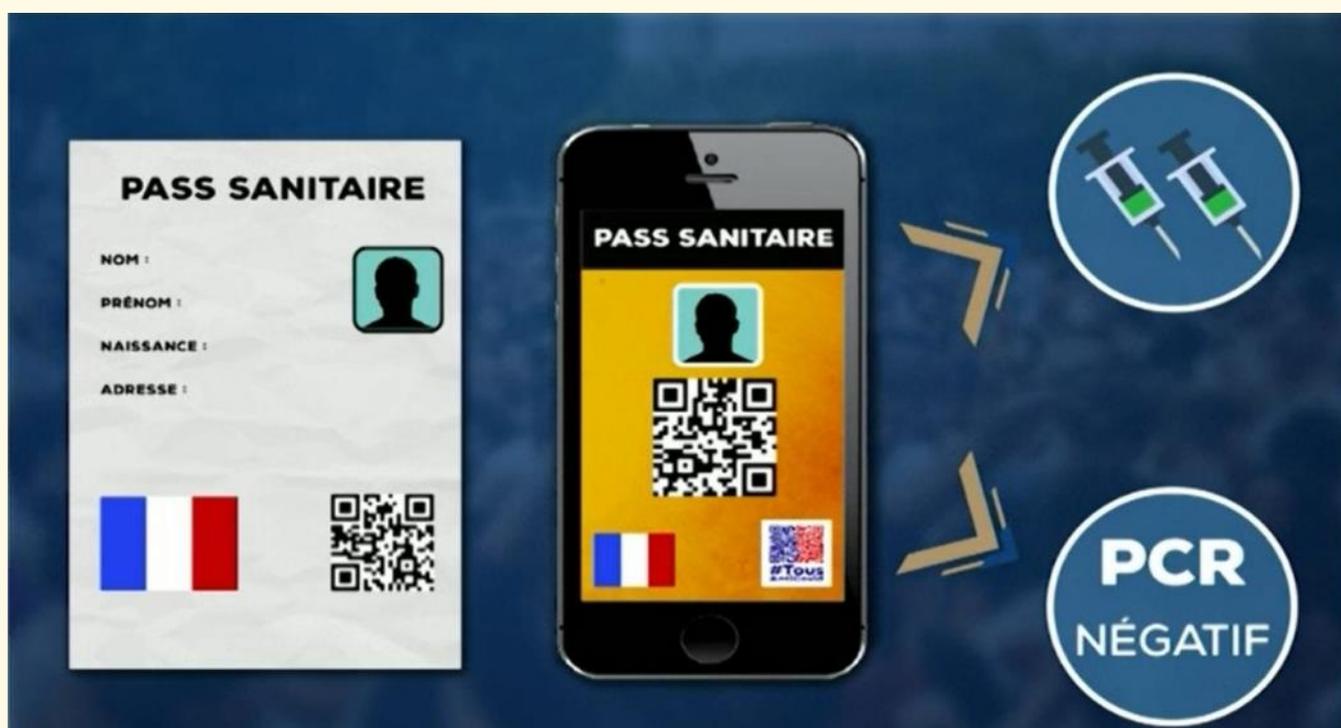
des mesures de contrôle et de réouvertures d'établissements, permettant une forme de retour à la vie normale en minimisant les risques de contamination par le virus.

rait proposé aux Français : retrouver davantage de liberté, en contrepartie d'un engagement citoyen dans la maîtrise de l'épidémie, par le pass, **mais aussi par le respect des gestes barrières et de la distanciation sociale.**

Comment fonctionnera ce pass sanitaire ?

Il pourra être utilisé en **format numérique** via l'**application TousAntiCovid Carnet**, un outil permettant de stocker les différents certificats d'une personne, mais aussi ceux de ses enfants ou de personnes dont elle a la charge.

Il sera également possible d'utiliser le pass sanitaire en **format papier** en présentant directement les différents documents demandés.



Cet outil permettra notamment de rouvrir et de reprendre des activités rassemblant un nombre élevé de personnes. Il sera également **utile pour faciliter les passages aux frontières**, la plupart des pays demandant actuellement de fournir à l'entrée de leur territoire des documents faisant état d'un test négatif récent, d'une preuve de rétablissement ou d'un certificat de vaccination.

Dans son avis en date du 3 mai 2021, le Conseil scientifique considère que l'usage du pass, s'il est « temporaire et exceptionnel », « peut favoriser la reprise de certaines activités, notamment l'organisation de rassemblements, dans des conditions favorisant une réduction des risques de contamination ». C'est un **pacte de confiance** qui se

Le pass serait-il obligatoire ?

En aucun cas, il ne s'agira d'appliquer ce pass à ce qui fait la vie quotidienne des Français. Les grandes surfaces, les lieux de travail, les services publics ou encore les restaurants ne seront pas concernés par ce pass.

En revanche, **les événements ou lieux impliquant des grands rassemblements à des fins de loisirs, que l'on peut programmer, seront, eux, concernés par le pass**, s'ils présentent des risques d'attroupement, ou de maintien de beaucoup de personnes ensemble en situation statique. Concrètement, ce pass sanitaire ne sera exigé que dans **les situations où le brassage**

ENFIN LIBRE ?

du public est plus à risque au plan sanitaire. À ce titre, il s'appliquera au-delà de 1 000 personnes, dans le respect par ailleurs des jauges limites (5 000 personnes du 9 au 30 juin).

- le certificat de rétablissement de la Covid-19 ;
- le certificat de vaccination.

Gouvernement.fr

Ces lieux, établissements et événements seront précisément définis par la voie réglementaire. Parmi eux seront intégrés :

- chapiteaux, salles de théâtre, salles de spectacles sportifs ou culturels, salles de conférence ;
- salons et foires d'exposition (par hall d'exposition) ;
- stades, établissements de plein air et établissements sportifs couverts ;
- parcs à thèmes (seulement pour les catégories d'établissements qui le composent, comme par exemple un restaurant à l'intérieur du parc) ;
- grands casinos ;
- festivals assis ou debout de plein air ;
- compétitions sportives de plein air en extérieur (si les conditions de faisabilité sont établies) ;
- croisières et bateaux à passagers avec hébergements au-delà de 1 000 passagers ;
- autres événements, lorsqu'ils sont spécifiquement localisés (bals organisés par les collectivités, par exemple).

A ce jour, plus de 30 millions de personnes ont reçu au moins une dose et 17 millions sont entièrement vaccinées depuis le début de la vaccination en décembre 2020.

solidarites-sante.gouv.fr

Le pass s'appliquera s'il peut être effectivement déployé. Il semble difficile par exemple de l'exiger pour les personnes qui seraient stationnées au bord des routes pour regarder le feu d'artifice du 14 juillet.

Quand sera-t-il possible d'utiliser le pass sanitaire ?

Le pass sanitaire sera **utilisé pour accéder à des rassemblements ou des événements à partir du 9 juin 2021**, date de réouverture des différents établissements recevant du public.

Tous les Français pourront-ils être en possession d'un pass sanitaire ?

Oui, car contrairement à un « pass vaccinal », le pass sanitaire, lui, proposera **trois types de preuves non cumulatives, ce qui en garantit l'accès à l'ensemble des citoyens** :

- la preuve d'un test négatif RT-PCR ou antigénique ;

Nous avons lu

Elena entre en jeu,

de Philipp FREI et Yasmine SIHITE aux Editions CABEDITA

En France, 900'000 enfants grandissent dans une famille où l'un des parents est dépendant à l'alcool. Des familles sont dès lors touchées en plein cœur avec de nombreuses conséquences sur le développement des enfants. Le livre « Elena entre en jeu » aborde cette thématique au travers de l'histoire de Jessica, une petite fille dont le papa est alcoolique, et d'Elena, sa camarade de classe, confrontée au fil des pages à des questions sensibles telles que le harcèlement scolaire, le regard des autres, les problèmes familiaux ou d'alcool des parents. Elena offre un exemple positif d'ouverture à l'autre et de compassion. Le livre est accompagné de ressources didactiques et d'outils pratiques qui permettent aux enfants et aux adultes (parents ou professionnels du monde de l'enfance) de parler des thématiques traitées et de sortir du silence. Un livre à vraiment mettre entre toutes les mains.

Philipp Frei est responsable du secteur communication et innovation de la Croix-Bleue Romande.



Le billet d'Henry

La vie est trop courte pour être petite

Il meurt lentement, celui qui ne voyage pas, celui qui ne lit pas, celui qui n'écoute pas de musique, celui qui ne sait pas trouver grâce à ses yeux.

Il meurt lentement, celui qui détruit son amour-propre, celui qui ne se laisse jamais aider.

Il meurt lentement, celui qui devient esclave de l'habitude, refaisant tous les jours les mêmes chemins, celui qui ne change jamais de repère, ne se risque jamais à changer la couleur de ses vêtements ou qui ne parle jamais à un inconnu.

Il meurt lentement, celui qui évite la passion et son tourbillon d'émotions, celles qui redonnent la lumière dans les yeux, et réparent les cœurs blessés.

Il meurt lentement, celui qui ne change pas de cap, lorsqu'il est malheureux au travail ou en amour, celui qui ne prend pas de risques pour réaliser ses rêves, celui qui, pas une seule fois dans sa vie, n'a fui les conseils sensés.

Vis maintenant ! Risque-toi aujourd'hui !

Agis tout de suite ! Ne te laisse pas mourir lentement ! Ne te prive pas d'être heureux !

Pablo Neruda

Pablo NERUDA né en 1904 au CHILI, il fait des études dans les services diplomatiques de son pays. En 1935, il se lie d'amitié avec Frédéric GARCIA LORCA (Poète espagnol) En 1969, il est nommé ambassadeur du Chili en France par le gouvernement de Salvador Allende En 1971, il reçoit le Prix Nobel de Littérature En 1973, il meurt en exil peu après le putsch du Général Pinochet

Stacy ou l'histoire d'une américaine en France



Bonjour, je m'appelle Stacy. J'ai 33 ans et je suis américaine mais je vis en France depuis presque 10 ans. C'est un mélange culturel assez étrange. J'ai toujours un choc culturel quand je

retourne aux Etats-Unis, et pareillement lorsque je reviens en France. Les américains ont une relation particulière avec l'alcool. Nous aimons faire la fête et boire le plus vite possible pour être saoul rapidement bien que les lois concernant l'alcool soient assez strictes, surtout en Pennsylvanie qui est mon État d'origine

Mes parents ne boivent pas. D'ailleurs, personne dans ma famille ne buvait au cours de mon enfance. Pendant les fêtes de fin d'année, j'ai des souvenirs de ma grand-tante et de mon grand-oncle qui étaient les seuls à ramener une bouteille de vodka et un cubi de Villageoise et ce, pour leur propre consommation. Ma mère avait un petit placard où elle mettait les bouteilles d'alcool qu'on lui avait offert au fil des ans.

En France[...], il est non seulement acceptable de boire avant, pendant et après chaque repas

Ma mère n'a jamais pensé à mettre ce placard sous clé ou même à le cacher, pourquoi aurait-elle fait cela ? Ma sœur et moi n'étions que des enfants sages et pourquoi d'ailleurs aurions-nous quelconque intérêt dans l'alcool ?

La première fois que j'ai bu je n'y suis pas allé de main morte. Ma mère était en déplacement et mon père était censé nous « surveiller ». Un samedi soir, pendant que mon père ronflait sur le canapé je suis allée voler cette bouteille de vodka dans le placard. Je voulais essayer parce que mon petit-copain de l'époque n'arrêtait pas de clamer qu'il buvait des bières avec son grand frère. Ne connaissant absolument rien sur l'alcool, je me suis servie des quantités astronomiques. Encore aujourd'hui, je frémis à l'idée de penser que j'ai pu boire toute cette vodka...mélangée à du jus de pamplemousse. Ma

sœur, qui a 2 ans et demi de moins que moi a dû s'occuper de moi. Je me rappelle qu'elle m'avait mise dans la baignoire pour essayer de me déssaouler.

En ce qui concerne le reste de mes années au lycée, les choses étaient plutôt normales ; nous volions ou achetions de l'alcool quand nous le pouvions. J'ai commencé à fumer des cigarettes à 14 ans environ, juste avant mon quinzième anniversaire. Au début je crapotais, je voulais simplement avoir l'air cool. Je me souviens que ça me brûlait la langue mais j'ai persévéré et j'ai pu inhaler et fumer correctement quelques mois plus tard.

Un été, j'ai commencé à travailler dans un restaurant. Tout le monde était plus âgé et avait l'habitude d'aller dans les bars donc on ne me demandait jamais ma carte d'identité lorsque je sortais avec eux. Ils prenaient beaucoup de drogues, ils étaient dans le milieu. Lorsque je suis retournée à l'université j'ai commencé à aller aux « frat party » avec mes amis. Les bières étaient sans limite si vous étiez une fille. Ensuite, bien entendu, tu commences à sortir avec un mec des « frat » et tu obtiens un accès illimité à quasiment tout. Tu es automatiquement invité à chaque soirée et tu n'as plus besoin de faire la

queue pour avoir des verres. Ma deuxième année est l'année où j'ai essayé les champignons et l'ecstasy.

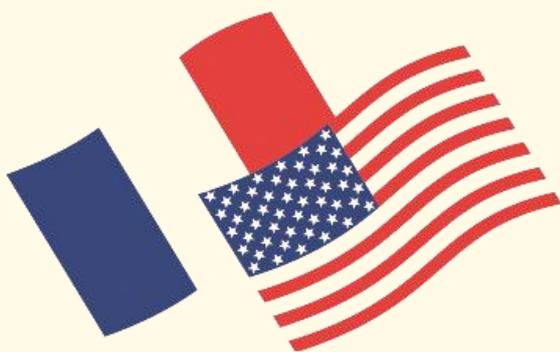
C'est aussi l'année où j'ai vécu ma première grosse dépression. J'ai commencé à me scarifier et les gens ont commencé à s'en rendre compte. J'ai obtenu de l'aide médicale grâce à l'université ce qui m'a permis de voir un psychologue gratuitement pendant 6 mois. Elle m'a laissé de très bons souvenirs

Ensuite, j'ai eu l'opportunité de faire un semestre à l'étranger dans le sud de la France à Montpellier. J'avais 20 ans, donc toujours pas l'âge légal de boire aux Etats-Unis mais en France, l'âge légal est de 18 ans. Je dirais probablement que c'est l'année où j'ai réellement commencé à boire. Je suis allé à Santorin pendant une semaine : je passais mon temps soit dans un bar ou ma-lade au lit.

Le fait d'habiter en France c'est ce qui a mis ma consommation d'alcool en roue libre. Je suis arrivée dans un endroit où il était non seulement acceptable de boire avant, pendant et après chaque repas mais aussi encouragé ! Tu commences avec un apéro de deux heures, puis un diner de deux heures, vins compris, et ensuite on te sort les digestifs. Si tu dis « non », les gens pensent que tu es enceinte ou que tu ne sais pas t'amuser. Alors, je disais « oui ».

Je ne me morfonds plus[...] Je reste drôle et je ris beaucoup

Ces deux dernières années, ma consommation ainsi que ma résistance à l'alcool n'ont pas cessé d'augmenter. Je buvais donc plus lorsque je partais en soirée. Je me réveillais parfois vers les 4-5 heures du matin, le cœur palpitant, allongée, me demandant ce que je faisais de ma vie et comment j'avais pu merder à ce point. Je consultais mon portable pour voir qui j'avais appelé la veille, à qui j'avais envoyé des messages. Alors, j'envoyais des textos à ceux avec qui j'étais sortie pour m'excuser de mes éventuels déboires... car je ne me rappelais de rien. Tout ça, pour refaire exactement la même chose le soir d'après.



Cela nous amène en 2020. Je continuais à boire de manière importante, presque tous les jours. Le problème c'est que maintenant, je fais des « blackouts » quasiment à chaque fois, probablement à cause des médicaments. Je me répète que j'ai eu beaucoup de chance jusqu'à présent de ne pas m'être fait du mal ou de ne pas avoir blessé quelqu'un, car cela aurait très bien pu arrivé facilement.

Puis, le gouvernement a annoncé le confinement. J'ai commencé à télétravailler, aussi je pouvais me lever plus tard. J'arrivais à gérer ma consommation pen-

dant la journée mais je continuais à boire tous les soirs et tous les week-end de façon continue.

J'avais peur de me retrouver au chômage et de passer mon temps à boire au lieu de me concentrer sur ce que je devais faire. C'était dans mes habitudes... De boire dès que j'avais un moment à moi. Une après-midi, juste après la fin du confinement, j'ai pris un

Stacy

café avec une amie ; une amie avec qui j'avais l'ha-

bitude de boire et qui elle aussi commençait à se poser des questions sur sa consommation d'alcool. Je lui ai parlé de mes inquiétudes (pour la énième fois) mais cette fois elle m'a recommandé des livres ; **Alcohol Explained, This Naked Mind** et **the 30-day sober experiment**. Je suis rentrée chez moi et je les ai tous commandés en ligne. J'ai commencé avec Alcohol Explained en parallèle avec the 30-day experiment et j'ai arrêté de boire avant d'avoir fini le livre. D'un coup, tout a pris un sens.

J'ai senti que c'était le bon moment et j'avais hâte. Hâte d'être libre, hâte de ne plus boire, hâte de ne plus ressentir ni culpabilité ni honte, hâte d'avoir un trop plein d'énergie pour faire ce que j'avais envie de faire.

Cela s'est passé le 14 Juin 2020.

Depuis ce moment, c'est à dire, 6 mois plus tard, ma vie n'a rien à voir avec ma vie d'avant. J'ai finalement ouvert les yeux. Il n'y a pas d'autres mots. Avant, je stagnais. J'avançais de jour en jour, juste assez pour m'en sortir (au travail et dans mes relations). Maintenant j'en veux plus. Je suis toujours au chômage et heureuse de l'être car je prends juste le temps d'être sûre de ce que je veux faire, je veux trouver ma voie. Je passe beaucoup de temps à savoir ce que j'aime.

J'ai toujours des mauvais jours, des jours où je suis fatiguée ou triste, mais la plupart du temps, ça ne dure pas, je me change les idées en faisant quelque chose de plaisant et puis ça passe. Je ne me morfonds plus comme j'avais l'habitude de le faire.

Je reste drôle et je ris beaucoup lors des soirées.

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.

« Il y a un avenir pour votre espérance »

Bulletin de don

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

au siège, 189 rue Belliard, 75018 PARIS

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

L'association, reconnue d'utilité publique, est habilitée à recevoir legs et dons.

La déduction fiscale est de 66 % du montant du don.

Vous pouvez donner directement sur le site

www.croixbleue.fr

CAMPING de la CROIX-BLEUE

Ouvert du 26/06/2021 au 20/08/2021

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. : 03.88.89.70.77 / 06 12 60 73 79

Email : jeanclaud2951@gmail.com

camping@croixbleue.fr

Site : <http://camping.croixbleue.fr>



Calendrier Croix Bleue

- 2-20 août fermeture du siège
- 1-3 octobre CA à Paris
- 16-17 octobre formation « secrétaire de section » en Franche-Comté
- 16-17 octobre formation « Le changement » groupe ARA
- 10-12 juin 2022 Rencontre de responsables

Les activités de l'association sont sous réserves de décisions gouvernementales liées au COVID.

le LIBERATEUR

COMBAT

CONTRE l'alcool, POUR le relèvement des buveurs et de leur famille, pour la sauvegarde de la jeunesse,
l'hygiène sociale, l'entraide fraternelle

Rédaction, Administration, Dépôt de publications, Renseignements :

47 rue de Clichy, Paris 9eme

Ils boivent du bonheur

J'ai assisté à une de ces réunions ; environ une centaine de personnes ; des hommes, des femmes, des jeunes gens, des jeunes filles ; ici une bonne vieille de 84 ans, sur la poitrine de laquelle on épingle la Croix Bleue, signe d'une tempérance éprouvée ; là toute une famille qui a signé le vœu ; et puis celui-ci, celui-là, que j'ai appris à connaître, dont je pourrais dire les noms, dont je connais l'histoire. Cette histoire, elle est toujours à peu près la même : la paye de la semaine passée en une soirée aux mains du bistro, l'homme rentrant ivre fou dans le taudis où la femme et les enfants, à peine nourris d'un morceau de pain, tremblent à le voir. Il bat les siens, il casse ses meubles, il les jette par la fenêtre. En voici un qui a tiré un coup de revolver sur sa femme ; en voici un autre qui a roué de

coups ses pauvres petits. Et cette histoire-là a duré souvent des années. Il a fallu fuir pour éviter la mort. La maison de l'alcoolique, c'est l'enfer.

Et maintenant ils ont vaincu, après des rechutes très fréquentes. Plusieurs fois abattus mais toujours debout. Depuis six mois, un an, deux ans, ils ne boivent que de l'eau et en même temps, ils boivent du bonheur. La famille est reconstituée, l'affection est rentrée au foyer.

Etienne MATHIOT

Message du Président National

Chers camarades,

J'ai le plaisir de vous adresser à chacun de vous mes vœux et mes messages fraternels à l'entrée de l'année 1936 . C'est donc aux porteurs de la petite croix bleue que j'écris en formulant le souhait qu'elle apparaisse de plus en plus comme un symbole de délivrance. Notre insigne ne doit pas être semblable à une étiquette apposée sur des objets en vitrine, il ne signifie pas seulement « sauvé » mais aussi « sauveteur ». C'est tout le dynamisme de notre Croix Bleue qu'il doit proclamer.

En avant !

Emmanuel CHASTAND



VIE DES SECTIONS

AULNAY

Enfin une rencontre en présentiel !! Cela nous a manqué, car WhatsApp, Zoom, mails, textos, appels téléphoniques depuis si longtemps, c'est bien pratique, mais rien ne vaut la joie de se retrouver, même masqués, même en distanciation. Les membres d'Aulnay ont profité de la gentillesse de la pasteur du temple où nous faisons habituellement les réunions du vendredi soir. Elle nous a aimablement ouvert le jardin où nous avons pu partager, outre le soleil et la bonne humeur, les spécialités hispano-portugaises de notre ami Manuel.

Guilaine MIRANDA



MONTBELIARD



PREVENTION A L ECOLE DE POLICE DE MONTBELIARD

La Croix Bleue a participé, le 27 mai 2021, à la journée de prévention de l'école de police de Montbéliard. Quel honneur et quelle fierté de présenter notre association aux 130 élèves gardiens de la paix qui sortiront de l'école au mois de juillet. Je tenais à vivement remercier madame la directrice de nous avoir donné la permission de présenter notre association.

L'accueil s'est avéré très chaleureux et plein de curiosité par l'encadrement des élèves. Les futurs gardiens de la paix ainsi que les cadets de la police ont été très attentifs à notre exposé et

sensibles à nos arguments.

Il est à noter qu'aucun élève ne connaissait la Croix Bleue ; l'information et la prévention doivent être développées dans le but de toucher le plus grand nombre.

L'auditoire a été très intéressé par les risques inhérents à l'alcool, ce que la Croix Bleue peut apporter dans les domaines de l'information, le conseil et l'accompagnement des personnes en difficulté avec l'alcool et leur entourage.

Ils ont écouté des personnes dynamiques et souriantes qui leur ont prouvé la possibilité de vivre dans le bonheur sans alcool et avec une liberté retrouvée. Quelques élèves sont venus nous parler, demander des précisions en fin de séance, ce qui nous a touchés.

Il est à noter que nous étions les seuls bénévoles de la journée, et la directrice de l'école nous a fait l'honneur de nous inviter à déjeuner à sa table. Ces moments privilégiés permettent de dialoguer plus librement et de sensibiliser encore les personnes sur les addictions.

Cette journée a donc été très fructueuse en information, prévention et également en émotions tant pour les élèves que pour nous qui sommes ressortis extrêmement fiers du message transmis. Nous espérons que cette journée pourra se renouveler pour les futures promotions de gardiens de la paix.

VALENTIGNEY



SORTIE PECHE

Le 29 mai, la section de Valentigney se rendait au bord de l'étang de GLAY afin de défier les truites. Les pêcheurs, animés de beaucoup de volonté et de bonne humeur, souvent novices, se lançaient à la découverte de la pêche en étang.

8 cannes à pêche étaient montées et les hommes et femmes se sont relayés sous un beau soleil de printemps. Certains en ont profité pour se promener, dialoguer et surtout rire. Car les maitres mots de la journée étaient détente et joie.

Toutefois, la section n'est pas rentrée bredouille puisque une dizaine de truites ont été capturées. Camille, pêcheur confirmé, en a pris trois, bien que son attention n'ait pas été toujours élevée, occupé à discuter avec tout le monde ; cependant, les truites semblaient convaincues par ses appâts !!!

Nous n'avons pas oublié de partager de délicieux gâteaux, café et boissons fraîches qui sont toujours au rendez-vous de nos sorties. Après quatre heures de combat en plein air, comblés et bronzés, nous avons repris le chemin du retour en voiture, même moto Spider Can-Am (trois roues).

Ces sorties sont synonymes de joie, de bouffées d'oxygène en ces périodes troublées. Tout le monde était heureux de se revoir, de discuter, de prendre des nouvelles et accessoirement, de ramener quelques poissons. Nous nous sommes donné rendez-vous en juin pour nous rendre aux échelles de la mort et nous promener le long du Doubs. Ces sorties permettent de se donner des objectifs simples et de retrouver une vie plus normale et simple au sein de la nature.

Vivement la prochaine sortie...

Bernard ROMAIN, vice-président du C.A. et responsable de la section de Valentigney



Pour toute information concernant nos sections (coordonnées du responsable, horaires et lieu de rencontre...) vous pouvez consulter notre site internet www.croixbleue.fr dans la rubrique « Annuaire »

MOULINS

Visites au Centre Hospitalier Moullins-Yzeure

La crise que nous traversons actuellement n'épargne personne, elle a engendré de très nombreux problèmes et difficultés, et a provoqué beaucoup de dégâts collatéraux en termes de consommation de produits, de consommation, rechutes, troubles de la santé mentale, etc...

Paradoxalement, malgré l'impossibilité de proposer des réunions de groupes hebdomadaires, notre association n'en a pas moins été sollicitée, voire même, plus que d'habitude. Ce fut notre cas à la section du bassin de Moullins dans l'Allier. J'ai ainsi été contacté début novembre 2020 en ma qualité de patient expert et responsable de la section par le médecin chef de l'équipe médicale du pavillon Lauzier au centre hospitalier spécialisé d'Yzeure. Devant l'afflux constant de personnes arrivant en soins pour des problèmes d'alcool et/ou autres produits, il lui est apparu nécessaire de faire plus souvent appel aux services de la Croix Bleue qu'à l'accoutumée dans le cadre des visites aux malades dans l'établissement.



En préambule aux interventions, une réunion d'information et de présentation de l'association a été organisée avec le personnel médical. Il s'agissait d'expliquer de manière plus précise nos missions et les adaptations possibles dans un contexte de crise covid, mais aussi transmettre les bases de l'addictologie, le personnel n'étant pas forcément formé à cette discipline. A la suite

de cet après-midi très riche en échanges, des rendez-vous ont pu être programmés rapidement. Très vite, le rythme des visites s'est accéléré pour monter jusqu'à 3 par semaine cet hiver, ce qui est au delà du rythme habituel.



Ce qui fut frappant dès les premières rencontres, ce fut la confrontation avec des personnes en grande détresse (apparition du syndrome de la caverne), en situation d'isolement, avec une forte impression d'abandon corrélée au manque de contact social. Tout ceci ayant pour effet une augmentation très nette des comportements excessifs et à risques vis-à-vis des produits, en particulier l'alcool : lui seul prenant une part malheureusement trop prépondérante durant la crise et les différentes périodes de confinement.

Des entretiens ont ensuite pu être mis en place au sortir de l'établissement avec les malades qui le souhaitaient, pour des rencontres individuelles opérées au local de la section. Ils perdurent aujourd'hui pour quelques-uns, avec l'espoir que ces personnes vont venir très vite aux réunions du mercredi qui vont reprendre courant juillet, et pourquoi pas, par la suite, devenir membres à part entière de l'association.

Ce qu'il faut retenir de cette expérience, c'est tout d'abord, la reconnaissance de notre savoir faire en matière d'accompagnement : l'hôpital ayant été jusqu'à m'octroyer le statut de soignant bénévole pour faciliter l'accès à l'établissement, les visites ayant été interdites dans le cadre des mesures barrières. C'est ensuite la place importante que doit jouer un mouvement d'entraide comme le nôtre dans une situation de crise sanitaire, afin d'apporter une alternative aux soins et proposer une réponse bienveillante par le biais de l'écoute et le soutien que nous sommes à même d'offrir aux personnes et leur entourage face aux difficultés, pour ne pas dire démunis devant l'abîme de la dépendance.

Marc MARGELIDON, vice-président du C.A. et responsable de la section de Moullins

VIE DES SECTIONS

CAMPING

De courageux travailleurs ont remonté leurs manches ces dernières semaines pour faire quelques travaux et aménagements au camping avant l'ouverture du 26 juin 2021, et cela toujours dans la bonne humeur, La preuve que l'on peut associer travail et plaisir. Voici quelques images de leurs exploits.



VIE DES SECTIONS

LONGWY

La section de Longwy a participé le mardi 18 mai à la visio-conférence sur le thème des addictions préparée par des étudiants de l'IUT Charlemagne de Nancy, avec le groupe de parole ADHERE, composé de familles dont les enfants sont poly-dépendants, un médecin en addictologie et une orthophoniste.



De bons échanges, de bonnes questions de la part des jeunes qui avaient bien préparé leur sujet. Seul regret, celui de ne pas avoir pu participer à cette conférence en présentiel : rien ne remplacera jamais l'échange, le face à face, comme lors des réunions.

VERDUN

La section de Verdun, après 9 mois de confinement a tenu sa première réunion plénière le 19 juin 2021. Tous attendaient avec impatience cette reprise.



Veux-tu simplement m'écouter ?

Quand je te demande de m'écouter et que tu commences à me donner des conseils, je n'ai pas de réponse à ma demande.

Quand je te demande de m'écouter et que tu commences à me dire pourquoi je ne devrais pas ressentir cela, je ne me sens pas respecté.

Quand je te demande de m'écouter et que tu commences à vouloir faire quelque chose pour résoudre mon problème, je ne me sens pas aidé, aussi étrange que cela puisse paraître.

Écoute, tout ce que je te demande, c'est que tu m'écoutes. Non pas que tu parles ou que tu fasses quelque chose : je te demande simplement de m'écouter.

Les conseils sont bon marché. Pour deux euros, j'aurai le même dans journal et le courrier du cœur et mon horoscope.

Je veux agir par moi-même, je ne suis pas impuissant, peut-être un peu découragé ou hésitant, mais non impotent.

Quand tu fais quelque chose pour moi, que je peux et ai besoin de faire moi-même, je me sens dévalorisé et je ne progresse pas.

Mais quand tu acceptes comme un simple fait que je ressente ce que je ressens (peu importe la rationalité), je peux arrêter de chercher à te convaincre, et je peux essayer de commencer à comprendre ce qu'il y a derrière mes sentiments apparemment irrationnels.

Lorsque je vois clair, les réponses deviennent évidentes et je n'ai pas besoin de conseil.

Les sentiments qui semblaient irrationnels deviennent intelligibles quand nous comprenons ce qu'il y a derrière.

Peut-être est-ce pour cela que la prière marche, parfois, car Dieu ne parle pas.

Il ne donne pas de conseils à ceux qui n'en demandent pas.

Il n'essaye pas d'arranger les choses sans se soucier de ma liberté.

Alors, s'il te plaît, écoute-moi.

Et quand tu voudras que je t'écoute, demande-le-moi et je t'écouterai.

Auteur anonyme indien



Ils nous soutiennent

La Croix Bleue fait partie



Le Libérateur N° 21- ETE 2021 • Directrice de Publication : Marie CONSTANCIAS • Rédaction, administration et Maquette: Samuel CHAMBAUD • Photos : Henry CASANOVA, responsables de sections • Comité de relecture : Alain CHARPENTIER, Marie-Laure DAUTREX