

Le

Libérateur

Sans addiction... avec plaisir

La Croix Bleue association de prévention et d'aide aux personnes en difficulté avec des conduites addictives



Zoom sur Le centre postcure de Virac

N° 22 AUTOMNE 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

Bonjour à tous,

Dans le dernier numéro, notre présidente, Marie, espérait une vie plus légère à l'approche de l'été. Aujourd'hui, il semble que nous allons peut-être voir le bout du tunnel de cette crise qui dure maintenant depuis bientôt 20 mois. Vous le savez, nous avons été contraints de stopper « brutalement » notre activité principale, les groupes de paroles. Aujourd'hui, nous pouvons, certes toujours sous conditions, reprendre et relancer nos activités, attendues avec une réelle impatience par l'ensemble des membres.



Ainsi, il nous est possible d'organiser de nouveau des actions comme participations aux forums associatifs, reprise des réunions régionales, etc. Quel plaisir de pouvoir se revoir, discuter, échanger, travailler ensemble et réfléchir sur de nouveaux projets pour relancer et pérenniser notre association plus que centenaire.

Vous découvrirez au cours de ces pages, un dossier complet sur notre centre de postcure de Virac, quelques informations sur la vie des sections, etc. Vous verrez concrètement le changement de notre slogan devenu « Addictions, parlons-en avec la Croix Bleue ». Cette évolution de notre identité visuelle a été réfléchi pour mettre en avant le fait que notre force est avant tout basée sur l'écoute et la parole. Notre logo, la croix bleue stylisée restant très actuel, ne subit pas de modification. Dans cet esprit, le Conseil d'Administration va continuer à travailler sur la rénovation d'outils de communication (flyers, affiches...).

De même, la Présidente, accompagnée du Vice-président Bernard ROMAIN, va continuer d'aller au contact des groupes et sections. Ces déplacements sont importants pour garder le contact avec vous tous pour maintenir la cohésion et vous tenir informé de la vie de notre mouvement d'entraide. Nous allons également essayer de remettre en place un programme de formations (accompagnements, changements, ...) pour permettre au plus grand nombre d'exercer pleinement notre mission première qui est l'aide aux personnes en difficulté.

Je vous souhaite une agréable lecture de ces pages,

Marc MARGELIDON

Vice-Président du Conseil d'administration

Sommaire

EDITO

Page 2 Vie des sections

ZOOM SUR VIRAC

- **Présentation du centre** Page 3
- **Témoignages d'anciens pensionnaires** Page 5

- **Forum des associations** Page 12
- **Groupe A.R.A. / Montélimar** Page 13
- **Saintes / Valentigney** Page 14
- **Groupe Franche-Comté** Page 15

Divers

- **Actualités** Page 8
- **Idée Ciné / le billet d'Henry** Page 9

Libre expression Page 16

- **Le train de la vie - Jean d'Ormesson**

Association:

- **Engagement / bulletin de don / infos**
- **Camping / Calendrier** Page 10
- **Libé-Rétro** Page 11

Présentation du centre

Nous avons laissé la parole à la directrice, Cécile DANIEL, pour vous présenter le centre de VIRAC et son fonctionnement.

« Voilà bientôt 35 ans que le Centre de Virac s'est installé sur la commune de Labastide de Virac, petite commune du Sud Ardèche, toute proche du Pont d'Arc et de la désormais célèbre Grotte « Chauvet ». J'ai le plaisir de le diriger depuis déjà 15 ans. Quinze années qui ont connu bien des changements.

L'établissement a en effet dû s'adapter à l'évolution des normes sanitaires qui régissent son activité, s'adapter aussi aux profils des patients accueillis, en perpétuelle évolution, et prendre le virage de l'addictologie depuis une dizaine d'années.

Le Centre de Soins de Suite et de Réadaptation VIRAC, c'est ainsi qu'il se nomme, **est autorisé à exercer dans la spécialité « Affections liées aux conduites addictives » en hospitalisation complète,**

c'est à ce titre que l'établissement met en œuvre un projet thérapeutique visant à prévenir et réduire les conséquences fonctionnelles, physiques, psychologiques et sociales des personnes ayant une conduite addictive et de promouvoir leur réadaptation. Il remplit les conditions particulières de prise en charge des affections liées aux conduites addictives telles que précisées par le décret SSR du 17 avril 2008.

Le centre de Virac constitue une : « Étape importante



CENTRE DE SSRA VIRAC

1440 Route de Virac
07150 Labastide de Virac

04 75 38 60 05

[/www.cssra-virac.fr](http://www.cssra-virac.fr)

de la prise en charge résidentielle des patients après les soins aigus pour consolider l'abstinence... » telle que prévue par la circulaire du 16 mai 2007, relative à l'organisation du dispositif de prise en charge et de soins en addictologie.



Le CSSRA dispose de 30 lits d'hospitalisation complète, il est certifié en A par la Haute autorité de santé.

L'admission à Virac est réalisée sur dossier. Le dossier est visé par la psychologue, le médecin et la direction. Un sevrage doit être effectué au préalable.

Les patients sont majoritairement originaires de

la région Auvergne-Rhône Alpes, mais nous acceptons les demandes nationales lorsqu'un éloignement géographique paraît bénéfique au patient.

Les soins comportent une dimension individuelle et collective, et une prise en charge pluridisciplinaire médico-psycho-sociale. La durée du séjour est fonction des besoins du patient. Deux modalités peuvent ainsi être proposées, un séjour de 6 semaines ou un séjour de 3 mois. En prévention de la rechute, une hospitalisation séquentielle de courte durée peut venir compléter le parcours de soins.

Plus concrètement, chaque semaine, tous les patients se voient proposer un programme thérapeutique global : des groupes de parole, de la relaxation, des ateliers créatifs (théâtre, arts plastiques), des ateliers de réadaptation (vie quotidienne, jardinage, menuiserie, culinothérapie, informatique), des ateliers d'expression (écriture, prévention de la rechute, photolangage),

ZOOM SUR VIRAC



min pour sortir de la dépendance passe nécessairement par un travail de résilience et de réappropriation de ses capacités à agir. C'est là l'objectif du programme de soins, et ce qui anime chaque membre de l'équipe. »

Cécile DANIEL, directrice du centre SSRA de Virac

des infos santé (alcool, tabac, drogue, diététique...) et des activités physiques (gym douce, marche, activités physiques adaptées).

Outre, l'accompagnement groupal, de nombreux suivis individuels sont proposées. Ainsi, les infirmiers accompagnent les patients pour un travail sur l'estime de soi, la confiance en soi ou encore le rapport aux produits. Ils disposent d'une palette d'outils inspirée des techniques cognitivo-comportementale très utiles au patient. Ces suivis complètent ceux dispensés par la psychologue. Enfin, l'assistante sociale mais aussi l'enseignante en activités physiques adaptées, chacune dans leur domaine de compétence, sont disponibles et très sollicitées pour un travail individualisé.

Au total, une équipe pluridisciplinaire de 24 professionnels accueille chaque année à Virac près de 150 messieurs pour un séjour de 2 mois en moyenne.

La mobilisation pour les soins en addictologie est souvent douloureuse et coûteuse émotionnellement pour beaucoup des messieurs que nous accueillons. Le che-



Un petit tour en Ardèche

Connaissez-vous le département de l'Ardèche ? Son parc naturel régional inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO, sa réserve naturelle nationale abritant une biodiversité riche ou son parcours de randonnée menant au Gerbier de Jonc, ce mont culminant à plus 1400m d'altitude. C'est dans ce cadre de montagne calme et reposant des Gorges de l'Ardèche que se situent le Centre Croix Bleue de Virac, plus précisément sur la commune de Labastide-de-Virac, mais également le camping Croix Bleue, à Vernoux-en-Vivarais.



Certains anciens pensionnaires du centre ont souhaité partager leur témoignage et leurs expériences sur leur séjour à Virac.

Dominique

Dès ma jeunesse et jusqu'à l'âge de 40 ans, l'alcool a été très présent dans ma vie, je ne pouvais plus vivre sans ce produit, surtout vers la fin de cette période car j'étais au chômage (à cause de l'alcool).



Au début de l'année 1994, j'ai pris la décision de faire une cure à l'hôpital d'Arles et c'est là qu'une personne qui faisait des visites aux patients nous a parlé de la Croix Bleue. Par la suite nous sommes allés aux réunions où l'on m'a conseillé de faire un dossier pour le centre de Virac en Ardèche. Ma demande ayant été acceptée, le 25/04/1994, le responsable de la section d'Arles (Henri Salin) est venu me chercher à Salon de Provence pour m'y emmener en compagnie de ma femme.

Ma première impression fut positive (amoureux des vieilles pierres), l'endroit est bien isolé, loin de tout, il y règne un grand calme et un grand silence apaisant. Le directeur de l'époque, Monsieur Lescombe, nous accueille dans son bureau pour nous présenter le centre et surtout pour me détresser car il avait bien vu que je n'étais pas trop fier de me trouver là. Ensuite, passage avec une infirmière pour faire le point sur mon état de santé ; elle récupère mon sac de médicaments et me dit : « maintenant c'est moi qui les gère. »

On me montre la chambre que je vais partager le 1^{er} mois avec un autre résident, puis on me fait visiter les lieux.

Les 30 premiers jours, je n'ai pas d'atelier et mes journées sont consacrées à des tâches d'entretien, groupes de parole et de grandes marches dans la campagne. Par la suite on me demande de choisir l'un des 3 ateliers : soit le jardin, soit le bois ou la ferronnerie, je choisis ce dernier ou j'ai passé de très bons moments avec une bonne équipe et surtout un moniteur génial. Nous avons créé de belles choses.

Le reste du temps, on avait sport, piscine, labo photos (pas encore de numérique) etc.... je ne me suis jamais ennuyé et de plus on y mangeait très bien, j'ai même pris 6 kg en 3 mois.

Pour ma part, je dis et j'affirme que ses 90 jours ont été très bénéfiques pour moi et ma famille, j'y étais tellement bien que j'ai même demandé à rester plus longtemps (ce qui m'a été refusé).

Cela fait maintenant 27 ans et demi que j'ai fait cette postcure et j'en garde un très bon souvenir, elle m'a consolidé dans mon souhait d'abstinence, elle m'a démontré que l'on pouvait vivre sans alcool et surtout dans la joie. Depuis cette époque, ma vie a beaucoup changé : que du positif.

Je ne remerciais jamais assez ce centre et toute l'équipe de soignants.

Avec mon épouse nous y retournons toujours avec beaucoup de plaisir, on dit même que cet endroit est magique.

Je précise que depuis cette époque je n'ai plus jamais retouché à l'alcool.

Dominique, section de Salon de Provence



Egon

VIRAC, dans ma vie, se situe vers la cinquantaine, après une trentaine d'années de bons et loyaux services auprès de mon maître, l'Alcool. Deux ans avant Virac, j'avais fait deux cures de quatre semaines en l'espace de huit mois. Je les avais faites sérieusement et j'avais appris pas mal de choses au sujet de l'alcool, de ses méfaits, de la dépendance, etc. Malheureusement, je crois, a posteriori, que je ne me sentais pas vraiment concerné et j'avais recommencé à boire dès la sortie, pensant maîtriser ma consommation. Bien sûr, la chute vers le fond fut très rapide. Je décidais donc que je ne ferai plus de cure.



Je suis parti à Virac en voiture, pas frais, et le jour de mon entrée, j'ai erré dans la région en buvant, je ne sais combien de fois, mon dernier verre. Je suis arrivé juste à l'heure fixée et vu mon état, ils ont enlevé tout de suite la batterie de la voiture, par précaution. Mais, je n'avais aucune intention de repartir.

La Bastide de Virac est une belle propriété avec des bâtiments à l'ancienne répartis autour d'une cour intérieure et située en pleine campagne ardéchoise, pas loin de Vallon Pont d'Arc. Même alcoolisé, le cadre me plut tout de suite.



Juste avant ma deuxième cure, j'avais commencé une relation avec ma nouvelle compagne, et je ne lui avais rien caché de ce que j'étais. Elle avait confiance. Après la cure, voulant donc maîtriser ma consommation comme expliqué plus haut, pendant deux ans, les chutes et les rechutes devinrent de plus en plus sévères et ma compagne de plus en plus seule et impuissante à m'aider. J'avais commencé, par le biais de l'ANPA, à fréquenter les réunions Croix-Bleue de Versailles, toujours plus ou moins alcoolisé. Le fait de voir tous ces gens qui s'en étaient sortis m'interpellait plus que tous les discours. Et, en accord avec ma compagne, un jour, nous sommes allés voir M. Henry Casanova pour essayer de trouver une solution. Il nous a parlé des centres de post-cure de la Croix-Bleue, et bien sûr de Virac. La description de Virac correspondait à mon caractère et la décision a été prise immédiatement. Henry a téléphoné et pu obtenir une place sans avoir à faire de cure, comme je le souhaitais. Après avoir obtenu l'accord de la Sécu et comme ma décision était ferme, j'ai continué à consommer jusqu'à la date de mon admission à Virac.



ZOOM SUR VIRAC

Les premiers jours furent durs physiquement, car j'étais en manque. Mais, petit à petit, l'estomac et le foie m'ont laissé tranquille et les idées sont redevenues claires. Et, c'est là, que le fait de réaliser que la post-cure durait trois mois (ça paraît long), m'est apparu comme une chance, car je pouvais enfin me poser, prendre le temps.

Au début, on est plusieurs dans les chambres, histoire de ne pas se retrouver seul avec ses démons. Le premier mois est surtout consacré à se retrouver soi-même et à retrouver un certain rythme de vie régulier. Lever matinal, méditation et réflexion suivi du petit déjeuner, pause, atelier (à l'époque, il y avait atelier bois, ferronnerie, jardinage, basse-cour et animaux, lingerie, repas de midi,



pause et sieste (pas obligatoire), atelier, pause, activités libres et repas du soir. Il y avait aussi des réunions de groupes, des rendez-vous individuels avec, soit un psy, ou une assistante sociale, ou un médecin, ou une infirmière, et même avec le directeur.

Ainsi, on retrouve, petit à petit, un rythme de vie régulier et sans alcool. Le deuxième mois, les activités continuent, mais on se concentre plus sur toutes les problématiques de l'alcool et les moyens de s'en sortir. Et pour rester concentré sur soi et son problème, il vaut mieux éviter les contacts avec l'extérieur et de ce fait, dans tout le séjour je n'ai eu que quelques coups de téléphone avec ma compagne et deux visites de celle-ci. Et pas d'autres contacts.

Puis, le troisième mois, on a droit à une chambre individuelle, ce qui contribue à la préparation de la sortie et à la réintégration de la vie « civile » auxquels sont consacrées les dernières semaines. Et, j'ai vraiment bien essayé de préparer cette sortie. Comme pour beaucoup d'entre

nous, le gros point noir était le « jamais plus ». N'arrivant pas à l'éliminer, je me suis décidé à le contourner. J'ai opté pour une période d'essai suffisamment longue et sur laquelle je ne reviendrai pas, d'abstinence et de changement de vie.

A mon retour donc, j'ai repris le travail, je me suis remis à lire, j'ai repris des activités physiques, je suis retourné régulièrement aux réunions Croix-Bleue, et, comme je le présentais à Virac, lorsqu'un problème se présentait, avec ma nouvelle façon de voir la vie, je trouvais facilement et presque toujours, une solution. Ce qui était loin d'être le cas avant.

Les résultats ont été bien au-delà de mes espérances à l'échéance que je m'étais fixée, et depuis trente ans, je vis une abstinence heureuse.

Bien sûr, ce n'est qu'un schéma très court de ce qui s'est passé pour moi. Mais, il ne s'agit pas ici de parler des che-



minements des autres pensionnaires, dont souvent, les motivations n'étaient pas identiques aux miennes. Mais, cela est une autre histoire.

Egon, section de Versailles

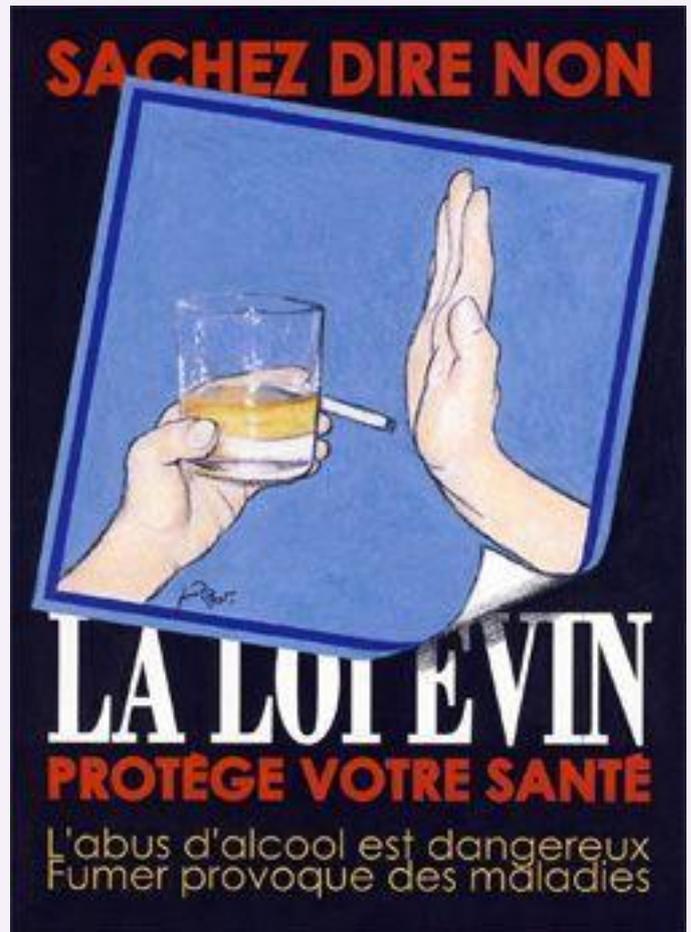
30 ans de la loi Evin : Où en est-on aujourd'hui ?

Au début de la décennie 1990, 110 000 personnes meurent chaque année prématurément d'une consommation excessive de tabac ou d'alcool. On estime la consommation annuelle de tabac à un volume d'environ 100 000 tonnes et, avec presque douze litres d'alcool consommés par an et par personne, la France détient la première place parmi les pays de l'UE. À ces sinistres constats, il convient d'ajouter que la législation en vigueur est loin d'être strictement respectée : les dispositions relatives à la publicité sur l'alcool comme sur le tabac sont largement contournées par la voie des publicités indirectes et l'interdiction de fumer dans les lieux publics est assez largement bafouée.

C'est dans ce contexte législatif que va s'inscrire la loi Évin (du nom du ministre des affaires sociales et de la santé de l'époque), et dans un contexte épidémiologique alarmant en France.

Une première série de mesures de la loi Évin instaure donc :

- la limitation de la publicité et du parrainage en interdisant pour le tabac, et en encadrant pour l'alcool, la publicité directe et indirecte
- renforcement des dispositifs relatifs à l'étiquetage des conditionnements de tabac où doivent figurer des messages sanitaires (« Fumer nuit gravement à la santé », puis « Fumer tue » ensuite) et des indications sur la composition des produits, comme doivent figurer les mentions sanitaires sur les publicités autorisées
- L'offre gratuite de tabac est interdite et les interdictions de vente d'alcool aux mineurs, dans les lieux où se pratiquent les sports ainsi que dans les stations service, sont renforcées
- la vente en distributeurs automatiques est interdite.
- L'interdiction de fumer dans les lieux publics est renforcée.
- Enfin, considérant que l'augmentation du prix du tabac pouvait être dissuasive, la loi Évin sort le prix du tabac du calcul de l'indice des prix, autorisant une politique tarifaire soutenue.



Depuis 1991, le marché des cigarettes a enregistré une diminution en volume d'environ 43%, passant de 97,1 à environ 54 milliards de cigarettes.

Sauf qu'en 30 ans les modes de communication ont évolué et les lobbys, principalement alcooliers, ont su trouver des parades à ces restrictions.

C'est d'abord l'exemption législative obtenue par les viticulteurs en ce qui concerne leurs productions sous réserve d'«identification de la qualité ou de l'origine», c'est-à-dire les crus concernés par l'Appellation d'origine contrôlée (AOC). C'est aussi et surtout le principe général qui consiste à pouvoir continuer à vanter les mérites de l'alcool sur Internet, en affichage et même à la télévision à certaines heures, sous réserve d'apposer le désormais célèbre «l'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération». Mais est-on vraiment prêts à interroger les fonctions culturelles et sociales de la consommation d'alcool et notamment de vin en France?

Vih.org - Magazine SWAPS

Idées Ciné

Le 20 octobre prochain sortira au cinéma le film Les Héroïques, formidable témoignage sur l'addiction à travers l'expérience qu'en a eue le co-auteur et interprète principal, François CRÉTON.

Synopsis : Michel, alcoolique et polydépendant, est un éternel gamin qui ne rêve que de motos et traîne avec son grand fils Léo et ses copains. À cinquante ans, il doit gérer le bébé qu'il vient d'avoir avec son ex, et se bat pour ne pas répéter les mêmes erreurs et être un mec bien .

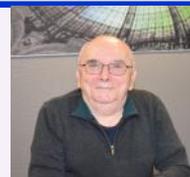


Calendrier Croix Bleue

- 1-3 octobre C.A. à Paris
- 8-10 octobre formation « Accompagnement » à Belfort
- 3-5 décembre formation « Secrétaire et saisie des données mensuelles » à Lyon
- 10-12 juin 2022 Rencontre de responsables

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

Le billet d'Henry



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.

Ne me jugez pas sur mes succès,

jugez-moi sur le nombre de fois où je suis tombé

et où je me suis relevé à nouveau.

- Nelson Mandela



Rendons hommage à François Cousin, ancien directeur du centre de soins du Phare à Lorient, qui est décédé le 25 août 2021 dans sa 73ème année. Il fût le « gardien du Phare » de 1993 à juin 2008 jusqu'à sa retraite ; puis maire adjoint de sa petite commune d'adoption en Bretagne de 2008 à 2020.

Ceux qui ont connu François gardent en mémoire un homme de conviction, droit, chaleureux et bienveillant. Il fût le choix de devenir membre actif. Altruiste et ouvert d'esprit, il s'est investi dans la transformation et l'évolution du centre, ou dans le travail d'élaboration du projet associatif de la Croix Bleue par exemple. Sa devise pouvait être ; « cherche ce qui unit, et non ce qui divise » ; Un ami est parti. Nous pensons à sa famille.

Alain CHARPENTIER, pour le Conseil d'Administration

Engagement d'abstinence

A découper et à renvoyer à

LA CROIX BLEUE

189 rue Belliard 75018

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

Nom, Prénom :

Adresse :

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

Motif de la signature :

engagement duau

Le 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

Vous souhaitez soutenir l'action de la CROIX BLEUE en faisant un don, plusieurs solutions sont possibles :

- Etablir un chèque du montant choisi à l'ordre de la Croix Bleue et l'envoyer au siège, 189 rue Belliard 75018 PARIS. Dès réception du chèque, vous recevrez un reçu fiscal.

- Vous pouvez également faire un don via la plateforme HelloAsso :

<https://www.helloasso.com/associations/societe-francaise-de-la-croix-bleue/formulaires/2>

- Vous pouvez donner directement sur le site www.croixbleue.fr

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

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

CAMPING de la CROIX-BLEUE

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

Jean-Claude SCHERER

Tél. : 03.88.89.70.77 / 06 12 60 73 79

Email : jeanclaud2951@gmail.com /

camping@croixbleue.fr

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



Le lundi 24 mai 2021, Heiner Lingener, membre de la Croix Bleue Allemande, membre de la Croix Bleue de Bouxwiller et membre bienfaiteur du Camping Croix Bleue, a été libéré de ses souffrances et rappelé chez lui par Celui qui sur terre était son Espérance. Il a subi un accident vasculaire cérébral à Noël, puis a passé des mois à l'hôpital avant d'être transféré au centre pour personnes âgées de Weltersbach près de Leichlingen le 22 mars.

Nous, responsable et membres du comité de soutien du camping, témoignons de notre sincère reconnaissance pour tout le soutien moral et financier que Heiner Lingener a apporté au camping de la Croix Bleue.

Nos condoléances vont à ses filles Miriam et Rebekka et aux autres proches.

Jean-Claude SCHERER
Président Camping CB

LE LIBERATEUR

Organe de la Croix Bleue
Reconnue d'utilité publique

47, rue de Clichy
Paris 9e
Tél. TRInité 85-22

C.C.P Croix Bleue Française
Paris 158-99
Lausanne 10 85-95

N° 650 - Mensuel - Février 1970

Abonnement : 6F - 6FS - 60FB

Les femmes aussi

Le bureau des statistiques rapporte que les décès de femmes à la suite de cirrhose du foie par alcoolisme a subi, pour la période 1961-66, une AUGMENTATION de 135% par rapport aux années 1933-38.

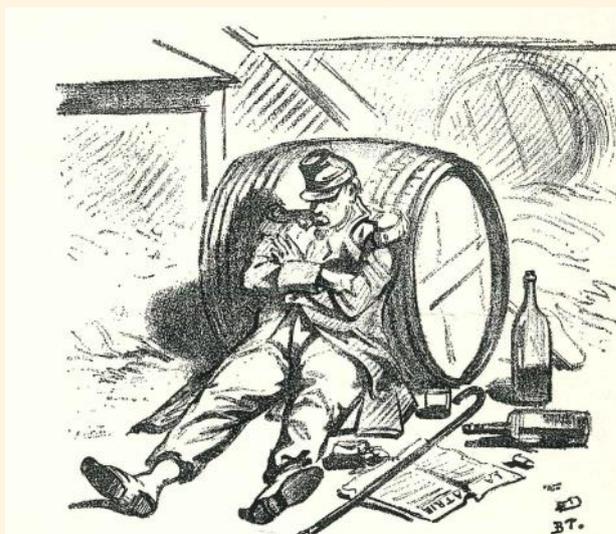
On constate l'apparition d'une nouvelle catégorie d'alcooliques, formée de femmes parfaitement équilibrées, dont la mode des cocktails fait peu à peu des buveuses. Autres occasions tentantes : chez soi, le bar d'appartement, les soirées télévisées.

Seules, fatiguées, déprimées, elles boivent. Les femmes absorbent des vins liquoreux, des liqueurs douces, du whisky, mais aussi du vin et de la bière. Le début de l'intoxication peut se situer entre 30 et 40 ans. Il arrive qu'il coïncide avec des contre-temps sentimentaux, des états dépressifs. A ajouter : l'ennui ou, au contraire, la surcharge de travail, la solitude, le besoin d'évasion devant les difficultés, les troubles organiques.

UNE DEGRADATION RAPIDE s'en suit. Les excès d'alcool affectent le système nerveux féminin, plus fragile, le foie, sans parler de leur action funeste en cas de grossesse ou d'allaitement. La dégradation de la personnalité est plus rapide et plus profonde que chez l'homme. Conjoint et enfants connaissent bientôt un véritable enfer. « Donnez du vin en suffisance à une princesse, a-t-on écrit, et vous ne tarderez pas à la voir se conduire en ribaude ».

La CROIX BLEUE, qui encourage tant d'épouses de buveurs, accueille aussi les femmes tentées par l'alcool ou déjà victimes de celui-ci.

Antoinette SCHMIED



Pour lui, demain sera Sedan !

1870-1970 : Anniversaire d'un triste effondrement

LA VITESSE TUE

Sur 6 axes routiers, la vitesse a été limitée à 100 km/h. Le nombre des accidents a diminué de 40% sur ces trajets ainsi contrôlés (sur 10 accidents 4 ont été évités. Le nombre des décès qui aurait été de 83 tués est descendu à 56) selon l'Office Nationale Sécurité routière.

Que sera-ce quand la consommation des boissons alcooliques sera, elle aussi limitée, voire interdite à quiconque prend le volant ?

DANS LA FAMILLE

M. Heitzmann, ancien président du groupe d'Alsace, vient de fêter ses 80 ans, M. et Mme Bourquadez leurs noces d'or, à Mulhouse. A ces amis, tous nos vœux et nos félicitations.

VIE DES SECTIONS

Forums des associations 2021

Comme chaque année, durant le mois de septembre, les forums des associations se succèdent dans les différentes communes de France. Ces forums sont des occasions pour nos sections de se faire connaître localement et de sensibiliser la population aux dangers des addictions. Petit tour en images des stands de nos sections.

MOULINS



STRASBOURG



EPINAL



AULNAY



GROUPE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES



C'est le 8 août 2021 que nous nous sommes retrouvés sur le plateau de Gergovie lors de notre sortie estivale.

Ce plateau étant à 700 mètres d'altitude nous n'avons pas souffert de la chaleur. Nous avons fait un beau repas. C'était la première fois que le groupe ARA se réunissait après le confinement.

Bien longtemps avant (52 avant J.C) Vercingétorix et ses troupes gauloises gagnait la bataille contre 6 bataillons de romains (36 000 hommes).

Après un très bon repas, balades et visite du musée étaient proposées. Nous nous sommes quittés à la fin de la journée en nous disant qu'aucun ordinateur et visio ne remplaçait le fait de se voir et de se rencontrer.

MONTELMAR

C'est avec plaisir que le dimanche 12 septembre 2021, nous nous sommes retrouvés à Montélimar, après avoir fait le plein de nougat pour une réunion en présentiel tant attendue. Les responsables, les secrétaires et trésoriers du groupe ont planché pendant cette matinée pour établir un calendrier de fin d'année pour les sorties et formations tant réclamées par les adhérents.

C'est au soleil et en terrasse que nous avons célébré ces retrouvailles autour d'un repas qui a commencé par un cocktail sans alcool (nous avons levé nos verres à la reprise du présentiel).

Marie CONSTANCIAS, Présidente de la Croix Bleue



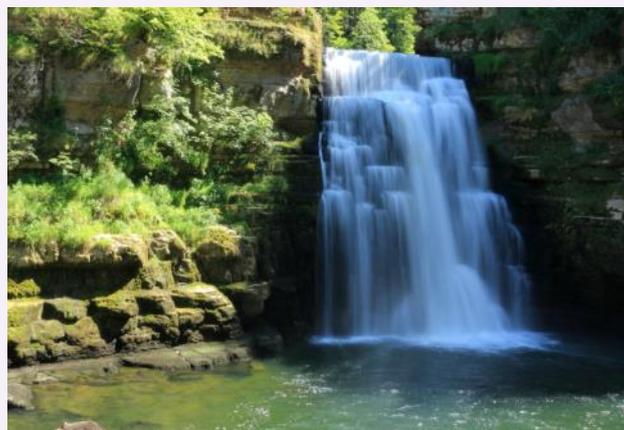
SAINTES

Ce vendredi 18 septembre 2021 en soirée se tenait l'Assemblée Générale de la section de Saintes. Les adhérents présents ont notamment pu élire un nouveau bureau. Marion GOMBAUD supervisait cette réunion misant beaucoup d'espoirs pour l'avenir avec plein de projets en tête. Après un vote pour entériner le nouveau bureau et les bilans 2020, Alain nous a joué un air de guitare pour clore l'Assemblée Générale. Afin pérenniser cette section, Mme la présidente de la Croix Bleue, Marie CONSTANCIAS, avec l'accord du C.A. supervisera cette section, Marion n'étant pas encore membre actif. Un grand merci à Mme Dominique THOMAS qui a assuré cette mission durant plusieurs années.



VALENTIGNEY

Le soleil nous a fait l'honneur de nous accompagner lors de deux superbes balades dans le Haut Doubs. Tout d'abord aux Échelles de la Mort, situées sur le plateau de Maiche, entre la France et la Suisse. Le Doubs, rivière qui fait office de frontière, y a creusé des vallées très étroites, aux falaises escarpées. Les contrebandiers y avaient installé des échelles en bois, taillées directement dans des sapins très grands, afin d'escalader ces roches abruptes. Les douaniers ne pouvaient pas les découvrir.



De nombreuses chutes furent à l'origine du nom du site.

Une quinzaine de personnes de la section ont profité de ce site exceptionnel mais tous n'ont pas gravi les nouvelles échelles en fer, sécurisées mais très raides. Des pêcheurs à la mouche sillonnaient le Doubs juste à côté afin de capturer de belles truites, puis les remettre à l'eau.

Bernard Romain, 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 »

GROUPE FRANCHE-COMTE



Le Saut du Doubs

Une vingtaine de personnes, de plusieurs sections ont profité de la balade en bateau de 30 min sur le Doubs, au départ de Villers le Lac, pour rejoindre un sentier qui nous mène au majestueux « Saut du Doubs ».

Le casse croûte tiré du sac redonna des forces avant de parcourir les sous bois aménagés, sans trop de difficulté. Le débit du Doubs offrait une chute impressionnante, le grondement assourdissant donnait la chair de poule devant une telle puissance.

Le chemin du retour nous conduisit au bateau. Afin de retrouver la terre ferme, tous sont revenus avec des sourires et des histoires à raconter.

Ces belles ballades permettent de renouer et reprendre contact entre nous. De nouveaux projets mûrissent afin de rassembler le maximum de personnes.

GROUPE ALSACE



C'est sous un beau soleil que toutes les sections de la Croix Bleue d'Alsace se sont retrouvées à l'étang de pêche d'INGWILLER. Tout en respectant les gestes barrières, toutes et tous ont pu se revoir et partager un moment convivial autour d'un repas, heureux et ravis de pouvoir de nouveau échanger après de longs mois sans pouvoir se réunir.

Cette journée de retrouvailles a été l'occasion de mettre à l'honneur Linda pour tout le travail accompli depuis plus de 35 ans au service de la Croix Bleue, que ce soit comme responsable de section, de groupe ou Présidente Nationale. Bien qu'ayant passé le relais, Linda continue à œuvrer, à aider les personnes désirant sortir des addictions, à faire de la prévention, comme tous les membres de la Croix Bleue.

En fin d'après-midi avant de se quitter, tous ont exprimé leur joie d'avoir passé une excellente journée avec le sentiment de revivre.

Le train de la vie

« À la naissance, on monte dans le train et on rencontre nos parents.

Et on croit qu'ils voyageront toujours avec nous.

Pourtant, à une station, nos parents descendront du train, nous laissant seuls continuer le voyage...

*Au fur et à mesure que le temps passe,
d'autres personnes montent dans le train.*

Et elles seront importantes : notre fratrie, nos amis, nos enfants, même l'amour de notre vie.

Beaucoup démissionneront (même éventuellement l'amour de notre vie),

et laisseront un vide plus ou moins grand.

*D'autres seront si discrets
qu'on ne réalisera pas qu'ils ont quitté leurs sièges.*

*Ce voyage en train sera plein de joies, de peines, d'attentes, de bonjours, d'aurevoirs et d'adieux.
Le succès est d'avoir de bonnes relations avec tous les passagers pourvu qu'on donne le meilleur de nous-
mêmes.*

*On ne sait pas à quelle station nous descendrons,
donc vivons heureux, aimons et pardonnons.*

*Il est important de le faire car lorsque nous descendrons du train, nous ne devons laisser que de beaux
souvenirs à ceux qui continueront leur voyage.*

Soyons heureux avec ce que nous avons et remercions le ciel de ce voyage fantastique.

Aussi, merci d'être un des passagers de mon train.

*Et si je dois descendre à la prochaine station,
je suis content d'avoir fait un bout de chemin avec vous. »*

Jean d'Ormesson

Ils nous soutiennent

La Croix Bleue fait partie



Le Libérateur N° 22- AUTOMNE 2021 • Directrice de Publication : Marie CONSTANCIAS • Rédaction, administration et Maquette: Samuel CHAMBAUD • Photos prise par les responsables de sections • Comité de relecture : Alain CHARPENTIER , Marie-Laure DAUTREX