

Le



N°27 HIVER 2022

Libérateur

Sans addiction... avec plaisir

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



Noëlen



Bretagne



Addictions,
parlons-en avec
La Croix Bleue

189 Rue Belliard - 75018 PARIS
Tél. : 01 42 28 37 37 / 07.76.35.85.30
www.croixbleue.fr / cbleuesiege@gmail.com

QU'ELLE EST BELLE MA BRETAGNE !

L'année est marquée de temps forts qui rythment notre vie. Les fêtes de fin d'année en font partie. Elles se perpétuent de générations en générations. Chaque région à ses coutumes et traditions que chacun se charge de transmettre.

Noël et jour de l'an : 2 jours très importants pour nous et encore plus pour les enfants. Que ces temps d'échanges de cadeaux et de convivialité ne nous empêchent pas de penser aussi aux plus démunis. Les circonstances nous en parlent en regardant un peu l'année écoulée.

Chacun saura aborder cette période de fêtes avec ses croyances, sa spiritualité, son choix de vie sans ou hors alcool pour que ces moments se déroulent au mieux.

J'ai la conviction que nous saurons partager cet état d'esprit et le promouvoir à notre entourage.

Je ne peux que vous souhaitez un joyeux Noël, de bonnes fêtes de fin d'année et pour 2023 joie, santé et tout ce qui va avec.

N'oublions personne.

Bloavez Mad,

A bientôt

Yves BALLAVEN, administrateur de La Croix Bleue
Responsable de la section de Nantes



Sommaire

<u>EDITO</u>	Page 2	<u>VIE DES SECTIONS</u>	
<u>DOSSIER : Noël en Bretagne</u>		Formation nationale	Page 12
- Noël en terre bretonne	Page 3	Groupe ARA/groupe Bretagne	Page 13
- A table	Page 4	Quimperlé/ Lohr	Page 14
- Tour de Bretagne	Page 5	Groupe Franche-Comté	Page 15
- La Bretagne en musique	Page 6	Valentigney	Page 16
		Audincourt/Épinal	Page 17
<u>TEMOIGNAGES</u>		<u>LIBE-RETRO</u>	Page 18
- André	Page 7	<u>ASSOCIATION</u>	Page 19
- Odile	Page 8		
<u>DIVERS</u>		<u>LIBRE EXPRESSION</u>	Page 16
- Actualité/Billet d'Henry	Page 10		
- A vos agendas	Page 11		

Noël en terre Bretonne, une tradition ancestrale - « Nedeleg e Breizh »

Origines de la tradition

Depuis l'époque Celte, le 24 Décembre est associé à un rite festif. Nos ancêtres Bretons célébraient le solstice d'hiver, annonciateur du retour des beaux jours et de la victoire du soleil sur les ténèbres hivernales. Malheureusement, de nos jours, aucune trace écrite ne témoigne des coutumes qui rythmaient la célébration. Cela dit, on peut facilement imaginer que les croyances n'avaient pas grand-chose à voir avec un grand monsieur habillé de rouge et ses lutins.

Plus tard, la religion catholique s'installe sur le territoire. Les églises, chapelles, calvaires et coutumes chrétiennes forment notre héritage et s'ancrent dans les mœurs. La date du solstice d'hiver est reprise par le pape Jules 1er afin de remplacer la fête païenne tout en gardant le thème de la renaissance du soleil, cette fois identifié sous la naissance du Christ.

La messe de Noël devient alors un rendez-vous incontournable lors du réveillon. Les habitants se rendaient à l'église en procession, dans le noir, à la lueur des torches et au rythme des chants de Noël. Ceux restés à la ferme ou à la maison disposaient des couronnes de paille dans les champs afin d'assurer une bonne récolte pour l'année à venir. On allumait une bûche d'un hêtre, d'un chêne ou d'un ormeau durant la veillée, les cendres étaient récupérées puis conservées dans les maisons jusqu'à l'année suivante pour protéger des incendies.



La place de la culture bretonne

Encore aujourd'hui, l'identité bretonne résonne lors des messes du réveillon grâce aux nombreux cantiques chantés en Breton par les anciens et repris en chœur par les plus jeunes (qui ne savent pas forcément ce qu'ils chantent). De plus, certains contes bretons, si souvent transmis oralement, ont traversé les âges, grâce aux écrits de Théodore Hersart de la Villemarqué, Anatole Le Braz ou encore Pierre Jakez-Hélias et viennent bercer les jeunes générations. Les légendes racontent qu'en cette nuit sainte de Noël, ni les Korrigans ni l'Ankou (le squelette de la mort), ne pouvaient sortir.



Saint-Malo

De même, un conte retrace l'histoire des marins, péris en mer, qui venaient chanter le soir de Noël dans la baie des Trépassés.

Les cadeaux de Noël

Qui d'entre nous n'a jamais entendu dire ses parents ou grands-parents : « Moi à mon époque à Noël, je recevais seulement une orange et un petit Jésus en sucre ! » L'attention était aussi belle qu'aujourd'hui. Les enfants recevaient une sucrerie ou une pomme dans leurs sabots, posés auprès de l'âtre, à condition qu'ils soient propres. Peut-être même que la menace des parents sur la gentillesse de leur enfant pendant l'année était déjà de mise ...

Quoi qu'il en fût par le passé, Noël reste une tradition très majoritairement fêtée dans la région où partage, fête et joie sont les maîtres mots pour réunir toute la famille autour d'un bon repas.

Article www.frombreizh.bzh

DOSSIER : Noël en Bretagne

A table !

Nos sections bretonnes comptent parmi leurs membres d'excellents cuisiniers et pâtisseries ; certains d'entre eux ont décidé de partager quelques unes de leurs spécialités culinaires.

Le far breton de Daniel (Saint-Nazaire)

- 250g de farine
- 250g de sucre
- 6 œufs
- 100g de beurre fondu
- 1 litre de lait

Mélanger tous les ingrédients avec le lait froid.
Beurrer copieusement un plat en verre ou en terre.
Mettre au four à 200° puis baisser progressivement à 175° pendant 1 heure.
Il est possible de rajouter des pruneaux.



Far breton au pruneau

La pâte à crêpes de Marie-Madeleine (Quimperlé)

- 300g de farine de froment
- 3 œufs
- 50g de beurre fondu
- 75cl de lait entier
- 2 cuillères à soupe d'huile

Mélanger le tout et laisser reposer au frigo.
Faire les crêpes dans une poêle chaude sans matière grasse.



Les crêpes bretonnes se dégustent aussi bien sucrées que salées.

Le Kouign-amann



- 200 g de farine de blé 55 (ou froment)
- 2 g de sel (1/2 tsp)
- 2 g de levure de boulangerie sèche (1/2 tsp) ou 8 g de levure fraîche de boulangerie
- 125 g d'eau (à 130 g en fonction de la farine)
- 180 g de beurre
- 180 g de sucre
- 1 cuillerée à soupe de lait.

Faire une pâte à pain.

Aplatir la pâte sur 1 cm d'épaisseur environ. Poser dessus 180 g de beurre souple et froid en forme de galette et par dessus 180 g de sucre en poudre.

Refermer la pâte sur le beurre et le sucre comme pour une pâte feuilletée et plier la pâte en 3

Enfourner à 200° pendant 35 à 40 min

DOSSIER : Noël en Bretagne

Le tour de Bretagne



La région de Bretagne est composée des 4 départements que sont le Finistère, les Côtes-d'Armor, le Morbihan et l'Ille-et-Vilaine. On peut aussi culturellement et historiquement y intégrer le département de Loire-Atlantique.



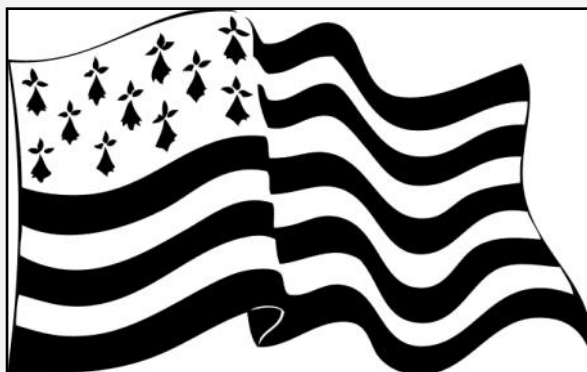
Les quais de la rivière Laïta à Quimperlé



Maisons typiques du centre-ville de Rennes



Quartier des Hauts-Pavés-Saint-Félix de Nantes



Le drapeau breton appelé « Gwenn-ha-du »



Le grand port maritime de Saint-Nazaire



Cathédrale Saint-Corentin
à Quimper

DOSSIER : Noël en Bretagne

La Bretagne en musique

La Belle Dame

*C'est une Dame très courtisée,
Vêtue de jaune toute dorée,
Ourlée de bleu quand vient l'été,
Toute blanche au premières gelées.
C'est une dame très convoitée,
Dans ses contours tout dentelés,
Et toutes ses côtes à visiter,
Vers l'Amérique pointe son nez.*

*Cette belle Dame,
C'est mon amour,
C'est ma Bretagne.
Du premier jour
Cette belle dame,
C'est mon amour,
C'est ma compagne
depuis toujours.*

*De Nantes à Brest, il y a le canal,
Cela nous fait l'axe central.
Vélo à pied ou à cheval,
On se promène sur ce le chenal.
Ville de Rennes, Pointe du Raz,
Belle-Île-en-Mer, fleurs de Bréhat.
La belle dame est toujours là
Mais ne la trompe surtout pas.*

*C'est à Guingamp au Roudourou
où l'on s'amuse comme des fous.
Quand ils arrivent un peu partout,
notre soirée devient tabou.
Si à Lorient il y a le Moustoir,
Saint-Brieuc son conservatoire,
Quimper parle de ses manoir,
Vannes la belle a son histoire.*



Le biniou, de la famille des cornemuses, et la bombarde, de la famille des flûtes, sont les instruments traditionnels de la musique celtique.



Ensemble musical folklorique breton que l'on appelle « Bagad »

Le saviez-vous ?

Vous connaissez « *Il est né le divin enfant* ». Cet air très connu existe aussi en breton. Il prend idéalement sa place en chant d'entrée ou en chant d'envoi durant le Temps de Noël en Bretagne.

Il s'agit d'une libre adaptation en breton vannetais du Noël lorrain « *Il est né le divin Enfant* » qui apparaît de manière certaine pour la première fois dans le recueil des Noël's lorrains publié en 1874 par Jean-Romary Grosjean (1815-1888), organiste titulaire de la cathédrale de Saint-Dié (Lorraine).

ANDRE

Les premières alcoolisations demeurant dans mes souvenirs datent de mon adolescence, lors des sorties du week-end pour faire comme mon frère aîné et ses amis.

Puis l'habitude au goût et à la consommation est venue. L'alcool permet de diminuer ma timidité, je me sens bien quand j'ai bu et je réussis à vaincre certaines difficultés.

J'ai 20 ans, chaque week-end avec les copains je bois. En semaine sur le chantier, comme certains autres ouvriers, je prends quelques verres de temps à autre, et puis bientôt tous les jours. J'ai besoin de ce produit pour être bien dans ma peau mais rapidement c'est le retour du travail ivre avec des arrêts dans les bars. C'est alors que les en-



Premier contact avec un membre de la Croix Bleue : la personne qui me reçoit m'encourage et me donne confiance. Elle m'explique que tout n'est pas perdu, que si dans la prison où je me suis enfermé les barreaux des cellules sont solides et donc difficile à scier, dans toute cellule existe également une porte dont la serrure peut s'ouvrir avec une clé.

Je suis prisonnier de l'alcool la vie n'a plus de sens... Envie d'en finir.

nous commencent : mensonges à la famille et à moi-même, isolement, réveil difficile avec retards pour arriver au travail suivi d'un licenciement qui viendra à la suite d'un accident de la circulation. Que faire ? Prendre l'alcool pour oublier les problèmes, la consommation augmente encore et avec des produits de plus en plus fort. Je bois, j'oublie, je m'en fous. Hélas coup de tonnerre : Mon épouse se révolte, les amis s'éloignent, je suis devenu un ingrat pour la société.

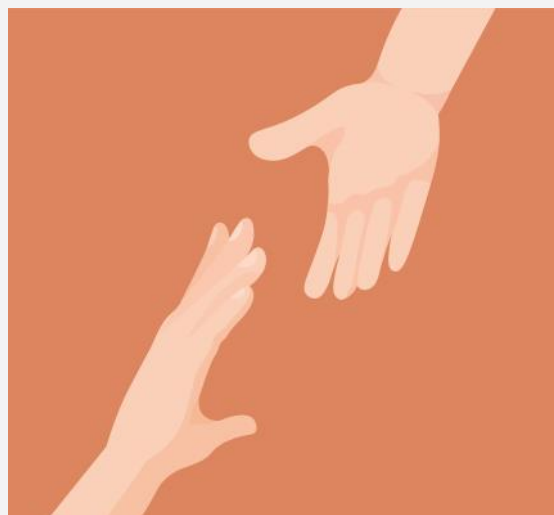
Je suis prisonnier de l'alcool la vie n'a plus de sens... En vie d'en finir.

Suite à une alcoolisation violente, mon épouse, dans un dernier sursaut pour épargner la famille, m'oblige à m'hospitaliser pour une énième fois. C'est la rencontre avec un médecin compréhensif mais convaincant qui invoque des soins et un accompagnement associatif.

A la Croix Bleue, cette clé s'appelle « engagement d'abstinence ». Ma réaction est immédiate : Je lui demande de me prêter cette « clé » pour tenter de retrouver ma liberté et ce fût la bonne car grâce à elle, je suis toujours libre aujourd'hui étant abstinant depuis ce jour de septembre 1996.

Sans alcool avec La Croix Bleue c'est donc possible !

André, section de Quimperlé



ODILE

SOIN, PRENDRE SOIN

Le soin : Attention que l'on porte à quelque chose, à quelqu'un.

Le prendre soin : Acte par lequel on porte soin, attention, à quelque chose, à quelqu'un.

Un profond respect pour ce corps de métier qui ne renonce pas, malgré la difficulté pour leurs patients à se diriger vers le soin. Voilà pour les soignants.

Et si je regarde du côté des patients, et de moi-même, je peux me demander :

Combien de temps m'aura-t-il fallu, pour sortir du déni ?

Combien de temps pour admettre la nécessité de demander de l'aide, pour accepter cet aide, et participer à

En effet, accepter de regarder ce passé détesté, dont j'avais honte, changer mon regard sur lui...

Soigner, prendre soin, demande de l'empathie, et bien d'autres choses encore. Cela comporte une sorte de responsabilité ; cela participe, dans ce qui nous intéresse, à contribuer à la continuité de la vie d'un malade, à l'accompagnement vers un mieux-être.

En addictologie, le soin demande de l'écoute, de la bienveillance, de la persévérance, et de l'humilité.

Écoute, car le malade addicte qui se dirige vers le soin vient déposer ses valises lourdement chargées. L'aider à les vider, à se défaire de la souffrance accumulée au fil du temps, demande de la patience, de la délicatesse.

Bienveillance, car ce que le malade addicte dit peut être violent, pour lui comme pour son entourage. Il ne s'agit pas de le juger, d'autres s'en seront chargés.

Persévérance, car le malade addicte peut refuser le soin, peut rechuter, revenir, et rechuter encore, avant de se diriger vers l'abstinence heureuse.

Humilité, car le soin apporté au malade addicte ne le guérit pas. C'est la personne, accompagnée par le soignant, qui travaille à son rétablissement. Il arrive aussi parfois que le soin apporté ne suffise pas.

J'ai une pensée ici pour la nature particulière de mon regard sur le personnel soignant que j'ai rencontré : aides-soignantes, médecins, infirmières, addictologues, assistantes sociales...

la rencontre de mon être libre de tout produit ?

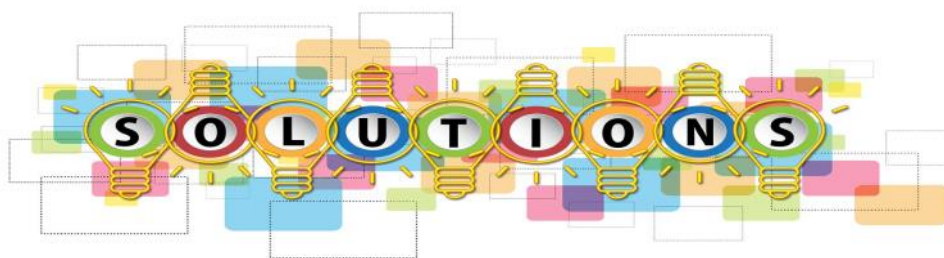
Combien de temps pour que cet aide soit efficace ?

Car la sortie du tunnel dépend aussi de l'implication du malade, de sa motivation. Certains diront de sa volonté. Mot banni en addictologie, en raison de sa connotation négative, empli du jugement hâtif.

Pour moi, ce mot, volonté, est nu, impersonnel, et condamateur ! Il s'agit de l'habiller de projection, de compréhension et d'amour, pour arriver au mot motivation.

La motivation, c'est de la volonté, avec du sens.

La participation que j'ai pu apporter à mon rétablissement, une fois admise la nécessité pour moi de l'abstinence, a été un long travail de reconstruction. En effet, accepter de regarder ce passé détesté, dont j'avais honte, changer mon regard sur lui, accepter le mot maladie, m'a aidée à me pardonner, à renouer avec ma conscience.



ODILE (suite)

J'ai dû aussi lutter contre un désir immédiat d'aider des personnes en souffrance comme moi. Attendre de me reconstruire, pour pouvoir soutenir et accompagner d'autres malades addictes. A quoi aurait servi mon aide, si malgré ma spontanéité, je n'étais pas en mesure d'aider sur le long terme ?

Mon parcours de soin a débuté au début des années 2000, quand mon médecin m'a conseillée un psychiatre, en raison de ma dépression et de mon addiction à l'alcool et au cannabis.

En 2002, premier sevrage d'un mois en clinique psychiatrique. Rechute d'alcool au bout d'un mois.

Depuis ce jour, aidée par mon implication au sein de la Croix Bleue avec Henry, aidée par ma ténacité à prendre soin de moi, avec le résultat d'une très longue psychothérapie, j'ai la satisfaction d'avoir retrouvé ma liberté, de me découvrir chaque jour, et d'avoir fait connaissance avec moi-même.

En toute humilité, c'est ma plus belle rencontre... !

Et vous, avez-vous, ou allez vous vous diriger vers le soin, prenez-vous soin de vous ?

Odile, section de Versailles

[...] j'ai la satisfaction d'avoir retrouvé ma liberté, de me découvrir chaque jour, et d'avoir fait connaissance avec moi-même.

J'ai commencé à assister au groupe de parole du Dr Nowominski et de l'assistante sociale Mme Reuilles en 2003. Suivi au CSAPA (Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) de Rambouillet.

En 2004, deuxième cure de cinq semaines en clinique psychiatrique, sevrée de l'alcool depuis ce jour.

Début 2011, cure à l'hôpital de Rambouillet à l'unité d'addictologie pour stopper le cannabis ; puis abstinence de 2 ans.

Rechute, et encore 2 sevrages à Rambouillet, en vain.

Je continue pourtant tout ce temps ma participation aux groupes de paroles.

Puis, en 2015, séjour d'un mois au CALME, à Illiers-Combray. Dans ce centre, je me sépare des antidépresseurs que je prenais depuis 17 années, du tabac, et du cannabis.

Et un jour tout prend son sens

Tu réalises ce qui est important et ce qui ne l'est pas. Tu apprends à moins t'occuper de ce que les autres pensent de toi et à plus t'occuper de ce que tu penses de toi-même.

Tu réalises que tu viens de loin et tu te rappelles que dans les pires moments de détresse, tu croyais que tu ne t'en sortiras jamais. Puis tu souris, tu souris parce que tu es fier de toi et de t'être battu pour la personne que tu es devenu.

Franck, section de Saint-Nazaire



Le Dry January - Défi de janvier - revient en 2023 !

Le Dry January va fêter ses 10 ans d'existence depuis son lancement en Angleterre en janvier 2013 et le Défi de janvier, sa version française, va connaître sa quatrième édition.

Comme chaque année, le but est le même : ne pas boire d'alcool à partir de votre heure de lever le 1er janvier et jusqu'à la fin du mois... et c'est tout !

Il n'y a pas de « bon point » si on ne boit pas ni de mauvais si on boit : c'est à chacun de faire un choix personnel avec ses propres objectifs et d'en constater les effets.

Mais si vous relevez le défi durant tout le mois, vous aurez des bénéfices nettement supérieurs. Le plus beau d'entre eux sera sans doute d'avoir trouvé du plaisir à sortir, dîner chez soi, se relaxer, voir ses proches... sans y associer l'alcool et ainsi repérer les verres qui ne correspondent pas à un choix délibéré mais plutôt à une routine.

Pendant un mois, des millions de personnes font une pause dans leur consommation d'alcool au mois de janvier.

Pour plus d'infos, consulter le site dryjanuary.fr

Pour télécharger l'application associée : <https://dryjanuary.fr/lapplication-try-dry/>

Le billet d'Henry



« VOIR LE POSSIBLE LÀ OÙ
LES AUTRES VOIENT L'IMPOSSIBLE
TELLE EST LA CLÉ DE LA SUCCÈS »

CHARLES-ALBERT POISSANT



A vos agendas

La Croix Bleue française fête ses 140 ans !

Nous nous retrouverons les 3 et 4 juin 2023 à Valentigney, là où tout a commencé pour La Croix Bleue française, pour célébrer ses 140 ans (rien que ça...).

Au programme :

- Visite du musée de la Croix Bleue
- Visite du musée Peugeot à Sochaux
- Découverte de la ville de Valentigney et ses environs
- Visite du Château de Montbéliard
- Tables-rondes avec des intervenants en addictologie
- et bien d'autres surprises...

Nous vous donnerons très prochainement plus d'informations concernant le budget, les hébergements et le programme plus détaillé.



140 ans
1883 - 2023

Assemblée Générale et Rencontre des responsables

Depuis deux ans maintenant, notre Assemblée Générale annuelle et la Rencontre des responsables ont lieu le même week-end. En 2023, elles se dérouleront les 24 et 25 juin au CISL Éthic Étapes de Lyon. Les inscriptions s'ouvriront courant avril.

Ce sera encore l'occasion de nous retrouver, d'échanger mais aussi travailler ensemble en toute convivialité. Nul doute que nous saurons joindre l'utile à l'agréable.



Formation nationale

Dans un cadre sympathique, 32 personnes ont répondu présent pour la Formation Initiale Nationale proposée par le collectif de Franche Comté. Celle-ci s'est déroulée sur deux jours, les 12 et 13 novembre, à Andelnans près de Belfort.



La formation était assurée par Marc Margélidon et Bernard Romain, tous deux vice-présidents du Conseil d'Administration de la Croix Bleue. Elle avait pour but de présenter les valeurs que nous défendons et les moyens d'action que nous mettons en place pour venir en aide aux personnes souffrant d'addictions.

Un atelier réparti en quatre groupes a permis de faire une approche de l'organisation de nos réunions et groupes de parole dans les diverses sections des membres présents. Les échanges nombreux ont montré l'intérêt des formations et le besoin concret de se rapprocher afin de mutualiser nos expériences. Tous les participants ont apprécié ce week-end de formation constructif.

Une synthèse sera prochainement proposée et le power-point actualisé ayant servi de support pour la formation sera disponible pour les responsables de sections dans l'espace membre du site croixbleue.fr.

Nous vous tiendrons informés des prochaines formations pour 2023. Merci à tous les participants et aux formateurs.



VIE DES SECTIONS

Groupe A.R.A.

Le week-end du 22 et 23 octobre 2022, des membres des sections de la région ARA se sont retrouvés au centre omnisport de Bellerive-sur-Allier, près de Vichy, pour apprendre à cuisiner simple et équilibré. Céline Leprince, diététicienne et formatrice, nous a initiés à la lecture des étiquettes des produits du commerce et à comprendre le nutri-score.

Nous avons terminé par une séance de sophrologie pour ne pas mélanger nourriture et émotions ; « Manger pour se nourrir et non pas engloutir de la nourriture ou remplir un vide »

Puis nous sommes passés aux travaux pratiques pour servir un apéritif sans alcool, non sucré avec des toasts faits de légumes .



Groupe Bretagne

Les responsables des sections bretonnes se sont réunis à Penthièvre (Côtes-d'Armor), les 1er et 2 octobre 2022 pour suivre une formation sur le thème de l'engagement. Cette formation a été dispensée par deux psychologues du travail ; elle a permis à chacun de comprendre les mécanismes de l'engagement pour soi et pour les autres.



Quimperlé

La section de Quimperlé s'est regroupée avec d'autres associations de la commune pour organiser une marche-course pour récolter des fonds en faveur de la Ligue contre le cancer. Ce sont près de 650 participants qui ont pris part à cette course et 6500 € remis à la section finistérienne de la Ligue contre le cancer.

Article Le Télégramme Bretagne



Lohr



Le journal Dernières Nouvelles d'Alsace s'est penché sur la section de Lohr ; voici l'article qui lui est consacré.

La Croix Bleue a accompagné Arsène, abstinente depuis 35 ans. Le sexagénaire a connu des années d'angoisse, d'espoirs déçus, des années de lutte contre un seul ennemi : l'alcool. « Je m'enfonçais tous les jours un peu plus sans réussir à m'en sortir », confie celui qui voit brusquement le cours de sa vie changer. « Ivre au volant, j'ai heurté de plein fouet un arbre. Comme j'étais en tenue de militaire, j'ai été condamné à une peine de prison avec sursis et à payer une amende. »

C'est ainsi qu'il se retrouve au château à Haguenau, un centre de cure spécialisé dans le traitement des maladies addictives. « Au bout de trois semaines je savais que j'arrêterai définitivement de boire. Avec l'aide de Dieu, de ma famille et des amis qui m'ont tendu la main, je suis devenu un homme libre, délivré de ce fléau. »

Ancien alcoolique lui aussi, Jeannot doit sa guérison à sa femme et à son médecin. « Un jour, lorsque je suis rentré

ivre du travail, mon épouse a fait venir le médecin sur le champ. Il m'a convaincu de commencer un sevrage à Saverne, ce qui m'a sauvé car une personne dépendante ne peut s'en sortir seule », estime celui qui fait désormais la prévention dans les collèges.

Le déclic peut aussi venir lorsque l'époux entame une procédure de divorce. « Lorsque j'ai reçu un courrier d'avocat m'informant que ma femme demandait le divorce, j'ai aussitôt décidé de contacter la Croix Bleue, car je ne voulais pas la perdre », raconte Jean-Marc. Des groupes d'entraide, animés par des bénévoles ayant pour la plupart connu des difficultés avec l'alcool, propose gratuitement un accompagnement et une aide qui s'inscrit dans la durée. La Croix Bleue propose aussi à ceux qui le souhaitent de signer un engagement d'abstinence allant d'un jour à un an.

Dans les groupes de parole, les témoignages émouvants motivent les nouveaux pour arrêter de boire. « En écoutant un ancien alcoolique parler de son vécu, il garde l'espoir de s'en sortir et de se reconstruire », souligne Lucette dont le mari est abstinente depuis plusieurs années. Et de poursuivre : « J'ai beaucoup de compassion pour les conjoints et les enfants qui souffrent. À la Croix Bleue, on forme une vraie famille. On m'a écouté, j'ai pu parler librement sans être jugé. J'ai découvert qu'on pouvait débiter une autre vie ». Marie-Odile épouse de Jean-Marc ajoute que lorsqu'on a passé le cap on reste volontiers dans l'association pour aider les autres à s'en sortir.

Article Dernières Nouvelles d'Alsace, dna.fr



Groupe Franche-Comté

Le groupe Franche-Comté a été particulièrement actif ces dernières semaines et continuera ses activités tout le mois de décembre.

La campagne de la CROIX BLEUE à King Jouet



Comme depuis de nombreuses années, les sections d'Audincourt et de Valentigney participent à la campagne d'emballage des cadeaux chez King Jouet à Audincourt. Du lundi au samedi, depuis le mois d'octobre les membres des sections se relaient afin de satisfaire les clients de ce magasin de jouets.

Ces instants sont empreints de générosité, de convivialité et de bonne humeur qui caractérisent si bien nos sections. Les sourires sont de mise et les équipes se surpassent pour satisfaire les familles de nos chères têtes blondes.

Bien évidemment cette action permet d'établir des contacts mais également de faire découvrir l'action de la Croix Bleue grâce à nos affiches, flyers, cartes de visite mais surtout au travers du dialogue indispensable avec les personnes connaissant des soucis avec l'alcool.



Notre action parfois méconnue est totalement appréciée par les clients de King Jouet qui soulignent l'importance de cette aide précieuse dans la difficulté.

Les sections vont poursuivre leur action jusqu'au 31 décembre en collaboration étroite avec la sympathique équipe du magasin King Jouet qui nous a accueilli avec gentillesse.

Cette activité nous permet de juguler bonne action et campagne de sensibilisation sur les dangers liés à l'alcool et le rôle que peut jouer la Croix Bleue dans cette lutte.

Ne gageons pas que l'envie, le dévouement des membres de la section permettra à certain de trouver un soutien mais également aux enfants d'avoir de beaux cadeaux emballés avec amour.

JOYEUSES FETES

VIE DES SECTIONS

Petit retour en images sur le repas de Noël organisé par le groupe de Franche-Comté début décembre.



Valentigney



REPAS D'AUTOMNE à LA CROIX BLEUE de VALENTIGNEY

Comme chaque année la section de Valentigney a organisé un repas convivial de détente. Encore une fois le succès était au RDV !
36 membres ont répondu présents et tous se sont réjouis de la bonne humeur et de la belle réussite de cette journée du 27 novembre 2022.
Chacun pouvait déguster tous les plats proposés au Palais de Montbéliard.

Tous sont repartis avec un calendrier Chinois et les dames sont reparties avec une rose.
Une journée bien remplie et les sourires de satisfaction et fierté s'affichaient sur tous les visages heureux de se retrouver régulièrement



Bernard, section de Valentigney

Audincourt



Comme chaque année, la section d'Audincourt participe à la semaine de « TIP-TOP la forme », organisée par la ville d'Audincourt, pour l'information des écoles du primaire et des lycées.

Toutes les demi-heures, un groupe d'élèves, accompagné de leur professeur, vient participer à l'information transmise par la Croix Bleue. Encore une fois le succès était au rendez-vous : 300 élèves et accompagnateurs ont parcouru tous les stands mis à leur disposition.

Cela permet également de faire connaître d'avantage notre association et de faire connaissance avec d'autres associations.

Une semaine bien remplie, qui a permis de sensibiliser de nombreuses personnes.

Epinal

La section était présente sur les marchés de Noël à Épinal et à Golbey. Ce sont toujours de très bonnes opportunités pour échanger avec les passants et se faire connaître.



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 »

Le

LIBERATEUR

Journal de La Croix Bleue (reconnue d'utilité publique) Mars 94 - l'engagement

Engagement et liberté

Notre monde, pourtant promis à beaucoup de bonheur, est devenu bien angoissant. Au plus loin et aux portes de nos frontières mais aussi dans notre pays, se vivent des événements de plus en plus préoccupants générés, comme si les catastrophes naturelles ne suffisaient pas, par des volontés dominatrices et des difficultés économiques de toutes natures.

Les affrontements religieux et raciaux, la répression dans certains états totalitaires, les famines ne sont pas vécues uniquement dans les contrées les plus lointaines.

Dans les pays industrialisés, c'est à des degrés divers que le chômage sévit. Et ce véritable cancer social frappe en France plus de 3 millions de personnes de tous âges et de tous milieux sociaux.

Les situations tragiques, parfois à la limite du supportable selon leur nature et leur intensité, ne date pas d'aujourd'hui. Depuis des siècles, quelque part sur notre terre on se bat, on a faim, on cherche du travail.

Le phénomène nouveau est que l'information circule bien, très vite, et que par le biais des médias, et en particulier de la télévision, nous sommes en temps réel témoins impuissants de ces dramatiques exclusions.

Mais cette impuissance ne signifie pas passivité car c'est une véritable révolte intérieure qui gagne bon nombre d'entre nous face à ces atteintes aux libertés fondamentales. Beaucoup vont s'engager pour apporter aux victimes le soutien, le récon-



fort et l'aide leur permettant de conserver un minimum de dignité. Beaucoup ne veulent pas, devant ces images de violence et de désespoir, détourner la tête pour regarder la pointe de leurs souliers.

L'engagement trouve sa raison d'être dans le projet dont il est le point de départ, la liberté étant l'objectif. Mais cette liberté retrouvée n'est jamais une partie gagnée, un acquis dans lequel il fait bon s'installer.

C'est un vécu dynamique qui reste toujours un engagement à mener à bien, une vérité à retrouver au travers des luttes dont les issues sont incertaines.

Nous vivons à la Croix Bleue l'immense joie d'avoir été libérés et d'avoir contribué à la libération d'amis grâce à un engagement d'abstinance qui nous permet ensuite de nous battre ensemble pour la liberté d'autres hommes.

Ces engagements libérateurs nous aident à prendre conscience de toutes les formes de détresses vécues au quotidien et à ouvrir les yeux sur l'oppression et les drames de tant d'êtres à nos côtés.

Saint-Exupéry, dont l'action a été tout au long de sa vie la concrétisation de ces deux mots chargés d'une extraordinaire espérance : engagement et liberté, disait : « Je n'aime pas qu'on abîme un homme ». Nous non plus... .

Bernard LEDAY

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 »

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 siège de l'association sera fermé du 19 au 31 décembre 2022 pour congés de fin d'année.

Bulletin de don

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

- Par chèque 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 notre page HelloAsso : <https://www.helloasso.com/associations/societe-francaise-de-la-croix-bleue/formulaires/2>

- Vous pouvez donner directement sur le site www.croixbleue.fr dans la rubrique « *Nous soutenir* ».

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

La déduction fiscale peut aller jusqu'à 75% du montant du don.



Le soleil du jour



Accepte chaque nouveau matin comme un cadeau,
comme un don,
et si possible comme une fête.

Le matin, ne te lève pas trop tard ;
regarde-toi dans la glace et souris-toi à toi-même,
et dis-toi bonjour : tu auras alors un peu d'entraînement
pour le dire aussi aux autres.

Si tu connais les ingrédients du « soleil »,
tu peux toi-même le fabriquer aussi bien que ta soupe quotidienne.
Prends une bonne portion de bonté, ajoutes-y beaucoup de patience,
patience avec toi-même, patience avec les autres.

N'oublie pas le soupçon d'humour qui fait digérer les contretemps.

Mélanges-y une bonne dose d'ardeur au travail et
verse sur le tout un grand sourire, et tu obtiens le **soleil du jour**.



Bonnes fêtes de fin d'année !

Ils nous soutiennent

La Croix Bleue fait partie



**Le Libérateur N° 27 HIVER 2022 • Directrice de Publication : Marie CONSTANCIAS •
Rédaction, administration et Maquette : Samuel CHAMBAUD •
Photos : Pixabay, responsables de sections •**