

# Le Libérateur

N°33 ÉTÉ 2024

*Sans addiction... avec plaisir*

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



# Sommaire

<b><u>EDITO</u></b>	<b>Page 2</b>	<b><u>VIE DES SECTIONS</u></b>	<b>Page 11</b>
<b><u>SOINS ADDICTO EN AMBULATOIRE</u></b>	<b>Page 3</b>	<b><u>DIVERS</u></b>	<b>Page 14</b>
- Hôpital de jour		- Lire et voir	
- Centres en ambulatoire		- Billet d'Henry	
- Association LYRE		<b><u>ASSOCIATION</u></b>	<b>Page 15</b>
<b><u>TEMOIGNAGE</u></b>	<b>Page 7</b>	<b><u>LIBRE EXPRESSION</u></b>	<b>Page 16</b>
- Anita			
- Odile			
<b><u>ASSEMBLEE GENERALE RENCONTRE DES RESPONSABLES</u></b>	<b>Page 9</b>		

## Édito

Je tiens à remercier l'ensemble des responsables de nos groupes et sections pour leur confiance une nouvelle fois renouvelée, lors de notre dernière Assemblée Générale, et leur soutien continu. Ils sont essentiels pour notre organisation. Ils nous inspirent à poursuivre notre mission de promouvoir une vie sobre et saine mais aussi à offrir un soutien vital à ceux qui en ont besoin.

Lors de notre Assemblée Générale, le renouvellement du Conseil d'Administration a été un moment clé. Certains membres ont décidé de ne pas renouveler leurs mandats, pour des raisons de santé ou familiales. Nous leur exprimons notre profonde gratitude pour leur dévouement et leur engagement envers notre association, qui ont été admirables et précieux. Nous accueillons avec enthousiasme de nouveaux membres au sein du conseil, ce Libérateur reviendra plus en détail sur ces différents changements.

Une étude récente de l'OMS a souligné l'importance du soutien des pairs dans le processus de rétablissement de la dépendance, soulignant ainsi l'impact précieux de votre engagement envers la Croix Bleue. En soutenant des initiatives, telles que la campagne de camping de Jean-Claude Scherer, nous mettons en lumière l'importance d'un mode de vie sobre et sain, renforçant ainsi notre impact positif sur la communauté. En partageant nos valeurs et notre engagement en faveur de l'abstinence, nous créons une communauté solide et unie prête à soutenir ceux qui luttent contre la dépendance.

Grâce à des partenariats avec des spécialistes et en facilitant l'accès aux soins, nous améliorons la qualité de vie de nos membres et contribuons à leur rétablissement. Ensemble, continuons à faire la différence et à promouvoir une vie sobre et épanouissante. Votre soutien est inestimable et nous vous en sommes profondément reconnaissants.

Bel été à tous !



Marie CONSTANCIAS, Présidente de la Croix Bleue



## Hôpital de jour : une structure en plein essor

Dans le paysage hospitalier des soins autour des conduites addictives, l'hôpital de jour en addictologie (HDJA) est une offre spécifique, dans une discipline en cours de structuration et de reconnaissance. Alternative à l'hospitalisation complète, l'HDJ, si souvent valorisée dans le "virage ambulatoire" actuel des établissements hospitaliers, présente des particularités en addictologie qui la distinguent des HDJ de médecine ou de psychiatrie. La place de l'HDJA dans des parcours de soins peut sembler parfois obscure aux professionnels exerçant en dehors de la discipline, c'est pourquoi il semble intéressant d'en décrire les modalités organisationnelles, la place dans les filières de soins et les indications possibles.



### Le dispositif de soins en addictologie en France

Les soins en addictologie se structurent selon deux grands axes en France, l'un sanitaire et l'autre médico-social (en CSAPA). Le volet hospitalier se répartit entre des unités décrites en trois niveaux selon leurs missions : services de proximité, de recours sur un territoire ou régionaux universitaires. Les principaux modes de soins hospitaliers spécialisés en addictologie se déclinent dans une offre de soins graduée entre hospitalisation complète (de court séjour), soins de suite et de réadaptation spécialisés en addictologie (SSRA, parfois appelés de "cure" ou de "postcure"), et soins ambula-

toire (de consultations externes). Une activité transversale sur l'ensemble des services hospitaliers se surajoute, dite de liaison par des Équipes de liaison et de soins en addictologie (ELSA), dont l'acronyme devient presque connu, et qui est une des missions principales à l'hôpital. Enfin, une dernière modalité de soins, la plus récente dans son développement, est l'HDJA. Envisagée



comme une alternative à l'hospitalisation complète, elle est décrite comme souple d'utilisation, se proposant d'éviter la répétition des séjours à plein temps et certaines lourdeurs institutionnelles du monde hospitalier pour des personnes qui ne requièrent pas une hospitalisation à temps complet et bénéficieront du maintien dans leur milieu de vie.

### Objectifs de l'HDJA

Même si des activités d'HDJA existent ponctuellement depuis des décennies, leur développement s'est essentiellement fait lors des cinq dernières années. C'est surtout dans l'intérêt des malades que cette modalité de soins se met en place, leur proposant d'accéder à une offre intermédiaire entre l'hospitalisation complète ou prolongée et la répétition des consultations.

L'HDJA propose d'accueillir des malades ayant une dépendance et/ou des complications sévères nécessitant un cadre de soins adapté à leurs besoins tout en maintenant un lien environnemental.

# Soins addicto en ambulatoire

Le cadre thérapeutique de l'HDJA veut aider à éviter une hospitalisation à temps plein, tout en préservant l'insertion sociale et familiale. Comme l'addictologie est polyvalente et envisage tous les comportements avec ou sans substances, l'HDJA peut aborder l'ensemble des conduites addictives (alcool, tabac, substances illicites, médicaments, addictions sans produit). Ses règles de fonctionnement et de facturation sont précisées, par une instruction ministérielle de fin 2016, en établissement dits "MCO" (médecine, chirurgie, obstétrique et odontologie).

## Organisation de l'HDJA

Sur un plan plus pratique, L'HDJA devrait comporter de 6 à 15 places et fonctionner les 5 jours ouvrés de la semaine. Ce qui est envisageable dans les plus grands

reconnaissant des besoins particuliers de formation et soutien des intervenants.

Au niveau architectural, l'HDJA doit comporter au minimum un salon d'accueil et de séjour, une salle à manger, une salle de soins, des salles de thérapie collective et des bureaux de consultation.

## Des activités individuelles ou groupales

Les activités possibles en HDJA peuvent d'abord concerner des évaluations (essentiellement individuelles) du contexte addictologique, de l'état nutritionnel, des fonctions psychomotrices et cognitives, des aptitudes sociales et collectives ou des connaissances du soigné dans une optique d'éducation pour la santé.

L'essentiel des soins en HDJA apparaît ensuite sous forme d'activités de groupe à visée thérapeutique. La



centres hospitaliers, avec des moyens humains conséquents, est un objectif pour beaucoup d'autres établissements qui débutent ou sont de moindre dimension. L'HDJA fonctionne avec un personnel médical et non médical réuni dans une équipe pluridisciplinaire qui doit être au moins composée de médecins, d'infirmiers, de psychologues, complétée par des temps de cadre de santé, d'assistant de service social, d'aides-soignants et, éventuellement, de diététicien, kinésithérapeute, psychomotricien, éducateur... Les professionnels doivent avoir bénéficié d'une formation à l'addictologie et aux techniques de soins utilisés : ce qui peut sembler évident mais qui est souligné par la circulaire fondatrice,

place de tels groupes de patients a été largement valorisée en addictologie et se retrouve renforcée dans cette structure. Ce sont des groupes de parole, d'entretien motivationnel, d'art-thérapie, d'entretien ou de réadaptation des aptitudes physiques et psychosociales, de conseils nutritionnels, de thérapies cognitives et comportementales (TCC), de réhabilitation d'altérations psychomotrices ou cognitives, d'information ou d'éducation thérapeutique, d'assistance éducative ou sociale. La groupalité peut concerner les patients entre eux, mais aussi les entourages par des entretiens familiaux.



L'ensemble de ces activités n'est pas requis pour chaque structure, mais ce catalogue indique l'espace dans lequel les offres de soins en cours de construction ou d'évolution doivent s'inscrire. L'HDJA propose aussi des soins individuels. Chaque activité énoncée en groupe peut se décliner en individuel, avec certains avantages liés à l'adaptabilité au seul patient rencontré, mais sans l'apport du collectif et de l'appui mutuel qui peut exister entre soignés. Une complémentarité entre offres groupales et individuelles semble la plus opportune. Elle est aussi attendue par les participants eux-mêmes. Elle nécessite de disposer de lieux (locaux d'activité et bureaux) suffisants et surtout d'un personnel assez nombreux, issus de formations différentes, réunis dans une équipe suffisamment conséquente. La dynamique groupale favorise une réflexivité qui peut être soutenue dans un parcours de soins individualisé.

## Les centres ambulatoires en addictologie

Les centres ambulatoires en addictologie sont des unités de soins spécialisées, dites de proximité, en soutien de la médecine de ville, pour accompagner le patient dans la préparation de sa démarche de soins, l'initiation d'un traitement médicamenteux voir d'un sevrage ambulatoire si celui-ci est possible, et assurer le suivi de la phase de "réadaptation" du patient à son environnement de vie (médico-psycho-social)

Les centres de soins hospitaliers prennent le relais lorsque une distanciation du patient vis-à-vis de son environnement est nécessaire, soit parce que le produit est trop présent, soit parce que l'environnement de vie est trop complexe pour rendre possible un sevrage dans un cadre sécurisé le rôle de ces établissements sera de proposer un arrêt de la consommation, établir un traitement médicamenteux adapté, diagnostiquer les comorbidités physiques, psychiques, cognitives et sociales; et travailler avec le patient à comprendre sa pathologie, son aspect chronique qui va nécessiter une adaptation, et se rendre acteur de son projet de vie.

Les associations sont les meilleurs témoins et experts de vie dans l'accompagnement des patients. Présentes du début à la fin de la démarche, elles ont un rôle privilégié à conduire dans les multiples difficultés de confiance que va rencontrer un patient dans son parcours pour l'aider à les surmonter : la peur du manque, passer une porte d'une structure de soins, faire confiance à l'autre, et surtout construire la vie d'après dans une logique de travail en réseau.



"Réadaptation", "réhabilitation", "rétablissement", "Education thérapeutique"... Malgré une réelle avancée sur l'encadrement des pratiques en addictologie depuis les circulaires de 2007 et 2008, la multiplicité des concepts, souvent redondants mais peu révolutionnaires



dans leur approche des soins, ne suffit pas à masquer les carences de moyens humains dans la prise en charge et l'accompagnement, tant ambulatoire qu'hospitalier, alors même que l'addiction est un problème de santé publique et représente 40% des passages aux urgences. Les associations et les réseaux de soins ne sont pas suffisamment aidés alors qu'ils contribuent à l'organisation des dispositifs dans une discipline où le travail en relation est indispensable.

Tout cela sans compter sur la part grandissante des addictions sans produits, largement sous-évaluée en France, alors que se multiplient avec la plus grande complaisance, les incitations publicitaires aux jeux et paris en ligne.

## Association LYRE un autre regard sur les soins ambulatoires en addictologie

"Dispositif d'appui à la coordination d'un programme de sevrage d'alcool en ambulatoire dans la région Lyonnaise"

Les valeurs fondatrices de l'Association LYRE visent à collaborer et à entreprendre des actions en faveur des professionnels du secteur sanitaire, social et médico-social, des patients, de leurs aidants et des associations de patients pour la mise en place d'un réseau de soins en libéral pour que le patient puisse mettre en place, à son domicile, un sevrage et des soins pour viser l'abstinence.

L'association LYRE, répond aux besoins des patients et des professionnels de santé. Son objectif principal est de promouvoir des modalités d'accompagnement dans un parcours de soins coordonné, adapté à tous, indépendamment de l'âge, de la pathologie, du handicap ou de la situation de la personne pour soigner son addiction à l'alcool.

Elle favorise le regroupement des activités de coordination des parcours de santé complexes

Elle se sert du réseau du malade (médecin traitant, infirmière, psychologue et autres professionnels de santé) pour lui donner la possibilité de mettre en route un parcours de soins à son domicile. Il est reçu, quarante-huit heures après son appel téléphonique par le médecin et l'infirmière qui mettent en place, avec son réseau de santé, des soins qui le mèneront au sevrage et à son abstinence.





## Anita

### La vie est si belle sans alcool.

L'alcool tue à petit feu, isole, ruine, détruit. C'est vrai, mais paradoxalement c'est aussi son contraire quand on est pris dans l'engrenage.

Les problèmes s'envolent, on oublie tout, la tristesse, les blessures, les angoisses, en un sens : la vie.

On se sent fort, presque invincible, mais une fois les vapeurs d'alcool dissipées, les problèmes que je croyais envolés sont là, plus violents, car ils font partie de moi, de mon quotidien.

En plus des problèmes que j'ai voulu oublier par absorption d'alcool et médicaments se greffe une chose supplémentaire du moins « pour ma part » : la culpabilité, la honte, le dégoût... Tout cela m'a fait me sentir encore plus faible.

Alors pour me donner de la force, du courage, j'ai continué avec des alcools toujours plus forts, des médicaments pris en double ou en triple et je me suis alcoolisée toujours plus tôt dans la journée. Je me suis enlisée dans mon alcoolisme.



Jusqu'au moment où « une petite voix intérieure » dans un moment de lucidité ou demi-conscience m'a dit « regarde-toi, vois ce que tu es devenue, tu n'es plus qu'une loque, une moins que rien ! »

Alors je me suis dit que ce que les autres pensaient de moi, avant que je ne commence à trop m'alcooliser,

avait raison. Je n'étais rien.

Ces autres qui me traitaient mal, physiquement, verbalement, psychologiquement avaient-ils vraiment raison ?

Je me revois commencer à boire pour la première fois suite à une énième dispute, après de multiples coups sur tout le corps devant mon fils (petit à l'époque) ou

**J'ai trouvé au sein de ce groupe [Croix Bleue], un accueil chaleureux, une écoute attentive et sans aucun jugement.**

devant les enfants que j'avais en garde.

Je buvais pour oublier la douleur des coups. Ma vie ne valait plus rien. Après je me revois cacher des bouteilles partout « sous l'évier, derrière les draps dans l'armoire, dans les placards, corbeille de linge ». (Oh pas de l'alcool fort, juste du vin rouge, blanc, rosé).

Je commençais très tôt le matin, au lieu du petit déjeuner, une demi-bouteille puis plus (oh ! je n'étais pas fière de moi).

Je me suis arrêtée toute seule grâce à cette petite voix, toujours là : « regarde-toi dans la glace, vois ce que tu es vraiment maintenant ».

Là, j'ai pensé à mon fils, je ne voulais pas qu'il vive sans sa maman près de lui.

Plus tard après une séparation très difficile, j'ai repris la surconsommation, mais cette fois (vodka, whisky, rhum, tequila, tout cela pour surmonter les insultes violentes, des chocs émotionnels qui m'étaient auparavant insurmontables sans le support du produit.

La culpabilité m'a envahie, tellement qu'une amie m'a parlé de la Croix Bleue. Et, à sa grande surprise, j'ai dit oui sans même trop réfléchir.

J'ai trouvé au sein de ce groupe, un accueil chaleureux, une écoute attentive et sans aucun jugement.

Je les remercie tous pour leur soutien, leurs orientations. Pour un temps, j'ai un parapluie qui m'abrite des insultes, des outrages et des malversations. Tout ça ne me pénètre plus. L'adversaire qui me croyait et me voyait faible recule, bat en retraite.

# Témoignages

Ainsi, récemment, j'ai été confrontée à 5 décès en 10 jours, sans pour autant avoir recours à l'alcool. Je m'assume pleinement.

Maintenant, je ne baisse plus les yeux devant l'ennemi. C'est moi qui ai remporté « la victoire » et l'adversaire s'en est trouvé déstabilisé.

Merci pour leurs précieux conseils, maintenant je dis : « plus jamais ça », une nouvelle vie a commencé.

Il y a toujours des passages difficiles dans la vie, mais je sais sur qui je peux compter maintenant.

Merci à toi, ma marraine « Croix Bleue », je ne te décevrai jamais.

Anita, section d'Epinal

## Odile

### Lettre à la Vie

Au 1er août, 20 ans déjà, 20 ans seulement...

Et je continue d'avancer.

20 ans sans l'alcool.

Sur ces 20 ans, 11 ans avec encore le cannabis, le tabac, et les anti-dépresseurs.

Et depuis 9 ans, terminés, les psychotropes, terminé le flou, le vague, terminée, l'approximation.

J'ai du me redéfinir, ou plutôt me définir, avec mes goûts, mes dégoûts, mes aspirations, mes relations aux autres, ma relation à moi-même...

**J'ai pu lâcher la dépression, cette dépression avec laquelle je valsais autour de la réalité, en m'oubliant avec tous ces produits.**

J'ai pu lâcher la dépression, cette dépression avec laquelle je valsais autour de la réalité, en m'oubliant avec tous ces produits. Cette musique enivrante m'emmenait dans une anesthésie dévastatrice. Et je dois à l'aide que j'ai su demander d'être encore ici.

Car c'est là que tout commence... Demander de l'aide, déposer ses valises. Ne plus avoir peur de soi, enfin !

Nous avons tous le droit de faire une pause. Une pause pour le sevrage, une pause pour réfléchir, une pause pour se construire, une pause pour repartir. Et des pauses, j'en ai fait !

Des cliniques psychiatriques aux services d'addictologie, j'ai eu besoin de plusieurs séjours pour parvenir à m'ancrer dans cette réalité, l'appriivoiser avec tous mes sens, appréhender la Vie.

L'aide médicale et psychologique reçue, appréciable et nécessaire, m'a permis de me projeter dans un futur sobre, conscient et rassurant. Les groupes de parole auxquels j'ai assisté, et que j'ai fini par animer, m'ont donnés confiance en moi.

Tellement confiance, que je n'ai aucun souci de relater mon aventure ici. Je sais maintenant qui je suis et où la Vie m'a menée.

Je sais aussi que je n'ai pas peur d'avancer, de changer, de grandir, ni d'aller où la Vie me mènera.

Avec amour,

Odile, section de Versailles Grand Parc



# Assemblée Générale 2024

L'ensemble des responsables de groupes et sections ainsi que le Conseil d'administration (C.A.) se sont retrouvés à Lyon, les 28-29 et 30 juin derniers, pour l'Assemblée générale et la rencontre annuelle des responsables et délégués.

Cette année fut spéciale : hasard du calendrier, les français étaient appelés à voter pour les élections européennes puis législatives et nos délégués présents ont, eux aussi, été appelés à voter pour les élections de renouvellement du C.A. de l'association.



Marie CONTANCIAS a été reconduite dans sa fonction présidente nationale de La Croix Bleue et Marc Margéidon comme administrateur.

Frédérique SANDEL (Strasbourg), Pascal LEFEVBRE (Saint-Quentin) et Frédéric BLASER (Villeurbanne) font leur entrée au C.A.

Nous tenons à remercier Michelle PAUPARDIN, Henry CASANOVA et Bernard GRIFFATON qui quittent le C.A. après plusieurs années de bons et loyaux services. Ils ont su être force de propositions et continueront à faire avancer notre cause dans leurs sections.



Nous avons également eu la joie d'avoir avec nous Cécile DANIEL, la directrice du centre de post-cure de VIRAC, qui nous a fait le bilan de l'année 2023 et nous a présenté les futurs projets concernant le centre.

M. CHARRAS, notre commissaire aux comptes, était lui aussi présent pour certifier que nos comptes étaient finalisés et conformes.

Vous pouvez retrouver le rapport d'activité 2023 sur notre site [croixbleue.fr](http://croixbleue.fr)



# Rencontre des responsables et délégués 2024

Les ateliers de travail de cette année étaient consacrés à la communication, plus précisément sur la façon de se présenter aux partenaires extérieurs. En effet, il est indispensable de savoir comment se présenter et promouvoir nos actions et cela ne s'improvise pas.

Les deux premiers ateliers consistaient, sous la forme de jeux de rôles, à se présenter aux élus locaux et aux responsables de structures de soins. L'excellent jeu d'acteur des membres du C.A. qui se sont prêtés au jeu en a déconcerté plus d'un mais cela aura été, au final, bénéfique pour tous. Nos responsables sont maintenant prêts pour affronter toutes les personnalités qu'ils pourraient rencontrer.

Le troisième atelier était tout aussi pratique : il s'agissait de mettre en place un stand à l'occasion d'un forum.

Le samedi soir s'est conclu par une représentation, très émouvante, d'Ode Desfonds et son groupe.

Bien que nous nous réunissions pour travailler et faire avancer La Croix Bleue et notre cause, ce week-end est aussi l'occasion de se rencontrer, d'échanger et partager. Merci à tous les participants !

Nous nous retrouverons l'année prochaine au centre omnisport de Vichy.





## VALENTIGNEY

7h du matin. Une foule massive devant la grille de l'ancien presbytère Rue Villedieu. Que se passe-t-il ? Meeting politique ? Anniversaire commémoratif ? Non , bien sûr : brocante de la Croix Bleue !

A travers les grilles, nous apercevons les stands bien alignés : bibelots, habits colorés, pulls bien rangés, chaussures bien cirées et ... le soleil est là ! Après des jours de pluie, il est présent pour notre grand marché.



Ouverture des grilles , la foule envahit la cour, les pulls volent , les piles s'écroulent, les couleurs des habits se mélangent, les chaussures se séparent, on ne retrouve pas la deuxième ...Eh oui, c'est ça la brocante !

17h30 : nous remballons d'une manière un peu désordonnée les objets et les vêtements restants. Heureux de cette journée, sous un soleil radieux, les membres de la Croix Bleue, fatigués, se quittent, contents d'avoir pu vendre une partie de leur butin.

Merci à tous ceux qui permettent cette brocante en faisant des dons d'objets, de vêtements, de jouets etc ...

Merci à la Mairie pour le prêt des tables , des bancs et des vit-abris.



Merci à la paroisse de nous permettre d'occuper gratuitement, pour une journée , la cour du presbytère. C'est un énorme service qu'elle nous rend.

Nous n'avons pas d'objets d'art, de biens précieux, mais on sait qu'on a aidé des gens et qu'on a fait des heureux.

L'équipe Croix Bleue de Valentigney





## VILLEURBANNE - LYON

Vous le savez certainement, il existe un réseau Croix Bleue international et début juin, une équipe Croix Bleue de Norvège est venue nous voir dans notre belle ville de Lyon.

La rencontre s'est faite au Parc de la Tête d'or, en centre-ville. Nous avons croisé les doigts pour qu'il ne pleuve pas. Cette entrevue a duré deux bonnes heures ; pour la traduction, j'ai été bien aidée par le compagnon de ma fille. Nous avons partagé nos expériences. Et nous nous sommes aperçus que nous avions le même langage autour des addictions. Je leur ai fait part qu'en France nous n'étions que des bénévoles. En Norvège, les membres sont composés, de moitié, par des bénévoles et, de l'autre moitié, par des professionnels. Bien aidés par les instances de leur pays, ils ont aussi une école de la deuxième chance et s'occupent des sans-abri.

Ils nous ont partagé également le positionnement de leur pays au sujet de la vente d'alcool : la publicité est bannie des médias elle est même interdite ; un verre de vin coûte deux fois plus cher qu'en France (12 euros pour une bouteille) ; c'est un organisme d'état qui détient le monopole des ventes de boissons alcoolisées ; dans les cafés la bière revient à 12 euros ; la limite légale pour prendre le volant est de 0,2g par litre

Nous nous sommes quittés en échangeant des spécialités de nos deux pays. Ils ont repris leur voyage le lendemain en direction de l'Ardèche pour visiter notre centre de Post Cure de Virac et s'entretenir avec Cécile DANIEL, la directrice.



Marie Constancias, section de Villeurbanne

## STRASBOURG

La section a posé son stand à l'occasion de divers événements de la ville : au mois de mai, le printemps de la santé (photo de gauche) et en juillet, le bal annuel des pompiers (photo de droite).



# Vie des sections

## CAMPING

Le 1er juillet 2024, malgré un soleil timide, le camping a ouvert ses portes. Non seulement les habitués de la Croix Bleue étaient présents, mais aussi des campeurs d'origines diverses : Jean-Michel et Melinda et leurs trois enfants venus de Belgique ; Pascale, de Bourg-lès-Valence ; Antoine, de Vie Libre et Manon et Patrick de Béziers. Ils ont été attirés par une voix mystérieuse qui leur a murmuré que le camping de la Croix Bleue, situé à Vernoux-en-Vivarais en Ardèche, offrait un environnement propice à la rééducation pour les personnes en voie de guérison de leurs addictions. Avec les autres campeurs, nous avons joué à la pétanque, nagé dans le lac, exploré les environs, discuté autour d'un café et savouré des crêpes au caramel au beurre salé préparées avec amour par notre Breton, André Chauvel. Des vacances authentiques pour se ressourcer avant de retrouver le quotidien.

Ceux qui découvraient ce camping voulaient y rester une semaine, mais certains ont prolongé leur séjour une de plus. Pour le mois d'août, le camping affiche complet, mais notez bien dans vos agendas : les inscriptions pour la saison 2025 débuteront le 1er Mars.

Nous remercions aussi toute l'équipe de bénévoles qui, chaque année, fait tout pour que le séjour au camping soit doux et agréable.

Marie Constancias, section de Villeurbanne



## AUVERGNE-RHONE-ALPES

Les membres des sections A.R.A. se sont retrouvés, début juillet, à Moulins pour un repas convivial.



**Vous pouvez retrouver les coordonnées des responsables de nos sections locales sur notre site Internet [croixbleue.fr](http://croixbleue.fr) dans l'onglet « Annuaire »**

## LIRE ET VOIR



« **Sa première cuite** » manuel de prévention positive autour de l'alcool.

C'est le troisième livre de Guylaine Benech.

Dans un langage accessible et souvent drôle, elle expose les méthodes les plus efficaces pour accompagner nos jeunes et leur parler sans tabou de l'alcool. Ce livre est rempli d'informations et de données des dernières recherches scientifiques internationales. Elle nous aide à préparer nos jeunes à leur future vie d'adulte.



### Dossier annuel 2024

Le dossier annuel de La Croix Bleue est disponible. Ce dernier nous présente le concept de pair-aidance, comment il est appliqué dans les structures de santé et comment devenir pair-aidant.

Le terme de pair-aidance est assez récent mais il repose sur un fonctionnement qui existe depuis de nombreuses années. Les mouvements et associations d'entraide ont quasiment toujours utilisé l'expérience de ceux qui vivent ou ont vécu la maladie pour aider ceux qui traversent les mêmes difficultés. Toutefois de nos jours, l'utilisation de ce vécu, reconnu dans le monde de la santé, tend à se professionnaliser.

**Suivez-nous sur nos réseaux pour ne rien rater de l'actualité  
Croix Bleue et addicto !**



### Le billet d'Henry



"VOUS DEVEZ ÊTRE LE CHANGEMENT QUE VOUS SOUHAITEZ VOIR DANS LE MONDE"  
MAHATMA GANDI



## 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 du .....au .....

*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

Ouverture du 30 juin 2024 au 25 août 2024

Formulaire d'inscription sur le site [www.croixbleue.fr](http://www.croixbleue.fr) dans l'onglet camping

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](mailto:jeanclaud2951@gmail.com) / [camping@croixbleue.fr](mailto:camping@croixbleue.fr)



## Calendrier Croix Bleue

- Du 29 juillet au 18 août : fermeture du siège
- 5-6 octobre : réunion du CA
- 28-29 juin 2025 : Assemblée générale au centre omnisport de Vichy

## 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 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](http://www.croixbleue.fr) dans l'onglet « Nous soutenir »

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

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



## Notice d'utilisation du « Groupe d'Entraide »

Composition de « Groupe d'Entraide » : (liste non exhaustive)

- \* Non jugement
- \* Bénévolat
- \* Empathie
- \* Amitié
- \* Vécu
- \* Expérience
- \* Rupture de l'isolement
- \* Connaissance de la pathologie
- \* Connaissance des structures de soins
- \* Connaissance des professionnels de santé
- \* Formations appropriées
- \* Implication
- \* Patience
- \* Groupes de paroles variés selon besoins (malades, entourage, spécifiques femmes etc...)



Contre-indications : Il n'y a pas de réelle contre-indication avérée.

« Groupe d'Entraide » est un complément à tous les traitements pouvant être prescrits pour cette pathologie précise comme pour les traitements de toute autre pathologie complémentaire.

Quelques contre-indications pouvant empêcher l'efficacité du traitement mais peuvent s'estomper avec la durée de la prise :

- \* La bêtise humaine
- \* Le manque de motivation
- \* L'indocilité au contact humain
- \* Être réfractaire à la communication.

« Groupe d'Entraide », ce médicament dont l'efficacité est prouvée par le taux de réussite dans le temps, est, à ce jour, le meilleur.

Les publicités des molécules « miracle » à force de moyens financiers ont quelque peu mis en recul le recours à cette option mais les sociétés médicales et scientifiques, elles, sont conscientes de son efficacité et le préconisent dans sa composition.

La posologie à d'ailleurs été revue en y intégrant une dose de tempérance et d'intégration de la « Réduction des risques et des dommages » dans sa composition.

