

# Le Libérateur

*Sans addiction... avec plaisir*

N°36 PRINTEMPS 2025

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

## PREVENTION

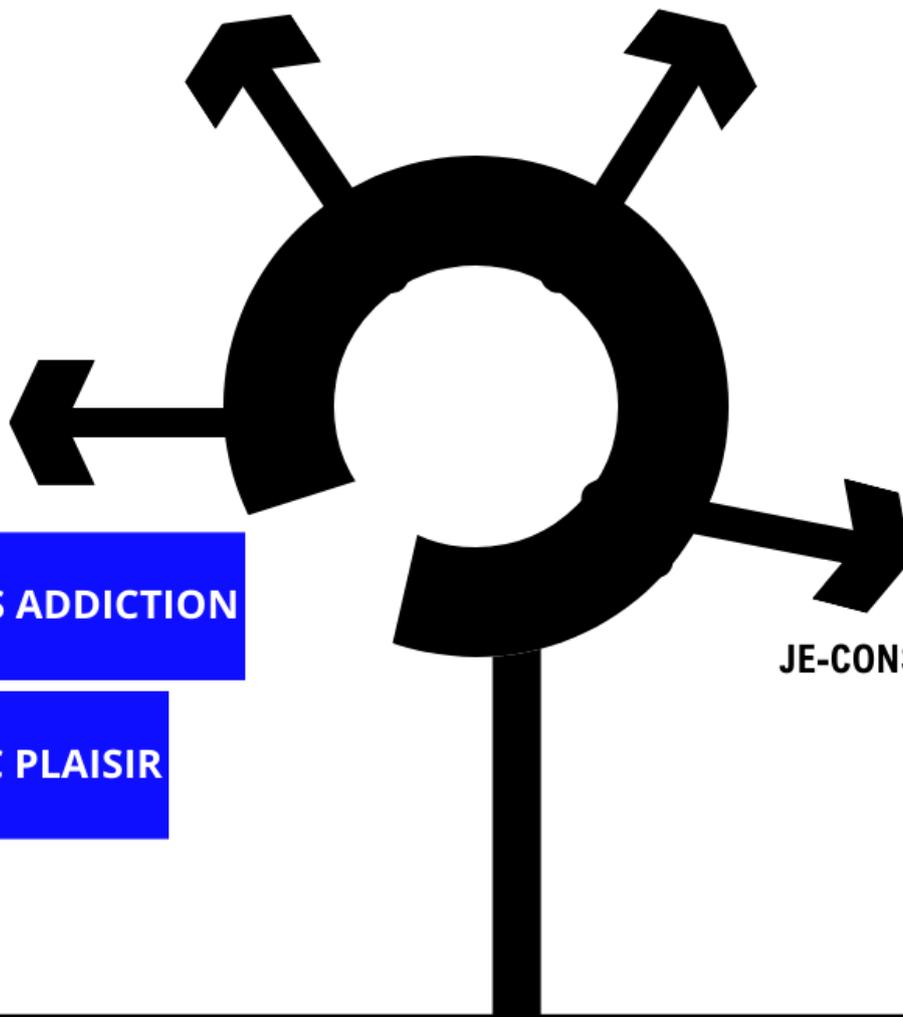
Sur la route de la bonne santé

### ADDICTIONS

JE-PERDS-le-CONTROLE

JE-CONSOMME-EXCESSIVEMENT

JE-CONSOMME-BEAUCOUP



JE-CONSOMME-UN-PEU



SANS ADDICTION



AVEC PLAISIR

# Sommaire

---

## EDITO

Page 3

## LA PREVENTION

Page 4

- Prévention ou sensibilisation ?
- Retour sur la loi Evin
- Histoire de la prévention
- Prévention, c'est que de la comm'
- Actions de prévention en divers milieux

## TEMOIGNAGES

Page 13

## VIE DES SECTIONS

Page 14

- Saintes / Sélestat-Ribeauvillé
- Moulins / Aix-en-Provence
- Valentigney
- Epinal / Paris

## LIRE ET VOIR

Page 18

## ASSOCIATION

Page 19

## DIVERS

Page 20

## Édito

---

Vous connaissez l'adage : "mieux vaut prévenir que guérir" ; il est, en effet, préférable de ne pas s'engager sur une voie dangereuse plutôt que de devoir être secouru.

Mais comment faire lorsque l'on a pas conscience du danger au bout du chemin ?

Tabac, alcool, drogues... Autant d'addictions qui, peu à peu, fragilisent nos sociétés. Chaque année, ce sont des milliers de vies que l'on pourrait sauver, et des milliards d'euros que l'on pourrait économiser, simplement en agissant en amont. Car la prévention, c'est avant tout cela : anticiper plutôt que réparer.

Et pourtant, les campagnes de prévention peinent parfois à atteindre leur cible. Le message est là, clair, scientifiquement étayé. Mais face à lui, la lassitude, la défiance ou la banalisation des risques. La santé devient une affaire individuelle, alors qu'elle est avant tout un enjeu collectif.

Pour inverser la tendance, la communication joue un rôle clé. Ce n'est pas un hasard si les campagnes les plus efficaces sont celles qui nous touchent émotionnellement, qui interpellent sans culpabiliser, qui parlent vrai. On pense à ces slogans devenus cultes, à ces images marquantes qui, un instant, nous ont fait réfléchir. Mais cela ne suffit plus. Il faut désormais aller plus loin : construire les messages avec les citoyens, investir les réseaux sociaux, rendre visibles les témoignages, valoriser les choix sains sans stigmatiser les échecs.

La prévention, ce n'est pas un spot publicitaire entre deux émissions. C'est une politique de long terme, un investissement sur l'humain, une responsabilité partagée entre l'État, les médias, les professionnels de santé, mais aussi chacun de nous.

Car au fond, la véritable révolution sanitaire ne viendra pas uniquement des progrès de la médecine. Elle viendra de cette capacité que nous aurons à faire de la santé une culture, une habitude, une priorité.

Bonne Lecture

Marie CONSTANCIAS  
Présidente de la Croix Bleue



## Prévention, sensibilisation : que recouvrent les termes ?

Commençons par le commencement et définissons les termes :

**Action de sensibilisation** : action consistante à attirer l'attention et à informer des personnes sur certains sujets, problématiques, risques ou enjeux, afin qu'elles puissent agir en connaissance de cause.

Une action de sensibilisation peut avoir plusieurs objectifs : susciter une prise de conscience, défendre une cause, influencer l'opinion publique, clarifier les données d'une problématique en combattant les idées reçues, encourager à la participation et l'action.

**Action de prévention** : La prévention a été définie par l'OMS en 1948 comme « l'ensemble des mesures visant à éviter ou réduire le

nombre et la gravité des maladies, des accidents et des handicaps ». De façon simplifiée, on dira que la prévention cible ultimement une modification des comportements observables ou l'acquisition de compétences protectrices pour une population donnée.

Les deux concepts se complètent, le premier informe et éclaire, le second agit en vue de modifier des comportements ou attitude, ou/et développe et transmet des compétences permettant de mieux protéger les personnes. L'un ne va pas sans l'autre.



Le problème c'est que l'ensemble des articles concernant les politiques publiques de santé font très rarement la distinction entre sensibilisation et prévention ; Il en est de même avec l'alcool. Donc quand nous parlons de prévention il faudra inclure la sensibilisation.

### Rapport de la Cour des comptes de juin 2016

Il y a un peu plus de 10 ans la Cour des comptes émettait un rapport d'évaluation thématique sur les politiques publiques de lutte contre les consommations nocives d'alcool. Le rapport donnait une lecture exhaustive [plus de 200 pages] de la situation nationale sur les politiques publiques de lutte contre la consommation abusive de l'alcool. C'était sans doute pour la première fois que les pouvoirs publics regardaient honnêtement et sans faux semblant la problématique de l'alcool en France. Ce rapport non seulement évaluait l'efficacité de cette politique publique mais effectuait des recommandations. Pour que ce rapport soit lu et compris par le plus grand nombre et dépasse le cercle des acteurs directement concerné par la problématique, la Cour en

## Mieux vaut prévenir que guérir

édite une synthèse de 25 pages accessible à tous.

Dès lors il peut être intéressant, 10 ans plus tard de voir comment ont évolué les choses.

En général, tout rapport d'évaluation de la Cour des comptes constate les points forts, et analyse les points faibles d'une politique publique déterminée. Concernant la problématique de la consommation abusive de l'alcool on cherchera les points forts de la politique publique de prévention.

Petit rappel : le rapport est édité en Juin 2016, tous les chiffres sur lesquels elle s'appuie date de 2013 à 2016 ; Premier constat qui fait consensus : la consommation abusive d'alcool fait 50000 morts par an en France. C'est la deuxième cause de décès évitable, derrière la consommation abusive du tabac [80 000 décès à l'époque].

Deuxième constat : Il y aurait en France 8,8 millions de consommateurs réguliers d'alcool, dont 3,4 millions de consommateurs à risques dont 10% serait pris en charge.

La combinaison de ces deux constats, font écrire à la Cour qu'il y a une réelle problématique de santé publique et nécessité de déployer une forte politique de prévention.

# La prévention

Troisième constat : il y a une difficulté en France à trouver un équilibre satisfaisant pour tous entre les enjeux économiques, la santé et la sécurité. Sur ce point la Cour constate qu'il n'y a pas de consensus pour parvenir à un équilibre et que cette absence de consensus nuit à la mise en place de politique de prévention efficace.



Quatrième constat : les politiques publiques existantes peinent à agir sur les comportements. Une réglementation peu adaptée et pas respectée, des remises en cause successive de la loi Evin, une fiscalité illisible, des pratiques de consommations intégrées dans le quotidien – voir le dernier dossier du libérateur-, des actions de lobbyings de la part des alcooliers très stratégiques et particulièrement efficaces.

Cinquième constat ; des politiques mal coordonnées. Il y a un empilement de mesures et d'actions aux résultats décevants. Il n'y a pas de coordinations politique clair à l'échelle nationale et au niveau local une pluralité d'acteur dont les rôles sont mal définis. A toute cette complexité, s'ajoute le fait que les financements des actions locales sont insuffisamment ciblés et pas évalués.

## 2025 : où en sommes-nous ?

Toujours pas de politique publique structurée.

Le rapport de la Cour des comptes aussi intéressant soit-il, n'a pas eu l'effet recherché. C'est-à-dire, au regard des enjeux un électro choc mobilisateur. La Cour recommandait de faire de la lutte contre les consommations nocives d'alcool une priorité de l'action publique, avec un pilotage clair, des objectifs lisibles, une clarification du rôle des acteurs, le tout tenu par une feuille de route programmatique régulièrement évalué.

Force est de constater qu'en 2025 nous sommes loin des recommandations de la Cour des comptes. En effet depuis 10 ans nous avons appris :

Que le vin n'était pas de l'alcool mais un produit culturel  
Ministre de l'agriculture le 16 janvier 2019 ;

Qu'il faut boire de l'alcool avec modération – le terme de modération renvoyant à l'appréciation de chacun, donc ne donnant aucune idée objective de ce que serait une consommation immodérée ;

« Que le lobby hygiéno-moraliste, dont les campagnes obsessionnelles jettent l'anathème sur le monde viticole [...] a fini par se répercuter sur la viticulture française dont l'offre se révèle d'année en année supérieurs à la demande » » Marianne 6 novembre 2024.

Rebondissons sur la dernière remarque ou nous serions responsables en tant que « lobby hygiéno-moraliste » de la crise viticole actuelle.

Mais le corps social évolue dans ses pratiques

Ce n'est pas une conséquence de l'efficacité des politiques publiques qui n'ont pas été mise en place, que la consommation de vin baisse – compensée en partie par l'augmentation de consommation de bière, mais une prise de conscience qui s'amorce et qui explique une baisse de la consommation d'alcool en général, baisse légère mais une baisse qui se répète tous les ans.



# La prévention

Les quelques études qui existent menée par l'INSERM montre qu'il y a un avant et un après COVID, le confinement a participé à la prise de conscience des effets nocifs dû à la consommation nocive de l'alcool. Jamais on n'avait autant entendu parler des violences intra-familiales, d'enfants maltraités liés à l'alcool, Sans être addict, des jeunes ont réalisés qu'il avait une relation à l'alcool problématique et dès lors les comportements évoluent.

La surconsommation d'alcool commence à faire l'objet d'études médiatisée – diverses émissions de télévision et de radio – sur le net plusieurs sites prônent le sans alcool.

## Le Dry-January ou le défi français

C'est l'opération phare, désormais pour rendre lisible les problématiques liés à la consommation nocive de l'alcool. Opération pilotée et organisée par la société civile, sans la couverture, l'accord, le soutien du ministère de la santé, ce qui montre bien comme le soulignait il y a 10 ans la Cour des comptes, l'absence de volonté politique ou /et la puissance des alcooliers en France.

De plus, il semble qu'au-delà de l'opération, des comportements évoluent. Attendons les premiers résultats confirmés et validés pour mesurer l'impact réel de cette action.



## Les sans-alcool

C'est un phénomène qui commence à être lisible dans les métropoles.

Selon l'étude Sowine-Dynata 2023 entre 14 et 15% des français ne consomment jamais d'alcool, pour raison de santé, par hygiène personnelle, par philosophie de vie, par gout. par religion, Cette proportion monte à 17% chez les femmes et 23% chez les 18 25 ans.

Les sans-alcool se plaignent du manque d'offre de qualité de boissons sans alcools déjà dans les grandes métropoles, Paris, Lyon, Bordeaux existent des caves sans alcools qui promeuvent des boissons sans alcools en sortant du registre des jus de fruits et des sodas. Des chefs étoilés comme Anne-Sophie Pic propose dans dont 3 étoiles Michelin, à Valence un menu gastronomique avec des assortiments jus/plats sans alcool, Ducasse et quelques étoiles sont sur cette pistes et travaillent avec des vigneron sur des boissons non alcoolisées. Les boissons sans alcools de qualité ont le vent en poupe, mais vu que l'on part de zéro les chiffres d'évolutions ne peuvent être qu'impressionnant, mais comme me l'affirmait une tenant du « sans-alcool » qui précisait qu'être partisan du sans-alcool n'est pas être anti-alcool.

Ainsi on voit que les choses bougent mais nous sommes sur des évolutions lentes.

Frédéric Blaser

Sources : IFOP, INSERM, cabinet Sowine-Dynata



D'après l'IFOP dans une étude publiée en début d'année 2025, 17 millions de français a entendu parler de cette opération, et toujours d'après l'IFOP 4,5 millions ont réellement participé à l'opération de manière active en 2024.

## Loi Evin : comment communiquer sur l'alcool ?

Dans cet article, nous allons vous parler de la fameuse loi Evin sur l'alcoolisme et le tabagisme, et comment lancer une campagne marketing sur les réseaux sociaux respectant sa philosophie et son éthique.

Le 10 janvier 1991, Claude Evin édicte la loi qui porte son nom, visant à encadrer le tabagisme et l'alcoolisme. Aujourd'hui, nous allons nous intéresser à l'aspect de cette loi concernant l'alcool et sa publicité. Cette loi fut un véritable tsunami pour l'industrie de l'alcool, et notamment du vin, tradition française par excellence. Cette loi limite et encadre la publicité autour de l'alcool, notamment pour protéger et sensibiliser les plus jeunes d'un possible futur alcoolisme.

Voici quelques-uns des critères édictés par cette loi :

- l'apposition d'un message « L'abus d'alcool est dangereux pour la santé » obligatoire sur n'importe quelle pub.
- L'indication obligatoire de plusieurs informations à propos de cet alcool ; le degré, l'origine, la composition, l'élaboration du produit...
- Les marques n'ont pas le droit de faire de la publicité pour tous les alcools.
- La loi interdit formellement les publicités à la télévision et au cinéma.

Malgré ces contraintes, la communication à propos de l'alcool n'est donc pas impossible. De plus, en 2016, la loi Evin a été assouplie pour une catégorie d'alcool ; le vin. Le motif de cet assouplissement fut qu'évoquer le vin, ses origines, sa robe, etc, n'est pas une publicité en soi.

Ainsi, il est possible pour les marques de communiquer sur de l'alcool sur les réseaux sociaux, notamment grâce aux influenceurs en respectant l'esprit de la loi Evin. Cependant, certaines règles encadrent également cette pratique.

Il faut tout d'abord savoir que tous les alcools ne sont pas autorisés à faire de la publicité sur les réseaux sociaux. La loi Evin nous dit à ce sujet : « *Le vin, produit de la vigne, terroirs viticoles, cidres et poirés, boissons spiritueuses et bières issues des traditions locales font partie du patrimoine culturel, gastronomique et paysager protégé de la France.* »



On peut ainsi régulièrement voir sur les réseaux sociaux des publicités où les comptes mêmes de cidres ou de bières françaises sur Instagram. En revanche, scotch écossais ou vodka polonaise n'ont pas leur place sur les réseaux sociaux.

De plus, il faut également préciser que la pub parlant de bière, cidre, vin etc ne doit pas encourager à une surconsommation d'alcool. Il faut également placer la citation « L'abus d'alcool est dangereux pour la santé » de façon visible sur la publicité.

D'autre part, l'influenceur doit être légitime pour en parler. Cela peut-être le cas d'un influenceur cuisine, d'un barman. Aussi un influenceur lifestyle ou humour ne pourra pas faire partie de votre casting.

Enfin, l'âge légal doit être respecté. Certaines marques d'alcool présentes sur les réseaux sociaux demandent même une confirmation d'âge afin de pouvoir suivre leur compte.

[influence4you.com](http://influence4you.com)



Les influenceurs, McFly et Carlito, qui cartonnent auprès de la jeune génération, ont tourné plusieurs vidéos de dégustation d'alcool. Ils ont arrêté d'en produire après avoir reçu notamment un rappel à la loi.

## Historique des actions de prévention dans le domaine des addictions

La prévention des addictions a évolué au fil des siècles, passant de mesures répressives à des approches plus éducatives et sanitaires.

Dès l'Antiquité, certaines civilisations tentaient déjà de limiter les excès liés aux substances psychoactives. Par exemple, les Romains réglementaient la consommation d'alcool, tandis que certaines religions imposaient des interdictions strictes.

Au XIXe siècle, avec l'industrialisation et l'urbanisation croissante, la consommation d'alcool, d'opium et de tabac s'est intensifiée. En réponse, les premières sociétés de tempérance ont vu le jour, notamment aux États-Unis et en Europe. Ces mouvements prônaient une réduction, voire une abstinence totale, de l'alcool. En parallèle, des réglementations ont été mises en place, comme la loi de 1873 en France interdisant la consommation d'absinthe aux militaires.

Le XXe siècle marque un tournant majeur avec la reconnaissance des dangers des substances addictives. Après l'échec de la prohibition aux États-Unis (1920-1933), les gouvernements ont adopté des stratégies de prévention plus nuancées. Dans les années 1950-60, la recherche sur les effets du tabac a conduit aux premières campagnes d'information sur les risques du tabagisme. Les années 1970 et 1980 ont vu émerger des programmes scolaires de prévention, insistant sur l'éducation et la sensibilisation des jeunes.

Dans les années 1990, la prévention s'est diversifiée avec des approches plus globales, incluant la réduction des risques. L'apparition du VIH/SIDA a accéléré la distribution de seringues propres et la mise en place de campagnes visant à limiter les pratiques à risque. Par



ailleurs, les restrictions sur la publicité du tabac et de l'alcool se sont renforcées dans plusieurs pays.

Au XXIe siècle, les actions de prévention se sont encore modernisées grâce aux technologies numériques. Des campagnes de sensibilisation sur les réseaux sociaux et des applications de suivi de consommation ont vu le jour. La prévention repose aujourd'hui sur une approche intégrée combinant éducation, régulation et accompagnement des personnes en difficulté.

Ainsi, de la prohibition aux stratégies de réduction des risques, la prévention des addictions n'a cessé d'évoluer pour s'adapter aux réalités sociétales et scientifiques, avec un objectif constant : protéger la santé publique.

### PREVENTION

Le mot prévention vient du latin *praeventio*, qui signifie "venir avant", "devancer" (prae- = avant, venire = venir).



À l'origine, le terme désignait l'idée d'anticiper ou d'empêcher un événement avant qu'il ne survienne.

En français, son usage s'est élargi à plusieurs domaines, notamment la santé, la sécurité et le droit, pour désigner les mesures prises afin d'éviter un danger, un risque ou une maladie.

Samuel CHAMBAUD

Sources : [santepubliquefrance.fr](http://santepubliquefrance.fr), [ids-media.fr](http://ids-media.fr), [modernisation.gouv.fr](http://modernisation.gouv.fr)

# La prévention

## Prévention, c'est que de la comm'

Avez-vous déjà vu ces affiches de campagnes de prévention ?



Les campagnes de prévention santé jouent un rôle essentiel dans la sensibilisation et la modification des comportements à risque. Leur efficacité repose en grande partie sur des stratégies de communication adaptées aux publics ciblés. L'alliance entre information scientifique et techniques de communication modernes permet d'amplifier leur impact.

Une campagne de prévention efficace repose sur plusieurs piliers : un message clair et accessible, l'émotion comme levier d'impact, la répétition et la visibilité et enfin l'adaptation aux publics cibles.

Le lien entre campagnes de prévention santé et communication est crucial pour maximiser leur portée et leur efficacité. En combinant science, psychologie et stratégies médiatiques, ces campagnes peuvent influencer durablement les comportements et contribuer à une meilleure santé publique.

Samuel CHAMBAUD

Sources : [santepubliquefrance.fr](http://santepubliquefrance.fr), [ids-media.fr](http://ids-media.fr), [modernisation.gouv.fr](http://modernisation.gouv.fr)

## Des actions de prévention adaptées

Avant tout il est important de connaître les causes d'une addiction pour bien prévenir.

Elle peut provenir de multiples causes comme des traumatismes, des habitudes, de la discrimination ou de l'exclusion. Dans tous les cas, il s'agit d'une souffrance.

L'écoute, le dialogue et l'observation sont les bases de la prévention.



## CHEZ LES JEUNES

Les structures CJC (consultation jeunes consommateurs) accueillent des jeunes de 12 à 25 ans et/ou leur famille.

Elles ont été créées à la suite de l'augmentation de l'usage du cannabis.

Ce sont des espaces de dialogue qui permettent de faire le point sur la consommation et les comportements. Les consultations sont libres et gratuites. Elles visent toutes les consommations problématiques avec ou sans produit comme les jeux vidéo.

Le but est de retarder l'âge de la 1<sup>ère</sup> consommation.

En milieu scolaire, les associations interviennent en relation avec les professeurs et professionnels. Les actions les plus efficaces sont celles du domaine psychosociales par des personnes du même âge surtout sur les méfaits d'où importance des groupes, plus que des chiffres ou des discours. Il nous faut nous adapter, proposer des jeux, des mises en situation et bien connaître les produits.

## MILIEU DU TRAVAIL

Le document unique d'évaluation des risques professionnels (DUERP) est obligatoire dans toutes les entreprises dès l'embauche du 1<sup>er</sup> salarié. Pour réaliser le DUERP, l'employeur recense et évalue d'abord les risques présents dans l'entreprise. Ensuite, il consigne dans le DUERP le résultat de l'évaluation des risques pour la santé et la sécurité auxquels peuvent être exposés les salariés. Il est obligatoire d'insérer le risque d'addiction.

Certains milieux favorisent l'exposition aux risques tels que la restauration, le BTP, le domaine artistique et du spectacle ou les postes soumis à une pression d'obligation de résultats.

Le code du travail interdit d'amener de l'alcool sur le lieu de travail (sauf le vin, le poiré, la bière ou le cidre) et si l'on ne prend pas en charge une personne en état d'ivresse, cela peut être considéré comme non-assistance à personne en danger.

La loi oblige l'employeur à mettre en œuvre des actions de prévention au sein de l'organisation. L'employeur peut également mettre en place un règlement intérieur qui va stipuler les règles à respecter en la matière.



Les RH peuvent sensibiliser le personnel par des affichages, des stages ou des notes de service.

Dans un cadre festif, comme un after-work, il est nécessaire de mettre en place des mesures préventives comme prévoir le retour des salariés.

Lors d'un séminaire : grande prudence pour l'employeur car même sur temps libre une consommation du salarié peut être de sa responsabilité.



Prévention des risques : médecine du travail et orientation de l'employé si addiction (inaptitude relevée)

De même pour la cigarette, l'importance du règlement intérieur (ne pas fumer près d'un local à risque). Tout doit être cadré. L'usage du téléphone portable peut aussi être réglementé.

Le comité social et économique (CSE) est une instance représentative du personnel dont la mission principale consiste à défendre l'emploi et les conditions de travail des salariés, à veiller à la préservation de leur santé et de leur sécurité et s'assurer du respect du droit du travail.

## SAF

Le meilleur des traitements reste la prévention. Dans la mesure où l'on ne sait pas précisément à quel moment de la grossesse l'alcool est dangereux ainsi que la quantité à ne pas dépasser, il est préférable de ne pas du tout consommer d'alcool durant la grossesse.

Que ce soit la Haute Autorité de Santé (HAS) ou la Société Française d'Alcoologie (SFA), le message est le même : aucune goutte d'alcool pendant la grossesse.

Le syndrome d'alcoolisation fœtale est la première cause de déficience intellectuelle évitable. La prévention et le dépistage d'une éventuelle consommation maternelle représentent donc une nécessité de santé publique.

La prévention se fait de plus en plus en commençant par le logo sur les bouteilles d'alcool ou les produits en contenant.

Nous vous invitons à rester connectés à l'actualité de la Croix Bleue, notre prochain dossier annuel portera sur ce thème.



## MILIEU CARCERAL

Le milieu carcéral est un milieu très à risques car il est fermé ; il y a plus de risques de contamination. Il va donc être question de réduire ces risques au maximum. Les actions de prévention auprès des détenus sont plus poussées notamment concernant les maladies transmissibles (hépatite C, VIH, IST...)

La prévention de la sortie est également primordiale car après un laps de temps coupé du monde, le retour à un quotidien est un grand facteur de risque de rechute.

## PREVENTION DE LA RECHUTE

Pour prévenir une rechute, il faut bien connaître les facteurs qui pourraient la favoriser

Pour l'éviter au mieux le malade doit être accompagné. Il doit se préparer pendant une cure afin d'éviter les situations à risque. Savoir gérer ses émotions

Oser parler (groupes de paroles, personne de confiance)

S'il y a rechute il faut agir vite (en amont créer un facteur de confiance)

## MILIEU FESTIF

Le maître mot en milieu festif est réduction des risques.

Il convient de faire une sensibilisation sans jugement avec une grande écoute. La prévention est plus pour les organisateurs. Cela va consister dans la distribution de matériels divers (préservatifs, bouchons d'oreilles, pailles, éthylotest, sérum phy, capote pour verre).

## SENIORS

Chez les séniors, les principales consommations problématiques sont les médicaments et l'alcool.

Une autre problématique de cette tranche d'âge : la sédentarité. On constate l'abus des écrans, principalement



la télévision, des jeux et achats compulsifs (achat par correspondance).

Cependant, on note un progrès significatif même s'il est vrai que nous partons de loin en terme de prévention de nos aînés.

En 1955, la publicité dans les médias encourageait à ne pas boire plus d'un litre de vin par jour.

Avec l'âge, les effets sont majorés : plus de douleurs, plus d'usage de médicaments même d'automédication et essor du cannabis thérapeutique.

Il nous faut contredire les faux a priori de prévention comme l'idée reçue que boire de l'alcool conserve le cœur. Nicotine et alcool ne préviennent pas des troubles cognitifs.

Prévenir les soignants qui sont pessimistes : on est vieux on ne risque rien, dernier plaisir.

La prévention en gérontologie ne fait pas partie des priorités.

Frédérique SANDEL

SOURCES : Portail pro addict aide, SAF France, addictions-france.org, www.service-public.fr



## Un témoignage, une histoire

La section d'Epinal s'est prêtée au jeu de la lecture au cours des Journées du Patrimoine Humain qui se sont déroulées sur la commune les 22 et 23 mars derniers.

Inspirées des Journées européennes du Patrimoine, ces rencontres invitent à découvrir des parcours de vie singuliers, à écouter des témoignages intimes et à échanger avec des personnes aux histoires inspirantes. Voici quelques extraits de leurs histoires.



### JEAN-BAPTISTE

#### Marche, marche, marcheurs, marchez !

Récit d'un marcheur récalcitrant, intermittent de l'effort, plus habitué à son canapé qu'à galoper, juste essoré à sec par une machine à laver émotionnelle, se lance sur la voie. Non ! Pas la voie ferrée... mais la voie de Compostelle. Enfin un petit bout. Ouvrez le carnet de voyage !

### MURIELLE

#### Aquarelle et aqua-réel

De souffrance en errance, de lourds sommeils en durs réveils. Des bleus à l'âme au bleu du ciel, que dire, d'elle ? Du verre d'alcool au vert émeraude, plein de rêves, elle échafaude. Du jaune anis au jaune soleil, peu à peu je m'éveille... Du rouge violent au rouge vivant, un jour le gris sourit.

### ANITA

#### Métamorphose

Il y a encore un an, je marchais avec des béquilles, j'étais introvertie et j'acceptais tout, même les coups. Aujourd'hui je m'affirme, je pense, je dis, je me fais confiance et on me fait confiance. Mon récit retrace donc ma métamorphose, toutes les étapes par lesquelles je suis passée.

### MARIE-CLAIRE

#### L'ange gardien

Dans la relation d'aide, il y a un principe : ne pas avoir de liens privilégiés. C'est important, je le comprends. Cette règle, je l'ai transgressée en accueillant chez moi une personne souffrant d'addiction. A présent, elle est reconstruite, je le suis également.

## SAINTES

### Lutte contre l'alcoolisme : l'antenne saintaise de la Croix Bleue ouvre grand sa porte.

La section de Saintes accueille, sans jugement, malades alcooliques et proches deux vendredis par mois, salle Saintonge.

Une guitare grattée par Alain Charpentier, trésorier national de la Croix Bleue, un livre dédié par son auteur Jacques Bouchet, une éditrice Fabienne Pottier de Lis Ma Vie, des bénévoles engagés. Ce vendredi après-midi de janvier, salle Saintonge, la Croix Bleue de Saintes accompagnait le Défi de janvier (Dry January), opération qui vise à tester son rapport à l'alcool en ne buvant pas une goutte pendant un mois.



Article du journal Sud-Ouest du 17/01/2025

## SELESTAT-RIBEAUVILLE

### Les rois et reines de la fête

Les membres de la section se sont réunis, en début d'année, pour fêter l'Epiphanie. Dans la joie et la bonne humeur, ils ont partagé un repas accompagné d'un apéritif sans alcool pour finir par la fameuse galette.



### Prévention au carnaval

La section a posé son stand au carnaval de Sundhouse (Bas-Rhin) pour faire de la prévention et permettre aux participants d'évaluer leurs taux d'alcoolémie avant de repartir.

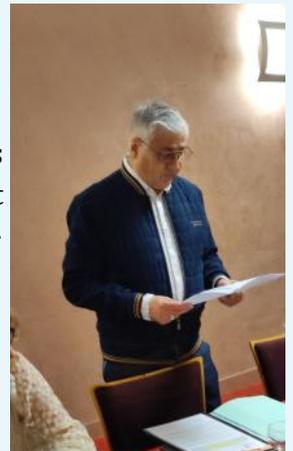


# Vie des sections

## MOULINS

### Joyeux anniversaire !

En ce dimanche de janvier 2025 la section de Moulins a fêté ses 35 ans d'existence. Les membres de la section ainsi que ceux des sections voisines de Saint-Etienne, Lyon et Villeurbanne se sont retrouvés au bowling d'Avermes. A noter, la présence de la présidente nationale Marie CONSTANCIAS qui a fait un petit discours pour cette occasion.



## AIX-EN-PROVENCE

Que ce soit autour d'un apéritif, sans alcool évidemment, ou d'une raclette, la section d'Aix saura vous accueillir pour partager un moment de convivialité.



## VALENTIGNEY



### Carnaval à VALENTIGNEY

Le mardi gras reste toujours un moment de joie et de décontraction dans la section. Eliane, leur costumière en chef, se charge de transformer les membres en indien, bonne sœur, danseuse de Flamenco, cowboy, Schtroumpf, shérif, clown, arlequin et autres personnages très colorés pour le plus grand bonheur de tous.

Ils ont pu également partager des paniers de délicieux beignets faits maison.

La soirée a été ponctuée de grands sourires et des éclats de rire qui raisonneront longtemps dans nos têtes. Ils nous donnent déjà

rendez-vous l'année prochaine.



### Assemblée Générale

L'assemblée générale de la section s'est déroulée dans un cadre de bonne humeur et de convivialité.

Une trentaine de membres étaient présents et un café gourmand a permis de conclure ce temps autour de discussions et de retrouvailles bien sympathiques.

Notre section organise un samedi par mois un après midi récréatif où l'on peut jouer aux cartes, s'améliorer à la danse, apprendre à peindre ou dessiner, jouer aux échecs et autres moments de détente.



### Formation au centre AFTRAL

Le centre de formation en Transport et Logistique de la région a contacté la section et leur a demandé d'intervenir au sujet des conduites addictives et les conséquences d'une consommation à risques d'alcool.

Emmanuel Brie et Bernard Romain ont expliqué et informé pendant deux heures, à une vingtaine d'élèves de 18 à 25 ans et à leur animatrice, le rôle de la CROIX BLEUE dans la société.

L'assemblée était très attentive et de nombreuses questions ont suivi l'intervention. Ce fut une expérience riche et très intéressante.

# Vie des sections

## EPINAL

À l'heure du numérique et de l'intelligence artificielle, l'humain a repris sa place le temps d'un week-end.

Les membres de la section d'Epinal sont devenus des lecteurs d'histoires (voire de leurs histoires) le temps d'un week-end.

Entre rires et pleurs, de beaux et bons moments d'émotions partagées. Vous avez pu lire certains extraits dans la rubrique Témoignages de ce Libérateur.

Merci à nos lectrices, Merci à nos lecteurs.



## SIEGE

La maison des associations du 18e arrondissement de Paris a organisé fin mars une rencontre entre les différents acteurs locaux dans le domaine de la santé. Cette rencontre, à l'initiative de l'adjointe au maire du 18e chargé de la santé, Ayodele IKUESAN, a permis de déterminer quels sont les besoins de chacun sur le terrain mais également de mettre en commun les ressources. Samuel, notre salarié du siège, était présent pour faire connaître l'association et nouer des contacts avec les autres organisations présentes.



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

## **Jacques a bu.... et ne boira plus !** de Jacques Bouchet

Il aurait pu s'intituler « Les mille et une vies de Jacques ».

Que de péripéties depuis l'enfance en région viticole et les premières expériences de forte alcoolisation à 15 ans !

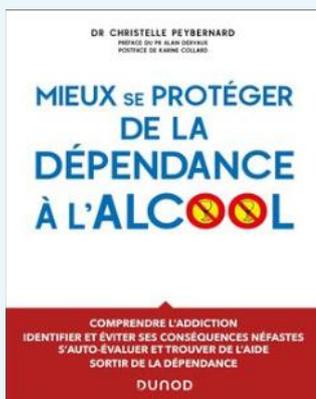
En 104 pages qui se lisent aisément, fruit de l'accompagnement patient et bienveillant de Fabienne, son editrice, défile l'essentiel de ses années de galères avant d'arriver à se libérer de l'esclavage de l'alcool. Sobre depuis 30 ans, il raconte son parcours du combattant, avec une sincérité désarmante, et une candeur qui donne une forme de légèreté et de grâce à son récit.

« Qui a bu, boira » : Jacques fait mentir le dicton stigmatisant et défaitiste qui condamne le malade alcoolique à la déchéance. Son histoire, c'est le refus de cette fatalité.

Sans minimiser les chutes, les drames, mais sans se poser en victime non plus, il rend hommage à son entourage, aux belles rencontres providentielles, aux mains tendues qu'il n'a pas toujours su saisir, à la chaîne de solidarité qui l'ont fait « vivre, revivre ».

Bravo pour ton courage et ta ténacité dans l'adversité et merci, cher Croixbleuzard, pour le souci de transmission qui t'anime, le désir de redonner ce que tu as reçu ! Ton témoignage est une mine d'informations pour éviter le pire, les tentations quotidiennes, les relations toxiques, et enclencher le cercle de plus en plus vertueux qui ouvre l'horizon sur de nouveaux projets stimulants.

Anne-Laure Charrier et Dominique Thomas



## **Mieux se protéger de la dépendance à l'alcool**, Dr Christelle Peybernard

Un ouvrage incontournable pour tous les responsables d'associations d'entraide aux personnes en difficulté avec l'alcool et à leur entourage. Il offre des explications claires sur cette maladie, abordant aussi bien les aspects physiques, mentaux que sanitaires. Quant à la prévention, elle ne doit pas s'appuyer sur les idées reçues – et en matière d'alcool, elles sont nombreuses !

## **Des jours meilleurs**, Elsa Bennett et Hippolyte Dard

Cette comédie dramatique raconte l'histoire d'un groupe de femmes venues se reconstruire dans un centre pour alcooliques. Leur dénominateur commun : avoir tout perdu à cause de l'alcool. Dans le cadre de leur thérapie, trois femmes, accompagnées d'un éducateur spécialisé, préparent le Rallye des Dunes, une course dans le désert marocain qui prouvera qu'elles sont plus fortes qu'elles ne le pensent. Dans cette aventure hors du commun, Suzanne (Valérie Bonneton), Alice (Sabrina Ouazani) et Diane (Michèle Laroque) avancent ensemble vers la reprise du contrôle sur leurs vies.



Suivez nous sur nos réseaux pour rester informé de toute l'actualité Croix Bleue et addicto



# Association

## 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 des inscriptions en mars 2025

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 :

**Delphine COURGEY**

**Tél. : 06.66.34.80.74**

**Email : [camping@croixbleue.fr](mailto:camping@croixbleue.fr)**

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



## Calendrier Croix Bleue

- **4 avril : réunion commission de formation**
- **18 avril : réunion commission de communication**
- **25 avril : CA en visio**
- **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 :

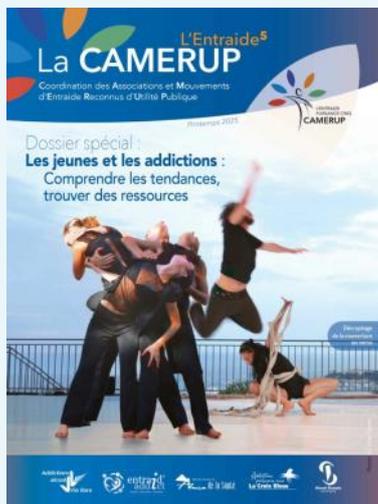
<https://www.helloasso.com/associations/societe-francaise-de-la-croix-bleue/formulaires/2>

- 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.





## Edition Printemps 2025 du magazine CAMERUP

### **jeunes et addictions : comprendre les tendances, trouver des ressources**

Une analyse approfondie sur les nouvelles habitudes de consommation, l'impact des stratégies marketing des industries de l'alcool et du tabac, ainsi que les défis posés par le numérique et les écrans. Témoignages, études et recommandations viennent enrichir ce dossier, essentiel pour la prévention et l'accompagnement.

<https://www.camerup.fr/le-magazine-camerup-ete-2025/>

### La prévention en quelques mots

**Saurez-vous retrouver les 10 mots en rapport avec le thème de ce Libérateur ?**

S	V	A	D	D	I	C	T	I	O	N	V	F	B
L	J	J	X	J	T	C	D	N	B	D	H	P	F
E	Q	J	S	D	E	P	I	S	T	A	G	E	M
D	E	M	O	R	O	I	N	F	O	R	M	E	R
U	S	U	I	V	I	C	O	N	T	R	O	L	E
C	W	R	A	Z	F	E	V	S	K	G	K	D	Z
A	R	O	P	R	E	V	E	N	I	R	U	A	E
T	K	X	K	Y	V	R	O	X	U	R	D	U	D
I	A	J	F	C	S	A	N	T	E	R	X	B	U
O	S	X	H	U	U	F	F	A	Y	I	B	D	Z
N	R	E	D	U	C	T	I	O	N	S	R	W	W
Z	R	G	L	T	X	S	V	N	P	Q	M	A	S
Q	M	G	B	M	W	P	C	K	G	U	K	L	D
C	Y	J	W	E	W	Q	K	O	E	E	H	P	V

Addiction - contrôle - dépistage - éducation - informer - prévenir - réduction - risque - santé - suivi



Le Libérateur N° 36 PRINTEMPS 2025 • Directrice de Publication : Marie CONSTANCIAS •  
Comité du Libérateur : Frédérique SANDEL, Frédéric BLASER, Jean-Jacques DIETSCH •  
Administration et maquette : Samuel CHAMBAUD • Photos : responsables de sections, Pixabay •