

Le Libérateur

Sans addiction... avec plaisir

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

Connaissez-vous les produits ?

Cannabis, shit, beuh, herbe...

Gros plan sur une section

Saint-Quentin dans l'Aisne

La pause bleue

Le groupe de parole en visio prend de l'ampleur

Addictions, parlons-en !



Sommaire

<u>EDITO</u>	Page 3
<u>ADDICTIONS, PARLONS-EN !</u> Cannabis, shit, beuh, herbe...	Page 4
<u>ACTUALITES ADDICTO</u> <ul style="list-style-type: none">• la réinsertion après les soins• Professionnel indépendant et postcure	Page 8
<u>VIE DES SECTIONS</u> <ul style="list-style-type: none">• Gros plan sur la section de Saint Quentin• Moulins/Villeurbanne• Versailles/Poissy/Epinal/Salon• Sélestat/Ribeauvillé	Page 10
<u>ASSOCIATION</u>	Page 14
<u>TEMOIGNAGES</u> <ul style="list-style-type: none">• Valérie/Sophie• Daniel/Corinne• Hommage à Yves Fenice	Page 16
<u>DIVERS</u>	Page 18
<u>A VOUS DE JOUER</u>	Page 20

Édito

LE temps file et, à peine l'assemblée générale terminée, il faut déjà songer à la rentrée. Toutefois, vous retrouverez l'esprit de l'AG dans ce numéro, puisque les textes rédigés lors de la réunion des responsables y seront publiés.

Le comité de rédaction a souhaité rendre ce Libérateur, ainsi que les éditions à venir, plus proche de vous, car c'est à travers votre engagement qu'il prend vie. Il est plus naturel de s'exprimer sur ce que l'on connaît, c'est pourquoi vous trouverez dans ce numéro :

- Des fiches techniques sur les produits
- Des conseils sur les attitudes à adopter en cas d'urgence
- Un gros plan sur l'une de nos sections Croix Bleue

Et bien sûr, les rubriques que vous appréciez tous :

- La vie des sections
- Les témoignages

Si les membres de la Croix Bleue font vivre ce Libérateur, n'oublions pas que ce sont aussi les personnes concernées par les addictions qui lui donneront un sens dans les années à venir.

Prenons soin d'elles et gardons ces principes en mémoire !

Bonne lecture

Marie CONSTANCIAS
Présidente de la Croix Bleue



CANNABIS, SHIT, BEUH, HERBE... LES DROGUES DOUCES MENENT LA VIE DURE

Fumer un joint donne l'image de celui qui plane, rigole, est cool. Le cannabis est de loin la substance illicite la plus consommée en France. En 2023, 50,4 % des adultes âgés de 18 à 64 ans déclarent avoir déjà consommé du cannabis au cours de leur vie (étude OFDT 2023). Et pourtant, c'est bel et bien un produit très nocif pour la santé.

D'où vient le concept de drogues douce-drogues dures ?



En effet, ce vieux concept de drogue douce/droguette dure est né d'une distinction médicale sur les effets observés en cas de privation de substances psychoactives : les drogues douces engendrent principalement des troubles psychiques, et les drogues dures d'importants troubles physiques en plus des troubles psychiques.

Dans l'imaginaire collectif, les drogues douces désignent les produits auxquels sont associés une faible dépendance psychique, principalement le cannabis ; et les drogues dures celles qui entraînent une forte dépendance physique et psychique, la cocaïne, l'héroïne et leurs dérivés.

Le cannabis est une drogue dérivée du chanvre, consommée pour ses propriétés psychotropes sous forme de résine (haschisch) ou d'herbe (marijuana). Il s'agit d'une des drogues les plus consommées au monde.

Le cannabis appartient à la famille des cannabinales, il existe deux types de cannabis : le *cannabis sativa* et le *cannabis indica*. Il est cultivé essentiellement en Afrique, en Asie et en Amérique du Sud.

On le retrouve sous trois formes :

- L'herbe ou marijuana, qui se présente sous la forme de fleurs ou de feuilles. Elle peut être fumée seule ou mélangée avec du tabac, mais aussi dans de la nourriture.
- La résine de cannabis, qui se présente sous une forme solide est souvent coupée avec divers



produits. Sa concentration en THC est variable selon les sortes de résines. Avant d'être fumée, la résine est chauffée, effritée et mélangée avec du tabac.

QU'EST-CE QUE LE THC

L'herbe dans laquelle se trouve une grande quantité de THC (Tétrahydrocannabinol).

Le THC est une molécule qui a des effets psychotropes, c'est-à-dire qu'il altère les fonctions de ton cerveau et peut engendrer une dépendance. Cette herbe majoritairement à base de THC est considérée comme une drogue et est interdite en France.

Le cannabis est généralement consommé dans des cigarettes artisanales appelées « joints », « pétards » « spliff » « boze », « tar-pé » ou « cigarettes magiques ». D'autres modes de consommation existent :

- pipe, chillum, etc., avec ou sans tabac ;
- « bang » (ou « bong »), une pipe à eau à travers laquelle la fumée est refroidie et filtrée avant d'arriver aux poumons : la quantité aspirée est plus importante et les effets plus rapides et plus intenses qu'avec un joint ;
- gâteaux (« *space cakes* »)

Quel sont les effets ?

Les effets psychoactifs du cannabis sont nombreux : on constate notamment une sensation d'euphorie et de détente lorsque l'on fume, cette euphorie peut s'accompagner de fous rires, mais aussi à contrario de maux de tête ou de crises d'anxiété. Il y a aussi un effet de facilitation intellectuelle qui est en réalité subjectif puisque le cannabis a un impact négatif sur les capacités intellectuelles. La mémoire et la concentration sont aussi perturbées, les notions de temps et d'espace peuvent être perçues



Addictions, parlons-en !



Si c'est du hasch ou du shit : on fume de la résine du cannabis en dose plus ou moins concentrée. La résine est fabriquée grâce à l'extraction du pollen de la fleur de chanvre. Plus elle est concentrée, plus les effets seront puissants.

Le cannabis est le 1er produit illicite consommé en France, avec environ 11% de la totalité de la population qui en fait l'expérience chaque année et 3% de consommateurs réguliers (OFDT 2021). La principale composante active est le THC, la consommation de cannabis peut entraîner différents effets :

- Une euphorie ou un apaisement ressenti
- Une perturbation des sens
- Une altération de la coordination et la perception du temps et de l'espace, et une baisse de la concentration
- Un temps de réaction rallongé, entre autres.

Ces effets immédiats ne sont pas sans risque en particulier sur la route. Cela est particulièrement souligné par les campagnes régulières de la Sécurité Routière, alertant sur les **dangerosités d'une consommation de cannabis** avant de prendre le volant. Les enjeux professionnels sont aussi des préoccupations de premier plan, notamment en ce qui concerne la somnolence, la perte d'attention et le risque d'accidents du travail. Il est important de dire que si la consommation de cannabis est couplée à d'autres produits comme l'alcool ou d'autres drogues, le risque encore plus important.

différemment lorsque l'on prend du cannabis (temps raccourci ou allongé).

On peut constater également des crises de panique, de la paranoïa, des troubles de la conscience. On estime que consommer 2,5 à 5 joints par jour équivaut à un paquet de cigarettes pour ce qui est de la toxicité pulmonaire.

A noter que l'on ne peut faire d'overdose de cannabis et donc pas en mourir directement, également un sevrage sec ne crée que des manques psychiques.

Or, ce n'est pas le produit mais son usage (dose, fréquence) qui pose un problème dans les addictions. D'autre part, parmi toutes les drogues, le THC (produit actif du Cannabis) est la seule substance à se loger durablement dans les graisses de l'organisme, le THC reste ainsi disponible plusieurs jours après sa consommation.



La concentration de THC baisse progressivement au cours du temps. C'est la raison pour laquelle les effets somatiques de l'abstinence n'apparaissent pas dans l'immédiat, pouvant laisser croire à une absence de dépendance au cannabis, qui peut s'installer insidieusement.



Addictions, parlons-en !

Dans le cannabis, on trouve une molécule bien particulière : **le THC**. C'est elle qui te fait planer ! Elle a un **effet psychotrope**, c'est-à-dire qu'elle perturbe les fonctions de ton cerveau ce qui agit sur ton humeur et ton comportement. Elle peut aussi engendrer une dépendance. Plus le joint est concentré en THC, plus tu planes, mais plus les risques de bad trip sont élevés.

Un bad trip est une sensation désagréable où divers ressentis sont possibles comme par exemple un sentiment de persécution, entente de voix qui peuvent mener à des crises d'angoisses.



Un consommateur de cannabis sur dix développera un trouble mental lié à la consommation de cannabis.

Une personne sur six qui commence à consommer du cannabis à l'adolescence développera un trouble mental lié à la consommation de cannabis.

Le cannabis peut intensifier les symptômes existants liés à la santé mentale et accroître les risques de souffrir de schizophrénie, de psychose, de dépression et d'anxiété.

Le risque est plus élevé chez les personnes qui ont des antécédents personnels ou familiaux de maladie mentale.

Et le CBD, alors ?

On parle beaucoup du CBD en ce moment. C'est une autre molécule que l'on trouve dans toutes les variétés de cannabis. Il n'a pas d'effet euphorisant ni addictif et n'est pas considéré comme une drogue. La molécule de CBD extraite de la plante est autorisée

en France dans les produits dérivés (bonbons, crèmes, tisanes...) à condition qu'ils ne contiennent pas de THC.

La présence de THC, quel que soit son taux, est totalement interdite en France dans les produits finis. Les produits autorisés doivent avoir zéro THC.

Depuis 2018, de belles boutiques au design moderne et chaleureux vantent les vertus naturelles, bio et thérapeutiques des huiles, infusions, crèmes ou e-liquide à base de cannabis CBD.

Cannabis à base de CBD et THC : connaissez-vous la différence ?

- L'herbe qui produit une majorité de CBD (cannabidiol). Le CBD n'a pas d'effet euphorisant ni addictif. Il n'est pas considéré comme une drogue. Sa consommation est autorisée en France sous certaines conditions.

- Le chanvre industriel utilisé pour le textile ou en cosmétique. Il produit du THC et du CBD à faible taux.

Molécule de CBD et herbe de CBD : attention à la confusion

« On parle de CBD pour définir la molécule de cannabidiol extraite de la plante et autorisée en France.

Mais on utilise aussi le mot CBD pour parler de la plante elle-même qui contient plus de CBD que de THC et dont sont issus les produits dérivés. Il en découle beaucoup de confusion.

Que dit la loi ?

Le cannabis est illégal et classé comme stupéfiant. L'usage illicite mais aussi la culture, l'importation, la vente sont interdites même si au cœur de nombreux débats. Cette infraction est punie d'un an de prison et ou de 3750 € d'amande.

La conduite en ayant fait usage de stupéfiants est un délit passible de 3 ans de prison et 9000 € d'amende (article L235-1 et suivants du code de la route). Il s'accompagne d'une perte automatique de la moitié du nombre maximal de points du permis de conduire.

drogues-info-service.fr

Addictions, parlons-en !

En France, la molécule de CBD est autorisée mais l'herbe de cannabis contenant une majorité de CBD, si elle est utilisée telle quelle, est interdite car elle contient aussi du THC »

Les effets thérapeutiques du CBD

Sur les sites de vente de CBD, les témoignages pullulent. « Je fais beaucoup de sport. Le CBD m'aide à récupérer. Pour les compétitions le stress est nettement moins présent et je me sens plus serein. Quant au corps en lui-même, la guérison est plus rapide », affirme par exemple un jeune homme de 22 ans. Le CBD aiderait ainsi à lutter contre le stress et l'anxiété, les douleurs musculaires, l'arthrose, les troubles du sommeil... Un vrai produit miracle ! « On subit un marketing énorme de la part des boutiques qui vendent du CBD. Elles vantent de nom-



Ce médicament contre l'épilepsie est en effet prescrit uniquement sur ordonnance. « Dans ces boutiques, il y a des promesses d'ordre quasi médical. Cela pose problème. Ce n'est pas le rôle du vendeur d'indiquer des doses et de donner des conseils de santé », ajoute-t-il. Rappelons que le CBD n'est pas un médicament.

La vente de fleurs brutes séchées que l'on pouvait acheter en boutique devrait être totalement interdite car elles contiennent des traces de THC. De plus, elles sont souvent fumées et mélangées à du tabac, ce qui est nocif pour la santé. Enfin, en cas de contrôle policier, il est pour le moment impossible de les distinguer du cannabis THC.

La France a fixé une limite de 0,2 % de THC, non pas dans le produit final mais au sein du plant de cannabis d'origine. **La présence de THC, quel que soit son taux, est totalement interdite en France dans les produits finis. Les produits autorisés ne doivent pas avoir de THC.** Un produit indiquant même moins de 0,2 % de THC est donc hors la loi.

CANNABIS THERAPEUTIQUE

L'usage du cannabis est autorisé dans les situations suivantes :

- Douleurs neuropathiques réfractaires aux thérapies (médicamenteuses ou non) accessibles
- Certaines formes d'épilepsie pharmaco-résistantes
- Certains symptômes rebelles en oncologie liés au cancer ou au traitement anti-cancéreux
- Situations palliatives
- Spasticité douloureuse de la sclérose en plaques ou des autres pathologies du système nerveux central.



breuses propriétés thérapeutiques mais tout cela n'a pas forcément été prouvé... », s'agace Victor Detrez. « C'est vrai, le CBD n'est pas psychoactif et des études ont montré qu'il avait des propriétés anxiolytiques, anti-inflammatoires, anti-convulsivantes, neuroprotectrices et antalgiques. Des recherches ont par exemple prouvé qu'il permettait d'espacer les crises d'épilepsie chez les jeunes enfants. Grâce à ces recherches, un médicament à partir de cette molécule a été trouvé mais il doit être pris à certaine dose et un certain nombre de fois par jour. L'effet thérapeutique dépend de la fréquence de prise et des doses administrées. » précise-t-il.

La réinsertion après les soins

Après une prise en charge en soins addictologiques, la sortie du cadre médical peut représenter une étape aussi décisive que fragile. De nombreuses personnes en rétablissement se retrouvent confrontées à un sentiment d'isolement, parfois accentué par la rupture avec leur entourage ou leurs anciens repères. Dans ce contexte, les aides sociales jouent un rôle essentiel : elles accompagnent la réinsertion, soutiennent l'autonomie et favorisent la reconstruction d'un équilibre de vie durable, tant sur le plan matériel que relationnel.

AIDES SOCIALES GENERALES

- Revenu de solidarité active (RSA)
- Allocation aux Adultes Handicapés (AAH)
- Complémentaire santé solidaire (ex-CMU-C)
- Accompagnement par une assistante sociale / travailleur social

AIDES AU LOGEMENT

- Aides au logement (APL, ALF, ALS)
- Hébergement d'urgence ou insertion

STRUCTURES SPECIALISEES

- CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie)
- CCAS (Centre Communal d'Action Sociale)
- ELSA (Les équipes de liaison et de soins en addictologie)
- CMP (Centre médico psychologique) : lieu de soin public sectorisé proposant des consultations médico-psychologiques et sociales.
- CJC (Consultations jeunes consommateurs)
- Maisons de santé ou réseaux de santé

AIDES MEDICALES

Consultations en addictologie

- Médecins généralistes ou addictologues spécialisés

(souvent en hôpital ou en centre spécialisé).

- Bilan de consommation, mise en place d'un traitement.

AIDES A LA REINSERTION ET A L'EMPLOI

- Mission Locale ou Pôle Emploi
- Structures d'insertion sociale : certaines associations proposent des ateliers, activités, logements accompagnés pour aider à la réinsertion (Emmaüs, Croix-Rouge, ...).



AIDES MATÉRIELLES OU ALIMENTAIRES

- Banques alimentaires, Restos du Cœur, Secours populaire/catholique.
- Bons d'achat, colis alimentaires, aide vestimentaire.

STRUCTURES ET ASSOCIATIONS D'AIDE

- Les associations organisant des groupes d'entraide et de parole et proposant un accompagnement.
- Fédération Addictions : Réseau d'associations et de professionnels de l'addictologie. Elle regroupe de nombreuses structures spécialisées.

AIDE D'URGENCE

- 115 : hébergement d'urgence.
- Alcool Info Service : 0 980 980 930 – orientation vers des services d'aide.

UN PROFESSIONNEL INDEPENDANT PEUT IL ENVISAGER SEREINEMENT UNE POSTCURE ?



Lors de la préparation de notre dossier, un membre a fait part du désarroi d'un artisan, addict à l'alcool et qui voyait son entreprise menacée. C'était au début des années 2000. Une cure a été possible, mais une post cure de 3 mois serait fatale pour l'entreprise : perte du chiffre d'affaires, cessation de l'entreprise, licenciements... Voici ci-dessous en quelques mots l'évolution positive de la prise en charge d'un indépendant (artisan, commerçant ou profession libérale).

Avant le 1er juillet 2021 les artisans, commerçants et professions libérales n'avaient pas droit aux indemnités journalières en cas d'arrêt maladie, sauf s'ils avaient souscrit une assurance volontaire ou complémentaire prévoyance privée. Jusqu'à cette date la sécurité sociale des indépendants ne couvrait pas le risque maladie (sauf maternité et invalidité). Les indépendants devaient se débrouiller seul pour compenser la perte de revenus ou souscrire à des assurance privées..

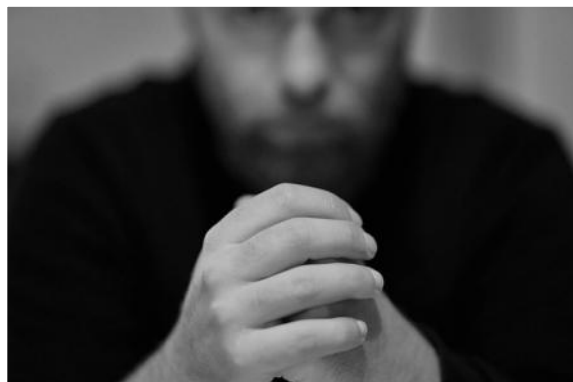
Pourquoi ce changement en 2021 ?

Le gouvernement a voulu aligner partiellement les droits des indépendants sur ceux des salariés, pour mieux les protéger face aux aléas de santé.

C'est pourquoi depuis le 1er juillet 2021 les indépendants peuvent toucher des Indemnités journalières versées pas la CPAM, avec un système financé par leurs cotisations sociales.

Conditions pour y avoir droit :

Être en activité – Avoir payé des cotisations – Arrêt de travail prescrit par un médecin – être affilié depuis au moins 1 an.



Le montant des indemnités journalières est calculé sur la base du revenu annuel moyen des 3 dernières années. (1/730em de ce revenu annuel moyen) avec un délai de carence de 3jours (idem les salariés) : le montant qui était de 0 euro par jour peut passer à un montant plafonné de 60.26€ par jour (peut être nul si revenu trop bas- Il restera à notre travailleur indépendant de souscrire une assurance prévoyance avec IJ complémentaires.

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



GROS PLAN SUR UNE SECTION : SAINT-QUENTIN



La section de l'Aisne demeure très mobilisée pour assurer ses missions. Sa volonté est de mettre l'accent sur la communication en partant du constat que cette action demeure nécessaire, voire probablement plus que jamais prioritaire, avec la désaffection qui est observée parmi les adhérents depuis la crise sanitaire.

A ce propos, il est bon de souligner que devant cette situation, largement partagée avec nombre d'associations, des partenariats se sont créés de manière tacite afin de surmonter ce contexte difficile. C'est notamment le cas de la section de l'Aisne qui a tissé des liens conséquents avec la délégation axonaise de l'UNAFAM (Union Nationale de Familles et Amis de personnes Malades), la prise en charge de personnes souffrant d'addictions étant commune aux compétences respectives des deux associations.



La section est plus particulièrement présente sur des événements organisés par la ville de Saint-Quentin touchant un grand public dont trois qui sont identifiés comme incontournables :

- la bourse du bénévolat qui a lieu chaque année et reçoit l'adhésion de nombreuses associations avec, par ailleurs, un estimable succès auprès de la population,
- à l'initiative de l'UDAF (Union Départementale des Associations Familiales) et afin de fêter ses quatre vingts ans, environ quarante associations dédiées à la famille se sont retrouvées au Palais de Fervaques de Saint-Quentin pour accueillir parents et enfants.
- le Festiv'Assos (forum des associations de la ville) qui, depuis sa création, ne cesse de gagner en dimension et popularité.

La Croix Bleue y avait toute sa place avec un stand de prévention/sensibilisation à toutes les addictions : approche ludique des risques liés à la maladie, lunettes de simulation à l'alcoolémie avec un parcours autour de bouteilles vides et recherche de clefs et de serrures, proposition d'un quiz (Vrai ou Faux) sur le produit alcool... Ces activités sont toujours très appréciées par les jeunes venus en nombre à cette occasion mais également des parents.



Désireuse de renforcer son image en tant qu'acteur essentiel (voire primordial), la section de Saint-Quentin se veut par ailleurs réactive sur les volets animation et information :

- des permanences chaque mois
- un groupe de parole à la clinique Sainte Monique
- Interventions au centre hospitalier de Ham

Reconnue pour son savoir expérientiel, la Croix Bleue a été sollicitée pour assurer des séquences d'information dans le cadre de la création du CRT (Centre de Ressources Territorial), lequel couvrira un bassin de près de 100 000 habitants.

MOULINS

Un weekend chargé d'actions Croix Bleue sur l'agglomération moulinoise. Le vendredi avec Fabien à Saint Ennmond avec l'association "ville à joie". Aujourd'hui présent place Anne de France à Moulins dans la cadre de l'après midi remise des dossards et animations pour "vin'scène en Bourbonnais" (course, VTT, marche dans le vignoble Bourbonnais). Le mois de septembre est chargé en animation et communication pour notre section puisque auparavant il y a eu les forums des associations et les interventions au centre d'addictologie de Tronget, (hôpital coeur du Bourbonnais) ainsi qu'à la Croix Rouge (formation AST). Être au service, se faire connaître pour aider, accompagner



VILLEURBANNE

La section de Saint Etienne au forum des associations

Un matin pluvieux de septembre, Valérie s'est rendue pour la première fois au forum des association de Villeurbanne. Dès son arrivée, elle a constaté l'intérêt que suscitait son stand auprès des visiteurs. De nombreuses personnes sont venues à sa rencontre, manifestant à la fois curiosité et envie d'en apprendre davantage. Les échanges ont été nombreux, chacun posant des questions et démontrant un véritable intérêt pour le sujet des addictions.



Vie des sections

VERSAILLES

Pour la première année, la section a participé à deux forums : l'un à Versailles (photo de gauche), avec la visite de François de Mazière, maire de la ville, et l'autre à Fontenay-le-Fleury (photo de droite), où le Député Laurent MAZAURY et Richard RIVAUD, Maire de Fontenay le Fleury se sont longuement arrêtés devant le stand de la section.



POISSY

La section était aussi à son poste lors des différents forums des associations à Poissy et Carrières-sous-Poissy.



EPINAL

Si vous aviez fait une balade au parc du Cours ou au petit Champ de mars d'Epinal, vous auriez croisé, au stand n°26, les membres de la section Croix Bleue locale.



SALON

Comme chaque année, la section Croix Bleue de Salon de Provence a posé son stand au forum des associations de la ville. Le soleil, la joie et la bonne humeur étaient au rendez-vous.



SELESTAT

La Rentrée des Associations est une manifestation née de la fusion de la Fête du sport, du Forum des Associations et de Sélestat Culture, visant à réunir l'ensemble du milieu associatif sélestadien (culturel, sportif, social) en un seul lieu. Elle permet aux associations de se faire connaître, de recruter, d'échanger avec le public et de valoriser leur engagement.



Et pour la première fois, la section de Sélestat s'est jointe aux près des 70 autres associations de la ville pour cet événement.



RIBEAUVILLE

Le 11 septembre 2025, nous avons eu le plaisir de remettre un insigne à notre ami Bernard, membre du groupe de Ribeauvillé, pour célébrer une année d'abstinence. Nous le félicitons sincèrement pour ce beau parcours et l'encourageons à poursuivre sur le chemin de la Liberté.



Astride, section de Sélestat/Ribeauvillé

Entretien avec Olivier Chicouard, responsable de « la Pause Bleue », le groupe de paroles en visioconférence



Mon engagement auprès de la Croix Bleue a commencé à la section de Versailles, où j'ai eu la chance d'œuvrer plusieurs années. Ce parcours m'a permis de devenir une nouvelle personne, et de rencontrer de nouveaux amis qui ont su me partager l'esprit Croix Bleue : un esprit d'entraide, d'écoute et de bienveillance. Même si mes contraintes professionnelles m'ont obligé à revoir mon implication locale, j'avais à cœur de continuer mon action pour l'association. Parallèlement, l'idée d'une section virtuelle et de réunions en visio était un souhait fort, souvent évoqué lors de nos Assemblées Générales nationales.

Cette année, une opportunité s'est présentée et nous avons pu co-construire ce projet avec l'équipe nationale, afin que l'entraide de la Croix Bleue puisse continuer à s'étendre et à s'adapter.

Pourquoi avoir lancé un groupe de paroles en visio ?

Le lancement de la "Pause Bleue" répond à des enjeux humains mais aussi stratégiques.

L'objectif principal, c'est de réduire la fracture territoriale. Notre mission est d'aider, et la visio nous permet de proposer une solution d'entraide immédiate et chaleureuse à toute personne, où qu'elle soit. C'est une main tendue pour ceux qui ne peuvent pas se déplacer ou qui font face à des contraintes de mobilité (santé, famille...) pour qu'ils puissent enfin rejoindre un groupe.

C'est aussi pour nous l'occasion de montrer une image moderne de la Croix Bleue, en nous adaptant aux usages d'aujourd'hui.

Quels ont été les premiers retours des participants ?

Nous avons reçu des avis très positifs, preuve que la visio n'empêche pas de créer un espace de convivialité et d'écoute bienveillante. L'assiduité était au rendez-vous, et le format encore restreint nous a permis d'offrir un cadre privilégié où l'échange était riche.

Le meilleur signe de cette richesse ? Nos réunions prévues pour 1h30 se sont souvent prolongées naturellement !

Comment s'organise concrètement une séance ?

L'organisation de la "Pause Bleue" se veut simple et accueillante, pour que chacun se sente à l'aise dès les premières secondes.

Techniquement, il suffit de se connecter via le lien Zoom unique sur votre ordinateur ou mobile. Pour plus de confort, nous conseillons si possible de télécharger l'application au préalable, et de vous familiariser avec les boutons pour le son et la caméra. Nous nous connectons d'ailleurs un peu en avance, pour permettre à chacun de s'installer tranquillement, de vérifier sa connexion et d'échanger de manière informelle.

Ensuite nous installons un cadre de confiance, dès 20h30 nous prenons le temps de rappeler les règles essentielles de nos groupes de parole : le respect absolu de la confidentialité, le non-jugement, et l'importance de parler à la première personne (le "je") et ainsi de son expérience personnelle.

Pour garantir une écoute de qualité et éviter les bruits de fond, le microphone est coupé par défaut. Notre objectif est d'établir un cadre sécurisant où chacun se sent libre de s'exprimer, dans un esprit de partage et de bienveillance jusqu'à 22h00.

Quels bénéfices observez-vous chez les membres ?

Le bénéfice principal de la "Pause Bleue" est le même que celui que l'on trouve en présentiel, et découle naturellement de l'entraide du groupe : le témoignage des uns libère la parole des autres.

La Pause Bleue

Le groupe de parole en visio de la Croix Bleue

Tous les 3èmes lundis du mois

Le lien zoom sera disponible sur le site croixbleue.fr une semaine avant la réunion.

C'est exactement notre but : que ceux qui nous rejoignent se sentent immédiatement moins seuls face à leurs difficultés. Voir que d'autres les surmontent, et se savoir écouté sans aucun jugement, est une étape puissante qui permet de retrouver l'espoir.

Quels conseils donneriez vous à ceux qui souhaitent vous rejoindre ?

Nous avons trois conseils simples, mais essentiels, pour que votre participation à la "Pause Bleue" soit la plus bénéfique :

1. Osez faire le premier pas : C'est le plus important. Osez ! Surtout si vous n'avez pas la possibilité d'aller



dans une section près de chez vous. Le pas de la porte virtuel est plus facile à franchir, et vous vous remercieriez probablement d'avoir fait cette démarche de soutien pour vous-même.

2. Réservez ce temps pour vous : La "Pause Bleue" est votre moment. Installez-vous bien au calme et soyez totalement disponible. C'est un rendez-vous avec vous-même, pour être avec nous et rien qu'avec nous, dans une pause bienveillante.

3. Venez tel que vous êtes : Rappelez-vous : nous sommes tous à égalité, tous concernés par le même problème. Il n'y a aucun jugement. Venez simplement avec votre expérience du moment, vos victoires et vos difficultés.

En conclusion : comment l'innovation numérique favorise la solidarité et le partage ?

Pour nous, l'innovation numérique est une formidable manière de continuer à tendre la main.

Elle est essentielle car elle permet de rapprocher les personnes éloignées, et de créer du lien entre des gens qui n'auraient jamais eu l'occasion de se rencontrer. Ces nouvelles connexions rendent notre communauté d'entraide bien plus riche.

En adoptant ces outils modernes, nous assurons la pérennité de la mission de la Croix Bleue. La technologie nous permet de garantir que notre message d'espoir et de soutien reste accessible au plus grand nombre, le plus simplement du monde.

Quels défis avez-vous rencontrés ?

Le premier concerne la préparation et la pérennité : comme toute association, nous avons besoin de forces vives pour faire vivre ce projet sur le long terme. Le défi est de mobiliser des bénévoles et d'être capables de créer un format qui ne se contente pas d'innover, il se doit de répondre aux besoins spécifiques des personnes en ligne, et ne soit pas seulement une version numérisée de nos réunions classiques.

Nous rappelons souvent qu'il n'existe pas de parcours type vers une « abstinence heureuse ». Cependant, à travers les expériences échangées, des outils et des conseils concrets peuvent surgir. Même si une solution ne convient pas à tout le monde, le partage permet à chacun de trouver progressivement sa propre voie et de se construire sa propre boîte à outils pour avancer sereinement.

Ensuite nous devons relever le défi de l'animation en visio. Le fait d'être à distance demande aux membres une certaine autonomie pour la connexion et d'avoir un comportement responsable (notamment la gestion des aléas domestiques). De notre côté, nous devons être vigilants sur la gestion du temps de parole pour garantir que tous aient l'espace nécessaire, surtout lorsque le groupe grandira.

C'est pourquoi, même si ce format est lancé, nous sommes conscients qu'il évoluera dans le temps en fonction des retours d'expérience, pour que nos échanges restent un plaisir et une source d'aide concrète pour chacun.

Valérie et Sophie, deux participantes de la Pause Bleue, le groupe de parole en visio, nous donnent leur ressenti sur leur première expérience en ligne. Vous trouverez dans la rubrique *Association* de ce Libérateur, une interview d'Olivier Chicouard le responsable de la Pause Bleue.

Ce sont des moments de partage qui, à mon sens, restent très conviviaux malgré le format.

VALERIE



« Je trouve très intéressant de partager en visio. Cela permet aux gens qui ne sortent pas beaucoup de pouvoir discuter tout en conservant l'empathie et la gentillesse. J'ai participé à 3 réunions en visio et j'ai trouvé cela très intéressant : ce sont des moments de partage qui, à mon sens, restent très conviviaux malgré le format. Pour ma part, je serais partante pour augmenter la récurrence des réunions à 2 par mois et faire que ce moment de partage perdure dans la suite. »

Les quelques inconvénients de la Visio conférence seraient de manquer de contact humain en présentiel et de langage corporel qui pourraient rendre la communication moins efficace.

Les problèmes de micro et de caméras peuvent aussi perturber la réunion mais personnellement cela ne me dérange pas.

Au sujet de mon expérience personnelle, les réunions en visio-conférence m'ont été très bénéfiques et riches d'enseignement lors de mes périodes compliquées et parfois dépressives où je ne sortais pas de chez moi. La visioconférence m'a permis de garder un lien avec l'extérieur.

Par ailleurs, nos échanges sont sincères et chaleureux, au départ un thème est choisi par un participant nous échangeons et pouvons donner de nos nouvelles.

Je suis très heureuse de parler et d'écouter ; Après la Visio, je me sens libérée et de bonne humeur, partager ces moments conviviaux et profondément humanistes, me donne de la force et du courage pour persévérer vers la diminution des risques liés à ma consommation d'alcool. »

SOPHIE



Bonjour mes amis de la Croix Bleue !

Avant tout, je remercie Madame Constancias pour son soutien et son aide depuis toutes ses années.

La visio-conférence me paraît une très bonne option de réunion lorsqu'il est difficile de se déplacer. Aussi, elle permet d'échanger avec les membres de toute la France. Elle permet aussi de réduire les coûts et le temps du déplacement. Ainsi qu'une communication plus efficace et plus personnelle que les réunions téléphoniques grâce à la possibilité de voir les participants.

Les réunions en visio-conférence m'ont été très bénéfiques lors de mes périodes compliquées et parfois dépressives.

La rechute... parlons-en

Il est 18 heures, mon ami m'appelle, sa voix tremblante, hésitante, ses propos décousus me font comprendre qu'il a rechuté.

Il est de nouveau dans le déni, refuse encore de poser le terme « maladie » sur ce qui l'agresse sans pitié. Je le sens écrasé par les remords, la culpabilité, son sentiment d'impuissance.

Dans un premier temps, je le laisse parler librement pour lui permettre d'évacuer un peu son désarroi. J'encaisse ses violences verbales sans broncher, sans m'interposer

Puis j'essaie de l'apaiser en prenant la parole d'un ton calme et posé. Je le félicite de m'avoir appelé, d'avoir eu ce courage. Je le réconforte en évoquant les difficiles périodes d'abstinence qu'il a affrontées et respectées. Ce sont des victoires qui gardent toute leur valeur malgré la rechute.

Nos échanges ce soir ne pourront pas se poursuivre au-delà de quelques minutes. La fatigue ne lui permettra pas de prolonger notre entretien dans de bonnes conditions. Je lui propose alors de prendre une nuit de repos pour retrouver un peu de sérénité.

Je l'invite à nous retrouver le lendemain pour échanger sans heurt, ni tabou, sans jugement surtout.

Je l'assure de toute ma bienveillance et lui promets une complicité qui l'aidera, j'en suis sûr, à trouver le chemin de la renaissance.

Daniel, section de Riom

40 ans de Croix Bleue, ça se fête !



Un dimanche de juin 1985...il fait beau.

Je vais rejoindre mon compagnon chanteur amateur après une dure matinée d'infirmière en gastro.

Plein de monde attablé... même pas une bière qui circule malgré la chaleur. Mais qui sont ils? Deux messieurs me convient à leur table. Mais qui êtes vous ? Nous sommes de la Croix Bleue... La Croix Bleue connais pas pourtant j'en accueille encore et encore des alcooliques.

Et que se passe-t-il ? La Croix Bleue devient importante pour moi. Elle m'aide à retrouver l'humain derrière sa bouteille, elle m'aide à comprendre mais surtout elle m'aide à croire en un possible

Engagée localement, régionalement et nationalement, je remercie la Croix Bleue de m'avoir fait retrouver la foi en l'être humain et appris que l'espoir et le possible ne sont pas vains

40 ans plus tard, j'y crois encore et toujours et...de plus en plus fort.

Corinne, section de Belfort



Hommage à Yves FENICE : Un sacré bonhomme

Yves Fenice est né le 17 juillet 1952 à Corsoul, en Bretagne. Il a travaillé chez Chrysler en région parisienne avant de rejoindre les usines Peugeot à Bondy, où il a rencontré sa femme Geneviève.

Après la fermeture de l'usine, il a accepté un poste à Dompierre-sur-Besbre en 1983. Yves a surmonté des épreuves liées à l'alcoolisme et a été hospitalisé plusieurs fois avant de réussir à s'en sortir.

Il est arrivé à la section de Moulins en juillet 1989, alors que je partais à Charmes-sur-Rhône. Il est vite devenu membre actif. Aux côtés de Dan Chamorot, il s'est imposé, puis lui a succédé comme responsable de section.

Il est entré au Conseil d'administration et en est devenu secrétaire. Je l'ai estimé pour son calme et sa mesure. Nous avons travaillé ensemble au CA, aux week-ends et collectifs régionaux, et à la commission de formation des futurs membres actifs. Il répondait avec justesse, même aux interventions intempestives.

Au sein de la Croix Bleue, Yves a accompagné de nombreux membres, faisant preuve de rigueur et d'exemplarité.

De nombreux témoignages soulignent la rigueur et le soutien d'Yves, ainsi que l'importance des demandes de subvention qu'il a initiées. Il transmet son savoir, notamment dans la gestion des subventions auprès de l'ARS pour la région et le département du Rhône, et marque durablement ses collègues par son engagement et son esprit d'entraide.

Yves s'est distingué par son calme et sa pondération lors de ses années au conseil d'administration et dans diverses commissions.

Yves Fenice se démarque par son investissement et sa passion pour son métier. Compétent en informatique, il contribue à la création du site internet de la Camerup et de la Croix Bleue, au moment où les associations rentraient dans l'ère numérique. : Durant 25 ans, il siège au Conseil d'administration national de la Croix Bleue en qualité de secrétaire. Il s'illustre aussi lors de la création de la Camerup, apportant un soutien actif à l'équipe innovante.



Sa méthode, parfois directive, a finalement été appréciée par ses successeurs, qui poursuivent son travail avec reconnaissance.

Après avoir vécu les conséquences de l'alcoolisation, il transmet son expérience et son soutien. Sa démission de la Camerup en août 2017 marque la fin d'une période d'investissement actif.

À travers ses interventions, il a su faire preuve d'intelligence et de fermeté, tout en restant ouvert et bienveillant envers les autres. : Au sein de la Croix Bleue, Yves accompagne de nombreux membres, faisant preuve de rigueur, de soutien et d'exemplarité.

Une sorte de force tranquille, de garant et de repère, permettant à l'association d'assumer sa spécificité tout en s'ouvrant aux évolutions nécessaires non sans mal.

Il a longtemps animé la section de Moulins, puis a passé le relais. Avec l'âge, il s'est consacré davantage à sa famille. Merci à sa femme et ses trois enfants d'avoir accepté le temps qu'il a donné à la Croix Bleue, à la suite de son alcoolisation.

Merci, Yves, pour tout ce que nous avons vécu à la Croix Bleue et à la Camerup avec toi.

Article écrit par Philippe GIRODET et Marie CONSTANCIAS

Engagement d'abstinence

A découper et à renvoyer à

LA CROIX BLEUE

189 rue Belliard 75018

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

Nom, Prénom :

Adresse :

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

Motif de la signature :

engagement duau

Le porteur du carnet

le signataire

Si vous ne parvenez pas à tenir cet engagement, dites-le sans tarder, reprenez un engagement. C'est avec l'aide des amis de la Croix Bleue que vous pourrez atteindre ce but.

« Il y a un avenir pour votre espérance »

CAMPING de la CROIX-BLEUE

Les inscriptions se font dès le mois de mars

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

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



- **CA en visio le 28 novembre 2025**
- **Date butoir d'envoi des documents de fin d'année : 31 janvier 2026**
- **Assemblée Générale 2026, le juin 27 au Centre International de Séjour à Vichy**
- **Consulter l'ensemble des revues Croix Bleue sur le site Calaméo :**

<https://www.calameo.com/accounts/4491270>

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>

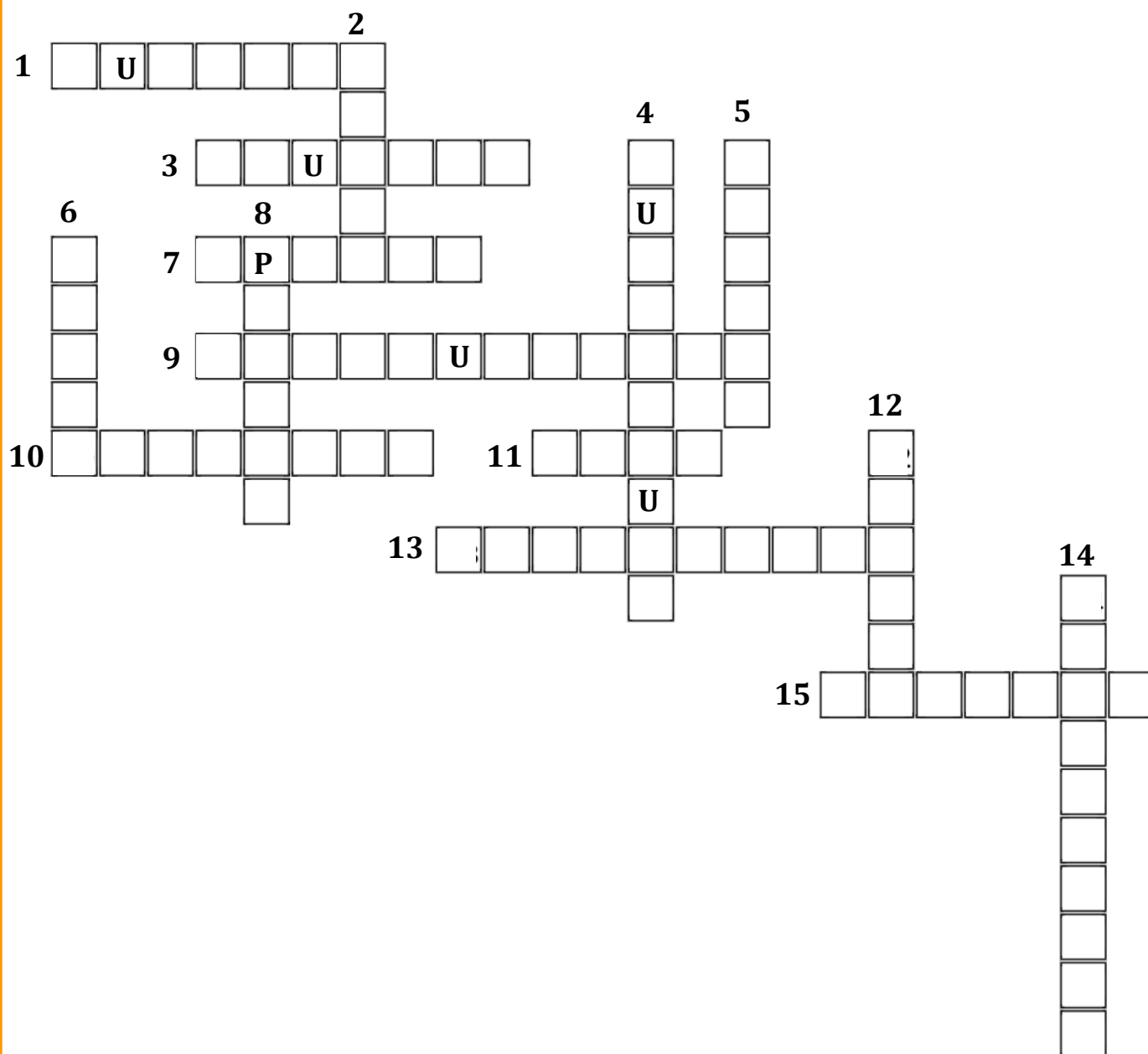
- Vous pouvez donner directement sur le site www.croixbleue.fr dans l'onglet « Nous soutenir »

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

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



La géographie des sections



Réponses :

11 - LYON
12 - BITCHE
13 - REMIREMONT
14 - VERSAILLES
15 - BELFORT

6 - NIMES
7 - EPINAL
8 - POISSY
9 - VILLEURBANNE
10 - SELESTAT

1 - OULLINS
2 - SALON
3 - MOULINS
4 - AUDINCOURT
5 - NANTES