

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

Addiction aux jeux

Interview d'Emmanuel Benoît,
directeur de l'ARPEJ

Infos Addicto

Le vapotage : quels sont les
risques ?

Vie des sections

Gros plan sur Salon de Provence

Le jeu n'en vaut plus la chandelle

N° 41 ÉTÉ 2026

La revue trimestrielle de la Croix Bleue

Sommaire

EDITO

Page 3

DOSSIER THEMATIQUE: Addiction aux jeux d'argent et de hasard

Page 4

- Interview d'Emmanuel Benoît, directeur de l'ARPEJ
- Le jeu en France : d'un vice condamné à une activité contrôlée
- Dostoïevski ou l'histoire de jeu qui finit bien

INFOS ADDICTO :

Page 8

Vapotage, e-cigarette, PUFF... : quels sont les risques ?

Assemblée Générale et Rencontre des Responsables 2026

Page 10

VIE DES SECTIONS

Page 12

- Gros plan sur Salon-de-Provence
- Versailles / Moulins
- Sélestat-Ribeauvillé
- Valentigney

TEMOIGNAGES

Page 17

ASSOCIATION

Page 18

LIBRE EXPRESSION

Page 20

Édito

Comme pour d'autres formes d'addictions, l'État a souvent cherché à encadrer les jeux d'argent plutôt qu'à les interdire totalement. En les réglementant puis en les légalisant, il a pu mieux protéger les joueurs tout en tirant des ressources destinées à financer certaines dépenses publiques.

Vous pourrez lire, dans cette édition du Libérateur, que l'addiction au jeu présente de nombreux points communs avec les autres addictions. Pour se rétablir, l'abstinence est recommandée.

Nous vous proposons également de revenir sur notre week-end d'Assemblée Générale qui s'est tenu près de Vichy, ville réputée pour ses stations thermales et qui a autrefois connu l'animation de son casino.

Un très grand merci à tous les responsables et délégués pour leur présence à Bellerive-sur-Allier, malgré la chaleur bien présente ce jour-là.

J'espère avoir pu vous offrir un peu de fraîcheur et d'évasion grâce à la projection du film consacré à l'engagement de la Croix Bleue, tourné sous le soleil de Tahiti.

Puis, lorsque la température est devenue plus clémente, nous avons eu le plaisir de découvrir Vichy en soirée, aux côtés de François Patard. Au fil de notre cheminement dans les rues de cette belle ville, nous avons voyagé à travers son histoire, depuis l'époque romaine jusqu'à nos jours, en passant par Napoléon III et l'Etat français.

Durant notre Assemblée Générale, nous avons revu les chiffres, l'organisation et quelques autres sujets pratiques. Puis, en soirée, François nous a offert un agréable récital de chansons de style crooner, accompagné à la guitare par Alain Charpentier. Ce moment musical convenait parfaitement à la douceur d'un soir d'été.

Bonne lecture

Votre présidente
Marie CONSTANCIAS



Le jeu n'en vaut plus la chandelle

Interview d'Emmanuel Benoit, directeur général de l'ARPEJ (Association de Recherche et de Prévention des Excès du Jeu)



ces conséquences négatives, il est important d'apporter des réponses coordonnées, fondées sur une approche équilibrée qui associe tous les acteurs de ce champ, dans un objectif commun de

santé publique. C'est dans ce contexte que l'ARPEJ a été créée en 2022.

Un contexte qui a basculé en quinze ans

Les réformes de 2010 et 2019 ont ouvert largement le marché des jeux d'argent en ligne, tout en affirmant la nécessité de protéger les mineurs et de prévenir le jeu excessif. Mais la réalité est plus complexe. L'augmentation de l'offre, les liens croissants entre gaming et gambling, les publicités omniprésentes et les outils numériques ont favorisé une pratique massive des jeux d'argent, souvent sans prise en compte des risques pour les plus jeunes. En France, la recherche sur le jeu excessif n'a réellement émergé qu'à partir de 2010, laissant un vide scientifique et institutionnel.



L'ARPEJ est une association loi 1901 dont la mission est d'apporter des connaissances sur les excès des pratiques des JAH (recherches et états de l'art), de déployer des outils de prévention validés et d'apporter une aide distancielle aux joueurs problématiques. Ces missions s'articulent donc autour de trois axes : comprendre, prévenir et agir.

Elle s'est fixée pour objectifs de proposer, sur l'ensemble du territoire, des réponses régulées et coordonnées aux problématiques liées aux excès des jeux d'argent et de hasard. Elle fonde ses actions sur des données scientifiques et des outils validés, dans un continuum d'interventions ciblées alliant prévention, intervention précoce, recours distancielle et réduction des risques et des dommages.

Une organisation structurée autour de trois pôles

Pour répondre à ces enjeux, l'ARPEJ a développé une structure en trois pôles complémentaires : comprendre, prévenir, agir.

1. Le pôle Recherche, Développement, Évaluation et Formation

Ce pôle documente les pratiques de jeu en France, analyse les comportements à risque et publie des études nationales sur les mineurs, les parieurs hippiques ou encore les « gains marquants ».

En France, la pratique des jeux d'argent et de hasard (JAH) est très répandue. En 2023, plus de la moitié des Français âgés de 18 à 75 ans déclare avoir joué à un jeu d'argent au cours de l'année précédant l'étude (51,6 %), soit une augmentation de + 4,6 points par rapport à 2019. La part de joueurs problématiques représente 4,9 % de l'ensemble des joueurs dans l'année dont 3,4 % sont classés comme joueurs à risque modéré et 1,5 % comme joueurs excessifs.

En 2021, malgré l'interdiction de vente aux mineurs, plus d'un tiers des 15 - 17 ans a déclaré avoir joué à des jeux d'argent et de hasard au cours de l'année (« La pratique des jeux d'argent et de hasard des mineurs en 2021 » étude ENJEU-Mineurs)

Les prises de risques et les excès liés aux pratiques de jeux d'argent peuvent entraîner d'importants dommages (souffrances psychologiques, surendettement, perte d'emploi, difficultés familiales, isolement social...). Face à



Le jeu n'en vaut plus la chandelle

Il évalue scientifiquement les programmes de prévention et développe une plateforme de formation destinée aux opérateurs, aux professionnels de santé et aux institutions.

2. Le pôle Prévention et Partenariats

C'est le cœur de l'action auprès des jeunes. L'ARPEJ déploie OPÉRA, un programme éducatif destiné aux 16-19 ans, conçu pour renforcer l'esprit critique, la gestion du budget, la compréhension du hasard et le repérage des



comportements à risque. Une version numérique, OPÉRA en ligne, permet d'étendre la prévention à grande échelle, avec des modules interactifs adaptés aux usages numériques des adolescents.

3. Le pôle Recours distanciel – SOS Joueurs

C'est la porte d'entrée pour les personnes en difficulté. L'association propose une ligne téléphonique, des groupes de parole, un forum anonyme, un chat en ligne et surtout SELF, une thérapie numérique validée à l'international. Ce programme de huit semaines, basé sur les thérapies cognitivo-comportementales, affiche un taux d'abandon nettement inférieur aux prises en charge classiques.

Un continuum de réponses inédit en France

L'ARPEJ défend une approche globale : prévention primaire pour les jeunes, prévention secondaire pour les publics vulnérables, réduction des risques pour les joueurs à risque, et accompagnement thérapeutique pour les joueurs dépendants.

Cette stratégie tranche avec les politiques publiques souvent centrées sur la seule régulation des opérateurs. Ici, l'objectif est de protéger les personnes, pas seulement de contrôler le marché.

Un enjeu de santé publique majeur

Avec des millions de joueurs occasionnels et une explosion des paris sportifs en ligne, la France fait face à une crise silencieuse. Les conséquences sociales — surendettement, isolement, troubles psychologiques — sont désormais documentées. Pourtant, les structures spécialisées restent rares. Dans ce paysage, l'ARPEJ apparaît comme un acteur essentiel, capable de combiner recherche, prévention et accompagnement, tout en garantissant une indépendance financière grâce à son fonds de dotation.

Une bataille qui ne fait que commencer

L'association le reconnaît : les défis sont immenses. L'arrivée de nouveaux formats de jeux, la puissance des algorithmes de ciblage et l'évolution des pratiques numériques obligent à repenser en permanence les stratégies de prévention. Mais l'ARPEJ avance, convaincue qu'une réponse scientifique, pédagogique et humaine peut encore faire la différence dans un paysage où les risques liés aux jeux d'argent ne cessent de se multiplier.

Pour plus d'informations allez sur leur site : www.arpej.eu



**COUPE DU MONDE
DE FOOTBALL 2026**

SOS JOUEURS À VOS CÔTÉS

Pendant cette période de forte exposition aux paris, nos professionnels renforcent leur écoute.

**ANONYME**
Vous pouvez nous contacter sans donner votre identité.

**GRATUIT**
Tous nos services sont gratuits.

**CONFIDENTIEL**
Vos échanges restent confidentiels.

**SANS JUGEMENT**
Nous vous écoutons avec respect, quelle que soit votre situation.

**ENVIE DE PARIER DIFFICILE À CONTRÔLER ?**

Des professionnels spécialisés dans les jeux d'argent et de hasard sont à votre écoute.

**PAR TÉLÉPHONE**
DU LUNDI AU VENDREDI
9h – 20h

09 69 39 55 12
APPEL NON SURTAXÉ

**PAR CHAT**
OUVERTURE EXCEPTIONNELLE
13h – MINUIT

**LES SOIRS DE MATCH DE L'ÉQUIPE DE FRANCE**
**PUIS CHAQUE SOIR DE MATCH À PARTIR DES HUITIÈMES DE FINALE**
Chat en ligne sur sosjoueurs.org

**PARLER, C'EST DÉJÀ AGIR.**

**VOUS N'ÊTES PAS SEUL.**
SOS JOUEURS EST LÀ POUR VOUS ACCOMPAGNER.



Le jeu n'en vaut plus la chandelle

Le jeu en France : d'un vice condamné à une activité contrôlée

L'histoire des jeux de hasard en France illustre l'évolution progressive du regard porté par les pouvoirs publics sur cette pratique. Longtemps considéré comme un vice moral et social, le jeu a fait l'objet de nombreuses interdictions sans jamais disparaître. Face à l'inefficacité de la répression, l'État a progressivement adopté une approche plus pragmatique : encadrer les jeux, les légaliser et les utiliser comme source de financement public.



◇ **Dès le Moyen Âge**, l'Église et le pouvoir royal condamnent fermement les jeux de hasard, jugés contraires à la morale et à l'ordre public. En 1539, le roi François Ier tente pourtant d'introduire une loterie, appelée « blanque », mais le Parlement s'y oppose. Malgré ces interdictions répétées, les pratiques de jeu persistent et continuent de se développer de manière clandestine.

◇ **Aux XVII^e et XVIII^e siècles**, le regard porté sur le jeu commence à évoluer. À la cour, il devient un divertissement destiné à occuper la noblesse, tandis que certains penseurs religieux admettent qu'un usage modéré peut être toléré. Dans le même temps, les loteries se développent dans plusieurs pays européens avant de s'implanter durablement en France. En 1700, une loterie publique est officiellement reconnue afin de contribuer au financement de l'État. Si les jeux demeurent théoriquement interdits, les autorités ferment souvent les yeux sur certaines maisons de jeu parisiennes, estimant qu'un contrôle limité vaut mieux que le développement incontrôlé des tripots clandestins.

◇ **À partir des années 1760**, les philosophes des Lumières, tels que Jaucourt, Dusaulx ou Mercier, dénoncent les effets néfastes des jeux de hasard sur la société. Sous l'influence du jansénisme, le Parlement

adopte une position plus sévère et réclame un renforcement de la répression. Toutefois, cette politique produit l'effet inverse de celui recherché : les jeux se déplacent vers des lieux privés, comme les appartements particuliers, les ambassades ou le Palais-Royal, rendant leur contrôle encore plus difficile.

◇ **La période révolutionnaire et le Premier Empire** confirment cette difficulté. Si la Révolution maintient officiellement l'interdiction, elle ne parvient pas davantage à la faire respecter. La Convention supprime la loterie en 1793, mais celle-ci est rétablie dès 1797 sous le Directoire. Napoléon interdit officiellement les maisons de jeu tout en accordant des dérogations, notamment à Paris et dans les villes thermales. Sous la Restauration, les établissements réapparaissent sous d'autres formes, preuve que la demande demeure forte malgré les restrictions.

◇ **Au XIX^e siècle**, les autorités poursuivent cette politique répressive en fermant les maisons de jeu en 1837 et en supprimant la loterie nationale l'année précédente. Parallèlement, les casinos des stations thermales connaissent un essor important et deviennent les principaux lieux de jeu autorisés.



◇ **Le véritable changement intervient au XX^e siècle**. La loi de 1907 autorise officiellement les jeux dans les casinos des stations thermales et balnéaires. Les cercles privés sont légalisés en 1923, puis la Loterie nationale est relancée en 1933 avant d'être remplacée par le Loto en 1976. L'État abandonne alors progressivement une logique de prohibition au profit d'une politique de régulation. Constatant qu'il est illusoire de faire disparaître les jeux de hasard, il choisit de les encadrer afin de protéger les joueurs, de lutter contre les pratiques clandestines et de générer des recettes destinées à financer certaines politiques publiques. Cette évolution marque le passage d'une condamnation morale à une gestion pragmatique d'une activité devenue un véritable enjeu économique et social.

Le jeu n'en vaut plus la chandelle

Une histoire de jeu qui finit bien...

« Mais le trait principal, c'est que toute sa sève vitale, toutes ses forces rebelles, tout son courage ont été consacrés à la roulette. C'est un joueur qui pourtant n'est pas un joueur ordinaire,.....C'est un poète en son genre, et pourtant il a honte de cette poésie, car il en ressent profondément la bassesse, bien que par ailleurs le goût du risque l'ennoblit à ses propres yeux. »

« Le personnage du Joueur peut bien mener une expérience désespérée, dont il mesure tout le tragique, rien ne l'entame ; sa passion a la vitalité opiniâtre d'un éternel et redoutable appel. Jusqu'à la dernière page, le choc de la roulette bat en lui d'une pulsation millénaire. Ce qui n'est qu'un jeu, devient avidité, davantage même : le fond de sa propre défense, sa raison d'être. »

(Fedor Dostoïevski à propos du personnage principal de son roman « Le joueur »)

L'auteur de romans qui sont et demeureront des chefs-d'œuvre de la littérature russe, aura vécu une grande partie de sa vie dans la pauvreté, souvent « sans le sou », fuyant s'est créanciers, privant ses proches de l'indispensable, acceptant de négocier avec son éditeur peu scrupuleux des contrats aux conditions indignes de son génie.

Connaissant la célébrité avec la publication de son premier roman à l'âge de vingt trois ans, comment comprendre un tel parcours de vie ?

Tout simplement par le besoin d'argent pour assouvir une terrible addiction au jeu. (il ira jusqu'à vendre les vêtements et bijoux de son épouse..!).

Fedor Dostoïevski, car il s'agit de lui, dont tout le monde connaît au moins une œuvre « Crime et Châtiment », était poursuivi par une passion dévorante pour le jeu dont il ne parvint à se départir qu'à un âge avancé de sa vie.

On sait de lui que sa passion pour les jeux de hasard était apparue à sa première jeunesse.

Ses biographes rapportent des anecdotes qui témoignent des stratégies (parfois bien peu louables. Les mensonges s'y trouvant en bonne place!!!) qu'il déploya en certaines situations pour satisfaire son besoin impérieux de se rendre dans les maisons de jeux.

Comment un homme à la connaissance si fine de la nature humaine dans la complexité de sa psychologie, n'a t'il pu

FÉDOR DOSTOÏEVSKI • Le Joueur



dénouer, en sa propre personne, les ressorts qui le conduisaient à des comportements aussi irrationnels ?

Probablement parce que l'addiction répond à une pulsion dont les racines se situent au plus profond de l'être.

L'oeuvre de Dostoïevski est « l'histoire de l'homme

dévasté par une émotion intime et condamné par cette émotion à vivre selon l'absolu de son individualité.

Pour le personnage du « Joueur », le jeu est devenu sa destinée, un rêve immortel; seul ressort de ses actions d'ici-bas.

Il est pour lui un éternel recommencement, où chaque coup abolit le précédent et ouvre une nouvelle chance. »

Ce qu'il aime dans le jeu, c'est précisément une activité qui n'emprunte rien à personne. La fortune tombe du ciel, on n'a pas à la crocheter dans la poche du voisin par le lucre ou le profit. L'argent qui est la partie la plus réglée, la plus minutieuse des rapports sociaux, devient alors une manne.

Le jeu enrichit tout en laissant indépendant. Pour fuir ses créanciers, il vivra à l'étranger durant environ cinq ans. Il est continuellement dans la gêne malgré un travail acharné.

De Suisse, il écrit à son épouse restée en Russie pour lui faire part de ses difficultés en lui racontant des histoires « à dormir debout ». Elle le comprend même si elle est horrifiée. Elle fait des économies sur le quotidien pour lui envoyer de l'argent.

Un soir, nous sommes entre 1860 et 1870 et il est en train d'écrire son roman « Les Possédés » ; son épouse lui a envoyé de quoi payer son voyage de retour en Russie afin qu'il revienne auprès d'elle. Il se rend dans un casino où il joue tout...et perd tout..!!

Il s'éloigne de la table, quitte ce lieu de perdition et part errer dans la ville.. Il ne comprend pas ce qu'il lui a pris. Il est comme halluciné et a une vision de sa femme vieille avec des cheveux blancs.

Il rentre alors chez lui et lui écrit : « j'ai l'impression que le démon du jeu est sorti de moi.. ! ». Il a cinquante ans, il lui reste dix ans à vivre.. !

Il ne jouera jamais plus.

Comme si son épouse, à la personnalité au combien admirable car elle comprenait son « grand et maladif joueur », avait été son ange gardien.



Témoignages : addiction aux jeux

FRANK

Aussi loin que remontent mes souvenirs d'enfance, j'ai toujours aimé jouer. jeux vidéo, sports, compétitions... L'adrénaline de la victoire a toujours vibré en moi. Alors, dès ma majorité, l'engrenage s'est mis en route. J'ai commencé à fréquenter les casinos et les PMU, à une époque où les paris en ligne n'étaient pas encore légalisés en France.

Puis, le tournant a eu lieu en juin 2010 avec la légalisation des paris sportifs et hippiques sur internet. Ce fut le début d'un véritable gouffre. **De mes 18 ans à mes 41 ans**, j'ai glissé dans une pratique de plus en plus progressive et destructrice. Pour obtenir la même dose d'adrénaline, il me fallait constamment augmenter la mise (le dernier paris fut de 500 euros). Le plus terrible, c'est que je savais pertinemment que je ne serais jamais gagnant à la fin du mois. Pourtant, c'était plus fort que moi.

Cette addiction invisible a totalement déréglé ma vie pendant des années. Elle s'est accompagnée d'un isolement terrible. Je pouvais passer des

Aussi loin que remontent mes souvenirs d'enfance, j'ai toujours aimé jouer : jeux vidéo, sports, compétitions...

journées entières à jouer sans m'arrêter, sans manger, enchaînant les nuits blanches sans voir le temps défiler, enfermé dans mon monde parallèle.

Dans cette bulle, la tristesse était immense. Une tristesse sourde face au gâchis de ma vie personnelle, familiale et professionnelle, et face à mes économies qui s'évaporaient, me mettant souvent en grande difficulté financière.

Et puis, il y avait cette culpabilité dévorante. Ce sentiment de honte de ne pas réussir à me contrôler, de dépenser l'argent qui aurait dû servir à profiter de la vie et des loisirs. Le jeu ne laisse pas de traces physiques visibles – pas d'état second apparent, si ce n'est une immense irritabilité et un énervement constant – ce qui rendait cette culpabilité encore plus solitaire.



Le véritable électrochoc a été l'arrivée de mes enfants. Je ne pouvais pas m'imaginer être un père joueur ; je

voulais leur offrir un modèle, une exemplarité. Aidé par des personnes bienveillantes qui avaient décelé ma détresse, j'ai poussé la porte du service addictologie d'un hôpital, qui m'a orienté vers une psychologue.

Grâce à elle, j'ai compris que le jeu était ma béquille pour fuir le stress et mes émotions, un refuge pour ne pas affronter les problèmes profonds de ma vie. J'ai compris qu'en les affrontant, j'allais me libérer d'un poids immense.

Au début, la psychologue m'a proposé deux options : contrôler ma consommation ou arrêter définitivement. Pensant pouvoir gérer, j'ai choisi le contrôle. Ce fut pire encore. Cette tentative m'a permis de comprendre une vérité essentielle : je ne pouvais pas avoir une pratique "classique" du jeu.

Pour moi, la seule issue était l'arrêt définitif.

Pour franchir le dernier cap, j'ai intégré la section de la Croix Bleue de Salon-de-Provence. Les réunions

et les témoignages des autres membres ont été une révélation. En écoutant leurs propres dépendances, j'ai vu les similitudes avec la mienne, notamment notre grande sensibilité commune. Je me suis dit : « S'ils y arrivent, malgré des situations parfois bien plus complexes, j'en suis capable moi aussi. »

Le **30 août** prochain, je fêterai mes **5 ans** d'abstinence. À 46 ans, je peux mesurer le chemin parcouru. Cette sortie du jeu m'a offert une véritable renaissance :

- **Sur le plan personnel** : J'ai pu devenir propriétaire — ce qui était impensable à l'époque de mes comptes bancaires chaotiques.
- **Sur le plan professionnel** : J'ai changé de travail et connu une magnifique évolution.

Témoignages : addictions aux jeux

- **Sur le plan familial** : J'ai reconstruit ma vie affective plus sereinement et, surtout, j'ai pleinement retrouvé ma place de père auprès de mes enfants, une place que le jeu m'avait volée.

Avec le recul, je considère que ces vingt années d'addiction ont fait partie de ma construction. Aujourd'hui, je me suis pardonné. C'est une cicatrice sur laquelle je m'appuie pour avancer plus fort et plus serein.

Je garde une gratitude infinie pour la Croix Bleue (je suis devenu membre actif) qui m'a aidé à ne jamais replonger. Aujourd'hui, je ne me considère pas comme "guéri", mais comme un abstinent lucide, conscient de sa vulnérabilité, mais fort de sa liberté retrouvée. L'espoir de s'en sortir est réel : il commence par la parole, et se concrétise un jour après l'autre.

Frank, section de Salon-de-Provence

JEAN-CHRISTOPHE

Tout a commencé en 2010 : je venais de terminer une cure en 2009 pour une dépendance à l'alcool, et tout s'était bien passé. C'est alors que j'ai commencé les jeux de grattage. J'ai remporté quelques gains de 50 euros, puis un plus important de 600 euros. Je me suis dit : « T'as pas mal gagné ! ».

Ce qui m'attirait au début, c'était l'espoir de gagner de l'argent pour faire plaisir à mes proches et leur offrir des cadeaux mais très vite, l'automatisme s'est installé, c'était devenu un geste machinal. Je grattais encore et encore, je n'avais plus le choix, c'était incontrôlable. C'était devenu une addiction.

En 2012, je suis parti quelques semaines en maison de repos. Cet environnement sécurisé m'a beaucoup aidé. Les années qui ont suivi ont été faites de hauts et de bas. Il y a eu de belles périodes d'abstinence où je réussissais à tenir bon, mais aussi des moments plus sombres de rechute.

La période du Covid et la fermeture des bureaux de tabac m'ont fait pratiquement arrêter, car je n'ai jamais été attiré par les jeux en ligne.

Durant ces années, les dettes se sont accumulées. J'empruntais à ma famille, à mes amis, à mes voisins. Je ne voyais mes proches que pour leur demander de l'argent. Au

Je grattais encore et encore, je n'avais plus le choix, c'était incontrôlable. C'était devenu une addiction.

départ, je remboursais ces petites sommes, mais l'appel du gain était trop fort. Il me fallait ma dose d'adrénaline. Quand je grattais, je ressentais une joie intense, un regain d'énergie exceptionnel. Mais quand je perdais, je paniquais, je perdais le contrôle, je ne maîtrisais plus rien, j'avais l'impression d'étouffer. L'envie de jouer a pris une telle place qu'elle a balayé mes valeurs, au point de me pousser à voler la carte bleue de mon père pendant son hospitalisation. Je cachais mes dettes derrière tellement de mensonges. La descente a été vertigineuse. La nuit, je me jurais d'arrêter, mais je recommençais dès le lendemain matin : l'envie était bien là, très forte et très présente.

Je n'ai pas vraiment eu de déclic ou de moment précis pour m'en sortir. La Covid ? Je ne sais pas.

C'est un chemin lent, que je fais pas à pas. Mon récent séjour en hôpital de jour a été aussi important. Il m'a aidé à retrouver des contacts, du lien social et à faire des activités manuelles et concrètes. Dans cette reconstruction, la Croix Bleue a été un repère précieux dès le début. On y comprend ma détresse sans jamais me juger.

Aujourd'hui, je me sens encore fragile mais je ne suis pas seul. Je peux compter sur ma sœur, mes amis et mes amis de Croix Bleue. Ma psychiatre m'accompagne aussi par un soutien médical.

Je mets un point d'honneur à rembourser toutes mes dettes. Parfois, je fais de petites dépenses pour me faire plaisir : c'est une victoire remplie d'espoir !

Jean-Christophe, section de Valentigney

Cigarette électronique, vapoteuse, puff.... Une fausse bonne idée ?

Pour un peu d'historique :

Les premières idées théoriques datent de 1963, mais la technologie n'était pas prête. La véritable cigarette électronique a vu le jour en 2003 grâce à l'ingéniosité de Hon Lik, un pharmacien chinois. En à peine 20 ans, le dispositif a évolué d'un prototype médical à un produit grand public encadré et diversifié.



Objectif : arrêt du tabac puis de la vape

Les effets sur la santé du tabac sont à la fois bien connus et graves. En l'état des connaissances actuelles, aucun des effets constatés du vapotage sur la santé « ne dépasse, en gravité ni en niveau de preuve » ceux du tabac fumé.

Cependant, si la vape peut être un outil efficace pour un sevrage tabagique, le vapotage doit rester transitoire. Les risques de dépendance sont importants.

Cœur, poumons, cancers... : la liste des risques du vapotage selon l'ANSES

La cigarette électronique, souvent perçue comme une alternative moins dangereuse à la cigarette traditionnelle, n'est, malgré tout, pas sans risque pour la santé. C'est le constat dressé par l'Agence nationale de sécurité sanitaire (ANSES), qui voit dans le vapotage une "solution transitoire" pour arrêter de fumer.

Alors que plus de trois millions d'adultes vapotent régulièrement en France, l'ANSES sanitaire a passé au crible près de 3000 études scientifiques pour dresser un

panorama détaillé des dangers potentiels liés au vapotage. Les scientifiques viennent de publier leur rapport, et ils concluent sur la survenue probable ou possible de différents effets, que ce soit sur les voies respiratoires, ou sur le cœur.

L'ANSES a conduit cette évaluation à partir des données disponibles sur plusieurs aldéhydes, des substances reconnues pour leurs effets toxiques, notamment cancérigènes, et toujours présentes dans les émissions des produits du vapotage. "L'expertise a évalué les risques liés à certaines substances émises et inhalées lors du vapotage.

Cette évaluation montre que l'absence de combustion n'empêche pas la présence d'aldéhydes dans les émissions du vapotage, et que l'inhalation de ces substances présente un risque sanitaire pour le vapoteur" souligne l'ANSES.

Pas de preuve pour le risque de cancer

Concernant les risques de cancer, l'ANSES conclut qu'il y a un effet possible mais il n'existe pas encore de preuve épidémiologique formelle démontrant un lien direct entre vapotage et cancers chez l'humain.

L'ANSES alerte tout particulièrement sur l'usage de la cigarette électronique par les jeunes, car cela peut devenir une porte d'entrée vers la dépendance à la nicotine. La diversité des arômes sucrés et fruités rend ces produits attractifs, augmentant les risques d'initiation précoce. Il faut "éviter toute forme de banalisation de la cigarette électronique" souligne l'agence. "La consommation par les adolescents est largement motivée par un effet de mode et l'attrait pour certains produits de vapotage au goût fruité. La présence éventuelle de nicotine soulève quant à elle des enjeux spécifiques en termes de dépendance".



Enfin, l'ANSES souligne que si le vapotage n'est pas sans danger, il peut néanmoins être envisagé comme une "option transitoire pour les personnes rencontrant des difficultés à arrêter de fumer", à condition qu'il

s'inscrive dans un programme global de sevrage et qu'il soit utilisé de façon exclusive pour une durée limitée.

Mais “moins dangereux” ne veut pas dire “sans danger”...Une diffusion de la cigarette électronique préoccupante chez les jeunes.

Les grandes revues internationales soulignent également un phénomène de santé publique, la progression rapide du vapotage chez les adolescents et les jeunes adultes. Le marketing des fabricants, qui mise sur des arômes attractifs et un design moderne, contribue à banaliser le produit auprès de populations qui n'auraient pas forcément fumé.

Le principal risque réside dans l'initiation à la nicotine. Une fois la dépendance installée, le passage au tabac fumé devient plus probable. Paradoxalement, un produit conçu pour aider les fumeurs à décrocher pourrait, en se diffusant largement, augmenter le nombre total d'utilisateurs de nicotine dans la population générale.

Cette perspective justifie un encadrement strict de la vente et de la promotion des cigarettes électroniques auprès des mineurs.

Danger repéré chez les ado : La vape ou « e-cigarette » ou cigarette électronique, peut être utilisée pour inhaler sous forme d'e-liquide, des substances psychoactives comme du cannabis ou des cannabinoïdes de synthèse dont le PTC (« pète ton crâne », ou Buddha Blue). Le PTC contient un ou plusieurs cannabinoïdes de synthèse, des substances qui imitent l'effet du cannabis mais dont la puissance peut être supérieure. Ils sont parfois associés à d'autres substances telles que des benzodiazépines de synthèse.

Discours d'un oncologue auprès de ses patients

Si vous fumez encore, la e-cigarette peut être un outil de réduction des risques pour un sevrage tabagique initial à condition de viser l'arrêt complet du tabac, en évitant



l'écueil du double usage. L'accompagnement par un tabacologue ou un médecin traitant permet de structurer la démarche et de prévenir le double usage.

Si vous ne fumez pas, il n'existe aucune raison de commencer à vapoter. Le produit contient de la nicotine, substance addictive, et ses effets à long terme restent inconnus. L'abstention reste la recommandation la plus sûre, et pour ceux qui persistent à vouloir 'essayer', vapotez à 0% de nicotine, inutile de vous créer une dépendance.

Si vous vapotez déjà, l'information et le suivi médical permettent d'évaluer la situation individuelle et d'envisager, si possible, une réduction progressive du taux de nicotine jusqu'à l'arrêt complet du vapotage.

L'objectif final reste le même pour tous : des poumons nettoyés de tabac, de fumée et de vapeur, et un organisme libre de nicotine.



E-liquide pour cigarette électronique : les principaux composants

La proportion de chaque composant d'un e-liquide a une influence sur la vapeur produite, la sensation en gorge, les goûts et l'expérience globale de la cigarette électronique.

Dans la majorité des cas, un liquide de cigarette électronique est composé de 3 à 5 éléments :

- ◇ Une base neutre qui représente de 80 à 90 % du e-liquide.
- ◇ Des arômes qui représentent de 3 à 15 % du e-liquide.
- ◇ De la nicotine, représentant de 0 à 2 %.
- ◇ De l'eau déminéralisée, composant facultatif qui est parfois utilisée pour fluidifier le e-liquide, représentant de 0 à 5 % du e-liquide.
- ◇ De l'alcool éthylique, quelquefois utilisé pour fluidifier le e-liquide et pour favoriser le “hit”, c'est aussi un homogénéisant et un exhausteur de goût. Il représente entre 0 et 5 % du e-liquide.
- ◇ Enfin, des additifs sont parfois ajoutés.

AG / RDRD 2026

C'est encore une fois au Centre International de Séjour de Vichy (plus précisément à Bellerive-sur-Allier) que se sont déroulées l'Assemblée Générale (AG) et la Rencontre des responsables et délégués (RDRD) annuelles.

Une quarantaine de personnes, membres du Conseil d'administration (CA), responsables de sections accompagnés de leurs trésoriers ou d'autres membres de leur section, ont réussi à braver la canicule (le thermomètre est monté à 42 degrés) pour être présent en ce dernier week-end de juin pour des temps de travail, de concertation et de prise de décision.



L'accueil s'est fait dès le vendredi après-midi avec des boissons fraîches pour récupérer du trajet qui a pu être très long pour certains. S'en est suivi une séance cinéma et une invitation au voyage avec la projection du film « J'ai signé » de Karim Mahdjouba, sur la Croix Bleue à Tahiti. Le soir venu avec une température un peu plus supportable, certains participants sont allés à la découverte de la ville de Vichy.

La journée de samedi était plus sérieuse entre l'AG, le matin, et les ateliers de travail, l'après-midi. Il est à noter l'entrée au sein du CA de Stéphanie Betschen (Valentigney) et Jean-Christophe Muller (Nîmes).



Le soir venu, comme dévoilé dans l'édito, l'ambiance était plus détendue : reprise de classiques de la chanson française en version « crooner » et quelques pas de danse sur un rythme de Madison.

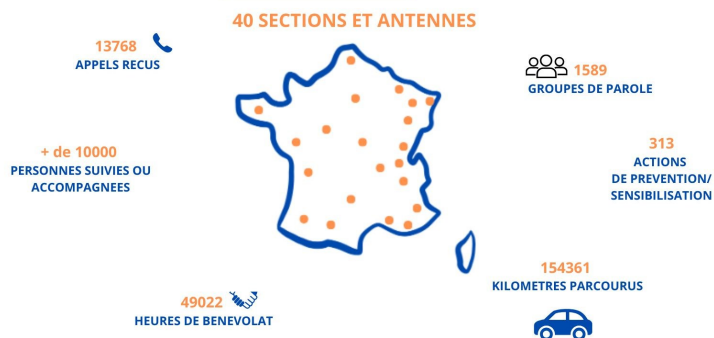
La RDRD s'est tenue, cette année, le dimanche matin. Après avoir accueilli les nouveaux membres actifs, distribué le dossier annuel et décidé des orientations à donner à l'association pour les 5 prochaines années via le nouveau projet associatif, les responsables de chaque section ont pu exposer leurs avancées localement mais aussi leurs difficultés.

Évidemment ce sont aussi des moments conviviaux et d'échanges à partager.

Nous nous quittons pour mieux nous retrouver l'année prochaine.



QUELQUES CHIFFRES POUR L'ANNEE 2025



Forts de leur expérience, leur savoir-faire et savoir-être, les membres et bénévoles de la Croix Bleue ont eu un impact important en 2025 dans la lutte contre les addictions.

Ce sont plus de 10 000 personnes, sur l'ensemble du territoire français, qui ont été suivies et accompagnées dans leur parcours de guérison.

L'Etat a également reconnu la nécessité de nos actions en nous attribuant un nouvel agrément, celui de la Jeunesse et Education Populaire (JEP).

Le combat face aux dangers des addictions n'est pas fini, c'est pourquoi les actions de la Croix Bleue vont aussi continuer, en témoigne le nouveau projet associatif adopté durant l'AG.

Il réaffirme l'identité de l'association et récapitule l'orientation de nos actions, nos formations et projets de communication jusqu'en 2030.

Nous croyons toujours au pouvoir de l'entraide.

Projet Associatif 2026 - 2030

LE POUVOIR DE L'ENTRAIDE



Société Française De La Croix Bleue

Reconnue d'Utilité Publique par décret du 22 août 1922



Le dossier annuel 2026 est disponible sur le site croixbleue.fr, il est consacré au développement des boissons dites « sans alcool ».

Les crises économiques, les évolutions générationnelles ainsi que les nouveaux modes de consommation contribuent à l'essor des offres « sans alcool ». Toutefois, celles-ci font encore débat et ce dossier a pour but de nourrir la réflexion de chacun et de se forger sa propre opinion.



GROS PLAN SUR LA SECTION DE SALON-DE-PROVENCE

Nous avons connu la Croix Bleue en 1994 suite au problème d'alcool de mon mari qui a fait un sevrage à l'hôpital Imbert d'Arles. Un jour une personne qui venait visiter les patients en chambre est venu nous présenter la Croix Bleue, que nous ne connaissions pas du tout, et nous a proposé de venir assister à leurs réunions hebdomadaires.

Le vendredi soir suivant, nous sommes allés à la section d'Arles où nous avons connus des gens extraordinaires, qui nous ont écoutés, compris, accompagnés et surtout prouvé que la guérison était possible. Ils nous ont transmis les valeurs de la Croix Bleue et l'espoir du « c'est possible », ce qui a emmené Dominique au choix d'une vie sans alcool. Ces personnes ont été des piliers, pour moi de l'écoute, du réconfort, de la compréhension dans les moments difficiles. Ces fondations solides, nous les avons construites à Arles puis nous avons monté des murs bien solides pour pouvoir aider et accueillir à notre tour. Ce qui fut fait en 1995 où nous sommes passés membres actifs et à partir de là a commencé pour nous une belle aventure, celui de l'aide.

Par la suite en 1997, nous avons volé de nos propres ailes et nous avons créé des permanences tous les jeudis soir sur Salon-de-Provence, dans un centre social. Notre bureau attribué est vite devenu trop petit car nos permanences sont vite devenues des réunions et nous avons été obligés de chercher une salle plus grande pour pouvoir accueillir tout le monde.

En devenant ensuite une section à part entière, il a fallu couper le cordon avec la section d'Arles, ce qui n'a pas été chose facile car nous étions très attachés à toutes ses personnes.

Nous avons donc loué une salle dans les locaux de l'église protestante de Salon (avenue Paul Bourret, hé oui) avec qui nous avons de très bons rapports. Pour des raisons financières en 2002, nous avons demandé et obtenu une salle de mairie où nous sommes toujours aujourd'hui.



Cette salle fait partie d'un ancien groupe scolaire, elle est grande et avec les commodités comme réfrigérateur, comptoir, nombreuses tables et chaises, toilettes et peut contenir jusqu'à 50 personnes. Nous nous y retrouvons tous les jeudis soir avec en moyenne 20 à 25 personnes qui ont plaisir à se retrouver. Un dimanche par an, la mairie nous prête gracieusement une salle encore plus grande où nous organisons une journée Croix Bleue inter-sections, en septembre ou début octobre, cela permet aux sections environnantes de se retrouver.

Nous sommes très impliqués dans le tissu social de notre ville et participons à tous les forums sur la santé, réunions avec les acteurs sociaux et interventions diverses. Nous travaillons en étroite collaboration avec l'équipe ELSA de l'hôpital de Salon, le CSAPA et les centres sociaux. Nous avons été appelés à tenir des stands Croix Bleue dans des collèges pour faire de la prévention sur les addictions.

Vie des sections



Nous faisons des permanences Croix Bleue les 2ème et 4ème mardis de chaque mois à l'hôpital de Salon et le dernier lundi de chaque mois nous animons des séances d'Art-thérapie au sein de l'équipe ELSA avec des patients suivis en addictologie.

Des visites sont faites sur demandes lors des sevrages et avec l'autorisation du médecin addictologue nous allons les chercher pour assister à nos réunions.

Nous fêtons tous les trimestres les anniversaires d'abstinences, nous organisons des pique-niques, des fêtes comme repas de Noël et réveillon du jour de l'an.

La section de Salon est très impliquée dans le comité de soutien du camping Croix Bleue de Vernoux-en-Vivaraïs. Nous remercions les personnes qui nous ont suivies dans cette aventure. Patricia & Jean-Louis, Josiane & Patrice, Carlos, Edith, Abdel qui nous aident au montage pour son ouverture afin que vous passiez de belles vacances.

Nous remercions tous les membres, anciens et actuels qui font vivre cette section, sans eux l'aventure n'aurait pas eu lieu.

J'aurai aussi une pensée profonde pour tous ceux qui nous ont quittés tragiquement et qui nous manquent beaucoup.

Nous ne remercierons jamais assez la Croix Bleue, car elle m'a montré le chemin de l'abstinence par un engagement que j'ai signé depuis plus de 32 ans.

Aussi nous ne remercierons jamais assez les anciens de la section d'Arles, qui par leurs témoignages, leurs vécus et leurs sagesses nous ont montré le bon chemin.

Merci à tous, et longue vie à la Croix Bleue !

Michèle et Dominique, responsables de la section de Salon de Provence



VERSAILLES

Les membres de la section de Versailles Grand Parc se sont retrouvés pour le repas annuel de l'été. Une ambiance au top, un moment d'amitié et de partage, un bon repas : les éléments d'un vrai moment Croix Bleue.



MOULINS



La section était présente à Chavroches, dans l'Allier, pour se faire connaître dans le cadre de la manifestation « Ville à Joie » organisée à la salle des fêtes de la ville.

Elle a eu aussi droit à son article dans le journal **La Montagne** à l'occasion de l'assemblée générale de la section : « La Croix Bleue du bassin de Moulins tenait récemment son assemblée générale dans les locaux de la maison des associations. Ses objectifs : accompagner des personnes en difficulté avec une addiction, mener des actions de sensibilisation et de prévention autour des conduites addictives (alcool, drogue, tabac...) et des dangers de consommation excessive. Ses principaux outils : les groupes de parole et l'accompagnement individuel [...] Pour autant l'association ne ménage pas ses efforts : partenariat avec les hôpitaux, organisation d'événements tels que ciné-débat autour du film *Des jours meilleurs*. La Croix Bleue organise des rencontres hebdomadaires de 19h à 21h : à Avermes, à Moulins et à Yzeure.



Ces réunions sont ouvertes au plus large public, y compris pour information ou documentation. »

SELESTAT - RIBEAUVILLE

Rencontre avec l'Amicale de Colmar et les Croix Bleues de Ribeauvillé et Sélestat

Le 14 juin, nous nous sommes retrouvés à la maison forestière de La Forge à Wintzenheim. Comme chaque année, depuis trois ans maintenant, nous partageons ce moment avec l'Amicale de Colmar. Cette rencontre, organisée autour d'un étang, permet des échanges riches et conviviaux entre nos membres et leurs familles.



C'est aussi l'occasion de se retrouver dans la joie et la bonne humeur, en dehors du cadre habituel des groupes de parole, dans une ambiance plus détendue et chaleureuse.

Face au succès de cette journée, nous avons d'ores et déjà pris rendez-vous pour l'année prochaine !

Astride, sections de Ribeauvillé & Sélestat

BITCHE

La section a fêté au mois de juin ses 35 ans d'existence.

Les membres des sections alentours étaient conviés pour célébrer cet événement. Tout cela autour de bons et beaux plats et gâteaux faits maison.



VALENTIGNEY



Une belle journée pêche à la truite pour la Croix Bleue de Valentigney

Le dimanche 7 juin, la section Croix Bleue de Valentigney a organisé sa traditionnelle journée pêche à la truite, réunissant une trentaine de participants dans une ambiance conviviale et chaleureuse. Tout au long de la journée, les amateurs de pêche ont pu profiter d'un agréable moment de détente au bord de l'eau. Les prises ont été au rendez-vous puisque près d'une vingtaine de truites ont été sorties de l'étang, pour le plus grand plaisir des pêcheurs.



Au-delà du résultat de la pêche, cette rencontre a surtout permis de partager un moment d'amitié, d'échange et de convivialité entre les membres de l'association, leurs familles et leurs amis. Un repas sur l'herbe a également contribué à la réussite de cette journée placée sous le signe du partage et de la bonne humeur.

Une belle réussite qui laisse déjà entrevoir les prochaines activités de l'association.

Bernard

EPINAL

Un petit coin de paradis et de belles promesses !

Ce matin, la Dream Team Croix Bleue a encore frappée !

Des rayons de soleil, de la bonne humeur et surtout... beaucoup de beaux moments à partager.

On a jeté un œil discret sur les rangs et le moins qu'on puisse dire, c'est que le potager est en pleine forme !

On y bichonne de futures tomates, des courgettes qui prennent leurs aises, des potirons et potimarrons, des concombres, de jolis fleurs, de belles fraises, sans oublier les pommes et les noisettes qui se préparent tranquillement pour l'automne.

La serre est en place, la petite poule veille au grain, et la table blanche n'attend plus que vous pour partager un p'tit casse croûte...!

Murielle



Engagement d'abstinence

A découper et à renvoyer à

LA CROIX BLEUE

189 rue Belliard 75018

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

Nom, Prénom :

Adresse :

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

Motif de la signature :

engagement duau

Le porteur du carnet

le signataire

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

« Il y a un avenir pour votre espérance »

CAMPING de la CROIX-BLEUE

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>

Les formulaires d'inscription sont disponibles sur notre site internet dans l'onglet « Camping »



Infos Croix Bleue

Le siège de la Croix Bleue est fermé tout le mois d'août 2026 pour congés annuels.

Vous pouvez continuer d'envoyer vos demandes à l'adresse cbsiege@croixbleue.fr.

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.
- Par virement : IBAN FR76 1027 8062 1900 0209 4050 159
- Via la plateforme HelloAsso : La Croix Bleue
- 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.

L'I.A. façon Croix Bleue

"Je me suis rendu compte que La Croix Bleue met en pratique et utilise l'I.A. depuis très longtemps ; c'est même une I.A. qui est à l'origine de la Croix Bleue : l'Intelligence de l'Amitié.

En effet, c'est cette intelligence inspirée par l'amitié, amitié pour Dieu ou pour le prochain, qui a motivé Louis-Lucien Ro-chat, Pierre Barbier, Lucie Peugeot, Pierre Dieterlin, et qui nous motive aujourd'hui encore...

Cette même intelligence a donc inspiré les fondateurs pour créer notre Inégalable Association.

Le but de notre association, comme nous le savons, est de se battre contre une I.A. menaçante : l'Impitoyable Addiction, avec ses Incessantes Attaques entraînant toutes sortes de souffrances et de galères...



Et pour ce combat, la Croix Bleue dispose comme moyens de plusieurs I.A. différentes :

- la première est l'Incontournable Abstinence qui permet de reprendre le contrôle de sa vie

- Parallèlement, elle offre un Infatigable Accompagnement pour soutenir le malade dans sa démarche et l'aider à retrouver peu à peu son Intégrale Autonomie.

Cet accompagnement peut entraîner une sorte d'intrusion dans la vie des personnes suivies, mais il s'agit là d'une Intrusion Attentionnée et donc respectueuse des personnes qui elles-mêmes témoignent de l'Incroyable Accueil qu'elles ont reçu.

Pour poursuivre sa mission et son Indispensable Action, la Croix bleue a développé : une Inventive Activité pour être visible et présente ainsi qu'une Insistante Audace auprès des partenaires institutionnels et des pouvoirs publics. Elle est fière des Importants Agréments dont elle bénéficie.

Depuis qu'elle existe, la Croix Bleue est confrontée à l'Inévitable Adaptation aux évolutions de notre société, tout en préservant des valeurs qui nous viennent de l'Influence des Anciens

On peut encore trouver d'autres I.A. ! Beaucoup d'entre nous s'Investissent Abondamment en temps, en énergie et dans la mise en pratique d'Idées Astucieuses au service de la Croix Bleue et de son projet.

Et nous sommes invités à développer ce projet ensemble, comme je le disais au début, en Intelligence et en Amitié. "

Jean-Jacques, administrateur de la Croix Bleue

