

SOMMAIRE :

- **Interview: Pascal LEFEBVRE**
- **En lien : Professeur Georges BROUSSE**
(article « La Montagne »)
- **Lien : le baromètre de l'addiction**
- **Cinéma : Annette**
de Leos CARAX sorti le 6 juillet 2021 (Festival de Cannes)
- **Livre : Sans alcool**
Claire TOUZARD
- **Actions : donnez vos Idées pour faire vivre « p'tit Libé »**
- **Les bienfaits de la lecture**

Pascal LEFEBVRE



Pascal Lefebvre est responsable du groupe du Nord de La Croix Bleue depuis une dizaine d'années et également responsable de section dans les Hauts-de-France (il y a quatre sections : Douai, le Cateau-Cambresis, Saint-Quentin et Lille). Il s'occupe de l'antenne de Saint-Quentin et est donc amené aussi à présider le groupe de parole de la ville.

« Je suis venu à La Croix Bleue car un membre de ma famille a été touché par l'alcool. Personnellement, je n'ai jamais connu de dépendance. De fil en aiguille, on participe aux réunions, on s'engage, on devient responsable. Puis, on a une formation sur l'alcool, on apprend à connaître le produit et à comprendre la dépendance (quelle qu'elle soit, il y a aussi le cannabis). Il faut au moins trois ans avant de devenir responsable de section et il faut prendre l'engagement d'abstinence. En tant que responsable de section, dans le groupe de parole mon rôle est d'introduire la réunion et d'expliquer ce que c'est l'association La Croix Bleue dans un premier temps. Puis, selon les personnes présentes, on fait un tour de table et on demande aux participants de se présenter. Les nouveaux pourraient avoir une réticence mais généralement ils viennent parce qu'ils ont envie de parler, de raconter leur parcours. Ils se sentent en confian-

ce car les personnes qui sont avec eux ont les mêmes difficultés. On laisse chacun s'exprimer en général sur un thème prédéfini, prévenu une semaine à l'avance. Je dois gérer le groupe seulement lorsqu'il y a des personnes qui parlent trop longtemps ou d'autres qui ne parlent pas assez. J'essaie de les encourager ou de leur poser des questions. Mais ça se fait toujours très librement et on n'oblige personne ni à prendre la parole ni à s'exprimer. Les thèmes ne sont pas forcément sur l'alcool ; ça peut concerner la vie quotidienne ou d'autres dépendances, selon le parcours des personnes. C'est important que la personne ne se sente pas jugée par rapport à son parcours de vie. On l'aide à se reconstruire, à se relever et on l'encourage à retrouver une vie sociale. Il faut que la personne fasse la démarche de venir au groupe de parole elle-même, pour voir si elle veut s'en sortir et voir si elle est prête à parler. Si on la force, ça n'aboutira à rien.

Malheureusement, avec le Covid, les réunions de ce type ont été arrêtées. Donc j'allais à domicile ; je proposais aux personnes de passer chez elles régulièrement ou de les appeler. On apportait quelques conseils ou encouragements. Nos sorties, nos loisirs créatifs, nos repas et nos réunions inter-sections ont été aussi très limités depuis un certain temps. Avant, je faisais également des permanences sur rendez-vous à l'hôpital de Saint-Quentin et des ateliers de prévention dans les entreprises. La crise sanitaire a aussi empêché notre projet de présenter l'association et les dangers des dépendances dans les écoles avec la police municipale. Nous, on espère pouvoir reprendre toutes ses rencontres, toutes ses visites. Pendant un an et demi - deux ans, ça a quand même été dur. Les personnes se sont isolées pendant la pandémie et pourtant ils n'ont pas trop appelé à l'aide nous dans notre secteur. Mais il faut continuer à faire attention ; on n'est pas encore au bout car il y a encore des risques. »



Interview : Inès PAILLOT,
étudiante en 3ème année de journalisme



En lien ci-dessous : article de « La Montagne » :

"L'alcool est le grand gagnant de la crise sanitaire", pour le professeur Georges Brousse addictologue au CHU de Clermont-Ferrand

https://www.lamontagne.fr/clermont-ferrand-63000/actualites/l-alcool-est-le-grand-gagnant-de-la-crise-sanitaire-pour-le-professeur-georges-brousse-addictologue-au-chu-de-clermont-ferrand_13945422/

Le baromètre des addictions



Les 4 grands enseignements du Baromètre 2021
Les résultats du Baromètre 2021 mettent en avant :

1. Une consommation de substances inquiétante et une tendance forte à la multi-consommation
2. Une perception du risque minorée, particulièrement chez les consommateurs
3. Une fréquence de perte de contrôle de soi alarmante liée aux consommations
4. Des campagnes de prévention qui atteignent les jeunes mais dont l'impact est remis en question



<https://www.macif.fr/assurance/le-groupe-macif/barometre-des-addictions>
https://www.macif.fr/files_macif/maciffr/LeGroupe/infographie-macif-ipsos.pdf

Cinéma

Le film s'ouvre sur un écran noir et une annonce vocale de [Leos Carax](#) qui nous demande de ne faire aucun bruit durant l'histoire qui nous attend. Nous voyons ensuite le groupe Sparks qui lance le morceau *So May We Start*. Un plan séquence s'entame où l'on suit les acteurs principaux (Marion Cotillard, Adam Driver et Simon Helberg) chanter avec les Sparks. Une fois la chanson terminée et les acteurs costumés dans leurs personnages, l'histoire commence.

Henry McHenry est une star de stand-up américaine. Il vit en couple avec Ann Desfranoux, cantatrice reconnue mondialement. Leur couple est constamment épié par les paparazzis. Un jour Henry et Ann, fous amoureux l'un de l'autre, décident d'avoir un enfant. C'est ainsi qu'Annette naît. Une fois que la nouvelle de la naissance d'Annette est annoncée par les médias people, le chef d'orchestre (qui accompagne Ann dans tous ses concerts) est attristé, car lui aussi est

amoureux d'Ann, et ensemble ils ont eu une brève relation peu de temps avant qu'elle ne rencontre Henry.

Annette, c'est donc l'histoire d'une descente aux enfers d'un homme qui a de la peine à remplir les salles de spectacle pour son « one man show » alors que sa femme, chanteuse lyrique, croule sous les honneurs.

“La venue d'un enfant devrait tout arranger”, mais comment prendre soin d'être chers quand on ne s'aime pas soi-même ?...

La folie, la violence, les *beuveries* n'iront qu'en empirant jusqu'à l'abîme, tout en exigeant de ses proches qu'ils lui donnent la vie qu'il ne peut avoir...

Ce film dramatique de 2h20 est une “comédie musicale”. Les paroles et



les chansons sont du groupe les « Sparks Brothers », et beaucoup sont entraînantes.

Les effets spéciaux sont surprenants.

Et la scène de la fin est émouvante...

Ne partez pas avant la fin du générique : une surprise vous attend !

Bande Annonce :

<https://www.youtube.com/watch?v=sf4gJl6Uq5U>

Livre

Claire Touzard
Sans alcool



En France, on s'avoue rarement alcoolique. Quand on boit on est festif, irrévérent, drôle. Français. Un jour pourtant, Claire arrête de boire. Elle prend conscience que cet alcool, prétendument bon-vivant, est en vérité en train de ronger sa vie. Il noyautte ses journées, altère sa pensée, abîme ses relations. En retraçant son passé, elle découvre à quel point l'alcool a été le pilier de sa construction et de son personnage de femme.

Sans alcool est le journal de son sevrage. Un chemin tortueux, parfois rocambolesque, à travers son intimité. Une quête de libération complexe, dans un pays qui sanctifie le pinard. L'autrice affronte son passé, l'héritage familial, le jugement des autres.

Son récit interroge, au-delà de son expérience. Pourquoi boire est une telle norme sociale ? Alors qu'on lui a toujours vendu la sobriété comme le choix des cons et des culs bénis, elle réalise qu'on l'a sans doute flouée. Être sobre est bien plus subversif qu'elle ne l'imaginait.

- Documents, témoignages
- Paru le 13/01/2021

Genre : [Autobiographies, mémoires, témoignages](#)

Vous aussi, vous avez des idées de films, de lectures, divertissements, recettes, jeux, etc. ?

Alors, devenez acteur de la réalisation de cette brochure en envoyant vos idées à Samuel au

Siège, qui se fera un plaisir de nous les partager!

C'est grâce à votre participation que notre « p'tit Libé » prendra vie !!

le p'tit Libé



Les bienfaits de la lecture quotidienne sur notre corps



Lire chaque jour un format papier constituerait un apport important et bénéfique pour notre santé et notre corps. La lecture permet de développer ses capacités et de réduire certains effets anxiogènes. Des chercheurs de l'université britannique de Sussex ont démontré en 2009, qu'il faudrait environ six minutes au lecteur pour être **dans un état d'apaisement, avec les muscles détendus et le rythme cardiaque ralenti**. Le soir, lire est une activité particulièrement reposante qui **permet de préparer son corps au sommeil**.

Elle serait aussi **bénéfique** pour réussir à vivre longtemps. En effet, selon une étude menée à l'université de Yale et publiée dans la revue « *Social Science & Medicine* », il y aurait une **relation entre la lecture et la longévité**. Les chercheurs ont rassemblé les données de 3635 personnes d'une cinquantaine d'années et ont comparé les informations sur leur santé physique. L'observation s'est déroulée sur une durée de 12 ans : le groupe de personnes qui lisait plus de trois heures et demie

par semaine vivait plus longtemps que les autres. La même étude révèle que les lecteurs habitués à **lire un livre pendant au moins 30 minutes par jour** couraient **20% de risque en moins de mourir dans les 12 années suivantes**.



« La lecture permet de développer ses capacités et de réduire certains effets anxiogènes. »



Travailler la mémoire, le vocabulaire et la concentration

Lire permet de **stimuler le cerveau** pour qu'il reste actif, de travailler la **mémoire** et de garder l'esprit plus clair. Le cerveau a besoin d'entraînement pour rester vigoureux et en bonne santé. Le monde médical a désormais des informations concernant l'effet de la lecture sur le cerveau d'un lecteur, notamment grâce à l'imagerie médicale. **Le nombre de connexions neuronales augmente dans deux régions du cerveau** : celle du cortex temporal gauche (c'est là que s'opère la réceptivité de la langue) ; et celle associée aux représentations sensorielles venant du corps.

La lecture demande également de la **concentration**, ce qui augmente l'activité du cerveau et permet de l'entretenir, de le maintenir en alerte. De plus, même **une fois l'activité arrêtée, le cerveau garde en tête ce qu'il vient de lire et continue de** faire fonctionner l'imagination, renforçant ainsi la connectivité neuronale. Enfin, pour faire travailler l'aire cérébrale du langage, **il est important de privilégier la lecture papier** plutôt que numérique, qui, elle, ne fait pas travailler la même zone (stimulant plutôt les régions du cerveau liées à la prise de décision ou la résolution de problèmes).

Article : Inès PAILLOT

<https://www.rtl.fr/actu/bien-etre/michel-cymes-nous-alerte-sur-les-bienfaits-de-la-lecture-sur-notre-cerveau-7793864629>

<https://www.comment-economiser.fr/bienfaits-lecture-quotidienne.html>

https://www.terrafemina.com/article/les-7-bienfaits-insoupconnes-de-la-lecture-sur-la-sante_a310548/1

<https://www.cosmopolitan.fr/les-5-bienfaits-insoupconnes-de-la-lecture,1968205.asp>

<https://www.elle.fr/Loisirs/Livres/News/La-lecture-c-est-bon-pour-la-sante-c-est-scientifiquement-prouve-3293776>

https://www.huffpost.com/entry/health-benefits-reading_n_4081258



Laure DAUTREX Secrétaire de région AURA