

Le Libérateur

Sans alcool... avec plaisir

N° 14 ETE 2019

La Croix Bleue association de prévention et d'aide aux personnes en difficulté avec l'alcool et autres addictions associées.

THEME: LE CAMPING



Témoignages

Page 3

Témoignage d'Etienne

« Quand ma mère... »

Page 4

Témoignage d'Anita « L'alcool cette drogue... »

Page 5

Témoignage de Franck

« Le jour d'après... »



Association

Page 6

Engagement, dons, infos

Page 7

Assemblée Générale 2019 à LYON

Page 8 à 13

DOSSIER LE CAMPING

Historique, visite de l'Ardèche, vie du camping et quelques photos...

Nous avons lu

Page 14

25 idées reçues sur les addictions, *comprendre, soigner, prévenir* Laurent KARILA

Info Addicto

Page 14 et 15

Rencontre IBC, le paradoxe français et le billet d'Henry

Vie des sections

Page 16, 17,

Groupe EST, Section de VERDUN, section de VALENTIGNEY et rencontre ARLES et SALON,

Page 18 et 19

GRAND LOTO CROIX BLEUE A ST NAZAIRE

Libre expression

Page 20

Pensées...

Témoignage de Véronique

« Seule mais pas toute seule... »

Chères amies et chers amis,

L'équipe du Libérateur est heureuse de vous présenter son numéro d'été.

Ce sera l'occasion de visiter ou revisiter notre camping CROIX BLEUE, unique en son genre puisqu'il y accueille des personnes de l'association (ou recommandées par celle-ci) qui ne consommeront pas de boissons alcoolisées pendant tout leur séjour.

Le tarif y est très attractif, mais la motivation principale des campeurs est la convivialité, le moment de vacances familiales sans alcool, la rencontre d'amis, le goût de la liberté retrouvée et partagée...

Mais en plus le tout cela, le cadre est magnifique et nos amis campeurs s'imprègnent de cet air pur et se remplissent le cœur et les yeux de ces paysages extraordinaires.

Nous remercions chaleureusement le comité du camping, tous les bénévoles qui aident à la préparation des vacanciers, à l'entretien et à l'animation. Un grand merci à eux.

Vous pourrez également lire des témoignages toujours véridiques et poignants et la vie animée qui se déroule dans les sections.

Je vous souhaite une belle lecture et des vacances qui se profilent, agréables, en famille et ou avec des amis, mais toujours avec le sourire et le bonheur d'une vie choisie libre de toxique.

Bel été !

Guilaine MIRANDA, présidente



Etienne



Quand ma mère m'a demandé de faire un témoignage pour « le Libérateur », je l'ai envoyée promener...

C'est en y réfléchissant que je me suis dit que cela pouvait apporter des informations à d'autres personnes. Si Je peux en parler aujourd'hui, c'est parce que mon père a arrêté de boire, de ce fait, tous les problèmes dus à cette maladie se sont envolés.

Il faut préciser que l'alcoolisme est une maladie avec des dommages collatéraux, elle touche la famille agrandie du malade (parents, conjoint, enfants, collègues, amis, tous proches !)

Dans notre famille, quand mon père buvait on s'adaptait à lui, et comme je suis l'aîné et que ma sœur et mon frère ont sept et neuf ans de différence, j'ai vécu longtemps seul avec mes parents.

Je vais simplement vous citer deux anecdotes :

Je me suis rendu compte de la maladie de mon père à l'âge de six ans lors de ma rentrée en CP. Je crois qu'il s'est beaucoup alcoolisé à ce moment-là, avant c'était plus tranquille.

Les soirs en semaine, en fin d'après-midi vers 18h 30 (heures habituelles où mon père rentrait à la maison sans être passé par ses lieux de fréquentations presque habituelles) une certaine angoisse palpable envahissait l'appartement.

Le ton de ma mère montait, les bruits se faisaient plus sonores, et les gestes plus maladroits.

Ma mère tournait autour de moi pour que je finisse au plus vite mes devoirs avant que mon père ne rentre car autrement, il reprenait tout avec un caractère obséquieux et cette scène pouvait durer jusqu'à 22 heures.

Heureusement pour moi, souvent ma mère intervenait et demandait que j'aille me coucher, tout en pesant ses mots afin que cela ne se termine pas en drame.

J'ai dû faire et refaire à plusieurs reprises des triangles isocèles qui, malheureusement n'avaient pas les 90°.

Une autre fois, mon père voulait m'emmener au bowling... Ma mère me voyant tout content décide pour la millième fois de lui faire confiance, et nous a laissés y aller.

J'ai vite compris que c'était plutôt un rendez-vous avec ses copains et en plus, c'était « Open bar ». Je me suis retrouvé au bout de la table avec ma grenadine limonade.

Après un certain temps et plusieurs litres de boissons alcoolisées, ils profitent de mon inattention pendant que je regardais d'autres jouer, pour partir ailleurs, en me laissant tout seul au bout de ma table. Heureusement à cette époque j'avais beaucoup de culot, j'ai donc demandé à d'autres joueurs près de moi de me ramener chez moi. Heureusement ma maison n'était pas loin.

Ma mère inquiète, surveillait par la fenêtre le retour de mon père. Elle me vit revenir avec deux inconnus et courut à ma rencontre. Après avoir remercié mille fois les personnes qui m'avaient accompagné, elle se sentait gênée et emplie de culpabilité.



Ma mère et la justice ont décidé de me placer dans un foyer où j'étais protégé des frasques de mon père.

En 2000, mon père a souhaité se faire hospitaliser et s'est re-

construit.

J'ai mis longtemps pour parler de ces moments durs (lui aussi je crois) finalement, ces moments ont fait partie aussi de mon histoire (de notre histoire) et puis un jour nous en avons parlé.

Nous avons fait un pacte de résilience et la vie a repris son cours.

Après sa guérison et en le voyant vivre j'ai appris que même si nous sommes au plus bas, on peut se relever.

Quelle belle leçon de vie !

Etienne AAZZAB

Section de VILLEURBANNE

« L'alcool, cette drogue... »



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

Anita

« Les problèmes s'envolent, on oublie tout : sa tristesse, ses blessures, ses angoisses, en un sens... sa vie. »

On se sent fort, presque invincible.

Mais une fois les vapeurs d'alcool évanouies les problèmes que l'on croyait envolés sont de retour encore plus violents car ils font partie de nous, de notre quotidien.

En plus des problèmes que l'on a voulu oublier par absorption d'alcool et de médicaments se greffent des ressentis supplémentaires, du moins pour ma part "la culpabilité, la honte, le dégoût..." tout cela nous fait sentir encore plus faible.

Alors pour se donner de la force, du courage, on recommence, avec des alcools toujours plus forts, des médicaments pris en double ou en triple. Et on commence toujours plus tôt dans la journée, à midi ou le soir pour l'apéro entre amis ou seul.

Jusqu'au moment où "une petite voix intérieure " dans un moment de lucidité ou demie conscience te dit :

« REGARDE TOI... vois ce que tu es devenue tu n'es plus qu'une loque, une moins que rien. »

Alors tu te dis que ce que les autres pensaient de toi avant de commencer à boire avaient raison.

Les autres qui te traitaient mal, physiquement, verbalement, psychologiquement avaient réellement raison.



Je me revois commencer à boire pour la première fois suite à une énième dispute, après un énième coup sur tout le corps, devant mon fils (petit à l'époque) ou devant les enfants que j'avais en garde.

Je buvais pour oublier la douleur des coups, ma vie ne valait plus rien.

Après je me revois cacher des bouteilles partout "sous l'évier, derrière les draps, dans les placards, corbeille de linge..." (oh pas d'alcool fort juste du vin rouge, blanc ou rosé).

Je commençais très tôt le matin au lieu du petit déjeuner, une 1/2 bouteille puis de plus en plus. Oh, je n'étais pas fière de moi.

Je me suis arrêtée toute seule grâce à cette petite voix, toujours la même..." *Regarde toi bien dans la glace, vois ce que tu es vraiment maintenant.* "

Là j'ai pensé à mon fils je ne voulais pas qu'il vive sans une maman à ses côtés.

Plus tard après une séparation très difficile j'ai repris... mais cette fois... vodka, whisky, rhum, tequila...!

Tout cela à cause d'insultes, d'insultes plus violentes, chocs émotionnels qu'il m'était impossible de surmonter seule (5 décès en 10 jours), sauf depuis peu.

La culpabilité m'a tellement envahie qu'une amie m'a parlé de la CROIX BLEUE, là... j'ai dit oui sans réfléchir... à sa grande surprise !

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

Je vous remercie tous pour votre soutien, vos conseils.

J'ouvre mon parapluie pour laisser les insultes, les outrages, les crachats, tout cela ne me pénètre plus.

L'adversaire qui me voyait faible... recule, bat en retraite.

Maintenant je ne baisse plus les yeux. Devant l'ennemi, du coup c'est moi qui remporte la Victoire et l'adversaire est déstabilisé.

Merci pour vos précieux conseils maintenant je dis PLUS JAMAIS ÇA !

Une nouvelle vie commence.

Il y aura toujours des passages difficiles dans la vie mais je sais que je peux compter sur vous...

MERCI mes ami (es) CROIX BLEUE.

Je ne vous décevrai jamais. Je ne me décevrai jamais !!!

MERCI mes a Bleue.



Anita, Section d'EPINAL

Je ne vous décevrai jamais. Je ne me décevrai jamais !!!

d'Anita



Franck

« Le jour d'après », mais avant tout comment ne pas penser au temps d'avant... celui qui revenait récurrent, ou celui d'après qui n'existait pas encore. Les années ou les mois étaient des semaines, les semaines des heures, les heures des secondes, le temps hors du temps.

Je n'oublie pas les nuits blanches à me demander comment être devant l'entrée du magasin à 9h00 du matin, les emplois perdus, les amis perdus, "le champ de bataille était trop vaste". Certains croyaient dur comme fer que le fossoyeur avait déjà fait son œuvre.

D'autres étaient toujours là parce qu'avec moi, le débit de boissons était ouvert 24 heures sur 24 et surtout gratuit...!!!

Je n'oublie pas les amours perdues à jamais mais en étaient-ce vraiment ? Puis tous ces trajets à coups de sirène..., s'il devait y avoir un guide Michelin des hôpitaux de France, je serai à coup sûr, les yeux fermés, embauché comme critique.

Avant, je buvais pour oublier que je vivais, je dormais pour oublier que je buvais, mais cela c'était avant. Aujourd'hui, je me vois enfin.

Je fais toutes ces choses si banales pour bien d'autres mais qui pour moi sont si jouissives.

Je me lève et je me bouscule comme le dit la chanson. Le réveil sonne, je suis debout, je prends mon café, mes tartines, je fais ma toilette, je m'habille et ouvre cette fenêtre si longtemps fermée, je respire l'air frais du matin et dis bonjour au soleil, bonjour à la vie.

Aujourd'hui, j'ai des tas de choses à faire comme par exemple écrire un texte pour ce soir alors je me lance, je ne remets plus rien à

demain. Aujourd'hui, une chose inattendue et surprenante m'est arrivée....moi qui clamais haut et fort que l'on ne m'y reprendrait plus, moi le pochtron qui confondait les réverbères du soir en maîtresse d'une nuit..., voilà que l'Amour s'est invité dans ma vie, allons donc..., vous me direz c'est le printemps, mais pour quelqu'un qui n'a connu que l'hiver ces dernières années, cette douce chaleur je la prends précieusement et entends bien la préserver.

CARPE DIEM.

Il y a aussi les amis de toujours, ceux qui ne m'ont jamais tourné le dos, ceux qui ont eu tellement de fois ma vie entre leurs mains, j'y tiens comme à la prune de mes yeux, ils sont tellement heureux de me retrouver aujourd'hui en bonne santé. Je n'oublierai jamais la phrase fétiche de ma meilleure amie : "Eh Franck, bienvenue dans le monde des vivants". Et ma mère, ma famille toujours là, ils s'étaient juste un peu éloignés, la douleur était trop forte, de nouveau je les sens tous là tout près de moi...,



MAMAN MERCI. ❤️

Depuis des mois, enfin j'ai de nouveaux amis, ceux qui souhaitent vraiment que mon bar reste définitivement fermé ! Aujourd'hui, « le jour d'après », je me projette bien plus loin que je ne l'avais imaginé, la vie m'a offert une deuxième chance, alors je la saisis, la tiens au creux de mes mains, je ne la lâcherai pas de sitôt.

Je sais que pour nous tous il y a une deuxième chance, certains et c'est heureux l'ont eu bien avant.

Ils sont à eux seuls des phares bienveillants. La vocation d'un phare est de guider les frêles embarcations et leur éviter le naufrage. Avant, je n'étais qu'une coquille de noix vide dérivant au gré des tempêtes. De cette coquille j'ai monté une voile, ai pris mes amis CROIX BLEUE comme moteur puis pris un cap, que jamais je ne voudrai pour rien au monde quitter.

Enfin un jour j'espère faire comme mes amis être un gardien pour d'autres, un émissaire de la vie, de l'amour, de l'amitié et puis, si vous le voulez, de la joie, de l'humour et du rire.

Enfin pour terminer cette bafouille je vous dirai que le jour d'après c'est aujourd'hui pour nous tous, qui sommes présents ou pas.

L'important, c'est maintenant, c'est demain. C'était le temps d'avant... C'est le jour d'après.

Franck NYSZYS- CROIX BLEUE EPINAL

« Le jour où on te dit que reprendre un verre d'alcool ce serait comme aller se baigner sans savoir nager, quand on sait qu'on va se noyer on réfléchit. »

Jacques DUTRONC



Association

Engagement d'abstinence

A découper et à renvoyer à

LA CROIX BLEUE

189 rue Belliard 75018

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

Nom, Prénom :

Adresse :

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

Motif de la signature :

engagement 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.

Bulletin de don

Je désire soutenir l'action de la CROIX BLEUE et j'établis un chèque du montant choisi établi à l'ordre de la Croix Bleue que j'envoie

au siège, 189 rue Belliard, 75018 PARIS

Dès réception du chèque, le siège établit un reçu fiscal.

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

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

Vous pouvez donner directement sur le site

wwwcroixbleue.fr

CALENDRIER

- **21 juin 2019: SFA**
- **28 JUIN 2019: INSERM**
- **18 JUILLET 2019: CBI Allemagne**
- **Du 05 au 18 août 2019**

Fermeture du siège Congés d'été



- **Les 29, 30 novembre et 1er décembre 2019 Réunion des responsables au CISL de DIJON**

INFO DON

Madame Florence CHOUBELLE n'était pas inscrite dans notre listing de membres ou d'adhérents et pourtant le 24 juillet 2018 nous apprenions par son notaire qu'elle nous léguait une somme à notre Association LA CROIX BLEUE .

Tout laisse à croire qu'elle nous connaissait et nous appréciait et surtout avait intégré notre message pour avoir pensé à nous depuis le 25 septembre 1990.

Nous remercions sincèrement Madame Florence CHOUBELLE.

Marie CONSTANCIAS

Secrétaire nationale



wwwcroixbleue.fr



Assemblée Générale du 18 mai 2019



David FABRY CAC
Cécile DANIEL Directrice de VIRAC
Guilaine MIRANDA, Présidente nationale

Notre AG 2019 s'est déroulée au CISL Ethic Etap de LYON Bd des Etats Unis 69000 LYON le samedi 18 mai 2019.

La Présidente nationale Guilaine MIRANDA a ouvert cette assemblée aux côtés des membres du CA et de la responsable administrative Chantal GINOUX. Avec un quorum à 85%, 45 sections, 10 régions,

L'objectif 1000 a permis d'inverser la courbe descendante de nos adhérents.

La journée s'est déroulée dans une ambiance chaleureuse avec des invités de qualité comme Cécile DANIEL Directrice de VIRAC et David FABRY le commissaire aux comptes.

Bernard ROMAIN nouveau membre du CA qui vient compléter l'équipe du CA nous apporte son savoir faire et savoir être très communicant. Il nous a fait découvrir un petit film sur le musée CROIX BLEUE à VALENTIGNEY. Moment fort et émouvant qui nous a rapprochés de nos racines, et visible sur notre site.

Alain CHARPENTIER, nouvel administrateur, nous apporte également son expérience très ancienne de la CROIX BLEUE.

Jean Claude SCHERER a su avec détermination et beaucoup d'humour nous décrire le rapport d'activité très positif du camping CROIX BLEUE.

Jean Jacques DIETSCH Membre du CA nous a guidés comme à son habitude vers des chants pleins de joie et de dynamisme pour clôturer cette AG et pouvoir rentrer le cœur léger dans nos sections, poursuivre nos actions CROIX BLEUE.

Chantal GINOUX



Nouveaux membres du CA:

Bernard ROMAIN et Alain CHARPENTIER



Jean Jacques DIETSCH Membre du CA



Association - Le Camping

Le berceau du camping CROIX BLEUE se trouve en Ardèche depuis 1972. Nous allons visiter cette belle région qu'est l'Ardèche et explorer les gorges de l'Ardèche et ses environs. Cette belle région cache des trésors inestimables de beauté du paysage. Pour venir au camping il faut donc traverser différents panoramas plus beaux les uns que les autres : en passant par la vallée de l'Ardèche, les gorges célèbres, la vallée de l'Eyrieux, St Romain de Lerps avec son belvédère, le château de Crussol.

Les gorges de l'Ardèche et son incontournable descente

Les Gorges de l'Ardèche sont situées au sud du département de l'Ardèche, elles s'étirent sur une trentaine de kilomètres entre le célèbre Pont d'Arc à Vallon Pont d'Arc et Saint Martin d'Ardèche.

Elles hébergent la rivière Ardèche. Elles se visitent par la route, sinueuse mais agréable. Bien évidemment, vous pouvez faire la descente des Gorges de l'Ardèche en Canoë, en Kayak, en Barque (uniquement à la descente) ou encore en randonnée pédestre.

Vous pouvez également y pratiquer des sports et loisirs : spéléologie, escalade...

Nombreux loueurs de kayaks et canoës à Vallon Pont d'Arc ou à Saint Martin d'Ardèche vous proposeront de la location de canoës ou de kayaks pour faire la descente des Gorges de l'Ardèche sur 1 ou 2 jours. Deux lieux de bivouacs sont autorisés dans les Gorges de l'Ardèche, il s'agit des bivouacs de Gaud et de Gournier.

Les Gorges de l'Ardèche sont le site du département le plus visité, elles sont classées "réserve naturelle".

En marge du canoë à Vallon Pont d'Arc ou à Saint Martin d'Ardèche, les professionnels du tourisme auront plaisir de vous recevoir dans leurs hôtels, restaurants, gîtes, chambres d'hôtes, campings et villages de gîtes et sauront vous faire apprécier la qualité de vie dans ce cadre remarquable.



La vallée de l'Eyrieux

Découvrez, au cœur de l'Ardèche, entre **Le Cheylard** et **La Voulte-sur-Rhône**, la vallée de l'Eyrieux, un territoire verdoyant aux paysages préservés alternant villages typiques, châtaigneraies et cultures en terrasses.

Une destination à apprécier le temps d'un séjour repos ou en s'adonnant à une activité de loisirs en plein air telle que la randonnée pédestre sur sentiers balisés, le canoë-kayak sur l'Eyrieux, la baignade et la pêche en rivière ou encore le vélo le long de la Dolce Via et de ses 45 kilomètres de voie douce aménagée...

L'occasion aussi d'emprunter l'itinéraire de la corniche de l'Eyrieux, une belle route en crête, avec entre autre un magnifique panorama sur les vallées de l'Eyrieux et du Rhône depuis les ruines perchées du **château de Pierre gourde**



Saint Romain de Lerps Le Pic - Le Belvédère

Si vous passez par Saint Romain de Lerps, vous ferez forcément un tour au belvédère, et si vous passez près de Saint Péray, faites le détour jusqu'à ce belvédère !

En toute saison, vous aurez depuis la chapelle une vue extraordinaire à 360°, sur les Alpes d'un côté, du Jura au Ventoux, avec un regard plongeant sur la vallée du Rhône et le château de Crussol. De l'autre côté, vous embrasserez le début du Massif Central, depuis le Massif du Pilat, en passant par le Mézenc.

Mais il est deux moments magiques à ne manquer sous aucun prétexte :

Au début de l'hiver, le brouillard efface la vallée et son agitation.

Au loin, les dents blanches des Alpes brillent sous le soleil. Au pied du belvédère, la mer de nuages s'étale et engloutit le paysage.

Seul, sur son éperon rocheux, le château de Crussol dépasse et de vient une île dans cette mer de blancheur. Quel étrange mystère peut bien l'envelopper, pour que même les nuages ne puissent l'assaillir ?

En été, il vous faut guetter sur le calendrier, le jour où coïncident l'heure du coucher du soleil et l'heure du lever de lune. Dans une harmonie et une symétrie parfaites, la lune monte derrière le Vercors, toute ronde et pâlotte, tandis que le soleil, flamboyant, disparaît lentement derrière la Louvesc.



Le château de Crussol

Perché sur un éperon rocheux tel une sentinelle, le château de Crussol, situé sur la commune de Saint-Péray, domine majestueusement la vallée du Rhône.

Visibles de loin, les vestiges de cette forteresse médiévale du XII^e siècle, qui se dressent sur un site préservé classé Natura 2000, peuvent également être admirés de plus près, après avoir emprunté à pied - environ une heure aller-retour - un sentier au départ du parking du château.

En plus de ses remparts, de son donjon et de son logis seigneurial en ruine, l'on y admire un superbe panorama sur la plaine rhodanienne et la ville de Valence !



Sébastien amoureux des lieux.

Tout commença en 1971 par le don d'un magnifique terrain sur les hauteurs du nord Ardèche dans la petite commune de Vernoux en Vivarais. Cette généreuse donation a été faite le 19 Mars 1971 par une habitante du village, Madame Hélène CLARET, gentiment appelée par de nombreuses personnes " la belle Hélène ". Cette donation avait pour seule condition que le camping aide au bon rétablissement des malades de l'alcool au sein de la CROIX BLEUE.

Les formalités accomplies, le camping CROIX BLEUE naissait.

Pour sa première saison il accueillait ses premiers campeurs **le 5 juillet 1972** leur offrant un cadre magnifique selon les écrits des vacanciers sur les livres d'or par le premier campeur.



Le premier campeur

Avec uniquement un bloc sanitaire créé pour leur confort où se trouvait le seul point d'électricité.



Le bloc sanitaire «

Le camping Croix Bleue vous souhaite de passer un excellent séjour dans les Gorges de l'Ardèche et de ses environs !

Histoire de la naissance d'un petit havre de paix, le fameux camping sans alcool dont tout le monde parle au sein de la CROIX BLEUE et hors CROIX BLEUE.... Quelles sont ses origines, sa progression, et pourquoi est il toujours là ? Voici trois amis qui, par un jour de printemps, se retrouvent pour vous faire découvrir l'histoire de la naissance d'un petit havre de paix.

Jean, le vétéran, Delphine le premier bébé du camping et

Le bloc sanitaire « l'inauguration officielle eut lieu le 19 août 1973 par le maire du village Mr Raymond FINIELS (maire de **1963 à 1988** et vétérinaire) impliqué au sein même de la CROIX BLEUE.



Mr FINIELS fût le premier Président à gérer le camping.

Extrait du livre d'or :

« **1973** section Villefranche : « Il y a très longtemps que je n'avais passé de si bonnes vacances Il a fallu que je connaisse la CROIX BLEUE. Nous avons tout ici ; l'air pur, un cadre magnifique. Les habitants du village très serviables...je pense déjà à l'année prochaine, et je crie de tout mon cœur.. VIVE LA CROIX BLEUE ! »

Une année plus tard, en **1974**, sera construit le cabanon où les campeurs pouvaient se retrouver le soir afin de jouer au cartes ou simplement discuter. Ce préfabriqué vient du camping municipal, un frigo a été mis en service cette année là.

La première clôture côté route fût installée cette même année car le terrain servait de parking aux riverains du village.

1975. Pose des bornes de courant pour alimenter les emplacements qui seront remplacées à neuf en 2017.

1979. Le terrassement du terrain de boules a été effectué par des bénévoles où nombre de joueurs allaient pouvoir se défier (en toute amitié bien sur) et surtout s'amuser avec l'inconditionnel concours de boules perpétué chaque année.



1988. Le portail ainsi que le portillon ouvraient leurs portes pour le bien être et la sécurité des campeurs, auparavant juste une chaîne faisait office de fermeture.



Paul MAGOUTIER le troisième Président à la création du jardinet.

1993. Le garage connu de nos jours a été accolé au premier cabanon pour y ranger le matériel d'entretiens et les différents jeux d'enfants lors du démontage de fin de saison, l'électricité a été refaite vu l'agrandissement des commodités.



2001. Le chalet d'accueil prit forme à l'entrée du camping où à l'époque comme de nos jours chaque campeur vient y

2002. trouver jetons de douches, lessive, point d'information, règlement et modalité de son séjour.



DOSSIER LE CAMPING

2003. Vu l'ampleur de sa fréquentation le camping agrandit ses sanitaires avec un second bloc aux normes pour les personnes à mobilité réduite.

Beaucoup d'améliorations ont eu lieu depuis toutes ces années (plantation d'arbres, jardinet, marabout, jeux d'enfants, coin barbecue, etc...).

Au fur et à mesure des années ce petit havre de paix

continuera à grandir grâce aux bénévoles qui s'occupent à améliorer et à entretenir ce petit coin de paradis et surtout grâce à tous les campeurs, Croix Bleuzards ou non qui viennent passer un moment de repos et d'amitié.

De 1972 à nos jours, plusieurs Présidents se succèdent pour le bon fonctionnement du camping :

1972 - 1986, Raymond FINIELS

1986 - 1991, Roger FARION (papa de Delphine)

1991 - 1995, Paul MAGOUTIER

1995 - 2000, Éric CHARBONNIER

2000 - 2015, Jean-Pierre GARCIA

2016 - Jean-Claude SCHERER

Tous ont été et sont entourés par un comité de soutien membres de la CROIX BLEUE bénévoles par le cœur qui ont l'envie de voir évoluer et prospérer ce lieu.

Le camping est très apprécié par les habitants, la commune et les paroisses.

La mairie s'est souvent impliquée à l'évolution du camping, différents travaux ont été pris en charge par celle-ci (broyage des végétaux lors de l'élagage), tranchée lors des travaux de remise à neuf

de la ligne électrique etc ...).

A ce jour, Madame le maire Martine FINIELS, belle-fille de Raymond FINIELS, les adjoints et membres du conseil municipal portent un intérêt tout particulier pour celui-ci, et toute la CROIX BLEUE les remercie pour leur implication.

Du haut de ses 47 ans ce petit havre de paix a su depuis toujours maintenir la joie, la bonne humeur, les fous rires et tout ce qui fait que chaque personne qui vient a hâte d'y revenir l'année suivante.

Jean-Claude SCHERER, Président actuel et heureux de l'être.

Ce coin de paradis perdure grâce aux subventions et aux dons. Grâce aussi à l'implication de tous mais surtout grâce aux campeurs qui viennent passer un séjour agréable et qui, nous en sommes convaincus, font de la publicité autour d'eux.

A bientôt sur le camp Sébastien & Delphine C Jean Rampon

Mise en page : Jean-Claude Scherer

Quelques dates : Achats, aménagement, travaux.

de 2000 à 2015: Téléphone sans fil, lave-linge, 2 monnayeurs + jetons, construction du nouveau bâtiment, travaux de zinguerie et de ferronnerie, sanitaire, achat du chalet d'accueil (2001) et aménagement extérieur, achat de réfrigérateurs, de plusieurs auvents, des casseroles, 12 matelas, plusieurs aménagement des caravanes, aménagement douche handicapés, travaux macadam, aménagement du petit cabanon, achat d'1 armoire grise et d'une armoire à

clefs, 10 dessertes carrelées, achat de 10 caravanes, de 2 tentes, achat de 6 tables et 12 bancs pour le marabout, de rayonnage pour l'atelier, aménagement du coin Bébé, achat ordinateur et imprimante, une tondeuse électrique, d'un échafaudage, d'un tél portable, d'un poste à souder et une débroussailleuse (volés en 2010 lors d'un cambriolage), achat d'un tracteur tondeuse, une tronçonneuse, des baies pour caravane...

De 2016 à nos jours:

Achat de 3 caravanes, d'un auvent, d'un lave-linge, d'une remorque, de 2 baies pour caravane, de 6 lanterneaux, d'une tonnelle pour le coin barbecue, d'un nouveau chauffe eau électrique (l'ancien a rendu l'âme en 2018), les 7 anciens coffrets électriques ont été remplacés à neuf, installation d'un nouveau câble électrique entre le coffret EDF et le sanitaire bébé, les sanitaires ont été carrelés et le sol peint, l'élagage des arbres a été réalisé en 2017. Que toutes les entités qui nous ont soutenues par leur don en soient vivement remerciées.

Un grand merci aux différents campeurs, Français et Allemands, qui ont laissé leur caravane en don au camping. Merci au **Blaue Kreuz** pour le chauffe eau.

Pour conclure voici le camping, sous la neige, c'est une image rare, au matin du 31 octobre 2018.



ENTRETIEN ET VIE DU CAMPING



Elagage des arbres en 2017

Moment de détente après la semaine de montage



Émincé aux 3 poivrons pendant la semaine de montage

Quelques images du camping...



Les sanitaires



Aire de jeux



soirée crêpes avec l'ami Dédé



Moment suprême ou les hommes essuient la vaisselle

DOSSIER LE CAMPING

Michele exécute la recette du caramel au beurre salé expliquée par notre ami André de la section de QUIMPERLE. Ne pas déranger !



Michele et Dominique PAUPARDIN, un couple très investi dans la vie du camping



Point culminant à 950 m du plateau de Vernoux



Coupe d'EUROPE en 2016



MARCHE DU VERNOUX

Pour tout renseignements, s'adresser à :
Jean-Claude SCHERER
31A, rue Principale 67290 WIMMENAU

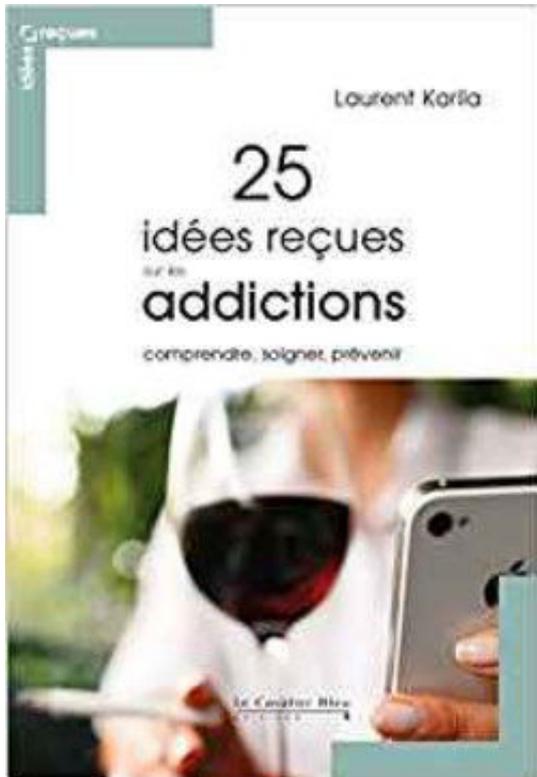
Tél : 03 88 89 70 77 & 06 12 60 73 79
Courriel : jeanclaudes2951@gmail.com

Le cavalier bleu, 2017

25 idées reçues sur les addictions

comprendre, soigner, prévenir

Laurent KARILA



Longtemps limité au périmètre des drogues et de l'alcool, le diagnostic d'« addiction » s'est étendu progressivement aux comportements (internet, jeu, sexe, travail, achats, etc.) au point de déborder sur notre vie de tous les jours, dans les films, la publicité, la mode... Aujourd'hui, on est addict à tout et n'importe quoi.

C'est oublier que l'addiction est une maladie qui touche le système cérébral de récompense et d'émotion, et c'est ainsi faire le lit d'idées reçues tenaces tout autant que destructrices : « Il y a les drogues douces et les drogues dures », « Les addictions comportementales sont moins graves que les addictions aux drogues ou à l'alcool », « L'addiction au travail, c'est juste la passion de son travail », « Quand on tient bien l'alcool, il n'y a aucun risque ».

14 x 20,5 - broché - 184 pages

« Pour s'en sortir il suffit d'avoir de la volonté », etc.

Parce que la pire des toxicomanies est celle des idées reçues, il est essentiel de les dépasser pour comprendre, soigner et prévenir.

Laurent Karila est praticien hospitalier au Centre d'enseignement, de recherche et de traitement des addictions (CERTA) de l'hôpital universitaire Paul-Brousse (AP-HP) et enseignant à l'université Paris Sud. Il est également le porte-parole de l'association SOS Addictions.

RENCONTRE IBC LE 8 MAI 2019



Participants :

Croix Bleue Française : Guilaïne MIRANDA et Henry CASSANOVA

Croix Bleue Internationale : Reinhard JAHN (Vice-Président Allemagne) + Rolf HARTMANN (Brésil) + Hans EGLIN (Suisse) + Fanja RASO-

LOMANANA (Madagascar) + Ingali SODEBERG (Suède) + Anne BABB (Secrétariat Finlande) + Sonja PONISCH (Secrétariat Allemagne) + Katrin SCHMIDT (Secrétariat Suisse). Puis dîner tous les dix, offert par IBC.

Rencontre au 78 rue de Sèvres Paris à la Maison de La Salle (Communauté Chrétienne).

Après la joie des retrouvailles, différents points de discussion :

Création d'une unité à l'île de la Réunion

Fanja est très active et s'est rendue à diverses reprises sur place (Ile de la Réunion).

Les conditions d'une collaboration sont échangées.

Une prochaine rencontre vers février 2020 relatera l'avancement des travaux.

La décision finale d'ouverture de section ne pourra être faite qu'avec l'approbation et sous la responsabilité du CA de la Croix Bleue France.

Création ce jour par IBC d'un groupe Facebook Francophone

Pour faciliter les échanges entre les différents pays francophones.

Daniel TUO. Psychologue œuvrant à la Croix Bleue Ivoirienne demandant une collaboration. Des échanges par mails/Skype sont prévus.

Tercio: Mise en relation avec Tercio, Croix bleue brésilienne, que nous recevrons au Siège parisien en juin.

Le président de la Croix Bleue Brésilienne Rolf HARTMANN

A apporté des livres en portugais sur les origines de la CB Brésil, son fonctionnement (foi, abstinence, groupes d'entraide, poly consommations, entourage, enfants).

Nous remercions nos amis de la Croix Bleue Internationale de cette rencontre chaleureuse et productive

Guilaïne MIRANDA, Présidente de la Croix Bleue Française



Paradoxe français" : et si une consommation modérée d'alcool n'avait finalement pas d'effets bénéfiques sur la santé

BON VIVANT - Le "french paradox", selon lequel une consommation journalière de 20 à 30 grammes d'éthanol (soit 2 à 3 verres) aurait un effet protecteur contre les maladies cardiovasculaires, vient d'être balayé par une vaste étude chinoise. Explications.

Les résultats de ces recherches ne vont pas plaire à tout le monde. S'il est de coutume de dire que boire un verre de vin par jour aurait des effets bénéfiques sur la santé et notamment sur les maladies cardiovasculaires, certains vont être déçus.

En effet, selon une vaste enquête chinoise réalisée sur une durée de 10 ans auprès de plus de 500.000 adultes vivant dans 10 régions de Chine, cette corrélation qu'on appelle le "french paradox" ou "paradoxe français" semble faussée.

Déjà en 2016, une équipe de l'Université de Victoria, au Canada, avait démontré l'absence d'effet bénéfique sur la mortalité d'une consommation modérée d'alcool.

Ses auteurs révélaient notamment que la mortalité, toutes causes confondues, ne semblait pas réduite chez les consommateurs modérés d'alcool par rapport à ceux qui en consomment de manière excessive.

Près d'un Français sur quatre boit trop d'alcool : attention à ne pas dépasser le plafond "deux verres". Pour lutter contre l'alcoolisme, une députée propose de vendre de la bière... tiède. Alcool : faut-il appliquer les mêmes méthodes que pour le tabac ?

Mais qu'est-ce que le paradoxe français ? Dans les années 1960-1970, les épidémiologistes anglais étaient très étonnés des chiffres de la mortalité cardiovasculaire en France par rapport à ceux du Royaume-Uni.

Les Français fumaient autant que les Britanniques, mangeaient plus de graisses animales (beurre, crème, fromages censés augmenter leur cholestérol) et autant de sel. Pourtant le différentiel de mortalité entre les deux populations avoisinait les 40-50 % avec un taux inférieur côté Français.

En 1992, deux chercheurs Français, Serge RENAUD et Michel de LORGERIL présentaient le "French paradox" dans la revue scientifique *The Lancet*. Ceux-ci avaient conclu qu'une consommation journalière de 20 à 30 grammes d'éthanol (soit 2 à 3 verres) pouvait réduire le risque de maladie coronarienne de 40 %. Selon eux, les Français souffraient moins de thrombose (de caillot dans les artères coronaires) parce qu'ils buvaient du vin, lui-même ayant un effet antiplaquettaire.

Ils pointaient également l'importance de l'alimentation et plus particulièrement du régime méditerranéen (pain, fruits et légumes, fromage et vin).

Tension artérielle et risque d'accident vasculaire cérébral

Or les résultats de cette nouvelle étude de grande ampleur ont mis à mal ce fameux "paradoxe français", déjà contesté à différentes reprises. Ils ont montré que la tension artérielle et le risque d'accident vasculaire cérébral augmentaient avec l'augmentation de la consommation d'alcool, explique Philippe Arvers à nos confrères de LA TRIBUNE. En définitive, il est surtout important de ne pas oublier qu'il n'existe pas de consommation d'alcool "sans risque". Rappelons que la consommation d'alcool entraîne 3 millions de morts par an, des hommes pour plus des trois quarts, selon l'OMS. Ce décompte inclut notamment les personnes décédées dans des accidents de la circulation ou en raison d'actes violents liés à un état d'ébriété. Chaque année, en France, 41.000 décès sont dus à l'alcool, ce qui en fait la deuxième cause de mortalité évitable après le tabac.

Source LCI Ma santé

de La Tribune. [Léa Bons](#)

Source : LCI Ma santé



Le billet d'Henry

Tabagisme et alcoolisme : les deux addictions seraient liées, alcooliques à la rechute :

C'est la conclusion d'une récente étude américaine. Nos explications.

En France, l'alcool est la cause directe (cancer, **cirrhoses du foie...**) ou indirecte (**accidents de la route**, homicides...) de 41 à 45 000 morts par an, soit 10 % des décès enregistrés.



Dans 70 % des cas, la personne qui est dépendante à l'alcool est également fumeuse. Or, d'après des chercheurs américains, la relation qui existe entre le tabac et l'alcool n'est pas sans conséquence : en réalité, la cigarette pourrait faire rechuter les « ex-alcooliques ». Pour en arriver à cette conclusion, des chercheurs de l'Université de Columbia et de l'Université de New-York (États-Unis) ont suivi 34 653 volontaires adultes, d'âge, de sexe et de catégories sociales différents pendant 3 ans. Tous les participants avaient, un jour, été **dépendants à l'alcool**. Verdict ? Au bout de 3 ans, les fumeurs réguliers présentaient deux fois plus de risques de « replonger » que les autres. « Tout les gens qui fument devraient dire adieu à la **cigarette** pour préserver leur santé, explique Renée Goodwin, principale auteure de cette étude parue dans la revue scientifique *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*. Mais pour les personnes qui ont un passé alcoolique, c'est une priorité absolue. Bien sûr, il est très difficile d'arrêter le tabac et l'alcool en même temps. Aussi, il peut être intéressant de se faire accompagner par un professionnel, pour maximiser ses chances de réussite. » Les chercheurs n'ont pas pu déterminer pourquoi la cigarette provoquait la rechute. « Nous envisageons des facteurs neurologiques et des facteurs psychologiques, analysent les chercheurs. Mais des travaux complémentaires sont nécessaires.

Source : Top Santé par Apolline Henry

Vie des sections

GROUPE EST

Belle journée de rencontre des sections CROIX BLEUE de Lorraine à Peltre.

Le matin, par petits groupes, nous avons réfléchi sur le thème: **Les relations dans la codépendance.**

Ensuite, repas en commun, et l'après midi, toujours par groupes, nous avons partagé notre expérience sur le thème: « Dans l'abstinence, est-ce que les relations ont changé, évolué... » Journée très enrichissante au point de vue de la réflexion et du partage et c'est toujours un grand plaisir de retrouver tous nos amis des différentes sections de Lorraine.



Photo 1: La bonne humeur ne se dément pas lors des réunions

Photo 2: La section de Longwy était invitée par des étudiants de l'IUT Charlemagne de Nancy à une conférence sur les addictions. Une centaine de personnes étaient présentes

Photo 3: Même le rideau baissé, la réunion a eu lieu. En plein air et avec le sourire



A bientôt pour une nouvelle rencontre !

CROIX BLEUE DE VERDUN

13 mai 2019

Belle journée de partage et d'amitiés à AZANNES

Les vieux métiers avec la CROIX BLEUE de Verdun

Nadia PREVOST Section de VERDUN



La section de Valentigney en escapade.

La section de Valentigney de la CROIX BLEUE vit très bien. Outre toutes les actions de sensibilisation sur la maladie alcool au travers de présentations, discussions à l'hôpital, King jouet, brocantes, loto, centre de cure, elle n'en n'oublie pas pour autant ses adhérents.

En effet la section la plus ancienne de France se caractérise par la bonne humeur, le dynamisme et la solidarité de ses membres. Chacun est force de proposition et tout le monde adhère.

Cette cohésion repose sur les qualités de cœur, d'amour et une ambiance toujours au beau fixe. Encadré avec bienveillance par le bureau directeur, la section de Valentigney va toujours de l'avant.

Le 4 avril 2019, 30 membres des sections de Valentigney mais également Audincourt et Montbéliard prenaient un bus grand confort pour se rendre à Kirrwiller. Après quelques heures de plaisanteries et de partage de gourmandises, nous voilà arrivés dans ce lieu paradisiaque qu'est le Royal Palace. Au 1^{er} rang du splendide spectacle, nous nous sommes laissés griser par la succession de tableaux magnifiques. Danseurs, illusionniste, clowns, équilibristes nous ont émerveillés durant deux heures. Que de scènes plus belles les unes que les autres empreintes de romantisme et de beauté, des jongleurs, chanteurs plus formidables les uns que les autres, ce fut un moment magique que personne n'oubliera. Les yeux pleins de paillettes, nous avons ensuite partagé le Bretzel et le jus de fruit de l'amitié. Certains exécutèrent quelques pas de danses sur les musiques des années 80. Quel bonheur !!

Le retour s'écoula dans le calme, repus de joie, tous émerveillés et heureux de 40 à 90 ans.

Le plaisir est parfois simple, la convivialité entre amis devant un superbe spectacle. (Les paradis ne sont pas toujours artificiels !!!!)

Avis aux amateurs...

SECTIONS ARLES ET

SALON

Moment de détente le jeudi de l'ascension à FRIGOLET !

Super journée du 30 Mai, pique nique à Frigolet, Salon et Arles, des rires, des partages, un moment de détente agréable.

Corinne TERRASSE Section d'ARLES



Notre section a fêté avec bonheur et plaisir le carnaval !

Autour d'un repas typiquement Fran comtois, saucisses de Morteau et de Montbéliard, salade et cancoillotte chaude, suivi de beignets faits maison, délicieux ...

Ces beignets ont été servis par des personnages dignes d'un cirque ambulante :

La grande troupe Boroillote.

La bonne humeur fut de mise et notre section s'en trouve dynamisée

À bientôt pour de nouvelles aventures !

Bernard ROMAIN





C'est à peu près 500 personnes qui se sont réunies pour assister au grand loto de la CROIX BLEUE qui a eu lieu ce samedi 24 mai à St NAZAIRE.

Du « jamais vu » !

Il a fallu 1 an de préparation, un partenariat exemplaire avec AUCHAN grande distribution, une animatrice « hors pair » Marie Hélène et une équipe de la BRETAGNE soudée et dynamique !

Les places étaient réservées depuis longtemps et il a fallu refuser du monde...

Pour le repas du soir toutes les familles s'organisent, chacun amène sa glacière.

A l'entrée des sandwiches préparés avec soin par les membres de la section de ST NAZAIRE.

Des boissons évidemment « sans alcool » étaient disponibles pour les personnes.

Préparation des lots en amont, confection de magnifiques paniers faits sur place par des « pros », légumes variés multicolores, des fruits exotiques et d'autres du terroir, une profusion extraordinaire de lots diversifiés et des bons d'achat, salon de jardin, un chèque de 800 € !

Une passion très prisée ce loto, qui a commencé en 2008, tout doucement au début, puis s'est transformé en animation puisance 10 jusqu'à devenir un élément incontournable de ST NAZAIRE et de ses environs !

Au micro, petit débriefing par la Présidente de ST NAZAIRE et la responsable administrative, chaleureusement invitée pour cette occasion, qui en ont profité pour faire un petit rappel :

Les objectifs de la CROIX BLEUE, notre action sur le ter-

rain, les bénévoles et leur travail incessant, leur disponibilité, le respect de l'intimité, l'accompagnement vers un choix de vie libre de toutes addictions.

« Ce soir, c'est un agréable moment passé dans la joie et la convivialité, mais pensez que l'alcool tue 49000 personnes en France par an et que dans vos familles l'alcool et la drogue sont omniprésents et touchent beaucoup de monde de près ou de loin ! L'alcool est une maladie, mais avec une association d'entraide vous n'êtes plus seuls, et multipliez les chances de sortir de cet enfer ! »

La soirée s'est terminée vers 2h du matin après le rangement.

L'équipe satisfaite est repartie épuisée mais enrichie encore plus de cette expérience unique et encore plus que jamais unie pour défendre notre action.

Merci à toute l'équipe, merci pour votre engagement et votre bonne humeur à toutes épreuves.

Chantal GINOUX

Responsable administrative



GRAND LOTO CROIX BLEUE A ST NAZAIRE



PENSEES

« Toi qui te regardes dans la glace

- Ne vois-tu pas les menaces ?
- Ta jolie face s'efface, tes yeux sont tristes et obscurs !
- Réagis et reprends-toi, il reste encore la beauté et la bonté dans ton cœur, cachées par cette maladie que tu as en toi.
- Viens avec nous, nous te ferons voir la vie d'une autre façon.
- Elle est si belle quand on s'en donne la peine.
- Des petits riens qui font du bien, pas besoin de grandes choses, juste un peu de soutien et tu seras de plus en plus quelqu'un de bien.
- Tu es une belle personne et tu mérites que l'on s'arrête sur toi.
- Accroche-toi, nous allons faire un beau voyage, découvrir de nouveaux paysages, des beautés cachées et oubliées.
- **Tu vas retrouver la santé, le plaisir et vivre tout simplement la vie, Ta vie. »**

Auteur, Daniel LEPIOUFF
St NAZAIRE



SEULE MAIS PAS TOUTE SEULE

Abstinente depuis 10 ans, je pensais que trouver l'homme de ma vie serait plus simple. Car sans alcool, on se souvient du discours d'autrui.

Après mon divorce, j'ai accumulé les échecs amoureux. Dernièrement, j'ai été quittée brusquement : sur le chemin vers mon domicile, sous l'emprise de pleurs et d'une grande crise d'angoisse, je n'arrivais plus à respirer. Une grande douleur dans la poitrine, tachycardie...J'ai arrêté mon véhicule afin de calmer ces douleurs qui me submergeaient, avec exercices de respiration profonde. Reprenant la route, je ne trouvais plus mon chemin, comme perdue dans le temps et dans l'espace.

Je me suis rendue chez mon addictologue et lui ai expliqué ce qui m'arrivait. Elle m'a conseillée de consulter une psychologue ou psychiatre pour analyser mes peurs.

Avec les professionnels de santé, j'ai compris ce qui m'était arrivé : un traumatisme vieux de 10 ans avait rejaili : mon ex-mari buvait à l'époque, même s'il était dans le déni. Tout me poussait à croire que moi, j'étais folle.

Des violences conjugales non visibles ont brisé mon cœur et sali mon âme.

« J'ai dû réapprendre à aimer mon cœur, mon corps et mon âme. Ceux et celles qui ont connu cela, être manipulé (e) par un être que l'on a aimé, se reconnaîtront dans mes propos. »

J'ai écrit ces quelques mots pour que chacun (e) de nous prenne conscience que, même après 10 ans d'abstinence choisie, les douleurs du passé, non analysées, non traitées peuvent ressurgir d'un coup et nous mettre en grand danger. J'ai traversé ce traumatisme sans reprendre d'alcool. Mais cela ne se fait pas d'un coup de baguette magique.

Il est nécessaire de parler, de s'ouvrir.

D'où l'importance de nos réunions au sein de la CROIX BLEUE.

N'ayons pas peur de pousser cette porte de bienvenue et de bienveillance.

Ni honte ni jugement, que du partage.

Et restons dans le groupe, même après des années d'abstinence.

S'il vaut mieux être seul (e) que mal accompagné (e) dans un couple, il vaut mieux être accompagné (e) par nos amis de l'association quand un coup dur arrive.

Courage, patience et espoir à toutes et tous

Véronique Croix Bleue d'AULNAY 93

Véronique

Le Libérateur N° 14-ÉTÉ (juillet, août, septembre 2019) • Directeur de Publication

Guilaine MIRANDA • Rédaction administration et Maquette : Chantal GINOUX

Photos : <https://pixabay.com>