

# le Libérateur

N° 151 • décembre 2005

*Sans alcool... avec plaisir*

LA CROIX BLEUE • ASSOCIATION DE PRÉVENTION ET D'AIDE AUX PERSONNES EN DIFFICULTÉ AVEC L'ALCOOL

# Pas à pas

*Sans alcool avec*  
**La Croix Bleue**

189, rue Belliard, 75018 Paris • Tél. 01 42 28 37 37

[www.croixbleue.fr](http://www.croixbleue.fr)





## Sommaire

## Témoignages

- 3 Vers un engagement solidaire
- 4 Mon déclic  
Seconde naissance
- 5 Votre bonheur me surprend

## Pas à pas

- 6 Des jours.... des mois....  
D'étapes en étapes
- 7 Il suffit de faire un pas...
- 8 le Temps
- 9 Chronos et Kairos
- 10 Le rythme des conjoints...
- 11-12 Cheminements ou  
l'accompagnement  
Croix Bleue
- 13 Pas à pas

## L'alcoologie

- 14 Actualité

## L'Association

- 15 Licite ou illicite ?  
Formation en Franche-Comté
- 16 Salon de Provence  
Tarn  
Quimperlé
- 17 Coup double à Marseille  
Des jeunes et des moins  
jeunes fêtés à Poissy
- 18 Camping
- 19 Repas de fêtes



**E**n ce début d'année, comme tous les ans à pareille époque, c'est souvent le moment de faire le point sur celle qui vient de se terminer. Un regard vers les activités, vers les dossiers, mais aussi, et surtout, vers les personnes que nous avons pu accompagner. Dans ce numéro, Pas à Pas, nous rappelons l'importance de la démarche, de la méthode, pour aller vers une nouvelle vie.

*J'aime regarder et observer les gens, j'aime découvrir leur façon de se déplacer, de marcher. Chacun adopte un style différent. Mais une chose est*

*commune, c'est le fait de bouger et d'aller d'un point vers un autre. Pour atteindre ce but, et ce n'est pas une nouveauté, ce mouvement doit être contrôlé, surveillé, et pour cela nous avons tous un cerveau !*

*Celui-ci nous empêche, par exemple d'avancer les deux pieds en même temps. Ce serait la chute assurée !*

*Je voudrais, par cet exemple, dire qu'il est primordial de se donner du temps, de réguler son pas pour atteindre son objectif. C'est pas à pas qu'on avance, sans brûler les étapes en s'appuyant sur de bons conseils.*

*La personne en difficulté, et désirant construire son avenir sans alcool, doit tenir compte de l'importance de chaque étape.*

*Regardons l'oiseau qui, petit à petit fait son nid, et c'est brin par brin qu'il construit sa demeure. Il sait qu'elle doit être solide et résister aux intempéries pour accueillir ses petits.*

*Ainsi personne d'entre nous n'aurait idée de commencer la construction de sa maison par la charpente, d'où l'obligation de plans et de planification des travaux.*

*Pas à pas nous sommes certains d'avancer. Cette méthode est mise en œuvre par le conseil d'administration, et je le souhaite à tous les niveaux de notre association.*

*La fin d'année a également été marquée par l'instauration, par voie d'amendement, d'un conseil de modération et de prévention composée notamment par des alcooliers. On peut se demander comment "un élu du vin et de la vigne" a compétence d'évaluer des conseils à la consommation des boissons alcooliques. C'est un mauvais coup porté à la santé publique, nous le dénonçons fortement.*

*J'ai débuté, comme promis lors de la dernière assemblée générale, la visite de nos sections. A chaque fois, l'accueil qui m'est réservé est chaleureux et amical. Ces rencontres me permettent de partager avec l'ensemble de nos membres et d'entamer un échange. Je répondrai, dans le futur, volontiers à vos demandes.*

*En cette nouvelle année, je vous présente, en mon nom, ainsi qu'en celui du Conseil d'Administration, les meilleurs vœux fraternels de joie et de bonheur.*

**Que cette année vous apporte paix et espoir  
autour de vous et dans vos familles.**

Maurice Zemb

Le Libérateur • décembre 2005 • n° 151 • Rédaction, administration: Croix Bleue 189, rue Belliard, 75018 Paris. • Tél. 01 42 28 37 37 • Directeur de publication: Maurice Zemb • Maquette, Safari: Tél. 01 40 39 14 44 mcbernard@safari-pa.fr • Imprimerie Bedi Sipap - 86007 Poitiers CEDEX • Abonnement: 17 € • CCP Société Française de la Croix Bleue: Paris 158,99 M N° de C.P.P.P.: 1104G79245 • ISSN: 1153-1274 • E-mail: cbleue@club-internet.fr • Site: www.croixbleue.fr

# Vers un engagement de membre actif... Solidaire

**J**e suis né à Paris en 1954, j'y suis resté jusqu'en 1976, date à laquelle je suis parti pour Lyon où nous avons décidé de nous installer afin de quitter la vie parisienne et tout ce qui pesait lourd pour moi depuis pas mal d'années.

J'ai eu une enfance normale jusqu'à l'âge de huit ans, âge auquel on m'a expliqué que je pouvais bien me débrouiller et rester seul la plupart du temps. J'étais jusque là avec une nourrice, qui avait pris la place de ma mère physiquement mais surtout dans mon cœur. Le fait d'apprendre que je ne serais plus avec elle, a été ma première expérience de l'abandon. J'ai donc appris à me débrouiller tout seul, le mieux possible, comme on peut le faire à cet âge là. Le temps passant, ma solitude étant toujours la même, je suis resté moins souvent à la maison, partant me promener pour voir du monde, peut-être rencontrer des gens...

J'ai rapidement fait le constat, que très peu de gens tendent la main et que malheureusement ceux qui le font, le font dans un but peu sain.

J'ai petit à petit créé mon réseau avec d'autres gosses comme moi, qui traînaient dans les rues. Je me suis mis à manquer régulièrement l'école, cherchant le plus possible à être avec ma bande, ce qui ne semblait pas gêner ma mère. Je sortais jusqu'à 22 heures, puis jusqu'à minuit, d'abord en fin de semaine puis quasiment tous les soirs.

Un matin, j'ai été réveillé par le bruit d'une discussion dans l'appartement, c'était le médecin qui expliquait à ma grand-mère, que sa fille venait de tenter de mettre fin à ses jours, qu'elle partait en réanimation et que bien sûr on ne pouvait pas se prononcer sur son état de santé.

Ces mots ont été pour moi comme un coup de masse, je ne connaissais pas mon père et ma mère fuyait la vie. Ce fut ma seconde expérience de l'abandon, nous étions au printemps 1967.

A partir de là, ne voulant pas accepter la lâcheté des adultes, j'ai commencé à fuguer.

Durant cette période, une seule personne semblait s'intéresser à moi, c'était la gardienne de notre immeuble. J'allais souvent manger chez elle, je me sentais bien, je me retrouvais entouré. Afin d'acheter un "deux roues", j'ai fait des petites boulot. A cette époque, on pouvait travailler à partir de quatorze ans, je me souviens avoir travaillé durant trois semaines pour déménager une société de vaisselle, ce qui m'avait permis d'accumuler une somme correcte pour mon "cyclo". Je faisais la plonge dans un bar, j'aidais un vendeur de souvenirs aux pieds de la Tour Eiffel. J'ai acheté ma "mob", ainsi, je pouvais bouger comme je le désirais.

En 1968, la pagaille qui régnait m'a permis de ne pas être renvoyé de l'école pour mes nombreuses absences. De plus la gardienne de notre immeuble m'avait dit une phrase qui est restée à vie dans ma tête : « **Toi, tu t'en sortiras parce que tu es bosseur.** »

Effectivement, j'ai continué ma scolarité avec de nombreux redoublements, mais, je l'ai continuée. Mes sorties nocturnes, les bêtises que l'on peut commettre la nuit, lorsque l'on est jeune, paumé et entraîné par une bande de copains, additionnées à des fugues à répétition, ont bien failli me conduire en maison de correction ; je devais être protégé

par une bonne étoile, un soupçon de chance, je suis passé à côté de ce qui aurait sûrement brisé ma vie. En 1972, ma vie a croisé celle d'une jeune femme, elle aussi rebelle, mais beaucoup plus posée que moi. J'ai su ce jour là que la chance tournait, c'était le coup de foudre, celui qui dure puisqu'elle est toujours à mes côtés.

Là, j'ai décidé d'arrêter mes bêtises. Ce que l'on appelle le déclic, je l'ai connu mais pour un autre problème, que celui de l'alcool. Nous avons vécu, dès l'âge de dix-huit ans ensemble, je travaillais, elle finissait ses études d'infirmière et moi je passais mon bac par correspondance.

Nous étions heureux ; parfois, j'avais des passages à vide et sans savoir le danger que je courais, je prenais une bonne bouteille de whisky et j'oubliais. Cela m'arrivait rarement mais cela arrivait que je me « déchire », comme je le faisais avec mes anciens copains.

J'ai trouvé du travail sur Lyon, nous nous sommes installés en province ; j'avais rompu physiquement avec mon passé. Mon boulot se passait bien : j'étais devenu chef d'équipe. Nous avions trois enfants, ma femme était à la maison, nous réalisions notre rêve, être heureux et nous occuper de nos enfants.

A la suite d'une visite chez le médecin, celui-ci m'a demandé de faire des examens car j'avais une grosseur qui ne lui plaisait pas.

Ok pour les examens, mais à la réception des résultats, j'ai pris à nouveau, un coup de masse : tumeur à opérer d'urgence.

Je ne me souviens que d'une chose : il était pour moi impossible de laisser tomber à mon tour mes enfants. Je me suis souvenu de la phrase :

**“ Toi tu t'en sortiras parce que tu es bosseur ”.**

Je me suis mis bans une bulle, et j'ai bossé, refusant de m'arrêter durant la période de mon traitement de radiothérapie. Les années ont passé, mes enfants ont grandi et moi je bossais. Lorsque le poids de mon sac à dos était trop lourd, je rentrais dans des périodes moroses, et je ne trouvais souvent que l'alcool pour m'échapper.

J'occupais un poste de responsable d'exploitation, j'avais socialement, paraît-il, réussi. En 2001, j'ai fait une grosse dépression, au bout de six mois j'ai été licencié, plus personne ne prenait de nouvelles de moi, seuls ma femme et un ami continuaient à me tendre la main.

Dès que j'ai repris un peu pied, je me suis promis de me reconstruire vraiment, d'aller chercher au fond de moi-même ce qui m'empêchait de vivre normalement, et je me suis promis, que si un jour j'allais bien, j'essaierais de faire partie de ceux qui tendent la main à ceux que l'on prétend paumés. Avec l'autorisation de mon médecin, je suis devenu bénévole dans un centre d'urgence.

Je me suis tout de suite senti à mon aise, au milieu des SDF. J'ai la conviction qu'il y a toujours une solution, une issue même pour les situations les plus noires. J'arrivais vraiment à communiquer avec ces gens cassés, le langage de la rue cela ne s'oublie pas. J'ai en même temps pris conscience des ravages de l'alcool. J'ai essayé d'en sortir certains, mais je suis vite arrivé au constat qu'il est bien d'envoyer

un malade en cure pour un sevrage, mais que si trois ou quatre semaines après, on le remet dans la rue, il a vraiment peu de chance de s'en sortir, et souvent il replonge de plus belle.

Je parlais souvent de mon ressenti avec mon entourage. J'ai rencontré un ancien de la « rue », qui m'a dit : « Viens un soir avec moi à une réunion de la Croix Bleue, tu verras, eux, ils cherchent vraiment à aider les gens à sortir de la dépendance, et en plus il connaissent le sujet, pour l'avoir vécu. » J'ai réfléchi avant d'accepter ayant peur de passer pour un voyeur.

Je me souviendrai toujours de ma première réunion, de ces personnes assises autour d'une table, qui parlaient franchement et des ébauches de solutions qui étaient proposées. Une personne a parlé des difficultés rencontrées par un contact qui n'osait pas venir à la réunion. Un des animateurs a demandé les coordonnées de cette personne assurant qu'il allait le contacter. En moi-même je me suis dit : il faut que je revienne à la prochaine réunion pour voir, si ces gens font ce qu'ils disent. Effectivement, à la réunion suivante, l'animateur a parlé de son contact téléphonique, de sa visite. J'ai trouvé cela formidable, enfin je trouvais un groupe qui souhaitait vraiment aider les dépendants de l'alcool et qui de plus plaçaient l'individu dans sa globalité au centre du sujet.

A force de venir aux réunions j'ai petit à petit compris l'esprit Croix Bleue. J'ai pris conscience de ce qu'un solidaire pouvait faire.

Je me suis dit que moi aussi je pourrais peut être donner un coup de main. Je suis devenu membre adhérent, puis membre actif. Grâce aux formations et aussi à la gentillesse de toute la section, je me suis senti capable de devenir accompagnant.

Le travail de réflexion sur la maladie et ses conséquences est très large et bon nombre de sujets abordés en réunions m'ont permis d'avancer dans ma reconstruction, et continuent à me faire réfléchir sur des tas de sujets.

Peut-être, me suis-je trop étendu sur mon histoire, mais je désirais parler sincèrement.

**Oui aujourd'hui, je suis fier de militer aux côtés d'anciens buveurs, de tendre la main en disant : « C'est possible ! »**

Si le poids du passé vous semble trop lourd, eh bien posez le sac à dos, remettez de l'ordre dedans, afin de mieux repartir la charge ! Une fois rangé, il sera moins lourd à porter et ainsi vous pourrez aller encore plus de l'avant et cela vaut le coup, car au bout du tunnel, il y a le ciel bleu auquel tout le monde a droit.

Dominique Saint Martin





## Après un premier sevrage en 1975,

suivi d'une postcure aux Freyguières, je me sentais libéré de l'alcool et pouvais reprendre une activité normale et professionnelle sans problème, comme si rien ne s'était produit en moi. Durant deux ans je me suis senti bien dans ma peau ; je me croyais guéri définitivement. Après la disparition tragique d'un frère, j'ai voulu cacher mon abstinence et accepter de boire lorsqu'on me l'a proposé, pour ne pas avoir à expliquer pourquoi je ne buvais plus. Je n'ai pas su dire "non" ; je n'avais pas appris à dire non. J'étais marin de commerce sur les pétroliers aux longs cours. Pendant quatre ans, j'ai fait le toboggan. Je descendais de plus en plus bas dans l'alcool. J'ai été licencié, après dix-sept ans dans la même société. A nouveau, prise de conscience, sevrage et retour aux Freyguières pour deux mois.

**Durant trois ans, j'ai connu des hauts et des bas, plus de bas que de hauts.**

Après une promesse d'embauche, j'ai fêté l'évènement, jusqu'à être ramené à la maison. Mon épouse a, encore une fois, fait appel aux amis de la Croix Bleue, qui se sont déplacés spontanément. Je me suis aperçu de leur présence, deux ou trois heures après. Que m'ont-ils dit ? Je n'en sais rien.

A ce moment là, il s'est passé ce que l'on appelle le "déclat". N'étant plus à un mensonge près, j'ai raconté une baliverne à l'entreprise qui devait m'embaucher, puis j'ai appelé l'hôpital : première victoire sur moi-même.

Après deux semaines de sevrage, je me suis posé la question : "Qu'est-ce qui est le plus important pour moi ? Qu'est-ce qui compte vraiment ?" Je dois tout faire et tout réussir en prenant mon temps. Le temps de faire le point. Pendant trois mois je n'ai pas réagi. Je ne cherchais pas de travail. Je voulais m'en sortir à ma façon, tout en participant aux réunions Croix Bleue.

Pendant ce temps je me suis forgé l'esprit : abstinence totale et définitive. Comme un

randonneur, pas à pas, je me suis tracé un chemin. Puis, un jour, je suis convoqué par l'A.N.P.E pour faire un remplacement, un samedi matin. Une fois le travail effectué, l'administrateur de l'établissement m'a dit : "Lundi matin, huit heures".

Quelle belle victoire sur moi-même et aussi, intérieurement, quelle fierté ! On m'avait jugé sur ce que j'étais, avec des mains qui ne tremblaient plus.

Depuis je n'ai cessé de travailler. J'avais passé ce coup de téléphone à l'hôpital le 18 septembre 1984 (jour d'anniversaire de mon épouse).

**Cela fait 21 ans d'abstinence. A bientôt 60 ans tous les deux, la retraite approchant, "pas à pas" nous prenons notre temps, le temps de vivre, ni plus ni moins. S'en souvenir peut vraiment aider de temps à autres.**

*Michel Renaud, Arles*

## Une seconde naissance double mes chances

Mon témoignage est un clin d'œil pour les médecins. Je ne citerai aucun nom, ni lieu ; sachez tout simplement que cela se passe dans le sud.

**Un jour, à bientôt 50 ans, je prends conscience de mon problème.**

Deux coups de téléphone à droite, à gauche : j'obtiens un rendez-vous avec un médecin.

Inutile de vous dire les craintes qui m'ont gagnée, non pas parce que j'allais dire : "Voilà je suis alcoolique." mais plutôt par sa réponse : "Vous vous rendez compte, vous êtes mariée, avez des enfants, comment pouvez-vous plaire dans cet état-là ?"

Cette réponse tombait comme un couperet. Le médecin était très détendu, histoire de me mettre à l'aise. Je me suis même demandé si j'étais au bon endroit et si cet

homme assis derrière le bureau était bien la personne à qui je voulais parler. A la fin de l'entretien, j'ai un rendez-vous pour un sevrage. Puis j'ai été suivie pendant un an et je compte bientôt quatre années d'abstinence.

Alors, à vous, docteur qui me dites : "Je n'ai rien fait, c'est vous qui avez tout fait", je réponds : "Nous avons bien œuvré tous les deux."

Pour tout malade alcoolique l'arrêt de la boisson est une seconde naissance. Un bébé, en naissant se fait aider par sa mère, mais s'il n'y a personne à l'expulsion, il se fracassera la tête par terre.

Pour beaucoup de malades dans mon cas nous avons besoin d'aide pour sortir de l'alcoolisme. C'est pourquoi j'adresse un grand merci à tous les "pros des secondes naissances".

*Ghislaine Giancatarina*

## Votre BONHEUR me surprend quelquefois !

**Ah !** Quelle joie j'éprouve à la lecture des témoignages du « Libérateur » et ceux, aussi, d'autres revues ! Quel bonheur lorsqu'aux réunions du Dimanche de la Croix Bleue du Pays de Bitche, nous accompagnons de nos vœux les 15, 20, 25 ans... d'abstinence des uns et des autres !

De même, quel réconfort spirituel m'a apportée la lecture (et des relectures s'avèrent à mon avis nécessaires pour s'imprégner de cet ouvrage sans précédent) du **DEFI DU POSSIBLE** (Pierre Kneubühler, éd. Olivétan 2004) !

Toutefois, votre allégresse et celle de vos proches, vos encouragements, me plongent dans des abîmes de réflexions, d'attente et de souffrance. Je suis cinquantenaire et comme beaucoup de malades alcooliques « guéris », je devrais -pensez-vous- calculer ma période d'abstinence en années, voire en dizaines d'années. Il n'en est rien. Non, car cette maladie - que je me suis donnée et même pas avec l'appui des copains, copines de bar ou sollicitations de toutes sortes - a envahi tout mon être, tout mon moi, tous mes actes voici une dizaine d'années, pour des raisons - ou des non raisons - que j'essaie d'analyser depuis plusieurs mois avec l'aide de professionnels.

**Un jour, peut-être, serai-je en mesure de donner un véritable témoignage ? Mais, ce temps n'est pas encore venu.**

Aujourd'hui j'écris - il m'est impossible de m'exprimer oralement - ma souffrance, ma douleur, ma solitude, mon manque de confiance, toutes choses dues à l'alcool, alors même que je n'en consomme plus depuis quelques mois et après une post-cure. Heureusement, et c'est déjà quelque chose, pourtant ce n'est pas tout. Car...

Car, vos 10, 20, 30 années d'abstinence me plongent dans un total désarroi. Vous avez reconstruit. J'essaie d'y parvenir. Toutefois quand 50 ans ont sonné, que la famille a définitivement tourné le dos à une femme qui, en tout état de cause n'a jamais correspondu aux données populairement admises du phénomène alcoolique (marginalité, enfance martyrisée, chômage, pauvreté, etc.), c'est dur, c'est peut être encore plus dur, car tout crédit moral a disparu.

J'avais, tout au contraire, ce qu'il est convenu de nommer une existence bien au dessus de la moyenne : mariée, des enfants, un métier difficile mais que d'aucuns m'enviaient ; maison, appartement, une situation matérielle confortable : un modèle de bien-être en résumé ! A suivre... jusque vers l'âge de 40 ans et ensuite, inexorablement, telle une noyade, les choses se sont délitées.

**Un modèle que dix ans d'alcool ont détérioré, cassé, laminé.**

Petit à petit, je remonte. Privée momentanément de mon emploi pour des motifs administratifs, je m'adonne aux petits bonheurs, aux petits gestes, à une vie humble que j'ai volontairement choisie.

Plus humble même que celle d'avant qui a précédé ces années de néant et d'inutilité. Pourtant - et nombre de « convalescents » doivent ressentir cette même angoisse - : notre avenir, quel sera-t-il ? Pour le moment en tous cas je ne me retrouve pas dans vos témoignages de très anciens buveurs ; mais peut-être dans quelques jours, dans quelques semaines. Car, il faut tout rebâtir, essayer encore et encore de faire comprendre aux proches que ce n'est pas par vice, par égoïsme que nous avons bu, que, s'ils ont souffert, ont-ils, un instant penser que nous souffrions aussi. Ils demeurent dans les schémas classiques mais monstrueux : « De toutes façons, on va voir, tu recommenceras, tu as tout perdu, tu n'es plus rien (note aux lecteurs : je n'invente rien, chaque conversation téléphonique avec un proche reprend au moins l'un de ces leit motiv).

Il m'arrive de baisser les bras, et je pleure en pensant : « C'est vrai, ils ont raison ». Mais alors, surgit une colère « je vais leur prouver, parce que cela ne peut plus être comme lorsqu'ils m'ont vu ivre, inconsciente, incapable de tout sauf de dénicher de l'alcool quel que soit le stratagème ».

Seulement, faudra-t-il ma vie entière, me battre dorénavant de cette façon ? Et, croyez moi, si j'étais malheureuse dans l'alcool, je dois vous avouer que je ne suis pas heureuse dans l'abstinence, non pas par besoin mais parce qu'autour, tout est si difficile à surmonter, à reconstruire. En résumé, votre bonheur me surprend quelquefois !

J'ai 53 ans. Fêterai-je un jour lointain mes trente années d'abstinence ? A 83 ans ! Cette route me semble si longue et à jamais si semée des embûches que j'y ai moi-même déposées durant ces dix années d'enfer.

*Liane Cobert, Bitche*





# des jours... des mois... des années...

**Du bon et du mauvais...** en vrac sur cette route, on use ses chaussures mais on continue !!!!

Une année s'achève, une autre commence. Qu'est-ce que cela change ? On échange des vœux, peut-être plus par hasard que par conviction. Souvent aussi avec un secret espoir au cœur tant il est difficile de ne pas espérer envers et contre tout, car l'espoir est lié à notre vie-même.

Et si pourtant l'année nouvelle ouvrirait pour nous le temps du pas à pas vers l'abstinence ?

On peut imaginer des choses et elles ne sont pas invraisemblables, elles sont même possibles et beaucoup de leur réalisation dépendent de nous-mêmes.

Peut-être que certains qui liront ces quelques lignes n'ont pas encore rompu avec l'alcool. Ils le voudraient et en même temps, ils le redoutent et désespèrent. Pourquoi l'année qui vient ne serait-elle pas le début de leur découverte de l'abstinence ?

Pas à pas, comme nous autres membres actifs, nous leur disons avec assurance que c'est possible. Nous le disons à travers l'expérience de centaines de femmes et d'hommes qui viennent dans les sections et dans les centres de postcure de la Croix Bleue chaque année.

Réellement l'année qui commence peut être le départ d'un cheminement bénéfique ; pas à pas, ensemble, nous casseront le piège qui nous retient et nous détruit.

**Pas à pas, petit à petit, l'abstinence marquera la fin de votre solitude et vous ouvrira la possibilité d'une liberté retrouvée.**

Pour d'autres qui ont déjà franchi cette étape la suivante peut être une progression dans la découverte de la liberté rendue possible par l'abstinence en appliquant la méthode du pas à pas.

Pour d'autres encore, l'étape nouvelle sera celle où nous choisirons de devenir membres actifs ; c'est une décision importante, signe d'une prise de conscience plus profonde. On réalise mieux d'où l'on vient et vers où l'on veut aller. On prend mieux la mesure de l'aide trouvée auprès

des amis de la Croix Bleue dans ce cheminement libérateur. Et là aussi, pas à pas, on se dit à son tour :

**« On peut apporter à d'autres ce que l'on a reçu ».**

Certains feront le lien entre leur libération de l'alcool et d'autres combats libérateurs. Oui à la Croix Bleue ; pas à pas, nous progressons ! Oui, vraiment cette vie valait d'être vécue !

*Daniel Menant  
Section de Pont Saint Esprit*



## D'étapes en étapes

C'est certainement une grande tentation que de désirer avoir tout, tout de suite ; et ce doit être également une grande épreuve que de voir se dresser devant soi d'innombrables barrières. Je crois qu'il ne faut pas perdre de vue l'idée qu'on ne fait pas surface du jour au lendemain.

L'ancien buveur doit « faire attention à lui », se ménager s'il veut ménager l'avenir. Il doit accepter de marcher à son pas.

Parce que nous l'avons vécu souvent à la Croix Bleue, nous savons que rien n'est impossible mais reconnaissons que la précipitation dans ce domaine, « la dépendance », n'arrange pas forcément les choses.

**Quoi qu'il en coûte, il faut savoir laisser faire le temps... une plaie ne se cicatrise pas en un jour.**

L'important c'est de ne pas brûler les étapes, c'est de faire tout ce qui est en son pouvoir pour retrouver et conserver une certaine maîtrise de soi sans laquelle on risque bien vite de se nourrir d'illusions.

Il y a donc des crises qui naissent de l'impatience, il y en a d'autres, malheureusement, qui surgissent de l'incohérence. C'est la catégorie des amis qui ne parviennent pas à se fixer parce qu'ils pensent trouver un jour la situation idéale, le groupe idéal... Du temps de leur alcoolisme, ils ont bâti des châteaux en Espagne à long terme de journée... et parfois de nuit... Les voilà tirés d'affaire mais ils se libèrent difficilement de leurs vieilles manies de vouloir décrocher la lune. Il est inévitable que leur itinéraire tombe dans l'incohérence et soit balisé de crises plus ou moins profondes parce que, bien sûr, à ne pas trouver la réponse idéale, on est tenté d'aller la chercher de nouveau dans l'alcool !!!

C'est le moment de garder à l'esprit que la vie n'est pas un rêve en cinémascope et en couleurs, mais une réalité de chaque instant, en noir et blanc, disons avec ses hauts et ses bas, qui ne peut être prise à bras le corps que si l'on consent enfin à se tenir à sa place et avancer avec les amis de la section étape par étape,

Peut-être que dans nos pas viendront ceux d'un ami.

J'ai encore de l'espoir.

*Paul Menant,  
Section de Pont Saint-Esprit*

# Il suffit de faire

Refrain d'un chant Croix Bleue, ces six mots résumés de la façon la plus simple, la plus compréhensible, le premier geste à faire pour quitter un ami qui vous veut du mal.

**Un pas, un seul ... Mais pas seul...**

Ce 14 juillet 198... après-midi, il est parti en montagne, seul. Ce qui ne se fait jamais. En chaussures de ville et costume clair ce qui se fait encore moins. Il veut monter à la pointe du Varan où, à 1750 mètres, il y a un chalet. Le chemin qu'il prend est au début très facile, agréable, en pente douce. Au fur et à mesure qu'il monte, ce chemin va en se rétrécissant, devient plus pentu, caillouteux, malaisé. Il trébuche à plusieurs reprises mais il continue car le chalet lui semble là, à portée de main. Qui l'appelle avec dans le ciel bleu de juillet ces drapeaux qui bougent au vent léger.

Il traverse une petite clairière et là... Il n'y a plus ce sentier qu'il suivait depuis quelques temps. Rien, l'impasse... Et ce chalet qui lui fait de l'œil, là-haut. Il est au bord d'un tout petit ruisseau qui gazouille sous les herbes et, de l'autre côté, il lui semble voir une sente.

Un pas, un seul et il passe le ru. Un pas fatal parce qu'il se rend compte qu'il fait fausse route, que ce n'est pas un chemin. Au moment où il tourne les talons, ses chaussures se dérobent sous lui et il tombe sur le dos. L'herbe sèche et les semelles lisses de ses souliers n'ont pas fait bon ménage. La déclivité est très grande et conduit à un pic de plus de cent mètres. Il le sait il voit cette sorte de prairie depuis sa fenêtre tous les jours. De ce centre de soins où il est censé se "reposer" comme on dit pudiquement... Il glisse, entraîné inexorablement vers le précipice par cette herbe sèche, glissante comme une plaque de verglas. Par quel miracle, au bout d'environ quarante mètres trouve-t-il la force de se retourner et de freiner sa chute en s'accrochant à tout ce qu'il trouve : touffes d'herbe qui s'arrachent, arbrisseaux qui cassent et, enfin un genévrier qui accepte de contribuer à l'arrêt de la glissade ?

Alors, les mains en sang, déchirées par cet allié occasionnel, mètre par mètre, à quatre pattes, montant trois mètres, en descendant deux, recommençant sans cesse, il arrive à un bouquet d'arbustes auquel il s'agrippe. Lentement il se redresse, se met debout épuisé, couvert de sueur. Il soupire et essaye d'éponger la sueur qui inonde son visage.

**Horreur... !** Ce bosquet est à peine enraciné et domine une autre combe aussi profonde que l'autre. Alors, lui qui ne croit plus en rien, se met à prier pour que l'on vienne à son secours, qu'on le tire de là. Il sait que, s'il doit passer la nuit là, c'est la mort assurée. Si ce n'est pas lui qui lâche, ce sera le bosquet qu'il sent trembler sous lui au moindre de ses mouvements. Il n'ose même plus respirer... Des voix, des hommes qui discutent pas trop loin... Alors d'une voix étranglée au début, il appelle :

**Au secours... À l'aide...**

Les voix se sont arrêtées et un dialogue s'instaure. On le cherche, on le voit et on lui dit : "Tenez bon, on vous voit. Heureusement que vous êtes en clair. On vient vous chercher. Surtout ne bougez pas". Facile à dire quand on n'est pas dans sa situation. Chaque mouvement, si léger soit-il, fait tomber un peu de la terre dans laquelle ce bosquet est si peu enraciné. De longs, très longs moments passent. Un chien vient le renifler, lui lécher la main et lui redonne un peu d'espoir. Bientôt ils sont là. Sept hommes encordés qui le réconfortent, lui font boire de l'eau, lui donnent du sucre pendant que l'un d'entre eux, le plus vieux, le ceint d'une corde qui le relie aux autres. Pas de paroles inutiles et bientôt il est vraiment encordé.

Il fait désormais partie intégrante de la cordée qui, doucement, après un bref conciliabule, se met en marche. La remontée commence. Patiemment, pas après pas. Après des arrêts pour reprendre son souffle, s'enquérir de son état, l'encourager à faire l'effort, lui redonner l'envie d'aller plus loin. Le dernier de cette cordée, un jeune qui le suit, lui met le pied, quand celui-ci hésite ou se dérobe, là où il doit être pour assurer sa progression. Finalement après maints efforts, soutenu du geste et de la voix, il atteint le chalet où il est accueilli par des manifestations d'amitié.

**Pas un reproche ne lui est fait, pas une question ne lui est posée. Et quand il demande combien il doit, on lui répond : On n'a pas fait ça pour de l'argent.**

Ce n'est que beaucoup plus tard que l'idée lui est venue de faire un parallèle avec ce qu'il avait vécu ce 14 juillet là. Pour lui tout devenait clair. Tout cela était une succession de pas...

Cette montée dans ce chemin, d'abord agréable puis devenant moins facile, étaient les pas qui le conduisaient vers une alcoolisation d'habitude, habitude qui le menait, sans qu'il s'en rende compte, à l'alcoolisme. Ce chemin large, c'était le plaisir de boire entre amis, de briller en société et tout ce qui entoure cela et qu'on nomme convivialité. Puis, commencent les difficultés. Ce chemin qui, ensuite, devient étroit, malaisé, pentu, qui le fait s'égarer et le conduit à ce pas à ne pas franchir. Le pas en trop qui le fait basculer. Ce pas qui le fait passer de l'accoutumance du "bon vivant" à la dépendance à un produit qui le prend en entier. Ce pas qui va l'entraîner, jusqu'à cette épouvantable dégringolade qui l'emmène vers la mort. Ce pas, à peine large comme un petit ruisseau. Il s'en suit cette lutte solitaire où il va de promesses en

# un pas...

promesses qu'il se fait à lui-même : J'arrête demain, la semaine prochaine, à Noël, au Nouvel An, à Pâques...

Promesses qu'il ne tient pas... chaque période où il essaie, où il lui semble maîtriser la situation, amène une reconsommation de plus en plus forcenée. Il tombe en une glissade que rien ne semble plus pouvoir arrêter. Toujours plus vite, toujours plus loin, toujours plus bas.

C'est une lutte sans fin, dans laquelle il s'épuise physiquement et moralement. Chaque tentative d'échapper au poison se solde par un échec qui le fait descendre un échelon encore plus bas. Le gouffre est proche, béant, qui l'attend. Il s'accroche à ce qu'il peut mais cela ne tient guère.

**Et puis à quoi bon s'accrocher quand il n'y a plus d'espoir ?**

Alors, c'est l'appel au secours, l'appel à une main tendue, la recherche d'une aide. Les demandes à un ciel qui semble rester sourd et qui le font de plus en plus douter.

Cet appel qui est enfin entendu et le dialogue qui s'instaure, on le voit, on l'identifie. Il se passe quelque chose qui amène l'espoir et des hommes qui vont l'aider. Et cette cordée qui lui fait remonter la pente, pas à pas, lentement, sûrement.

Avec ceux qui le tirent et celui qui lui met les pieds dans les endroits où il faut qu'ils soient, qui l'amènent au havre de paix et qui ne le jugent pas sur son imprudence et qui ne lui demandent rien.

Quelques années après il retourne dans cette montagne. Il reprend le chemin du chalet de la Pointe du Varan. Il a remis ses pas dans ses pas. **Des pas d'homme libre et indépendant.** Là où il a franchi ce pas qui faillit le tuer, il y a un panneau en bois sur lequel il lit :

**Ne pas franchir : DANGER MORTEL**  
Comme tout cela est vrai ! Tous ses souvenirs remontent à la surface.

**Depuis ce temps il a fait un autre pas, celui de l'abstinence.**

Maintenant il fait partie d'une cordée et à son tour il aide des hommes et des femmes à remonter la pente. Il en connaît les difficultés, il sait combien il faut lutter et combien ce combat est âpre, qu'il faut toujours mettre les pieds de l'Autre dans les bonnes marques et faire en sorte qu'à son tour il avance à son pas...

"Il suffit de faire un pas, viens et l'on te comprendra, on t'aidera...". Ce vieux chant Croix Bleue en peu de mots, dit ce qui doit être fait... UN PAS, un seul... Mais un pas en avant...

Jidé



## le TEMPS

Je vous pose cette question ?  
Qu'est-ce que le temps ?

Ce « fameux » temps impose une réflexion.

Pour ma part le temps est important dans une vie :

Le temps qu'il fait ?

Le temps qu'on a ?

Combien de temps ? etc.

Je voudrais vous dire que je n'ai jamais eu assez de temps dans la vie pour exprimer mes ressentis, mes sentiments et mes émotions.

Vous me direz « tout cela se ressemble ». Mais quand je réfléchis bien, ce temps qui nous est compté ou pris sur notre vie, est-il responsable de tous nos soucis ?

Je dirais en partie, car si on veut vraiment on peut gérer ce temps, avec les copains les amis, les enfants, la famille...

**Ce que j'aurais dû faire depuis ce temps ?**

Pour finir - si vous m'en laissez le temps -c'est de se dire que prendre son temps, c'est se faire plaisir à soi, et surtout aux autres de temps en temps ...

*Bruno Tanniou  
Le Phare 21 juillet 2005*

Il y a un moment pour tout et un temps pour chaque chose sous le ciel :  
Un temps pour enfanter et un temps pour mourir,  
Un temps pour planter et un temps pour arracher le plant,  
Un temps pour tuer et un temps pour guérir,  
Un temps pour saper et un temps pour bâtir,  
Un temps pour pleurer et un temps pour rire,  
Un temps pour se lamenter et un temps pour danser,  
Un temps pour jeter des pierres et un temps pour amasser des pierres,  
Un temps pour embrasser et un temps pour éviter d'embrasser,  
Un temps pour chercher et un temps pour perdre,  
Un temps pour garder et un temps pour jeter,  
Un temps pour déchirer et un temps pour coudre,  
Un temps pour se taire et un temps pour parler,  
Un temps pour aimer et un temps pour haïr,  
Un temps de guerre et un temps de paix.

*L'Eclésiaste (la bible)*

# Chronos et Kairos...

Notre rapport au temps est complexe et vaut bien que nous prenions « un peu de temps » pour y penser.

Nous avons tous remarqué qu'une heure dans la salle d'attente du médecin n'est pas équivalente à une heure passée à table avec des amis.

Il y a les heures monotones, routinières, vides d'intérêt ou stressantes où nous courons « après le temps », mais il file entre nos doigts laissant un sentiment de frustration et d'impuissance. "Oh temps ! Suspends ton vol !"

Il y a aussi ces moments courts, mais qui marquent une vie, qui changent tout : une décision prise, une naissance, une rencontre, un départ... Les Grecs distinguaient deux sortes de temps : chronos et kairos.

**Chronos**, c'est le temps linéaire, prévisible, répétitif, qui fait les saisons. Il permet d'organiser, de prévoir.

**Kairos**, c'est l'événement qui bouscule **chronos**, le moment particulier, le tournant, la surprise, la rupture.

Les membres de la Croix Bleue le savent : Ils ont vécu le temps kairos de la rupture avec l'alcool. Stop ! J'arrête de boire pour moi ou par solidarité : c'est une décision marquée d'une pierre blanche !

### A suivi le temps chronos où il faut mettre en œuvre la décision.

Avancer sans en faire trop, ni trop rapidement, par petites étapes. Les premiers pas sont souvent difficiles. Il faut progresser lentement et à son rythme, créer de nouvelles habitudes. C'est long, ça s'étire dans le temps.

Nous avons besoin de ces deux temps :

- le choix, la décision, nouvelle direction ... exaltant !
- Et aussi : la maturation, la persévérance, la progression lente, déterminée, le pas à pas... moments parfois décourageants où il faut garder vivante sa motivation première pour atteindre un à un ses objectifs.

L'être humain a conscience du temps passé et du temps à venir, c'est une force pour analyser les

événements, imaginer un idéal, mais ne bâtir pas son futur s'il n'utilise pas le présent. C'est aujourd'hui que nous construisons demain. Banal de le dire, mais pas évident de le vivre.

Un exemple du temps **chronos** que nous vivons en décembre : c'est l'Avent.

Ces quatre semaines qui précèdent la fête de Noël (**kairos**). Vécu d'un point de vue spirituel, c'est une période de préparation des cœurs et d'attente joyeuse de la célébration d'une naissance qui a bouleversé le monde. On peut dire, je crois, que plus on est attentif à bien utiliser le temps chronos et mieux on vivra les temps **kairos**.

Il n'empêche que notre perception du temps est totalement subjective. La preuve en est que plus nous vieillissons, plus le temps nous semble passer vite. Par exemple, enfant, les « grandes » vacances me semblaient quasiment interminables et aujourd'hui l'été finit en un clin d'œil.

### Le temps nous manque-il bien que nous vivions de plus en plus longtemps ?

Il faut peut-être alors, apprendre aussi à gérer son temps.

Il y a de petites recettes pour cela :

- Noter les tâches à faire.
- Ne pas remettre perpétuellement les démarches désagréables (au contraire commencer par ça !).
- Ranger sa papeterie (ça permet d'avoir l'esprit plus libre).
- Savoir déléguer.
- Savoir dire "non" (faire des choix).
- Savoir se reposer.

Une autre réflexion mettra en lumière notre façon de fonctionner. Nous avons peut-être des choix ou des efforts d'organisation à faire. Mais attention, ne prenons pas le manque de temps comme prétexte pour ne pas entreprendre ce qui doit l'être !

*Françoise Brulin*

*" Moi, se dit le Petit Prince, si j'avais cinquante trois minutes à dépenser, je marcherais tout doucement vers une fontaine...".*

*Antoine de Saint-Exupéry  
(Le Petit Prince)*





# Le rythme des conjoints et sa relativité (décalage avec le buveur)



de vie gâchée, de malheurs, dira que l'alcool est la source de son désespoir, le buveur parle volontiers d'euphorie et d'ivresse.

Pour la femme conjointe, l'alcool cristallise un vécu déficitaire de la famille et elle comprend mal pourquoi son conjoint a besoin de ce produit.

Autrement dit les deux partenaires ne sont pas sur la même longueur d'onde et ne se comprennent plus.

Ce décalage s'observe aussi d'une autre façon : le buveur, aussi longtemps qu'il est sous l'emprise de l'alcool, ressent un sentiment de culpabilité. Au cours du sevrage il introduit une énorme distance qui lui permet de minimiser les problèmes issus de l'alcool, tout en reconnaissant que pour leur conjointe cela ne devait pas toujours être facile à vivre. La phrase que j'entends le plus souvent est : " Elle devait être très malheureuse ".

**T**out couple est un moteur à deux vitesses, que se soit un couple avec ou sans problème d'alcool.

Chacun de nous avance à son rythme, mais même si l'un des deux devance l'autre, l'essentiel n'est-il pas d'arriver au même but, de s'arrêter ensemble pour écouter les cœurs battre à l'unisson après l'effort fourni ?

L'alcoolisme est une maladie qui n'atteint pas seulement le buveur mais également son entourage ; il est donc nécessaire que l'entourage entreprenne une démarche de guérison.

Cette démarche ne se déroulera pas au même rythme. Alors que la femme parlera

Mais même dans ce discours je ressens toujours cette distance et rares sont les hommes qui entreprennent une démarche de réconciliation vers leur épouse.

Discutant souvent avec les épouses de buveurs, je suis toujours frappée d'entendre, même longtemps après la cure, combien elle reste sur son vécu dramatique, sans réussir à prendre de la distance. Chacune d'entre elles marquée par son expérience douloureuse et son vécu a gardé l'essentiel de sa dramatisation : rien que d'imaginer que son mari rentre un soir un peu plus tard que d'habitude déclenche une réaction d'angoisse.

Ce décalage résulte de deux évolutions

disjointes. Pour le buveur, la suppression des troubles du comportement équivaut à la restauration du couple ; l'essentiel n'est-il pas de ne plus boire ? C'est effectivement le début mais cela est loin d'être suffisant pour rétablir une relation au sein du couple. Le buveur ne comprend pas que son épouse manque de confiance et reste distante.

A part les rencontres avec des membres de la Croix Bleue ou lors des séminaires à Château Walk, les épouses ont peu l'occasion de s'exprimer et parler de leur vécu. De plus, elles ont tendance à intérioriser le problème. La rupture avec l'alcool est pour elles insuffisante pour rétablir un climat de confiance et de sérénité au sein du couple. Elles attendent d'autres preuves et restent bloquées par des ressentiments longtemps accumulés.

## LA CONFIANCE

La confiance du conjoint n'est pas toujours acquise, malgré certains efforts.

D'aucuns mettront beaucoup de temps à retrouver cette confiance, des années de mensonges ne pouvant s'effacer en quelques semaines.

Néanmoins, les conjointes, à un moment donné, devraient franchir ce cap et faire confiance, du moins essayer.

Facile ? Non pas du tout. Les moments d'angoisse restent très présents et comme toute cicatrice il suffit de gratter un peu pour faire saigner à nouveau. Mais là aussi les conjoints ne doivent pas oublier qu'ils ne sont pas seuls et que les personnes qui accompagnent le buveur peuvent également accompagner le conjoint lorsque toutes sortes de questions se posent (Et si jamais ? Aurais-je le courage d'appeler quelqu'un ? S'il y a un pot à l'usine va-t-il résister à la tentation ?). Toutes ces interrogations peuvent être partagées avec les amis de la Croix Bleue.

Il est donc nécessaire d'accompagner les deux pour pouvoir tourner la page alcool. « Confiance ensemble, nous irons plus loin. »

**Linda Winter**  
Membre actif de la Croix Bleue et animatrice de séminaires pour couples en centre de postcure de Château Walk

# Cheminements

A un moment de notre vie nous avons désiré faire route avec d'autres au sein de notre Croix Bleue : sympathisants, solidaires, buveurs.

Si les raisons de notre désir sont différentes, un point commun nous rassemble : pouvoir vivre et témoigner qu'une vie sans alcool n'est pas une utopie.

Chacun commence à marcher sur cette route à son pas, à son rythme.

**C**hacun choisit la place qu'il désire occuper dans notre association ; certains amis viennent chercher, en premier lieu, une réponse à leurs problèmes (alcool, entourage).

D'autres n'ayant pas rencontré la dépendance désirent agir avec nous sans se sentir obligés de passer par l'abstinence et d'autres amis ayant bien entamé la reconstruction de leur vie, éprouvent le désir de militer et d'aller vers l'autre, de devenir membre actif de la Croix Bleue.

S'engager à être membre actif de la Croix Bleue c'est accepter de participer à certaines activités du groupe dans lequel on se trouve.

Les activités d'un membre actif sont multiples : c'est à chacun, suivant ses propres compétences, sa sensibilité, son expérience, de s'orienter vers telle ou telle action.

Parmi toutes ces activités, l'engagement d'accompagner l'ami en difficulté est sa mission première. Mais là aussi ce choix d'accompagner tient du domaine du désir, de l'envie. Il n'y a pas de culpabilisation à avoir si nous ne nous sentons pas prêts à accompagner.

L'accompagnement a ses exigences : désirer, échanger, partager, se former, se remettre en question car c'est un travail fastidieux, souvent long, parfois déstabilisant mais toujours enrichissant.

C'est dans la relation d'aide que nous grandissons et que nous nous enrichissons.

L'objectif de l'accompagnement tel que nous le pratiquons est de permettre à l'ami de pouvoir devenir responsable de sa vie, de pouvoir comme Martin Gray a intitulé un de ses livres, *Vivre Debout*.





La relation d'aide naît de deux désirs : le désir de vouloir changer sa vie, de se libérer de la dépendance et le désir d'apporter son aide, sa présence à l'ami en difficulté.

Pour atteindre ces objectifs, les deux personnes désireuses de cheminer ensemble vont passer par différentes étapes en ayant en mémoire qu'il leur faudra bannir le « tout, tout de suite ».

## LA RENCONTRE DE DEUX DESIRS

Le membre actif de la Croix Bleue est à la disposition de toute personne en difficultés, et lorsqu'il ressent une demande, qu'elle soit formulée ou non, se doit de répondre à celle-ci.

Au premier abord nous pourrions penser que beaucoup de choses différencient ces personnes : d'un côté une personne vivant sereinement une vie sans alcool, militant dans une structure reconnue, formée à la relation d'aide, et de l'autre côté une personne emprisonnée dans sa dépendance, ayant perdu beaucoup de ses repères sociaux, familiaux, existentiels et se sentant démunie de toute solution à son problème.

Mais ce qui fera la force de cette rencontre ne tient pas dans ce qui nous différencie mais dans ce qui nous rassemble : le refus de la fatalité, l'envie de lutter, la révélation de ne pas être seul.

Malgré nos différences, le désir d'aller vers un objectif commun sera le lien d'une relation porteuse d'espérance, une mise en mouvement indispensable.

## LA MISE EN PLACE DE LA RELATION

Pour que la relation puisse être bénéfique elle doit être sans ambiguïté. Il est important de mettre un cadre à cette relation. Dits, expliqués, acceptés, les contours de ce cadre feront que cette relation partira sur des bases saines.

Pour répondre à une situation conflictuelle et traumatisante la relation se nourrit de calme, d'objectivité, d'écoute

A l'intérieur du cadre nous mettrons la confiance, l'écoute, la parole, la Croix Bleue avec toute son expérience.

A chacun de s'interroger et de répondre sur ses propres limites, sur ce qu'il désire, sur ses promesses et son engagement.

## UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISE

L'accompagnement proposé à la Croix Bleue est privilégié ; il peut être complémentaire d'autres prises en charge mais il est de toute façon différent.

Accompagner, c'est aller côte à côte vers un objectif commun, c'est se mettre en route ensemble, ralentir lorsque l'ami ne suit plus, s'arrêter quand il a besoin de repos, accélérer lorsque la route est plus facile, prendre le temps de regarder le chemin parcouru, évaluer la montée qui arrive devant nous.

Chaque relation, chaque situation est différente parce que nous sommes des êtres uniques, différents dans notre vécu, dans nos forces et nos fragilités.

L'accompagnement, ce n'est pas étouffer l'autre, l'enfermer ou faire à sa place ; c'est respecter la liberté de chacun, accepter les erreurs communes et se réjouir ensemble des victoires.

Cette relation se veut un partage d'égal à égal et non pas un échange entre celui qui sait et celui qui ne sait pas, la confrontation entre le fort et le faible.

## UN ACCOMPAGNEMENT QUI EVOLUE

Cette relation est quelque chose de vivant, de malléable. Au commencement, parce que sa demande a un caractère d'urgence, de survie, l'ami dans la souffrance demandera au membre actif une présence, une écoute très assidue. Le chemin vers la liberté commence rarement en faisant de grandes foulées mais en essayant de faire petit pas après petit pas.

Ce sont des pas mal assurés, tremblants.

Il a besoin en permanence d'un soutien, d'une béquille. Il a besoin d'avoir à côté de lui quelqu'un qui va l'encourager à faire un nouveau pas, d'essayer de le faire un peu plus grand.

Par la répétition de ces pas, la démarche va commencer à s'assurer : n'est-ce pas l'image de l'engagement progressif d'abstinence que la Croix Bleue propose dans le cadre de l'accompagnement ?

Les pas deviennent de plus en plus sûrs, la foulée s'allonge. Les béquilles qui étaient indispensables deviennent moins nécessaires, nous pouvons les déposer l'une après l'autre, au bord de la route. Mais existe toujours le besoin d'être rassurés, de savoir que nous ne sommes pas seuls, qu'un ami est toujours là.

La route n'est pas lisse, elle est faite de trous et de cailloux ; nous arrivons à en éviter certains, d'autres que nous avons vu trop tard, nous font trébucher, mais l'ami est toujours là pour nous donner la main et nous aider à nous relever.

A un moment du voyage nous arrivons à une fourche : la route se sépare en deux voies parallèles qui par moment bifurquent et se croisent de nouveau pour repartir dans des directions différentes.

Ainsi va notre accompagnement, comme cette étrange route.

Un accompagnement qui au début voit deux personnes presque soudées l'une à l'autre, avançant au rythme du plus faible, puis se relevant et avançant ensemble vers un même but.

L'objectif de l'accompagnement est de redonner à chacun la possibilité de devenir un être responsable de lui-même, responsable de sa propre vie, de ses projets, de découvrir tous les talents qui étaient au plus profond et qu'il ne soupçonnait pas.

Ainsi l'accompagnement a l'obligation d'évoluer et de permettre à chacun de vivre libre.

Pierre Dunat

(...)  
**Un soir, t'en souvient-il ? Nous voguions en silence ;  
On n'entendait au loin, sur l'onde et sous les cieux,  
Que le bruit des rameurs qui frappaient en cadence  
Tes flots harmonieux.**

**Tout à coup des accents inconnus à la terre  
Du rivage charmé frappèrent les échos ;  
Le flot fut attentif, et la voix qui m'est chère  
Laissa tomber ces mots :**

**« Ô temps, suspends ton vol ! Et vous, heures propices,  
Suspendez votre cours ! Laissez-nous savourer les rapides délices  
Des plus beaux de nos jours**

(...)  
**Aimons donc, aimons donc ! De l'heure fugitive,  
Hâtons-nous, jouissons ! L'homme n'a point de port,  
Le temps n'a point de rive ; Il coule, et nous passons !**  
(...)

Lamartine

(Méditations poétiques - Le lac)

# PAS à PAS

*Qu'il est long le temps*

*Le temps que l'on met à y arriver*

*Arriver à comprendre ce qui nous arrive*

*Le temps d'attendre le jour où enfin*

*Le grain de sable enraie l'engrenage infernal*

Florence

## Histoire du grain de sable OU Comment enrayer l'engrenage.

Enfant, je rêvais souvent pour échapper à un monde qui ne me contentait pas.

Le livre illustré que j'aimais le plus était l'histoire d'un ours brun en captivité dans une cage aux barreaux de bois.

Cet ours brun, on l'emmenait dans une grande ville toute blanche, le désert en toile de fond et la mer devant.



En mai 95, après huit mois d'abstinence, j'ai retrouvé cette ville de Djerba en Tunisie. Ce fut comme une révélation. Le monde dont je rêvais existait bien. Puis ce fut le grain de folie et je rechutai inexorablement en août de la même année. Je n'ai su que très longtemps après que j'étais arrivée au bout de mon voyage et au début d'une aventure extraordinaire.

**J'avais commencé à boire pour oublier ce monde que je n'aimais pas.**

Avec l'alcool j'étais belle, intelligente et si brillante. J'étais devenue le mauvais grain de sable. Je fus un grain de sable noir et inadapté, rejeté au milieu du désert, celui qui broie tout sur son passage. Je m'enlisais dans les sables mouvants et m'isolais peu à peu. Pourquoi étais-je si différente des autres grains de sable, ce grain de sable qui, lorsque la pluie tombait, pleurait sur son sort et s'enfonçait davantage chaque jour ?

Chaque fois qu'il se voyait dans un miroir il se répétait : « je ne suis qu'une alcoolique, mais sûr à quarante ans j'arrêterai. » !

Mais, que le chemin fut long et douloureux, chaque pas comme une aiguille dans le pied, tel la petite sirène lorsqu'elle voulut devenir femme.

Donc en ce jour de l'année 95, un prince Touareg passant dans le désert ramassa le grain de sable et le porta à son cœur, il franchit

avec lui l'entrée de sa tente et le grain de sable comprit ce jour-là qu'il avait accompli un grand pas.

Il y avait là d'autres grains de sable, semblables à lui, personne ne lui avait dit que d'autres si différents étaient pareils à lui.

Mais voilà que le vilain petit grain de sable voulut chausser les bottes de sept lieues, bien mal lui en prit, elles le firent dégingoler, ce fut la retombée brutale. Il n'avait pas suivi les conseils des autres grains de sable qui eux, pas à pas, avaient escaladé la dune.

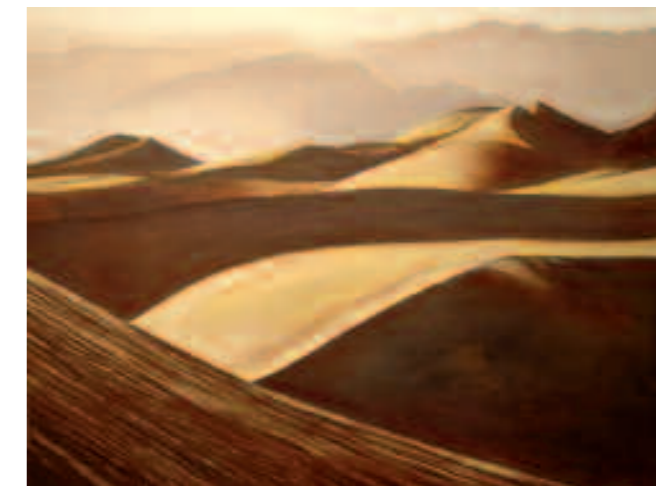


**Alors, le prince Touareg le déposa au bas de la dune et lui dit : « Maintenant tu peux choisir, toi seul as ton destin en main, je suis là, je veille sur toi, mais attention aux mirages ». Des mirages, il y en eut, mais le grain de sable avait compris qu'il n'avait qu'à se laisser porter.**

Quelle belle aventure où chaque jour est un jour de gagné. Les autres grains de sable l'aidaient et parmi eux une conseillère de vie qui l'accompagnait dans son pas à pas durant dix années.

Sur ce chemin, il y eut des roses, fleurs qui fanent si vite, mais aussi des roses de sable si compactes aux formes si diverses. Enfin, il arriva au sommet de la dune et de là put contempler le chemin parcouru.

Mais la dune a changé comme dans tous les déserts, le grain de sable s'est envolé porté par le vent, mais c'est bien lui qui choisit sa destination sur le sable étale.



Je ne suis pas aussi belle, intelligente et brillante que je l'aurais souhaité mais aujourd'hui peu m'importe. J'ai acquis une certaine forme de sagesse, une grande sérénité malgré les révoltes contre l'insupportable qui provoque parfois de grandes colères.

**J'ai enfin décroché la lune.**

Section de Versailles  
A FLORENCE  
Au Docteur IFRAH





Depuis notre dernier numéro l'actualité du monde de l'alcoologie est en mouvement : la mise en place d'un « conseil de modération et de prévention », les émissions de télévision et de radio, le rapport d'Hervé Chabalier remis au ministre de la santé.

Oserait-on parler de la maladie alcoolique avec moins de tabous, moins de jugements négatifs sur celui qui souffre aussi ?! Il reste du chemin à parcourir, tant les mentalités, le côté culturel du vin et autres alcools sont ancrés dans nos esprits, et dans les esprits et les intérêts de ceux qui nous gouvernent.

On voit mal ce que la mise en place du conseil de modération et de prévention va concrètement apporter sinon un nouvel espace aux producteurs de boissons alcooliques pour obtenir autrement l'assouplissement de la loi Evin, que les parlementaires ont à l'unanimité en janvier 2005 décider de maintenir dans son principe. Comme l'Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie (ANPAA) en a fait écho : il paraît nécessaire d'ouvrir un dialogue producteurs/monde de la santé. Mais aujourd'hui les conditions pour l'ouverture d'un tel dialogue ne sont pas réunies. Cela supposerait que les producteurs :

**Reconnaissent que les boissons alcooliques, dont le vin, contiennent de l'alcool qui est une molécule dont la surconsommation est modificatrice du comportement par sa psychoactivité, inductrice de dépendance par son addictivité et dommageable pour la santé ;**

**Prennent en considération les conclusions des expertises collectives de l'INSERM ;**

**Abandonnent la notion de modération en raison de son ambiguïté qui la livre à la subjectivité de chacun, au profit d'une objectivation des repères de consommation à doses et risques faibles préconisés par l'OMS.**

Nous aussi à la Croix Bleue nous pensons que les boissons alcooliques sont susceptibles d'être prises de façon modérée et donc à risques faibles pour une majorité de la population. Les dangers liés au produit restent pourtant méconnus. Il nous faut « enseigner la maladie alcoolique ». Notre mission d'association reconnue d'utilité publique ne fait pas de nous - comme c'est d'ailleurs mentionné dans nos statuts - qu'une association d'aide aux anciens buveurs. Nous avons aussi une mission de prévention. A notre niveau : information, témoignage qu'une vie sans alcool est forcément différente, pleine de richesses, de découvertes personnelles, etc.

Le livre d'Hervé Chabalier « Un dernier pour la route » fut un succès retentissant. Son impact a été très important. Il a

# ACTUALITÉ

permis de soulever le tapis et de libérer la parole sur l'alcool et l'alcoolisme, maladie la plus déniée en France. Il existe une ignorance et un désintérêt pour cette maladie. A la suite de ce livre, le ministre de la santé a demandé à H. Chabalier, directeur de l'agence de télévision Capa, de réaliser une « mission de réflexion et de proposition » sur la lutte contre l'alcoolisme. Nous vous livrons ci-dessous quelques réponses de l'auteur à une interview parue dans le journal le Monde du 25 novembre 2005.

## Comment expliquez-vous le non-engagement des politiques face au problème de l'alcoolisme ?

Parce que les politiques ont un souci quand ils sont élus, c'est d'être réélus... Or l'alcoolisation est culturellement, totalement admise dans un pays de vignes. L'alcool est magnifié. Il accompagne tous les rites sociaux. C'est pourquoi il est très difficile de dire : « Attention l'alcool est dangereux pour la santé » ; pourtant c'est le seul discours possible. « Buvez modérément » ne signifie rien. Ne demandons pas aux politiques de ne pas boire d'alcool, mais relayons l'information sur la dangerosité de ce produit. Il faut faire de la prévention, car c'est un immense problème de santé publique. Il est à l'origine d'un tiers des incarcérations pour crime, de 50% des violences conjugales, d'un tiers des handicaps... Il faut mener une vraie évaluation des conséquences financières et sociales de l'alcoolisme.

La seule volonté politique c'était la loi Evin... La volonté politique est faible par rapport à la détermination et l'opiniâtreté des lobbies. Derrière les trois grands chantiers de Jacques Chirac (cancer, sécurité routière, handicap) il y a l'alcool. Mais il n'est jamais pris au premier degré.

## En préparant ce rapport avez-vous découvert des aspects que vous ignoriez sur le problème de l'alcool ?

Le plus étonnant, c'est la non-connaissance par le corps médical de l'alcoolisme. La plupart des médecins n'intègrent pas le problème de l'alcool ou le minimisent lorsqu'ils voient un patient. On n'a pas donné aux médecins cette idée fondamentale que l'alcoolisme est une maladie... Lorsqu'un gynécologue, par exemple suit une femme enceinte, il lui demande toujours si elle fume, mais rarement si elle boit.

## Vous souhaitez que l'alcool soit « dénormalisé ».

Qu'est-ce que cela signifie ? Il s'agit de lutter contre toutes les habitudes et les images qui font que boire est considéré comme normal. C'est un combat très difficile. Fumer est désormais ringardisé. Il

faut parvenir à la même chose avec l'alcoolisation. Les personnes abstinentes par nécessité ou par goût sont en permanence agressées par l'invitation à boire. La consommation d'alcool est si naturelle que, lorsqu'on refuse de boire, les gens sont étonnés et insistent. Il faut apprendre à mesurer sa consommation d'alcool. Chaque fumeur sait combien de cigarettes il consomme par jour. Par contre, qui sait combien de verres il a bu, après une soirée ?

L'alcool n'est pas un produit comme un autre. Dénormaliser l'alcool, c'est refuser qu'il soit commercialisé comme un produit normal. Il faut une éthique de santé publique. Ethique c'est le mot clé. Le comportement de dealers des alcooliers doit être combattu. Il est honteux par exemple qu'ils sponsorisent des fêtes étudiantes.

## Dans votre rapport, vous estimez que les initiatives du groupe parlementaire « vin et santé » contre sont un « pousse au crime ».

Est-ce normal d'encourager la culture et de magnifier la consommation d'un produit - le vin - dont on sait qu'il n'est pas essentiel pour la santé ? C'est un mensonge, une escroquerie sociale de dire que le vin n'est pas un alcool comme les autres... Les hommes politiques qui ont des intérêts dans le monde des alcooliers (viticulteurs compris) ne devraient pas pouvoir intervenir dans le domaine de la santé publique. Il n'est pas question d'être prohibitionniste.

Je dis simplement : « Ayez du plaisir, mais sachez que consommer de l'alcool peut engendrer des dommages pour la santé physique et mentale ».

## Que devrait comporter les étiquettes des bouteilles d'alcool ?

Il faut inscrire, noir sur blanc et de manière lisible : « cette boisson est dangereuse pour la santé », et faire disparaître la mention : « consommez avec modération »

## Éléments de ce dossier recueillis par Alain Charpentier

Le parler vrai, le parler simple, d'Hervé Chabalier, Ed. Robert Laffont, 158 pages, 15€, parution le 28 novembre.

« Pour ceux qui vont chercher midi à quatorze heures, la minute de vérité risque de se faire longtemps attendre. »

Pierre Dac

## Licite ou illicite ?

Le thème de notre formation nationale d'automne « Alcool et Autres Dépendances » nous a permis de voir au-delà du seul problème Alcool.

Notre animatrice nous a apporté des éléments sur les autres produits qui nous permettrons de mieux connaître leurs présentations et leurs effets.

Ce week-end nous a aussi aidé à prendre conscience que nous étions déjà confrontés, dans nos sections, à de nombreuses dépendances. Or, s'il est vrai que si nous accueillons facilement les personnes qui consomment en plus de l'alcool d'autres produits licites, nous avons en général plus de difficultés quand il s'agit de substances illicites.

Cette formation a également mis en évidence que, quel que soit le produit psychotrope (s'il est consommé avec excès), s'il est souvent pris pour masquer une souffrance, il engendre, à terme, inévitablement une autre encore plus grave.

Et, cette détresse là est bien commune à tous les produits. A partir de ce constat, nous avons donc admis qu'à partir du moment où une personne souffre, nous étions capables de l'accueillir, de l'écouter et de lui offrir notre aide.



Mais, nous n'avons pas oublié que notre connaissance porte avant tout sur l'alcool et qu'il ne fallait pas hésiter à orienter, s'ils le désirent, ceux qui sortent de notre champ de compétence. Toutefois, La Croix Bleue est habituée à avoir un regard chaleureux et global sur les personnes que nous recevons. C'est à nous, lors de nos échanges, de discerner les besoins de chacun et de proposer, quand c'est nécessaire, d'autres possibilités d'aide afin que tous puissent trouver leur chemin.

Yves Félice

## Week-end de formation régionale à Sancey (Doubs) Suivre ?... Accompagner ?...

Ces week-ends sont toujours, en premier lieu, motivés par le plaisir de la rencontre entre membres des différentes sections de Franche-Comté, cette fois-ci, autour d'Alain Charpentier qui animait notre réflexion sur le thème « accompagner ou suivre ».

La mise en situation d'une première visite a démontré le rôle primordial de l'écoute et de l'authenticité face à l'autre pour encourager l'expression des souffrances et des difficultés.

Si l'accompagnement est la relation privilégiée qui s'établit entre deux personnes, nous n'oublions pas qu'il est aussi de la

responsabilité de toute la section d'être accueillante, chaleureuse, solidaire et stimulante, témoin petit à petit des changements et des évolutions de chacun dans son parcours personnel.

Les membres de la région qui bénéficient de séances d'analyse de leur pratique par une psychologue nous ont dit le soutien qu'ils y trouvent pour prendre la distance nécessaire, savoir repérer les jeux psychologiques, éviter les rapports de forces, etc.

Nous pouvons conclure qu'il s'agit bien d'accompagner, d'aider une personne à devenir acteur de sa vie et non pas de la

suivre, ce qui impliquerait une idée de surveillance et d'assistanat.

Jean-Marc Metin illustre fort bien le sujet en évoquant les guérisons pratiquées par Jésus, dont l'objectif n'est jamais la seule guérison physique, mais le déclenchement tout un processus de transformation pour une vie nouvelle.

Jésus met debout, met en marche avec la force que donne l'espérance et la confiance.

La guérison, l'abstinence n'ont de sens que si elles sont utilisées comme moyens pour accéder à un projet de vie différent.



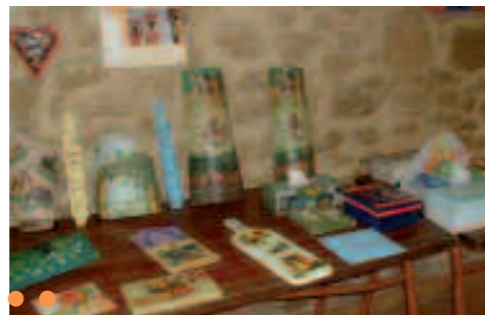




## La section de Salon de Provence

organise pour ses membres deux lundis par mois, dans une ambiance conviviale, un atelier de créativité dans un but de rencontre et d'échange autour de diverses activités manuelles, entre autres : collage de serviettes et d'autres idées à venir. Amitiés à vous tous.

Michèle Paupardin



## COUP double à Marseille

En cette journée de dimanche 20 novembre 2005, la section Croix Bleue de la Belle-de-Mai à Marseille a eu le plaisir d'accueillir en son sein deux nouveaux membres actifs.

Après avoir dégusté un couscous mémorable concocté par nos deux cuisinières (Malika et Malika), notre président a remis à Marc et Serge leur carte de membre actif ainsi qu'un carnet d'engagements.

Ils ont reçu de leurs parrains respectifs l'insigne tant attendu de membre actif.

Marc et Serge nous ont fait partager leur témoignage et leur parcours chaotique avec l'alcool.

Ils ont également exprimé devant l'assemblée les motivations qui les avaient poussé à devenir membre actif et ainsi franchir une étape supplémentaire.

L'après-midi s'est déroulée dans une atmosphère conviviale ponctuée par des chants, des poèmes et de la musique.

Beaucoup d'émotions partagées, des perspectives pour l'avenir, voilà le résumé de cette journée à marquer d'une pierre blanche.

Michel Carrier  
Membre actif

## Reconnaissance de la Section du TARN

25 juin 2005 à Viane



BLEUE.

Aujourd'hui, beaucoup de joie à Viane pour notre reconnaissance en tant que section, Yves Félice, secrétaire du bureau au conseil d'administration, était présent ainsi que la section presque au complet, entouraient un nouveau membre actif, Etienne Vion et un membre adhérent, Isabelle Bochet.

mais néanmoins le bureau est constitué de femmes et d'hommes qui donnent de leur temps et de leur passion au service des amis en difficultés et à la prévention des jeunes.

Deux amis fidèles, Pétra et Pierre Magne, ont également quitté notre région pour une mission dans le berceau de la CROIX BLEUE à Montbéliard et ses environs.

Nous leur avons témoigné de notre sympathie et nos remerciements pour leur aide au cours de ces dernières années

La journée s'est terminée par un repas champêtre dans la propriété de Marc Madern, notre nouveau responsable.

Dominique Cauquil  
Patrice Lecru

Tarn est en formation depuis 1999, née de deux croix-bleusants qui en voulaient, les pasteurs Richard Dahan et Philip Girodet,; elle est rattachée à la région sud-est.

L'an dernier à Viane, si fête il y avait pour la rentrée de deux membres adhérents, il y avait aussi le départ de Richard, appelé à d'autres missions sans oublier la CROIX

Certaine émotion que nous avons montré notre amitié et nos remerciements à Martine et Philip Girodet, Philip a été notre guide spirituel et notre maître à penser. Ils quittent Mazamet pour une retraite bien méritée tout en gardant ses engagements au sein de la CROIX BLEUE.

Certes son départ nous laisse orphelin,

## La reprise des activités à la section de QUIMPERLÉ

après une trêve estivale ponctuée de parties de pétanque, s'est faite par une présence remarquée lors des forums des associations.

Le premier forum a eu lieu le 3 septembre 2005 à Querrien, une première pour cette petite commune.

Le deuxième forum a eu lieu le 10 septembre 2005 à Quimperlé.

A ces occasions deux de nos membres Yves et Annie ont apporté leur témoignage et ont été très applaudis par le public. Ce fut aussi l'opportunité de présenter deux de nos dernières réalisations à savoir : • 1 pancarte pour notre salle de réunion • 1 panneau représentant la courbe de Jellinek de 1,20 m sur 0,90 m, qui a beaucoup intéressé le public. Des échanges et des questions très intéressantes permettent de nous faire connaître un peu plus dans notre région.



Catherine Lagarde, Yvon Vincent, Vincent Hubac

« Ils étaient tous présents le 6 novembre 2005... Ceux qui nous ont quittés, ceux qui malades n'ont pas pu venir, ceux qui travaillent ce jour là, ceux qui étaient pris déjà de longue date.

Ils étaient tous présents. L'histoire de chacun était présente dans ma tête, dans mon cœur. Et toutes ces histoires singulières, entendues depuis juillet 2001 aux réunions de la Croix Bleue m'ont aidé à avancer vers une vie sans alcool. Merci à tous ».

Yvon

C'est par ces quelques mots forts et sincères que la section Croix Bleue de Poissy (78) a vécu - et souhaite le partager avec vous - de grands moments d'émotion. Nous avons célébré l'arrivée d'un nouveau membre actif, Yvon, qui après un parcours semé d'embûches, de galères a reconstruit sa vie pas à pas. Il a retrouvé du travail, un appartement et le bonheur de vivre chaque jour libre. Libre de ses choix, libre de s'ouvrir aux autres et de les accompagner dans leur propre démarche de soins et de guérison.

Il n'était pas de meilleur jour pour fêter aussi les années de Croix Bleue de Marcel, Alain et Patrick, respectivement 30, 20 et 10 ans d'engagement et/ou de présence assidue à la section de Poissy.

En fait l'occasion d'un partage émouvant où les souvenirs de l'arrivée de chacun ont été à l'origine de bien des larmes. Ce jour inoubliable où chacun d'entre nous a poussé la porte de la section avec des peurs ou des espoirs. Marcel, poussé par Raymonde sa femme, n'avait qu'une idée lors des premières réunions, celle de fuir à grandes enjambées dès la fin de la réunion vers le plus proche bistrot. Alain, abstinent depuis plus d'un an quand il a rencontré la Croix Bleue a ressenti une énième fois un manque de confiance quand on lui a indiqué qu'il fallait repartir à zéro, et signer un premier engagement de quelques jours. Et après on verrait... Patrick qui nous a rappelé la première visite qui lui a été faite. Il se souvient de ses premiers engagements à la section.

## Que de bons moments vécus depuis, de richesses, de partages et de rencontres ! Que de belles promesses pour l'avenir !

Que pouvons nous souhaiter à chacun des 60 personnes présentes, et à vous lecteurs, si ce n'est de connaître les mêmes moments intenses, les mêmes joies dans ce choix de vie sans alcool, et les mêmes convictions dans un engagement à la Croix Bleue.







# Camping

Cet été 155 personnes dont 44 enfants ont séjourné sur le camping, lieu idéal pour le repos, mais aussi pour connaître les membres de la Croix Bleue de toutes les régions de France (et même d'Allemagne) et de se faire de nouveaux amis.

Chaque semaine un concours de boules est organisé suivi d'un repas pris en commun.

Une animation a eu lieu en août. En effet, Popoff qui se produit sur les marchés de la région a accepté de venir faire sa prestation sur le camping un soir. Il a exécuté son numéro de jonglerie sur un monocycle, un moment qui a été très apprécié des vacanciers.

La semaine suivante, deux jeunes Suisses qui séjournaient sur le camping ont aussi présenté un beau numéro de jonglerie avec des massues et des diabolos, aidé par Quentin, un jeune vacancier venant de la section de Belfort.

Le camping de la Croix Bleue est implanté à Vernoux-en-Vivaraire en Ardèche, dans une région magnifique. Très bien situé, il est à 5 mn de la piscine et à moins de 10 mn du supermarché (à pied).

Le camping loue 13 caravanes, chacune équipée d'un auvent. A l'extérieur, vous disposez d'une table de jardin et de fauteuils, un emplacement pour votre véhicule et si vous le souhaitez, vous pouvez installer une toile de tente pour vos enfants.

**Les inscriptions se font à partir du 1<sup>er</sup> mars auprès de :**  
**Jean-Pierre et Nicole Garcia**  
10 rue Pierre Iselin  
25310 HERIMONCOURT  
Tél. : 03 81 30 97 13

**Le camping est ouvert uniquement en juillet et août.**



## Tarifs 2006

Location de caravane à la semaine : .....	63.00 €
Location de caravane à la journée : .....	11.00 €
Garage mort (particulier) par an : .....	69.00 €
Forfait 1 ou 2 personnes par jour : .....	5.50 €
Par personne supplémentaire par jour (adulte ou enfant) : .....	2.00 €
EDF par jour : .....	2.40 €
Animal par jour : .....	0.80 €
Emplacement (particulier) par jour : .....	1.50 €
Emplacement (particulier) par semaine : .....	9.00 €
Vacancier venant avec son propre matériel	
Visiteur par jour : .....	1.55 €
Lessive (produit fourni) : .....	3.30 €
Douche (le jeton) : .....	0.50 €
A prévoir taxe de séjour à partir de 13 ans en 2005 : .....	0.20 €

### LOCATION

Cafetière électrique à la semaine : .....	1.50 €
Couverture pour la durée du séjour : .....	1.50 €

**AUCUNE NUITÉE NE SERA DECOMPTÉE**

### Le camping en quelques chiffres pour 2004

(Résultats de l'enquête de l'INSEE sur la fréquentation de l'hôtellerie de plein air)

Résultats sur	Taux d'occupation en 2004 (en %)	Nombre moyen de personnes par emplacement en 2004	Part des nuitées étrangères en % en 2004	Durée moyenne du séjour français en 2004 (en jours)	Durée moyenne du séjour étrangers en 2004 (en jours)
Votre camping	56.1	2.4	13.0	7.6	9.4
Les campings de la région	30.1	2.9	42.6	5.7	5.2

# Boissons non alcoolisées et repas de fêtes

Avant ou après les fêtes, découvrez de nouvelles saveurs !  
Accompagnez vos plats de différentes eaux, plates, gazeuses, aromatisées, bouteilles rouges, bleues, vertes, décorées ?

**Voici quelques exemples testés pour vous.**

**Poissons, crustacés, huîtres, crudités...** Le citron jaune ou vert pressé coupé d'eau remplacera les vins blancs secs.

**Le foie gras, les escargots, le boudin blanc...** Les sirops de citron, de pamplemousse ou en eaux aromatisées plus sucrées, se substituent aux vins blancs doux.

**Les viandes et volailles rôties ou farcies :** Une eau aromatisée cerise/gingembre ou cassis

**Les viandes et volailles cuites avec des fruits :** Une eau aromatisée au goût du fruit cuisiné (pêche, ananas, poire, raisin etc.)

**Les viandes et volailles cuites avec des pommes :** Jus de pomme fermier ou artisanal

**Les desserts :** A base de chocolat : Une eau aromatisée menthe poivrée  
Fruits ou glace : Une eau aromatisée mûre / framboise

**Pour les personnes surveillant leur consommation de sucre, préférez les eaux sucrées à l'aspartame.**

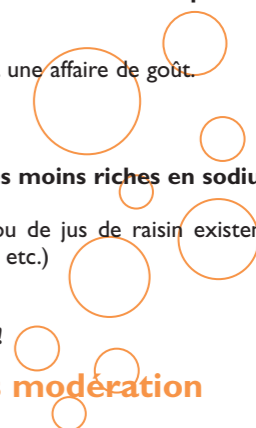
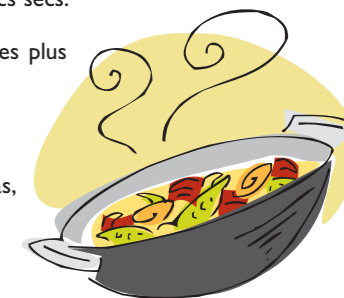
**Entre les plats :** Les eaux pétillantes, grosses bulles, petites bulles, fines bulles : tout est une affaire de goût.  
Misez sur la diversité et les couleurs des bouteilles

**Pour les personnes ayant une alimentation réduite en apport de sel, choisissez les eaux les moins riches en sodium.**

**En fin de repas :** Des boissons pétillantes à base de jus de fruit de pomme, de cidre sans alcool ou de jus de raisin existent en bouteilles ressemblant aux bouteilles de champagne (D'Artigny, Champomy, Chaland etc.)

**Attention aux enfants : qu'ils ne se trompent pas de bouteilles !**

**Toutes ces boissons sont à déguster bien fraîches et sans modération**



A retourner à : Association la Croix Bleue, 189 rue Belliard, 75018 Paris.

## Bulletin d'abonnement et/ou de don

### Le Libérateur

Quatre numéros par an ..... 17 €

Mme  Mlle  M. : .....

Adresse : .....

Abonnement simple ..... 17 €

ou  
Abonnement & don ..... plus de 17 €

ou  
Don simple .....

Ci-joint un chèque du montant choisi établi à l'ordre de la Croix Bleue

**L'association, reconnue d'utilité publique, est habilitée à recevoir des dons. Pour les sommes supérieures à 15 €, un reçu fiscal sera envoyé.**



# Saint-Nazaire

Du samedi 17 juin 2006 à 14h00  
au dimanche 18 juin 2006 à 16h00

Aura lieu le :

# 46<sup>e</sup> CONGRES NATIONAL DE LA CROIX BLEUE

Il aura  
pour thème :  
" **Le projet  
de vie** "

Samedi 17 juin à partir de 14h00  
Les équipes du groupe Bretagne organisatrices  
de cette rencontre avec le conseil d'administration  
vous accueillent à la salle Jacques Brel,  
avenue Demange à Saint-Nazaire (44).

Dimanche 18 juin  
de 9h00 à 16h00  
Deux débats, sous forme de  
table ronde, sont programmés  
autour du thème du "Projet de vie".

Prix forfaitaire du congrès,  
incluant hébergement  
et restauration : 55€  
(transport non compris),  
prix pour  
les personnes ne  
dormant pas sur place : 45€.