

le Libérateur

N° 154 • octobre 2006

Sans alcool... avec plaisir

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

Savoir dire
NON

Sans alcool avec
La Croix Bleue

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

www.croixbleue.fr



Sommaire

Témoignages

3 Yves Fénice et Farida

Savoir dire non

4 Témoignages de C.Rocher et Christian

5 Préludes

6-7 Dire non à son enfant, c'est l'aider à grandir

8-10 Savoir dire non dans l'abstinence

11 Savoir dire non dans l'accompagnement

12-14 Chemin de liberté

Le Cancre J. Prévert

Prenez soin de votre "non"

Face à la maladie, dire non au découragement

15 Qu'en dites-vous les jeunes ? A quinze ans, ce n'est pas toujours facile de dire NON

Nous avons lu

16 "Savoir dire non" par Marie Haddou

"Drogues, Alcool : En parler en famille" par François Besancon

Alcoologie

17-19 L'alcool en France un coût social dénié

L'association

20 Bouxwiller Belfort

21 Valentigney Toul et Pompey Riom

22 Bilan de l'été au camping Apportez votre contribution !

23 La formation nationale 2006 Affiches

Rappel : Internet

Dans un musée consacré à la résistance, on pouvait lire « Oui à ceux qui ont dit non ».

Le thème de ce Libérateur m'a habitée depuis le moment où nous en avons fait le choix.

Nos journées sont parsemées de petites et grandes décisions à prendre.

« Veux-tu un café ? » La réponse ne pose pas trop de problème.

« Veux-tu un apéritif ? » ça se complique !

« Veux-tu me rendre service ? » Euh... oui !

Nombreuses sont les occasions où j'ai pu me demander si mon « oui » était un vrai oui, ou s'il ne cachait pas une incapacité à dire « non ».

Le conscient et l'inconscient se mêlent.

Il y a des « oui » spontanés qu'on regrette à peine prononcés. Des « oui » lâches, peureux, ou simplement polis. Et des « oui » courageux, forts, qui engagent toute la vie.

Des « non » qui sont des « oui » à la vie, des « non » temporaires qui sont des « peut-être » parce qu'on n'est pas prêt...

J'ai remarqué que ma paix intérieure dépend beaucoup des « oui » et des « non » prodigués ici et là.

Refuser sans blesser demande des explications, mais pas de justification. Et parfois, « non », c'est « non », un point c'est tout !

« Oser dire non, c'est savoir s'écouter, reconnaître ses désirs et ses envies », affirme Marie Haddou, psychologue.

Savoir dire « non » permet d'aller plus loin et ouvre la porte au « oui » à autre chose.

Tout au long de ce dossier nous envisageons différents regards et situations ; vous vous y retrouverez certainement.

Et peut-être serez-vous amenés, comme moi, à démonter vos propres mécanismes intérieurs pour une vie plus harmonieuse. C'est bien sûr, l'objectif final.



Françoise Brulin

Le Libérateur • octobre 2006 • n° 154 • 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 mcbarnard@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.: 1104G79245 • ISSN: 1153-1274 • E-mail: cbleue@club-internet.fr • Site: www.croixbleue.fr



La Bretagne est une région magnifique.

C'est là que je suis né, dans une petite ferme entre les vaches, les cochons et le cidre...

Mon enfance a été simple, mais pas malheureuse. J'étais très proche de ma mère et j'ai vite compris son désespoir quand elle voyait mon père l'air absent, perdu... Pourtant, elle s'évertuait à rajouter de l'eau dans les tonneaux pour diluer le breuvage, mais, sans doute, papa en buvait-il davantage! Pauvre papa que le cidre a emporté avant qu'il n'ait eu réellement le temps de jouer avec ses petits-enfants.

A quatorze ans, je me suis promis de ne jamais devenir comme lui. Lorsque je suis rentré au lycée en internat, lors de nos sorties du jeudi après-midi, nous avons rendez-vous dans un bistrot pour taper la belote ou le tarot autour d'une bouteille de vin rouge. Pour rendre le goût supportable, nous y rajoutions du sirop de citron. C'est comme cela que je suis rentré en contact avec l'alcool. Alors que je n'aimais ni le goût du vin, ni du cidre, ni plus tard de la bière que je trouvais beaucoup trop amère. Et pourtant...

Je ne pense pas que ma consommation, qui est allée insidieusement en s'accroissant, ait remis en cause la promesse de mes quatorze ans. L'inconscience de la jeunesse ne me permettait pas de me projeter à quarante, voire cinquante ans!

Et puis, à trente ans, c'est la première alerte. Mon médecin du travail me donne un courrier destiné à mon médecin traitant. Ce pli était fermé, mais je l'ouvre quand même. Cette lettre parlait d'éthylisme chronique. Bien sûr que je le savais déjà, mais là,

c'était écrit. Et cette lettre est restée « lettre morte »...

Même si, intimement, je savais que j'avais un problème, je refusais totalement l'évidence. Alors, j'ai continué, en espérant que personne ne s'en aperçoive jusqu'à ne plus pouvoir le cacher. Je me suis alors rendu compte que tout le monde savait... et moi aussi je savais. Qu'ont-ils tous à me regarder comme ça? Pourquoi prétendent-ils se mêler de ma vie? Et je suis devenu provocateur, impossible à vivre.

Mon épouse n'en peut plus et me fait hospitaliser plusieurs fois...

Enfin une embellie; tout le monde y croit. Ma femme attend un bébé et nous démarrons même la construction d'une maison. Et puis, tout s'écroule à nouveau.

J'ai alors trente-huit ans et je me retrouve en "zone rouge". Menace de divorce, blâme au travail sans parler de la banque...

Paradoxalement, alors que j'avais toujours fui les responsabilités, ce troisième garçon qui vient de naître va marquer un tournant dans ma vie. Il me fait prendre conscience qu'en faisant un "mauvais" pas de plus, je tomberai dans le gouffre à jamais.

Je demande de l'aide à un médecin qui m'indique la Croix Bleue. Je suis sceptique, mais j'y vais. Les amis qui m'ont reçu à l'époque ont été vraiment incroyables! Je n'étais qu'ironie et provocation et eux me laissaient dire... Je les ai quittés, tant ils m'énermaient à ne pas réagir à mes altercations! Je suis revenu quelques mois plus tard plus compréhensif, plus constructif aussi. J'avais compris. Ils n'étaient pas là pour me juger, pour rajouter à ma souffrance: ils étaient simplement là pour m'aider. Ensuite, c'est allé très vite. J'ai transformé ma vie ou plutôt mon nouveau choix de vie a complètement modifié ma façon d'appréhender celle-ci. Ce "bon choix" que j'ai fait à un moment critique de mon existence m'a sorti de mon égoïsme et fait porter un nouveau regard sur le monde. Moi qui étais plutôt replié sur moi-même, relativement

timide, je me suis ouvert aux autres. Cette nouvelle approche ne m'a apporté que des richesses et des joies. Dans ma section Croix Bleue, je suis triste quand un ami s'enfoncé sans qu'on trouve le bon levier qui le ferait réagir. Mais, c'est une telle joie quand la réussite est là!

Il y a maintenant quinze ans que j'ai arrêté de boire, et treize que je partage mon temps entre ma famille, mon travail et la Croix Bleue.

Rétrospectivement, l'association m'a apporté beaucoup plus que ce que j'étais venu chercher à l'origine. Il y a quinze ans, j'espérais simplement y trouver l'abstinence. Et, petit à petit, j'ai compris que ce ne serait pas suffisant, que j'avais besoin de donner un sens autre à ma vie, au-delà de mon milieu familial et professionnel. L'alcool m'avait tellement isolé du monde que j'avais une grande soif d'amour. Ma famille était bien présente et toute heureuse de retrouver un mari et un papa mais quelque chose me manquait. Je pense que la Croix Bleue me l'a donné. C'est dans la relation à l'autre que l'on existe vraiment; dans cette diversité qui mélange nos joies, nos opinions, nos peines et nos détresses. C'est dans tout ce que j'ai pu recevoir et donner que j'ai réussi à m'épanouir. Cette quête m'a également fait redécouvrir une certaine spiritualité tellement nécessaire dans notre société individualiste. Quoi de plus vrai que la rencontre, l'écoute, le partage, le réconfort! Cette chaleur humaine, cette amitié est la bienvenue pour le combat qui nous porte.

Voilà; comme quoi, après avoir vaincu une épreuve difficile, s'ouvre devant nous une existence nouvelle, plus humaine et combien plus vraie que celle que nous avons connue dans le monde artificiel de l'alcool!

Ce qui me fait reprendre une phrase que je cite souvent: Sortir vainqueur d'une épreuve nous fait toujours grandir. N'oublions pas non plus cette autre phrase d'un ami de la Croix Bleue allemande:

«On s'en sort seul, mais pas tout seul.»

Yves Fénicé

J'ai du mal à savoir qui je suis, ce que je veux;

alors comment définir les choix que je dois faire? Je me sens agressée par les désirs et les besoins des autres, ce qu'ils veulent pour eux, pour moi: au secours! Ne m'envahissez pas, mais ne m'abandonnez pas non plus!

Quand je dis OUI à contrecœur, je m'en veux et j'en veux aux autres de mon incapacité à dire NON.

Si je dis NON, je me sens coupable, pas gentille, l'empêcheuse de tourner en rond!

Une psychologue m'a dit: « Choisir est la manifestation de

votre liberté et de votre responsabilité. »

C'est bien joli, mais parfois bien difficile à mettre en pratique. En même temps, je sais que certains OUI prononcés du bout des lèvres, sans conviction, m'ont ouvert la porte à de belles expériences comme ces vacances où j'ai fait du canoë; j'avais besoin qu'on me pousse un peu.

Il faut savoir dire OUI à certains défis mais, j'essaie de savoir où sont mes limites.

Pour que mes OUI aient du poids, il faut que je sois aussi capable de dire tout simplement NON, sans culpabilité. Un jour, sûrement, j'y arriverai... Je travaille là-dessus!

Farida



C'était comme un cri qui venait de très loin au fond de moi : J'existe et je vais me le prouver !

Dire non à l'alcool, pour moi, c'était dire non à bien d'autres choses. Et je n'avais pas appris.

Petite, j'étais timide et polie, bien « façonnée » pour ne contrarier personne.

A la maison et à l'école, je m'efforçais de faire et dire ce qu'on attendait de moi. Plus tard, le pli était pris : je voulais surtout ne pas m'exposer à la critique.

Le premier garçon qui m'a proposé de sortir avec lui, j'ai dit : oui. Voilà quelqu'un qui avait la gentillesse de s'intéresser à moi, je ne pouvais qu'accepter !

Ma vie se déroulait au gré de la volonté des autres. Ce sont eux qui choisissaient pour moi.

Je ne m'appartenais pas, j'étais insatisfaite.

Et finalement, quand mes « amis » me proposaient de boire quelques verres pour être un peu plus rigolote, je disais oui.

Je disais oui au boucher qui me mettait 200 g de viande en plus sur la balance ; oui au démarcheur qui me vendait une assurance ; oui à la copine qui avait envie d'une compagnie pour faire du shopping ou d'une baby-sitter pour un week-end ; oui à mon mari qui choisissait le programme de télé ; oui à mon patron pour faire des heures supplémentaires... enfin oui à tout ; et oui à l'alcool de plus en plus.

Ma vie m'échappait, tout m'échappait. Et moi qui avais tant peur de déplaire, on me jugeait sans caractère, insignifiante, et moi-même je m'estimais bien peu. Je me débattais de plus en plus dans des mensonges compliqués pour garder la face et je la perdais complètement.

Enfin, grâce à une rencontre heureuse et un séjour en postcure, j'ai fini par refuser l'alcool et j'ai remis ma vie à plat. C'était comme un cri qui venait de très loin au fond de moi : J'existe et je vais me le prouver ! Tant pis pour ceux que ça dérangera ! Je veux vivre !

Il m'a fallu encore du temps pour découvrir mes capacités et accepter mes limites. Je m'efforce toujours dans les petites décisions comme dans les grandes de me demander si c'est mon choix.

Nos choix ne sont pas toujours faciles à assumer, mais si on est soi-même, si on se respecte, les autres aussi vous respectent. J'essaie, quand c'est possible, de m'affirmer sans rompre le dialogue, mais j'ai renoncé à être comprise et aimée de tous.

On ne maîtrise pas tout dans la vie, mais on peut gérer au mieux les événements qui surviennent. Il y a toujours des décisions à prendre et personne ne doit le faire à ma place.

J'ai fait la paix avec moi et finalement avec les autres et c'est une satisfaction proche de la jubilation.

Claudine Rocher

Tant pis pour ceux que ça dérangera ! Je veux vivre !

Ma vie n'était pas très intéressante ; ça n'allait ni bien, ni mal.

Je

suis représentant de commerce, mon secteur local ne m'éloignait pas trop de la maison. J'acceptais souvent un verre ici et là, et, pendant un temps j'ai très bien encaissé et pensais qu'il était dans ma nature de bien encaisser et que par conséquent, il n'y avait pas de raison que je me prive. Pourtant, quelques années plus tard, mes tournées se terminaient de plus en plus souvent dans un état quasi second.

Ma femme me faisait beaucoup de reproches mais à cette époque, je me considérais irréprochable du moment que je ramenaient une bonne paye au foyer. Hélas, je n'étais pas un mari bien agréable à vivre et je ne me préoccupais guère d'elle et de nos deux enfants ! En fait de foyer, la communication était plutôt réduite et je vivais là comme à l'hôtel.

A l'occasion de vacances, j'ai essayé - pour prouver aux autres et à moi-même que c'était possible — de ne pas boire d'alcool pendant quinze jours. Je n'ai pas tenu et pire, j'ai bu en cachette. J'ai réalisé que je me comportais comme un alcoolique. De là à penser que j'en étais un... l'idée faisait son chemin dans ma tête !

J'ai fini par consulter un médecin et j'ai suivi en peu de temps deux cures de sevrage, aussi inutiles l'une que l'autre puisque je retombais à chaque fois dans une consommation effrénée. J'avais envie de tout effacer de ma vie, de tout recommencer, mais j'étais pris dans les mailles du filet. Je me démenais sans résultat.

C'est un « Nième » médecin qui a pris du temps pour m'écouter et me conseiller de fréquenter une association, la Croix Bleue.

Des personnes ouvertes, disponibles m'ont accueilli, sans me mettre au pied du mur. J'ai parlé de mon dégoût de moi-même, de ma peur de renoncer à l'alcool. Ils m'ont donné le temps de mûrir ma décision. Je me suis engagé dans l'abstinence en signant des petits papiers pour une semaine, puis deux... J'ai craqué... J'ai recommencé.

En famille, moi qui parlais si peu, nous avons discuté des soirées entières. Nous avons pleuré aussi. Nous avons enfoui tellement de choses en nous. Je suis abstinent, heureux je crois, depuis deux ans maintenant.

J'ai avancé professionnellement. Il m'arrive souvent d'être absent toute une semaine : ce n'est pas un problème au niveau de mon abstinence. Je bois de l'eau, du café, du jus de fruit, tout le monde le sait et respecte mon choix. Même, on me félicite pour mon hygiène de vie. Je ne vois ma femme et mes enfants pratiquement que le week-end, mais nous tâchons d'en profiter intensément.

Contrairement à beaucoup d'alcooliques je n'ai pas eu une enfance malheureuse. Alors pourquoi suis-je devenu malade ? Mauvaises habitudes, mal-être, stress...

A la Croix Bleue, on parle beaucoup de projets. Alors, je vais chercher dès la rentrée un psychologue pour répondre à ces questions. Je vais aussi trouver des aménagements pour m'investir dans des activités autres que mon travail ; peut-être à la Croix Bleue. Étant donné l'âge de mes enfants (14 et 16 ans), le domaine de la prévention des addictions (c'est le mot actuel) m'intéresse beaucoup.

J'ai envie de faire beaucoup de choses, des choses parfois un peu folles : par exemple prendre une année sabbatique et partir en bateau faire le tour du monde !

J'ai un peu plus de quarante ans ; la vie est devant moi. J'avais l'impression d'être empêché d'agir et je m'aperçois que c'est moi et pas les autres qui m'en empêchaient.

Christian



Test

Savez-vous dire NON ?
Amusez-vous, faites ce petit test !
Il n'a pas valeur scientifique,
mais vous serez certainement étonnés de sa justesse !

	Souvent	Parfois	jamais
1. Vous êtes débordé(e).			
2. Vous vous retrouvez dans des « galères ».			
3. Vos activités ne vous motivent pas.			
4. Vous prenez peu de plaisir à ce que vous faites.			
5. Vous avez du mal à prendre position.			
6. Vous avez l'impression de subir les situations.			
7. Vous n'êtes pas content(e) de vous.			
8. Vous n'êtes pas à l'aise dans un groupe.			
9. Vous avez peur de vous tromper.			
10. Vous ne donnez pas le fond de votre pensée.			
11. Vous passez inaperçu(e).			
12. Vous êtes conformiste.			
13. Vous évitez les conflits.			
14. Vous fuyez les responsabilités.			
15. Vous acceptez de rendre service.			

Réponses

Vous avez répondu un maximum de « souvent » :
Vous avez du mal à dire NON. Vous avez envie que tout le monde vous aime et vous évitez à tout prix les conflits. Pour cela, vous êtes prêts à accepter l'inacceptable. Chacun a droit à sa place au soleil et il faut parfois faire front pour se faire respecter !

Vous avez répondu un maximum de « parfois » :
De deux choses l'une :
Ou vous êtes tolérant et diplomate. Vous savez dire non quand l'enjeu est important mais vous ne vous braquez pas inutilement.
Ou alors, vous avez du mal à prendre position et balancez trop souvent entre le oui et le non. Attention à ne pas vous laissez influencer par les « forts caractères ».

Le plus souvent, vous avez répondu « jamais » :
Vous savez bien dire NON. Vous n'avez aucune difficulté à exprimer votre point de vue, mais vous manquez sans doute un peu de diplomatie. Vous savez ce que vous voulez, ce qui est bien. Il faut aussi savoir se remettre en question de temps en temps !

Extrait de jeu de maux de Jean Colombo

« Il était bon ! »,
disaient les uns.
« Il était con ! »
disaient les autres.
Eh... oui !
Il ne savait pas dire NON !
Refuser
lui était impossible
inadmissible
il avait trop bon cœur
sans raison.
« Son bon cœur le perdra
disait-on
c'est sûr ! »,
Mais lui
vivait heureux
insouciant
acceptant, bien sûr
sans mot dire
sans jamais refuser.
Rendre service
était sa joie
et, sans malice
toute sa foi.

Dans son bonheur
sans limite
il eut le malheur
implicite
de rencontrer l'alcool
et
fidèle à sa parole
il ne sut dire non
à toutes ses propositions.
Acceptation
sans hésitation.
Alcool qui affole,
désolation, dévastation
et le NON
fut remis en question.
Alors, là
pour lui
sur sa terre
ce fut la guerre
qui commença !

Il était bon.
Il était con.
Il ne savait pas dire non !

Et maintenant
le voilà
au ban de la société
sur le banc des accusés.

Les Masques bien-pensants
se sont levés
et ont décidé
que... vu son penchant
alcoolisé...
"Insociable
Méprisable...
Et Coupable! ».

NON! Hurla-t-il.

Enfin, il avait trouvé
la force de prononcer
ce NON :
Unique vérité de ce mot-clé
qu'il n'avait jamais eu le courage
de prononcer
de nommer à haute voix.
Ce NON
qu'il est parfois bon
de dire, de crier, de hurler
sans avoir peur de bousculer
l'abominable
l'exécration « qu'en dira-t-on ».

Faut-il
être exclu du ban public
pour faute d'être alcoolique
et d'avoir jamais su
au bon moment
dire NON ! ?
Là
je crois
qu'il nous faut hausser le ton
et qu'il nous faut dire :
Non! Non! Non et NON!



Dire non à son enfant, c'est l'aider à grandir



Un instituteur me racontait récemment son échange avec une mère qui accompagnait son fils à l'école avec une seule chaussette. Ce dernier questionne cette maman sur le fait que son enfant n'avait qu'une chaussette, elle lui précise que son fils ne souhaite pas mettre la deuxième. L'instituteur fut surpris par la position de cette mère qui ne voulait surtout pas contrarier son fils. Cette situation décrite n'est pas

isolée, les professionnels de la petite enfance constatent chez les parents, une difficulté croissante à dire non à leur enfant, et la question des limites semble de plus en plus à l'ordre du jour.

La violence chez les jeunes fait « la une » des médias.

Nous vivons dans un monde où les limites sont chaque jour repoussées, où les repères d'hier semblent ne plus être opérants.

Nous assistons depuis plusieurs années à une mutation importante de notre société qui se traduit notamment par ce symptôme devenu banal, selon lequel les parents ne savent plus dire « non ».

La conséquence d'un tel état de fait est de laisser l'enfant dans une position de toute puissance infantile,

qui a pour effet, de l'assujettir à une position de soumission à l'égard de l'adulte.

Comme l'explique Jean-Pierre LEBRUN dans son ouvrage « Les désarrois nouveaux du sujet », **«... lorsque la capacité de dire « Non! » n'a pas été transmise à l'enfant, celui-ci se trouve comme pieds et poings liés entièrement livré à l'Autre ».**

La difficulté des parents à dire « non », est me semble-t-il, directement liée à l'évolution qui modifie les repères traditionnels dans la famille.

Nous pouvons articuler dès à présent la difficulté à dire non à son enfant, avec cette perte de légitimité de toute autorité.

Comme si l'enfant au prise avec des expériences limites ne pouvait plus compter sur un « non » venant de l'Autre, qu'il ne pouvait désormais se soutenir que du non dont lui seul aurait la charge, ceci le rendant susceptible d'être sans cesse remis en cause et jamais assez consistant.

Cette nouvelle donne s'articule avec une société consumériste qui tend à favoriser la recherche du plaisir immédiat, sans entrave.

L'émergence de nouvelles pathologies comme les problématiques addictives sont le reflet d'une société d'aujourd'hui fondée sur l'impératif de la jouissance.

Que pouvons nous dire finalement de ces parents qui ont des difficultés à faire preuve d'autorité, à dire non ?

Il ne s'agit pas ici de faire une liste exhaustive des différentes raisons, mais de donner quelques points qui semblent importants et d'actualité.

« La peur de perdre l'amour de son enfant » quand par exemple les parents sont confrontés à des bouderies, colères de la part de leur enfant.

A ce moment, l'attitude de l'enfant peut être vécue comme une véritable menace.

Nous retrouvons cette peur de perdre l'amour de son enfant dans les situations où l'enfant se trouve « parentifié », c'est-à-dire pas à sa place dans la hiérarchie parentale mais en position d'être le parent du parent.

Notre société actuelle est prise dans un mouvement qui tend à diminuer la place du père au sein de la famille.

Les parents se replient de façon narcissique sur leur enfant qu'ils voient comme le prolongement d'eux-mêmes.



Ils projettent en lui l'enfant idéal qu'ils auraient voulu être, un enfant qui mène une existence de plaisirs sans aucun interdit. Par peur de perdre l'amour de leur enfant, les parents pour lui plaire lui autorisent tout.

La famille est devenue une sorte de démocratie ; à l'obéissance, on a substitué la négociation. Ceci n'est pas dangereux en soi, sauf qu'on ne peut pas tout régler par la négociation.

C'est aussi encourager chez l'enfant la tentation innée à la toute puissance.

L'exemple de ces enfants qui ont une télévision dans leur chambre vient nous montrer comment les parents choisissent cette solution plutôt que d'avoir à discuter du choix d'un programme.

Ils esquivent la rencontre, évitent le conflit, et sont dans l'incapacité de dire « non, tu ne regarderas pas ce film ce soir ».

Il nous faut rappeler que si « **l'enfant est une personne** » comme le disait Françoise Dolto, il ne naît pas sujet mais le devient en étant d'abord fils ou fille de...

« Le déclin de la fonction paternelle a pour corollaire » selon Jacques Lacan, « l'avènement de l'enfant généralisé. L'enfant généralisé, c'est le sujet jeune ou

moins jeune, figé dans une enfance prolongée.

Les parents ne sont-ils pas eux-mêmes de grands enfants ?

Lorsqu'ils laissent l'enfant aux commandes, celui-ci erre au gré d'un désir désarrimé de ce qui l'humanise, de la loi qui permet le lien social.

Être sans limite, abandonné à lui-même, il semble jouir d'une toute puissance qui en réalité, le ravage ».

Philippe Vernede
Psychologue à la Presqu'Île

Bibliographie :

« Les déarrois nouveaux du sujet », Jean-Pierre LEBRUN, Eres.

« Écrits », Jacques LACAN, Édition du Seuil.

« L'homme sans gravité » Charles MELMAN — Gallimard

« L'enfant des limites »

Collectif — Eres

Vaste programme, lorsque cette pensée veut s'appliquer à :

- a) un buveur excessif
- b) un ancien buveur
- c) enfin à un membre actif en ce qui nous concerne.

Je reprends à la base le fruit de mon expérience en la matière. Il est deux mots qui conditionnent notre vie pour nos choix, ce sont : le OUI et le NON. Fut une époque où la brièveté de ces trois petites lettres, qu'elles soient d'un côté ou de l'autre de la balance, m'a été bien difficile à prononcer.

L'entrée dans l'alcool-dépendance, aussi mystérieuse soit-elle dans ses origines, ne vient-elle pas de l'impossibilité de dire non à un comportement tristement dévastateur ? La consommation d'alcool est en soi un geste simple, anodin dira-t-on pour quelqu'un qui saura dire non au deuxième verre et rester sur la notion du plaisir gustatif.

Mais il m'importe peu du geste qu'on s'autorise ou refuse, justement parce qu'il n'est qu'un simple geste. Nous savons, nous, membres actifs, que le refus de ce geste est finalement l'acte le plus facile à mettre en place, avant d'accepter d'étudier et de maîtriser ce choix mental. Mais le buveur excessif est inapte à cet exercice, emporté par le geste qui prend le dessus, attendu que l'alcool est le commandant de sa vie. Tout tourne autour du produit. Le produit est roi, donc

impossibilité de dire non, pas plus oui d'ailleurs (le oui à la vie, à la dignité, à la responsabilité, etc.), et impossibilité d'arrêter de forger les barreaux de la cage dans laquelle nous nous enfermons.

Lorsque nous avons la chance d'avoir prononcé le « non » au produit, un jour donné, c'est alors que nous disons oui à la réalité et pouvons manipuler ces deux petits mots qui font de nous des abstinentes libres.

En quelque sorte, nous avons acquis un savoir-faire établi sur l'expérience de notre voyage dans l'alcoolisation.

Parcours douloureux, parsemé du : « « Oui », encore un, garçon » — « Allez les gars, on ne part pas sur un pied » — « Vite ma dose, que je sois bien » — Demain j'arrête ! (Tiens ? Un « non » qui se faufile dans notre tête embrumée ?).

Nous savons tous que dans les rechutes chroniques (pour ne pas dire quotidiennes, puisque chaque soir le non pointe son nez au plus profond de notre détresse), l'espoir et le désespoir s'entremêlent dans un charivari immaîtrisable.

Donc, l'ancien buveur est détenteur d'un savoir-faire qui manque parfois à certains soignants dont l'expérience est théorique.

Or, nous voici membres actifs d'une association d'entraide, forts de ce vécu qui permet de nous mettre à la place de celle ou de

celui qui « est dedans ». Et nous sommes nantis d'une mission que nous avons souhaitée en entrant dans la grande famille des membres actifs : celle d'aider les autres, c'est-à-dire de faire savoir. Il s'agit donc d'éclairer, d'être capables d'empathie sans apitoiement, de guider, comprendre sans être complices des difficultés, mais au contraire de les anticiper afin d'éviter les rechutes ; être capables de partager sans épouser les charges émotionnelles, ne jamais juger et ne jamais se résoudre à l'échec.

Le faire savoir demande une obstination à toute épreuve sachant que ce qui n'est pas possible aujourd'hui peut l'être demain.

Mais à l'impossible nul n'est tenu. Certes, on accepte difficilement l'échec, qui pourtant fait partie du lourd combat que nous menons.

Si nous savons maintenant dire « oui, je suis là, tu peux compter sur moi » il est nécessaire que le « non » soit parfois un paravent qui nous protège de situations contre lesquelles nous ne savons (ou ne pouvons) pas lutter.

Faire savoir, c'est prendre en compte que l'autre est un être singulier et que le respect de cet autre passe par mon propre respect, d'autant que maintenant je possède la maîtrise du « oui » et du « non ».

Daniel Chamorot
Section de Moulins



La maîtrise du oui et du non



La nécessité de dire NON

Un des premiers mots qu'un enfant dit sans qu'on lui demande de l'apprendre au même titre que « papa » « maman », c'est NON. Il voit, entend et le répète. Sûrement pas toujours quand il le faudrait.

L'enfant se confronte au NON de ses parents : voilà les premiers conflits qui commencent !

On ne donne pas du poison à son enfant : quand on lui dit NON, c'est normalement pour son bien. Mais l'enfant va jouer, tester, provoquer, exaspérer les adultes avec ses NON.

Aux parents de « tenir le choc », car pratiquement toute sa vie, l'enfant aura besoin de contrer ses parents pour grandir et devenir un adulte autonome. C'est ainsi que l'on peut affirmer sa personnalité,

son identité, ses besoins et ses « non-besoins ».

Ce qui est bon pour toi, ne l'est pas forcément pour moi.

Pour nous, anciens alcooliques, l'exemple est simple. Tout ce qui a été créé sur cette terre et s'offre à l'homme, n'est pas forcément utile et peut parfois s'avérer gravement nuisible.

Alors que l'alcool n'est pas dangereux pour certains qui l'utilisent dans des normes non destructrices ; pour nous autres, c'est vital de ne plus y toucher, de lui dire NON sous toutes ses formes. Un NON irrémédiable est nécessaire pour notre propre bonheur.

L'objectif est d'être heureux, avec soi-même, donc de se respecter dans ses besoins, puis d'être heureux avec les autres en les respectant également dans leurs besoins.

Grande et lourde tâche, mais aussi magnifique !

Être heureux en s'aimant et en aimant les autres de la même façon, voilà qui me rappelle quelque chose !

Un commandement de Dieu, qui ne veut que notre bien-être : « Tu aimeras ton prochain comme toi-même ». Cela suppose naturellement de savoir s'aimer d'abord pour pouvoir aimer l'autre.

Chaque jour c'est possible, chaque jour c'est nouveau : Au fur et à mesure des années et des expériences, on apprend à aller à l'essentiel. Vivre, c'est apprendre ! Bon courage et soyons ferme !

**Marie-Ange
Besançon**

Choisir, c'est renoncer

Dire oui à..., c'est dire non à...



À chaque instant de la journée il nous faut choisir pour ceci ou pour cela, mais ces petits choix de la vie courante s'imposent par leur logique et donc ne nous posent aucun problème, nulle hésitation.

Il en va tout autrement pour nos grandes décisions, celles qui seront le ciment de notre futur. Je cite pour exemple: le mariage ou le divorce, les déplacements pour un travail mieux rémunéré ou laisser passer une hypothétique promotion, la consommation ou l'abstinence: Ces choix nous mettent dans l'obligation d'une rupture, d'une perte; c'est accepter de faire fi de ses habitudes, de gérer son temps différemment, de s'éloigner, du moins momentanément, du cadre dans lequel on évolue avec aisance. C'est dire oui à l'inconnu qui fait peur dire non à ce que l'on maîtrise. Cette acceptation souvent vitale n'est possible, que lorsque l'on a épuisé toutes les mauvaises raisons qui en retardent l'heure. La balance de la décision est sensible, pour ces deux plateaux souvent garnis

d'excellentes tentations, mais nous savons qu'il nous est impossible de tout prendre, car il nous faut les deux mains pour porter un seul de ces plateaux.

Choisir est donc une réflexion qui se fera dans un climat favorable, serein.

Car

Choisir, c'est s'affirmer :

Dire non à..., pour dire oui à... :

C'est lors de l'étude de la situation dans laquelle nous sommes immergés qu'il nous faudra peser toutes les options possibles, les solutions qui s'offrent à nous, sans en écarter aucune. Le bon choix est là, à portée de main, clair et pourtant si difficile à accepter. Il remet tant de choses en question, les relations avec les amis et les collègues de travail, le conjoint et les enfants, les habitudes familiales, les comportements festifs. Le prix à payer est celui de la liberté, du libre arbitre, du refus d'être encore et encore l'agneau docile qui reste dans le rang pour la prochaine marinade.

Remontons un peu le temps et remémorons-nous nos rebellions d'adolescent, ce besoin que nous avons de nous affirmer, de braver les interdits. Rien ne semblait impossible, aucune utopie « utopique » ; ne comptait que de tester, d'essayer. Et puis l'âge adulte arrivant, on devient raisonnable, je préfère

dire malléable. Les situations s'enchaînent sans que l'on ait véritablement prise sur elles; on subit, on ne choisit plus.

Puis un matin la bouche pleine d'amertume on sait que ce n'est plus vivable. Le mur du choix doit être franchi, et l'on va perdre quelques plumes mais l'envol, même s'il doit s'avérer disgracieux au départ, deviendra majestueux, envié de tous ceux qui par peur n'ont pas su dire non. Respectés en affirmant notre différence, nous devenons libres, richesse suprême accessible à tout homme s'il consent un jour à affronter ses angoisses et prend son billet pour les terres inconnues. S'affirmer libre demande volonté face aux multiples tentations; mais quelle fierté! Quel bien-être!

Nous avons fait le choix de l'abstinence, ou nous nous efforçons de l'atteindre. Perdons nos complexes vis-à-vis de notre terne passé. Le chemin parcouru doit nous rendre fiers et nous invite à l'exemplarité. Notre comportement peut inspirer tous ceux qui recherchent la

LIBERTÉ.

Jacques Boulay
Section Audincourt.

Depuis plusieurs années la Croix Bleue considère que pour être un bon accompagnant, il faut soi-même être accompagné.

C'est pour cette raison que l'aide d'un professionnel du comportement a été largement soutenu par l'association et doit rester un outil utilisé par les membres actifs. D'ailleurs les sections Croix Bleue qui participent à des séances d'analyse de la pratique d'accompagnement ont l'occasion de découvrir et d'échanger sur des points essentiels dans la relation d'aide.

Comment respecter son rôle d'accompagnant et donc d'en comprendre les limites?

Comment faire preuve de compassion et d'empathie sans souffrir avec l'autre?

Comment ne pas devenir ni victime, ni bourreau de l'autre?

Comment prendre du recul par rapport à des situations auxquelles on a tendance à s'identifier?

Comment, en fait, être tolérant en portant une attention bienveillante à l'autre sans oublier le respect de soi?

Au cours des séances, nous avons appris quelles sont les bonnes questions à nous poser quand il y a une demande d'aide :

1) Est-ce de ma responsabilité d'intervenir?

2) Est-ce que j'en ai le temps?

3) Est-ce que j'en ai les compétences?

4) Est-ce que j'en ai envie?

5) Est-ce que l'autre me l'a demandé?

Si je réponds NON à 2 questions, il ne faut pas intervenir !

Le dévouement excessif de celui qui veut sauver à tout prix peut être nuisible « au sauveur » comme à la personne aidée.

La section de Versailles a mené une réflexion sur le thème :

SAVOIR DIRE NON DANS L'ACCOMPAGNEMENT

Accompagner une personne alcoolique, c'est être à son écoute et répondre à ses attentes par rapport à son problème alcool. Notre expérience de membres actifs nous a permis de constater qu'il pouvait y avoir des dérives, des limites à ne pas dépasser dans l'accompagnement, ceci dans les deux sens, du membre actif vers la personne accompagnée et vice versa. D'où la nécessité de « savoir dire non » quand le besoin s'en fait sentir.

Nous avons évoqué quelques cas :

Savoir dire non à la personne accompagnée :

Savoir dire non à l'accompagnement d'une personne proche (famille – amis...).

Par expérience, nous avons constaté qu'il était difficile d'accompagner un membre de sa famille (ou ami) ayant un problème d'alcool. Nous connaissons trop cette personne, notre implication trop forte peut nous empêcher d'avoir suffisamment de recul pour être objectif. Le dialogue peut être faussé, la personne ayant le problème alcool, n'osera peut-être pas en parler pleinement.

Savoir dire non à l'accompagnement quand il n'y a pas de complicité réelle avec la personne accompagnée.

Quand le courant ne passe pas, chacun a l'impression de perdre son temps et la personne en difficulté ne peut pas évoluer. C'est alors aux autres membres actifs de prendre le relais.

Savoir dire non aux appels de nuit.

La personne appelle souvent sous l'emprise de l'alcool et la discussion est stérile. Le membre actif doit tenter de la convaincre de rappeler le lendemain matin.

Savoir dire non aux demandes d'« attestation de présence »

Ces attestations servent à prouver que la personne alcoolique cherche à s'en sortir réellement souvent vis-à-vis de son employeur. Il faut savoir refuser si la personne vient très rarement aux réunions et uniquement pour demander qu'on lui fasse une attestation de présence.

Savoir dire non à l'accompagnement quand le membre actif se sent dépassé par un « cas » trop lourd.

Quelle que soit son expérience, il peut ne pas se sentir assez solide pour assumer un accompagnement



Suite de la page 11

difficile. Il doit partager avec les autres membres actifs. Le groupe décidera de la meilleure attitude à adopter et à qui passer le relais.

Savoir dire non quand la personne accompagnée manipule et utilise le membre actif à d'autres fins que sortir de la dépendance alcoolique.

Par exemple : demande d'aide matérielle pouvant aller jusqu'à la demande d'hébergement. Le membre actif doit savoir mettre les points sur les "i", s'il le faut. Tendre la main ne veut pas dire assister : l'objectif étant que la personne retrouve toute son autonomie et non pas qu'elle se mette sous la dépendance de quelqu'un ou d'un groupe.

Savoir dire non à l'accompagnement quand on estime avoir « tout donné »,

mais que la personne accompagnée n'évolue pas, en est au même stade qu'à son arrivée au sein du groupe. Chercher ensemble une autre solution.

Savoir dire non au membre actif :

Savoir dire non au membre actif qui propose un engagement quand on juge que l'on n'est pas prêt.

Savoir dire non au membre actif qui vous propose une cure ou une postcure à tout prix.

C'est une décision qui doit être mûrement réfléchie et non imposée pour que les espoirs de guérison deviennent réalité. La personne dépendante ne doit pas accéder aux désirs de son accompagnateur pour lui faire plaisir. On doit l'aider par le dialogue à prendre elle-même les décisions nécessaires.

La liste des cas où il est bon de dire NON n'est pas exhaustive...

**Éric Bouquerel
et la section de Versailles.**

Chemin de liberté Le cancre



il dit non avec la tête
mais il dit oui avec le cœur
il dit oui à ce qu'il aime
il dit non au professeur
il est debout
on le questionne
et tous les problèmes sont posés
soudain le fou rire le prend
et il efface tout
les chiffres et les mots
les dates et les noms
les phrases et les pièges
et malgré les menaces du maître
sous les huées des enfants prodiges
avec des craies de toutes les couleurs
sur le tableau noir du malheur
il dessine le visage du bonheur.

Jacques Prévert



Prenez soin de votre "non"

Les adages populaires disent souvent vrai, ainsi l'expression au passif "il est tombé dans l'alcool" me semble exprimer que l'individu est rarement totalement responsable de sa chute : entre nos blessures, nos itinéraires chaotiques, les circonstances de l'existence, il y a bien des occasions de "tomber".

A contrario, nous sommes entièrement responsables de notre sortie de la dépendance, au sens où, quel que soit l'accompagnement, la décision ne peut être prise que par nous seuls. Nous savons tous que l'attente est anxiogène et que prendre la décision d'en sortir est en soi un soulagement. Mais le défi est de tenir.

Dans l'évangile de Matthieu (ch. 5, 37), Jésus dit à ceux qui l'écoutent : "que votre oui soit oui, que votre non soit non". Je voudrais tenter maintenant de vous dire ce que Dieu peut pour nous, ce qu'il peut pour notre "non".

1.) Pour s'appuyer sur lui, nous avons à être convaincus de l'amour du Père. Pas de son amour pour l'humanité en général, mais de son amour pour chacun d'entre nous, pour moi, pour toi. Pas de son amour lorsque je suis un bon petit « bien gentil » mais lorsque je suis au fond du puits.

En fait, c'est quand notre détresse est la plus grande que Dieu nous aime le plus. Dieu ne nous aime pas parce que nous avons décidé de sortir de l'alcool, il nous a aimés aussi dans et malgré l'alcool. Prendre conscience de cela est une immense chance et une immense force, qui restera un soutien si notre "non" devait se fragiliser.

2.) Puisque l'Homme est créé à l'image de Dieu, il est clair que nous avons tous en nous une étincelle, une miette de Dieu. C'est le travail du Saint-Esprit que de faire grossir cette miette, de transformer l'étincelle en feu pour nous entraîner dans une relation forte avec Dieu qui va, par ricochet, travailler à notre libération et nous emmener au meilleur de nous-mêmes. Une fois prononcé notre "non" a besoin d'être consolidé et il peut l'être via une relation saine avec Dieu qui peut procurer une incomparable paix intérieure. Par exemple, dans la vie quotidienne, nous portons tous des masques, des masques différents selon la personne en vis-à-vis et le rôle que nous jouons : on ne parle pas à sa fille comme à son patron ou au gendarme qui contrôle vos papiers. Aussi la relation avec Dieu est-elle irremplaçable parce qu'il est au final le seul devant qui je n'ai pas de masque à porter.

3.) Jésus est expert en humanité, il nous connaît. S'il exhorte ceux qui l'écoutent avec son "que votre non soit non", c'est bien parce qu'il sait qu'il y a un problème, que nous avons du mal à tenir. Aussi il nous a demandé de parler à Dieu, y compris en lui disant "ne me laisse pas me casser la figure", ne me laisse pas "tomber dans la tentation" dit le Notre Père. Quand ça ne va pas,



© Guillaume Couilly-Frossard

quand vous ne pouvez pas parler à Dieu et que les mots se bloquent dans votre gorge, sachez passer et repasser par les vieilles prières, dites-le ce "notre père", à haute voix, pas dans votre tête. La prière n'est pas une baguette magique mais un travail, le chemin escarpé de toute vie spirituelle. Qui niera aujourd'hui que la vie de l'esprit influe le corps et l'âme (psyché) ?

Il y a actuellement une marque de produits de beauté dont le slogan publicitaire est "prends soin de toi". C'est ce que j'ai envie de vous dire pour conclure : prenez soin de votre "non" au moyen d'une vraie vie spirituelle.

Pasteur J.-H. Louys

Face à la maladie, dire non au découragement dire oui à l'espérance

« Oui, vivre un cancer est une chose difficile qui demande de pouvoir tenir »

A vous qui, depuis plusieurs mois, pensez à moi,
A vous qui avez pu aller plus loin que votre peur
pour rester dans le lien,
A vous qui priez pour moi et avec moi,
A vous qui, au fil des saisons d'une maladie, éclairez
de votre tendresse mon quotidien,
A vous qui, avec humanité et le meilleur de votre
connaissance, m'avez soignée,
Avec simplicité, je veux vous exprimer ce que je vous dois :
d'avoir pu parcourir le plus ardu du chemin de cette
guérison en me nourrissant d'amour, de sens, de
confiance et d'Espérance.

Oui, vivre un cancer est une chose difficile qui
demande de « pouvoir tenir » : quand la force vive
vient à tellement manquer, il faut véritablement
« avoir cœur » pour poser un pas après un autre
pas - et comme l'écrivait Saint-Exupéry : « C'est
toujours le même pas que l'on recommence ».

Alors parfois on se demande si on en verra
le bout, et en même temps c'est comme cela
que la traversée s'opère.

Hier, pour la dernière fois, je suis allée « à la chimio ». Il m'a fallu rencontrer une fois encore toute cette violence faite à mon corps, et je n'aurai pas su « m'habituer » à ces moments-là, ni les vivre sans chagrin, mais le bout du tunnel est là. Et je peux écrire avec joie : je vais de mieux en mieux, je me sens bien ! D'ores et déjà et même si tout n'est pas encore déployé, je mesure à quel point la maladie, si elle est - et demeure - une blessure, peut devenir aussi « une expérience fondatrice ». L'instant d'un diagnostic, elle emporte nos certitudes et nous dépouille de l'illusion de toute-puissance à laquelle nous nous accrochons, le plus souvent à notre insu, comme si cela nous protégeait d'être ce que nous sommes : des mortels.

Au long de toutes ces heures passées à laisser le temps agir, à intégrer doucement le bouleversement de la maladie, la perte des repères habituels, j'ai pris bien sûr toute la mesure de ma précarité, mais j'ai senti aussi que ce à quoi je croyais le plus fort, que ce qui m'importait le plus, demeurait là. Ma tâche fut de lâcher prise, d'accepter de ne plus pouvoir faire, de dépendre des autres, de me laisser simplement aimer pour qui je suis.



Lettre à ses proches

d'Annie Nageleisen, psychothérapeute

© Médiathèque protestante epal

Je ne sais pas si j'aurais pu parcourir cette route sans vous. Je sais aussi que je ne l'aurais pas accomplie de cette manière si je n'avais pas fait, dans l'ordinaire des jours, l'expérience de me sentir tenue dans la main de ce Dieu auquel je crois et qui m'a toujours fait vivre. Je peux le dire : si j'avais dû renoncer à bien des choses, rien d'essentiel ne m'a manqué !

Je sais que certains d'entre vous ne partagent pas ma Foi, qu'ils nomment autrement l'amour et l'élan qui habitent leur existence, mais dans un respect profond de ce qu'est chacun, je me sens autorisée à dire simplement ce que j'expérimente. Il est un petit chant d'église, très simple qu'on a l'habitude de chanter — avec tout le redoutable des habitudes ! — et qui me parle fort au cœur :

« *Trouver dans ma vie Ta présence
Tenir une lampe allumée,
Choisir d'habiter la confiance
Aimer et se savoir aimé.* »

Chacune de ces paroles dit ce que j'ai envie de faire de ma vie, depuis longtemps et sans doute plus encore maintenant. Humblement, car comment pourrait-il en être autrement et joyeusement, car là aussi, comment pourrait-il en être autrement ?

Merci encore à chacun de vous de m'avoir, à votre manière, soutenue, encouragée, choyée : comme vous m'avez gâtée ! Dans ce temps, moi aussi, à ma façon, je me suis faite encore plus proche de vous.

J'ai conscience que la meilleure manière de manifester ma gratitude d'être parmi vous est de continuer à poser mes pas dans ceux de Teilhard de Chardin* :

« Le sens de la Vie, c'est toujours en avant ! Le chemin s'ouvrira devant vous, au fur et à mesure. » !

Oui, je crois cela : même dans les heures difficiles, nos chemins de vie ne sont pas des impasses. Oui, la vie nous amène à traverser des « trous d'air », mais je suis d'accord avec la théologienne protestante Lytta Basset : il est bien une « joie imprenable » à exister, et peut-être - sans doute même - jusque dans l'expérience de la mort.

Je vous souhaite de prendre le plus beau soin de la personne que vous êtes et de ce qui vous est réellement précieux !

Bien à vous.

Annie Nageleisen

* Pierre Teilhard de Chardin (1881-1955) :
Paléontologue, Prêtre jésuite et philosophe français.



A quinze ans, ce n'est pas toujours facile de dire NON

Enfin tout dépend des circonstances... Glissez-vous par exemple quelques secondes dans la peau d'un adolescent. Votre mère vous demande de ranger votre chambre. Là, vous faites la grimace car c'est un véritable chantier! Mais, en plus, comme elle se rend chez le coiffeur, vous devez récurer la salle à manger et préparer le dîner, car Papi et Mami ne se sont pas souciés assez tôt de la réservation au restaurant: résultat, tout est complet. À présent, vous exprimez ouvertement votre opinion en entamant un long discours ponctué de NON, tous plus fermes les uns que les autres.

Mais, est-ce toujours le cas? Évidemment, non.

Pour ça, il faudrait avoir dans toutes les situations, un avis bien défini appuyé d'arguments qui vous semblent justes.

Et parfois, trouver des idées qui aient valeur d'arguments se révèle assez compliqué. C'est justement le cas, quand il s'agit d'addiction à l'alcool. Dire un « je suis contre » à la légère est facile, après tout ce ne sont que des mots. Alors qu'au contraire, les prononcer avec conviction se fait rarement d'un coup de baguette magique. Pour ça, il faut avant tout se poser quelques questions: « comment dire non? », tout simplement en s'informant, en regardant autour de soi et en réfléchissant un peu.

Ainsi, on aura enfin des réponses à la question « pourquoi dire non? ».

■ Il faudrait le faire tout d'abord pour des raisons de santé. Au mois de juin, un intervenant de la Croix Bleue est venu dans ma classe et il a naturellement centré ses explications sur ce sujet. Je dis « naturellement » car, vous serez certainement d'accord, la santé est généralement la raison n° 1 évoquée par les médias ou les encadrés noirs des paquets de cigarettes pour convaincre des risques qu'on court à boire ou à fumer. Être informé des dangers qu'il y a à devenir alcoolique est important. C'est d'ailleurs souvent à partir de là que l'on commence à réfléchir à la réalité de l'alcoolisme. Dès que les mots « cirrhose », « cancer », « crise de manque » se font entendre, ça jette un certain froid, souvent temporaire malheureusement.

■ Ensuite, en regardant autour de soi de manière objective, on s'aperçoit que certaines choses donnent à réfléchir. Bien sûr on a tous entendu ou vécu ce qu'on peut appeler « des histoires d'alcool », des soirées un peu trop arrosées... une jeune tombant dans un coma éthylique lors d'un concert... la mère d'un ami qui boit un peu, voire beaucoup trop quand elle a un coup de déprime... un ami qui a honte de son père qui est ravagé par l'alcool...

Ces faits plus ou moins graves, ne relevant pas tous de l'alcoolisme, font apparaître cependant une question: « que ressort-il de positif d'une consommation excessive pareille? » RIEN.

En effet, on se rend vite compte que ça fait du mal aussi bien à celui qui boit la bouteille qu'à ceux qui la regardent se vider.

Peut-être que nous ne sommes pas suffisamment à l'écoute...

Quelqu'un qui déprime n'a jamais rien contre quelques mots de réconfort. Peut-être que cette attitude nous vient de cette société qui prône le « chacun pour soi » à tout vent? Quoi qu'il en soit, ça n'a rien de bon.

Si l'on demande « qui a envie de gâcher sa vie avec l'alcool? » A quinze ans, personne ne vous répondra « moi ».

■ Pour finir, on devrait dire « non » principalement pour une chose: la liberté.

En mai 68, les étudiants se révoltaient et que demandaient-ils? Plus de liberté. A l'adolescence, on effleure celle-ci du bout des doigts, en obtenant plus de sorties ou en demandant un scooter par exemple. Puis, plus on grandit, plus on se détache du cocon familial, sans le rejeter pour autant. On prend simplement son envol comme l'on fait avant nous nos parents. Et justement, où est la liberté quand il y a dépendance? Absolument, nulle part.

C'est comme être enchaîné ou attaché à une bouteille ou à une cigarette. L'image peut paraître bizarre, mais c'est exactement ça! Y a-t-il seulement une logique à vouloir être indépendant de ses parents mais dépendant de l'alcool?

**Aurore Boby, 15 ans
(Orve dans le Doubs)**



Savoir dire non,

apprendre à refuser pour enfin s'affirmer

Auteur: Marie Haddou
Date de parution: 2003
Éditions: J'ai lu, poche,
Prix: 5.51€
Collection: Bien-être — psychologie
Caractéristiques: 221 pages

Marie Haddou, psychologue clinicienne, analyse dans un petit livre « Savoir dire non » notre difficulté à dire non au cours de notre vie courante.

Deux parties constituent son ouvrage:

La première partie essaie de cerner le processus de blocage, d'auto-censure qui nous empêche de nous opposer à des situations et à des personnes. Marie Haddou relève les conséquences - modulables selon les individus - de cette incapacité de refus: timidité, manque de confiance en soi, dépendance aux autres, irritabilité, tristesse et anxiété. Elle propose de décomposer le processus qui gère notre fonctionnement. Elle nous invite notamment à repérer les sentiments et pensées automatiques qui viennent à notre esprit dans différents cas de figure afin que nous puissions apprendre à nous auto-analyser. Cette meilleure maîtrise de soi a pour but de changer et d'être capable de dire non.

Dans la deuxième partie, Marie Haddou aborde des « cas d'école » sur les lieux de travail, entre amis, avec l'être aimé, en famille et dans la vie quotidienne (coiffeur, vendeur de chaussures...). Les exemples sont simples et bien ciblés, chacun peut se retrouver dans une situation ou une autre. L'auteur offre des solutions concrètes par la mise en pratique de ses techniques, trucs et astuces, exposés en première partie.

J'ai commencé ce livre avec quelques réticences. Nombres d'ouvrages au rayon « bien-être », coïncés entre « comment maigrir? » et « comment se faire des amis? », prétendent donner des solutions miracles à des problèmes parfois douloureux et font en fin de compte plus de mal que de bien! Toutefois, cette petite étude, sans prétention, peut peut-être éclairer certaines personnes mal à l'aise face à la problématique du non et les aider à dédramatiser.

Sylvie Monteux



Drogues, Alcool : En parler en famille

Cet ouvrage très facile à lire est destiné à tous les publics

Auteur: François Besancon
Date de parution: Juin 2006
Éditeur: Dunod
Prix éditeur: 16 €
Collection: Vivre et communiquer
Caractéristiques: 183 pages

Parler en famille des dépendances est le meilleur moyen d'aider son enfant ou un proche à ne pas en devenir la victime. Mais comment le faire efficacement et être écouté? Cet ouvrage vous apprend tout

ce qu'il est nécessaire de savoir: quand prendre les devants pour prévenir son enfant avant qu'il ne soit trop tard; comment lui apprendre, dès 11 ans, à refuser le premier joint; quelles sont les différentes drogues et leurs effets; comment apprendre à un ado à ne pas franchir le seuil du " premier verre en trop "; comment convaincre une femme enceinte de vivre hors alcool; comment communiquer avec un proche déjà dépendant et comprendre ce qu'il vit; comment réussir ensemble à l'en sortir, en associant famille, professionnels et groupes d'entraide.

Jean-Philippe Anris

Au sommaire

- Introduction - les clés pour communiquer en famille
- Prendre les devants
- Parler quand cela devient difficile
- Se partager les rôles
- Conclusion - Avoir confiance dans ses possibilités de réussite
- Adresses utiles
- Bibliographie
- Liste des questions clés

Bibliographie

- * Sarah Famery « Savoir et oser dire non » Organisation Eds D' — 2003 — 9,50€
- * Dominique Fromm « Dire non, ça s'apprend! » Editions Dangles — 1999 — 17,10 €



Certaines des illustrations de ce Libérateur sont tirées d'un livre, aujourd'hui épuisé, intitulé « Le petit livre pour dire non à la maltraitance » de Dominique de Saint Mars et Serge Bloch chez BAYARD -ASTRAPI.

Elles avaient été réalisées en collaboration avec le CFES (Comité Français d'Éducation de la Santé).



Jean-Philippe Anris assistait à la première rencontre parlementaire pour la prévention et la lutte contre la consommation excessive d'alcool,

organisée sous le haut patronage de Xavier Bertrand,
ministre de la Santé et des Solidarités

Première table ronde: L'alcool en France un coût social dénié

Médecins, scientifiques, institutionnels, parlementaires et associations... près de 200 personnes y ont assisté le mardi 27 juin ensemble à Paris. Cette rencontre s'est déroulée autour de trois tables rondes:

- Un coût social dénié
- Quelle politique de soins? *
- Quelle politique de prévention? *

Il s'agissait d'un exercice de pédagogie collective autour d'un problème de santé publique majeur qui est au cœur des trois chantiers présidentiels: le cancer, le handicap et la sécurité routière.

Le coût social de l'alcool est considérable: « Il représente 2,37 % du P.I.B. (Produit Intérieur Brut) », a expliqué l'économiste.

Pierre Kopp, mais aussi la seconde cause de mortalité évitable par cancer après le tabac.

Un tiers des décès par cancer sont attribuables à l'alcool, a rappelé Eva Steliarova-Foucher du Centre international de recherche sur le cancer. Cette rencontre avait aussi pour objectif d'informer sur les stratégies efficaces en matière de soin et de prévention, alors qu'un plan de lutte contre les addictions a été annoncé et que les états généraux de l'alcool se tiendront à l'automne (voir le communiqué de presse où l'ANPAA* ainsi que les Associations d'entraide déclinent toute proposition de siéger au conseil de modération et de prévention).

Dans le Plan Cancer, la lutte contre la consommation excessive d'alcool constitue l'un des volets du chapitre Prévention.

[lire page 18](#)

* COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Conseil de modération et de prévention: les associations de prévention et de soin en alcoologie et addictologie refuseront toute proposition d'y siéger

En application de la loi d'orientation agricole, un décret du 14 février 2006 a précisé les missions et la composition du conseil de modération et de prévention composé de 32 membres, dont huit parlementaires (quatre sénateurs et quatre députés) nommés par le président de chaque assemblée.

En rendant obligatoire la saisine de ce conseil sur les campagnes de prévention de l'Institut national de prévention et d'éducation à la santé et sur les projets de textes législatifs et réglementaires, ce conseil n'est en réalité rien d'autre qu'une instance de contrôle de la politique de santé publique et non ce qu'il aurait pu être: un lieu de concertation et de dialogue entre les acteurs de la santé publique et les représentants des producteurs.

En confiant la représentation des deux assemblées à une majorité de députés et de sénateurs porte-parole de la viticulture (sept sur huit), les présidents du Sénat et de l'Assemblée nationale ont conforté ce rôle de contrôle: les huit voix des représentants des acteurs de santé, même si

elles sont appuyées par celles du ministère de la santé, de la MILDT (Mission interministérielle de lutte contre la drogue et la toxicomanie) ou de la DISR (Délégation interministérielle à la sécurité routière), compteraient bien peu face aux 16 voix unanimes que ne manqueront pas de constituer celles des représentants des producteurs, des parlementaires et du ministre de l'agriculture.

Pour ne pas cautionner par leur présence une instance qui est devenue et ne restera qu'un lieu d'orchestration d'intérêts catégoriels et partisans, toutes les associations de prévention et de soin en alcoologie et addictologie ont fait savoir au ministre de la santé et des solidarités leur refus de siéger au sein de ce conseil.

Elles réaffirment que le dialogue est possible et souhaitable avec le secteur de la production et de la commercialisation des boissons alcooliques. Mais pour être constructif ce dialogue nécessite un cadre qui garantisse l'impartialité. A l'évidence le conseil de modération et de prévention ne l'offre pas.

Au nom de:

* l'Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie (ANPAA),

* la Société Française d'Alcoologie (SFA),

* la Fédération des Acteurs de l'Alcoologie Ambulatoire (F3A),

* la Fédération Française d'Addictologie (FFA),

* l'Association Nationale des Intervenants en Toxicomanie (ANIT),

* Le Collège Universitaire National des Enseignants en Addictologie (CUNEA),

* La Fédération nationale des Comités d'Éducation pour la Santé (FNES)

* La Société Française de Santé Publique (SFSP)

* Alcool Assistance – La Croix d'or

* Croix bleue

* Fédération nationale des Amis de la santé

* Vie Libre



Le coût social de l'alcool en France

Pierre KOPP

Économiste agrégé des universités, Professeur à l'Université Paris I

Tout le monde a envie de chiffrer le coût de l'alcool. Ce coût a plusieurs facettes, qu'il faut examiner successivement afin de comprendre en quoi chacune éclaire la réalité. La première facette est celle de la mortalité et de la morbidité. Il s'agit du chiffre que les gens comprennent le mieux. On impute à l'alcool 44 000 décès prématurés et une soixantaine de milliers de décès imputables à l'alcool. Cependant, ce chiffre ne capture pas l'ensemble des conséquences de la consommation d'alcool sur notre société, dès lors que mourir à 25 ans ou à 85 ans ne constitue pas tout à fait la même réalité.

Une deuxième façon de discuter du coût de l'alcool consiste à s'interroger sur les conséquences de la consommation d'alcool par des individus sur les finances publiques. Si faire du ski, consommer du tabac et boire de l'alcool sont des activités risquées, personne n'a souhaité diminuer la pratique sportive sous prétexte qu'elle était risquée : l'on préfère s'assurer, considérant que le bénéfice de la pratique de cette activité est supérieur à son coût (ce qui est généralement vrai), alors qu'en matière de tabac ou de drogues, l'on considère qu'il faut taxer ou interdire pour réduire la consommation, étant entendu que, soit les consommateurs sont irrationnels, soit les coûts que les consommateurs font peser sur la collectivité sont supérieurs aux bénéfices. Il convient de regarder les choses avec lucidité : l'alcool inflige un coût à différents postes de dépenses publiques et le solde de ces coûts se traduit par une légère amélioration des finances publiques, la situation étant inverse pour le tabac. D'une part en effet, on verse moins de retraites aux personnes qui décèdent de façon prématurée ; d'autre part on prélève des taxes ; et si l'on finance des politiques de santé, il semble que le solde de ces deux types d'effets financiers soit positif. Pour autant, l'État ne s'appauvrirait pas de l'absence de l'alcool : il transférerait la charge des taxes sur d'autres consommations. On ne peut donc pas considérer que l'alcool enrichit l'État.

La troisième facette du coût de l'alcool réside dans son coût social. Si l'on souhaite savoir ce que coûte l'alcool à la collectivité, il convient d'ajouter une série d'effets complexes. En premier lieu, des personnes décèdent et la vie qui est perdue a une

valeur. On peut discuter longtemps des méthodes de chiffrage mais il est important de reconnaître cette perte pour la collectivité. En deuxième lieu, des individus sont absents à leur travail, ce qui provoque des pertes de productivité mesurables. En troisième lieu, les entreprises voient leur production diminuer, ce que l'on peut également mesurer. En quatrième lieu, l'État engage des dépenses publiques pour soigner les personnes malades de l'alcool ou réprimer un certain nombre de comportements. L'addition de ces différents éléments permet de chiffrer le coût social global de l'alcool, que l'on peut estimer à 2,37 % du produit intérieur brut (PIB).

D'aucuns pourront considérer que la consommation d'alcool a une valeur, à travers le plaisir que cette consommation peut procurer, et que cette valeur doit être imputée au calcul que j'ai présenté ici. On peut le faire : on peut demander aux individus combien ils seraient prêts à payer pour telle activité – sachant que les individus déclarent être prêts à payer un prix toujours supérieur à celui qu'ils paieraient réellement. Cette différence chiffre le « bien-être » du consommateur. Lorsqu'on fait ce calcul, on se rend compte que le bénéfice apporté au consommateur est très largement inférieur au coût social infligé par ces consommateurs à la collectivité.

En d'autres termes, quelle que soit la façon dont on envisage le problème, l'alcool et le tabac sont des coûts pour la société.

Alcool et cancer

Eva STELIAROVA-FOUCHER
Épidémiologiste,
Centre international de
recherche sur le cancer, Lyon

La France est un pays « champion » de la consommation d'alcool, selon le dernier rapport de l'OMS paru en 2004. Une étude menée spécifiquement dans l'Hexagone montre que 9 % de tous les décès sont dus à l'alcool, ce nombre variant suivant le sexe et la tranche d'âge considérée. Ce taux représente 52 000 personnes : 44 500 hommes et 7 500 femmes. La moitié de ces décès survient entre 20 et 65 ans. Le cancer représente la cause d'un tiers de ces 52 000 décès, devant la cirrhose du foie et les maladies cardiovasculaires. La relation causale est établie entre la pathologie et la consommation d'alcool pour le cancer de la cavité buccale, du pharynx, de l'œsophage, du larynx, du foie et du sein. Une relation causale probable a aussi été mise en exergue dans le cas du cancer colorectal. Une association ambiguë existe entre la consommation d'alcool et le cancer de l'estomac ou du poumon.

L'examen des causes de mortalité à dix ans

montre que le risque est légèrement diminué pour les personnes consommant 1 à 9 grammes d'alcool par jour (un verre représentant une quantité de 9 grammes). Le risque augmente ensuite en proportion de la consommation. Si les décès par maladies cardiovasculaires traduisent ces effets potentiellement contradictoires de l'alcool – selon le niveau de consommation, la mortalité par d'autres maladies s'avère en augmentation directe en fonction de la consommation d'alcool. Il apparaît aussi, selon une étude relativement ancienne, que le risque de cancer de la cavité buccale augmente avec de très faibles niveaux de consommation d'alcool. Une étude globale résumant les résultats de 89 études portant sur la relation entre l'alcool et le cancer du sein a mis en évidence l'augmentation linéaire du risque de cancer en proportion de la consommation d'alcool. Ce risque croît de 10 % pour chaque verre d'alcool consommé quotidiennement.

L'alcool représente une cause importante de mortalité évitable et la consommation – même modérée – d'alcool majore les risques de survenue de plusieurs types de cancer. L'alcool agit en interaction avec d'autres facteurs à risque comme le tabac et les risques génétiques. Enfin, le type d'alcool ne semble pas jouer de rôle dans le risque qui en résulte pour la santé.

Alcool et criminalité

Pierre-Victor TOURNIER
Directeur de recherche au CNRS,
Université Paris 1

La question du coût social de l'alcool doit dépasser nos clivages politiques et rassembler des majorités d'idées, faute de quoi nous n'arriverons pas à penser. Le point des données disponibles sur la « relation » qui existerait entre alcool et criminalité donne l'impression que les données rassemblées sont anciennes et parcellaires. Cela met en évidence une nécessité urgente de majorité d'idées pour développer dans notre pays une véritable recherche criminologique qui soit pluridisciplinaire et qui puisse s'appuyer sur les travaux de praticiens, y compris du monde associatif. Il existe un déficit grave de données qualitatives et quantitatives.

Il n'en demeure pas moins que même lorsqu'on est confronté à cette absence dramatique de données, on obtient la preuve que le phénomène est massif. Cela fournit une raison supplémentaire, pour la collectivité, de consacrer des moyens conséquents à la réduction de ce drame. Les grandes statistiques en matière de criminalité, selon les chiffres du Ministère de l'Intérieur et la Gendarmerie, montrent que sur 3,8 millions de faits constatés en 2005, aucune information n'existe quant à l'alcool. En se référant aux 20,5 millions de procès-verbaux dressés lors des infractions au Code de la route, des



informations plus significatives se font jour, même si aucun lien — là encore — ne peut être établi entre l'infraction et la consommation d'alcool. Les statistiques de condamnation issues du Fichier national du casier judiciaire (portant sur les contraventions de 5^e classe, les délits et les crimes) sont plus instructives: 20 % des infractions pénales enregistrées au casier judiciaire ont un rapport direct et explicite, sur le plan juridique, avec l'alcool.

Deux rapports permettent d'étayer la question: le rapport de l'Inserm, paru en 2003, d'une part, celui dressé par l'OFDT en 2005 d'autre part.

Je voudrais, pour finir, illustrer la difficulté de la question: si l'on ressent la nécessité de quantifier les phénomènes observés, les données se font rares. Trois chiffres sont très parlants:

1 Alcool et délinquance: 27 % de crimes sexuels et 69 % des homicides volontaires;

2 Alcool, enfance et famille: 50 % des violences conjugales.

3 Les chiffres proviennent d'une enquête - qui paraît sérieuse -, établie sur la base des condamnations judiciaires prononcées pendant un mois donné; elle date d'il y a quarante ans (avril 1969). Le chiffre de 69 %, en matière d'homicides, fait apparaître le même biais. Je n'ai pas trouvé la source du troisième chiffre. Nous disposons cependant en la matière d'une source fiable: l'Enquête sur les violences faites aux femmes (ENVF), qui montre que sur un échantillon représentatif de femmes ayant vécu en couple au cours des douze derniers mois, 3,7 % ont été victimes d'une agression physique et 0,9 % d'un viol. Dans au moins 36 % des cas, un des protagonistes était sous l'emprise de l'alcool.

Alcoolisation foétale :

une tragédie évitable pour 1 nouveau-né sur 200

Damien SUBTIL

Gynécologue obstétricien au CHRU de Lille

Le syndrome d'alcoolisation foétale a été décrit par le Français Paul Lemoine en 1968, dans une description refusée alors par les universités hexagonales, description redécouverte cinq ans plus tard par Jones aux États-Unis, mais longtemps passée sous silence. Le syndrome d'alcoolisation foétale ne peut plus être nié aujourd'hui. L'alcool est responsable, dans les formes sévères, d'une dysmorphie, d'un retard de croissance intra-utérin, de malformations et d'anomalies neurologiques qui, à l'adolescence et à l'âge adulte, entraînent un handicap sévère, voire très sévère. Précisons qu'il s'agit d'une affection universelle: le syndrome d'alcoolisation foétale est présent en Russie, dans les anciennes colonies indiennes et partout où l'on s'y intéresse.

Si la consommation d'alcool tend à diminuer

dans l'Hexagone, 1 % des femmes disent consommer plus de 2 verres par jour pendant la grossesse. Ce taux est celui à partir duquel on sait que des conséquences neurologiques et dysmorphiques peuvent survenir chez l'enfant. Les connaissances scientifiques sont solides: l'alcool est tératogène au premier trimestre (à doses fortes) et toxique à tous les trimestres de la grossesse. Il a une action directe, car il passe le placenta rapidement. Le mécanisme est simple: tout se résume par la migration neuronale. Les cellules, pendant la croissance de l'embryon, vont migrer vers le cortex de sorte que chacune va trouver sa place. Avec la consommation d'alcool, ces cellules cessent de migrer, avec pour conséquences cliniques, dès l'âge préscolaire et ensuite, des performances intellectuelles amoindries, des troubles de l'attention, un manque de ténacité ainsi que des sentiments négatifs et une agressivité en hausse.

Dans le Nord-Pas de Calais comme dans nombre de régions françaises, la dysmorphie passe souvent inaperçue car les anomalies ne sont pas toujours faciles à repérer. Il faut bien sûr dialoguer avec nos patientes, les interroger et évaluer des stratégies de diagnostic rapide pendant la grossesse.

L'appui des parlementaires, pour conduire un tel chantier, est absolument nécessaire. Il est indigne qu'un produit aussi toxique que l'alcool puisse pénétrer dans le cerveau des nouveau-nés, qui sont l'avenir de la Nation. Il est donc absolument impératif d'informer les patientes d'une part, mais aussi d'étiqueter le produit neurotoxique dont il est question, d'autre part.

Alcool et violence routière

Rémy HEITZ,

Délégué interministériel à la sécurité routière.

L'alcool est la première ou la deuxième cause d'accidents de la circulation. S'il a longtemps occupé la deuxième place de ce constat, derrière la vitesse, l'alcool est en passe de devenir la première cause d'accidents mortels de la route, comme tendent à le montrer l'enquête sur les stupéfiants et les chiffres d'accidents mortels de la circulation. Le phénomène est donc massif, comme cela a déjà été dit sur la base des chiffres de l'année 2004, 30,7 % des accidents mortels impliquent l'alcool, soit 1 600 vies par an. Chaque semaine, 31 personnes sont tuées dans un accident impliquant l'alcool, 51 sont gravement blessées et 159 sont blessées légèrement. Le bilan humain est donc considérable.

Les accidents mettant en cause l'alcool sont souvent très violents, et leurs conséquences sont d'autant plus graves que 15 % des conducteurs sous l'emprise de l'alcool ne

portent pas leur ceinture. Ces accidents prédominent à tout moment mais avec une forte prévalence des circonstances nocturnes et en particulier le week-end. Il s'agit souvent d'accidents qui ont lieu en rase campagne et plus de la moitié concernent des personnes âgées de 25 à 44 ans. Il s'agit, dans 94 % des cas, d'hommes, et le phénomène n'épargne pas, loin de là, les conducteurs de deux roues motorisés. Cette problématique revêt une acuité croissante: 24 % des conducteurs de deux roues motorisés impliqués dans un accident mortel présentent un taux d'alcoolémie positif. Ce sont souvent les conducteurs eux-mêmes qui sont victimes, à 60 %, mais l'on dénombre aussi des victimes parmi leurs passagers et les usagers vulnérables comme les piétons.

Ces chiffres attestent de l'ampleur du phénomène. Depuis 2001 et le lancement de ces trois grands chantiers (dont la sécurité routière) par le Président de la République, ils ont connu une baisse, qui suit à peu près la baisse générale des accidents de la circulation, le nombre de tués ayant été ramené à 5 318 personnes en 2005. Le coût financier des accidents de la route impliquant l'alcool, évalué sur la base d'une méthode établie par le Commissariat général du Plan, s'élève à plus d'un million d'euros par personne décédée, en incluant le coût direct, le coût indirect et le préjudice moral des drames que chaque accident représente. Cela représente un coût global excédant le milliard d'euros pour la société.

Dans ce contexte, la première réponse des pouvoirs publics est d'ordre réglementaire et législative: nous avons aggravé les sanctions pour la conduite sous l'emprise d'un état alcoolique, en portant à six le retrait de points en cas d'alcoolémie constatée. Un jeune titulaire d'un permis probatoire peut ainsi se voir directement retirer son permis de conduire en pareilles circonstances. A comportement de masse il faut apporter une réponse de masse. Plus de 10 millions de contrôles d'alcoolémie sont effectués chaque année dans notre pays. En 2005, 2,51 % des personnes contrôlées affichaient un taux d'alcoolémie positif. Les accidents de la route mettant en cause l'alcool représentent aujourd'hui 26,4 % des délits jugés dans notre pays, ce qui représente un poids considérable pour l'institution judiciaire. Nous nous attachons aussi à informer, former et sensibiliser les jeunes dès le plus jeune âge, par des actions dans les écoles, notamment, mais aussi en cherchant à généraliser le principe du « conducteur sobre » (Sam, en France) parmi les jeunes. **Plus largement, nous menons des actions en direction du grand public, y compris dans les entreprises, afin de faire en sorte que la fête ne s'accompagne pas de drames sur la route.**

*** Ces deux sujets seront développés dans le prochain libérateur.**

-Quelle politique de soins?

-Quelle politique de prévention?



Section de BOUXWILLER

Ce 30 juillet, la section de Bouxwiller est bien entourée!

C'est dans le cadre agréable de l'étang de pêche d'Ingwiller et sous un ciel bleu que la section de Bouxwiller a invité ses amis à sa traditionnelle journée de détente. Environ 150 personnes nous ont fait l'amitié de venir. Parmi elles, une trentaine d'amis de la région qui nous soutienne tout particulièrement et une vingtaine qui venait pour la première fois.

Les sections de Sélestat, Haguenau, Saverne, Lohr-Drulingen, Sarre-Union, Sarrebourg et Bitche étaient représentées. C'est Georges, le patron des lieux et ami de la section de longue date, qui s'est proposé pour nous faire les grillades, secondé par Gilbert. Le soir, tout le monde est reparti vers son « chez soi » en se promettant de se retrouver l'année prochaine. Ce fut une belle réussite pour Jean-Claude et son équipe.



Remises d'insignes et gâteau d'anniversaire

Le 7 septembre, la section de Bouxwiller a accueilli un membre sympathisant, Jacqueline Hurstel, et quatre nouveaux membres actifs: André Hurstel, Norbert Dietsch, Brigitte Dietsch et Corinne Dené. Leurs parcours sont des plus diversifiés: L'un a choisi l'abstinence parce qu'il était malade chaque fois qu'il avait bu de l'alcool, un autre, après plusieurs rechutes, et aussi la conjointe qui soutient son époux et la compagne du responsable qui adhère entièrement à ses idées.

Ce fut un moment bien sûr riche d'émotion! À la suite de cet événement le thème de la soirée était tout trouvé. Qu'avez-vous ressenti lors de la remise de votre insigne? Le partage fut dense et mené de main de maître par notre ami Maurice. Et pour compléter la soirée, Chrétien nous invita à partager le gâteau d'anniversaire et de la retraite. 60 ans ainsi que 60 années de mariage, pardon 30 pour lui et 30 pour sa charmante épouse, Jacqueline!



Nouvelle équipe à BELFORT

Lors de l'assemblée générale, le 18 mars 2006, un nouveau bureau a été élu: Marie-Thérèse Maillot est la nouvelle responsable.

Elle désire travailler en équipe dans la confiance, le respect mutuel, en partageant les idées de chacun et chacune.

En étant reçus membres de l'association, nous nous sommes tous engagés, pour être au service de la Croix Bleue, qui existe à Belfort depuis 1909: accueillir, aider, écouter, accompagner les personnes en difficulté avec l'alcool, sans oublier leur entourage, et respecter notre méthode de l'engagement écrit de non consommation d'alcool pour une durée déterminée, dans la vérité et l'espérance.

Déjà avant le congrès, Marie-Thérèse nous motivait pour découvrir nos talents par un atelier de cartes postales. Depuis nous avons étendu nos activités avec la création de papillons!

Nous avons participé à plusieurs barbecues pendant les vacances (journées formidables).

Maintenant, nous pensons aux week-ends de formation sur les plans locaux, régionale, nationale et à nos actions de prévention et d'informations.

Une journée de formation du groupe Franche-Comté, a eu lieu le 8 avril 2006 à Belfort, sur le thème: « Prévention dans les collèges, lycées et entreprises !



L'équipe de responsables



Section de

VALENTIGNEY

Journée Barbecue

Les amis de la Croix Bleue de la section de Valentigney se sont réunis le 14 juillet pour une journée « Barbecue » chez Ginette. Nous étions 26 personnes.

Nous sommes en période caniculaire. Les bouleaux du jardin nous offrent un toit de fraîcheur et d'ombre. Quelques noirs nuages menacent l'horizon. Non! Une si belle journée ne peut pas être gâchée par la pluie! Nous avons été exaucés...

Le barbecue - qui est un tonneau de ferraille coupé, d'une longueur d'un mètre - peut griller en une seule fois une grande quantité de côtelettes (36), saucisses et merguez. Une bonne odeur de thym et piment vient chatouiller nos naseaux.

Après le repas qui s'est déroulé dans une ambiance chaleureuse, sereine et pleine d'amitié, une certaine langueur envahit quelques-uns d'entre nous. Une petite brise se lève et les yeux fermés, j'entends quelques bribes de conversation. Les uns parlent de leur travail, de la retraite.

Nous avons une pensée pour Laurent qui est actuellement en postcure à Virac.

Vers dix-sept heures, quelques-uns partent.

Sur le toit de la maison une hirondelle vient, s'effare, file, revient, inquiète de ce remue-ménage. Elle aurait aimé regagner la branche du bouleau. Mais il y a trop de monde!

Puis tout à coup les amis entonnent des chants Croix Bleue. Je suis empreinte d'une grande émotion. Dans ma jeunesse, chanter

voulait dire chansons à la mode. Je n'aurais pu imaginer alors qu'un jour je chanterais en pleine nature des mots relatifs à l'alcool, à l'abstinence, à l'engagement... Et surtout je ne pouvais imaginer que l'on puisse faire une fête sans alcool

Nous avons chanté juste car l'oiseau ne s'est pas envolé! L'heure de nous séparer arrive; il n'y a pas d'horaire fixe, mais il faut quand même songer à rentrer. Après avoir rangé, fait le partage des denrées restantes, nous sommes partis comme enivrés non pas d'alcool mais d'amitié.

Ces rencontres en dehors des réunions sont très bénéfiques car elles démontrent que l'on peut rire, chanter, s'amuser sans boissons alcoolisées.

Nicole Adam



Sections de TOUL ET DE POMPEY



Au cours du mois de juin 2006, les sections de Toul et de Pompey se sont retrouvées 2 week-ends pour des rencontres festives.

Tout d'abord, le dimanche 16 juin pour un pique-nique à Toul, à l'initiative de la section de Toul, qui a rassemblé une trentaine de personnes. Le soleil était de la fête et après le barbecue, une balade au bord de la Moselle a été bienvenue.

Ensuite, les 24 et 25 juin, à l'initiative de la section de Pompey, pour participer à la Fête des Associations de Pompey. 9 membres actifs ont été présents les deux jours et ont tenu par roulement les stands de la Croix Bleue, de la restauration et des bonbons.

Notre présence a permis de créer des liens avec les 11 autres associations participantes et de rappeler au public que la Croix Bleue est toujours active sur le Bassin de Pompey. Le tout s'est déroulé dans une ambiance très amicale et cela a permis de renforcer la complicité entre les deux sections.

Daniel



Bilan de l'été au camping

Cet été, le camping a accueilli 130 personnes dont 100 adultes et 30 enfants. 67 personnes venant pour la première fois, ont apprécié l'accueil, la propreté, les installations et surtout la bonne ambiance qui a régné tout l'été. La réunion d'accueil le dimanche soir, le concours de boules, suivi d'un repas pris en commun le mardi permettent de faire connaissance.

Les juilletistes ont bénéficié de la chaleur, mais également des facéties de deux perroquets (Gris du Gabon), Coco et Jaco. Ce dernier a sifflé la Marseillaise le soir du 14 juillet, a imité le chien de la famille et lui a dit de se taire; il connaissait également quelques petits « noms d'oiseaux »...

Un touriste allemand accompagné de ses deux filles, mais également de deux ânes bâtés, a demandé à pouvoir passer la nuit au camping... Inutile de dire la joie des enfants, tous entourant les ânes.

Dix chiens et un lapin ont également passé leurs vacances au camping.

Les aoûtistes ont été moins gâtés par le temps mais Michèle Paupardin avait prévu d'organiser un après-midi créatif en apprenant aux dames la technique du collage de serviettes en papier sur différents objets. Cela a tellement plu que les enfants et les messieurs s'y sont mis également. Finalement de nombreux après-midi se sont passés sous le marabout à coller des serviettes; les œuvres réalisées étaient toutes plus jolies les unes que les autres.



Jean-Pierre Garcia et Francis Lay accueillent les touristes et les ânes

Aussi si vous voulez venir passer vos vacances au camping de Vernoux situé en Ardèche en louant une caravane ou en venant avec votre matériel, inscrivez-vous à partir du 1^{er} mars 2007 auprès de

Jean-Pierre et Nicole Garcia,
10 rue Pierre Iselin, 25310 Hérimontcourt,
Tél. 03 81 30 97 13 (heures des repas).



Coco et Jaco assistant au concours de boules



Section de RIOM Fête de plein air

Les sections de Loire-Auvergne se sont retrouvées le dimanche 27 août 2006 à Saint-Gervais d'Auvergne, dans Les Combrailles, autour d'un très bel étang.

Un repas du terroir, un circuit « découverte », un concours de pétanque et des devinettes ont réuni 60 participants. La bonne humeur se lisait sur tous les visages, la journée s'est

déroulée dans la joie avec des chants, des échanges d'idées et des cadeaux.

La fidèle présence de Jeannette et René Ferret de Saint-Étienne a été très appréciée.

Dans l'attente de se retrouver, chacun est reparti satisfait.

Armand Vivier

Apportez votre CONTRIBUTION!

- Faites-nous connaître des « écrivains » susceptibles d'écrire sous l'éclairage de leur spécialité: médecin, psychologue, théologien, assistante sociale, poète...
- Faites vivre les rubriques :
 - « Témoignages » (dans la mesure du possible: 1/3 passé, 1/3 présent, 1/3 avenir),
 - « Association » et « Sections »,
 - en envoyant textes, comptes rendus et photos, évoquant un thème de réflexion abordé en réunion de section ou en formation régionale.

- des initiatives locales, Nul besoin d'être écrivain ou d'avoir beaucoup de temps! Vous pouvez, si vous le voulez, retracer simplement les points importants dans un plan et l'envoyer au siège. Nous vous aiderons à formuler votre article. N'oubliez pas de laisser un numéro de téléphone fixe, ou une adresse mail pour pouvoir en discuter avec vous. Le prochain Libérateur aura pour thème: « Noël en Alsace »

Ce numéro de Noël sera préparé avec les sections alsaciennes et des membres de l'équipe du Libérateur au cours d'un week-end régional, comme cela avait été réalisé avec bonheur en Provence. Nous pourrions reconduire cette expérience dans d'autres régions de France une fois par an.

Donnez-nous aussi des idées de thèmes. Merci et à bientôt!



La formation nationale 2006

Rappel des dates :
21 et 22 octobre
18 et 19 novembre
2 et 3 décembre

Le thème retenu est :

« **La relation avec le médico-social et le buveur** ».

Cette formation sera animée par Micheline Claudon, psychologue à l'Hôpital Bichat.

Vous êtes nombreux à vous inscrire à la formation nationale.

Cependant, nous attirons l'attention de ceux qui, bien qu'intéressés, ne s'inscrivent jamais.

Pourquoi ?

Peur de l'inconnu ?

Petit défi que vous serez heureux d'avoir relevé.

Peur du coût financier ?

Parlez-en à votre section ; un arrangement est sans doute possible...

Peur de partir seul à Paris ?

Vous pouvez peut-être faire le voyage avec un participant de votre région.

Peur d'être déstabilisés ?

Les remises en question permettent d'évoluer, mais rien n'est jamais imposé.

Alors, oubliez la routine ! Faites la démarche, une fois pour voir, vous ne serez sûrement pas déçus !

Affiches

Un projet d'affiches est en cours, nous vous soumettrons une ébauche dans les semaines qui viennent. Vous pourrez, ainsi, nous donner votre avis.



Engagement d'abstinence

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 du au

A découper et à renvoyer à :
La Croix Bleue 189, rue Belliard 75018 Paris

RAPPEL : INTERNET

Le site et la boîte mail des sections suivantes : L'Hôpital, Bouxwiller, Moulins, Belfort, Montbéliard, Thann, Arcueil, Saint-Nazaire, Marseille - Belle-de-Mai, Clermont-Ferrand, Besançon, Saint-Quentin, ainsi que du camping de Vernoux, attendent votre visite.

Audincourt vient de rejoindre ce groupe de sections. A +

Le siège est à votre disposition pour créer gratuitement le site et la boîte mail de votre propre section. Il vous suffit de nous envoyer les coordonnées et horaires des réunions, les personnes à contacter ainsi que toutes les informations relatives à votre section. Le nouveau forum de la Croix Bleue commence à être bien animé.

Venez-nous rejoindre sur : www.croixbleue.fr

Feuille d'automne
Bijou vermeil
Qui tourbillonne
Dans le soleil,
Flambe l'automne
Pourpres et ors
Qui vermillonnent
Tel un trésor

Charlotte Serre
Éditions du Centre.



À 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 Melle 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. La déduction fiscale est de 60 % du montant du don. Pour les sommes supérieures à 15 €, un reçu fiscal sera envoyé.

Vous pouvez aussi parrainer une personne de votre choix en offrant un abonnement !!!