

le Libérateur

N° 156 • mars 2007

Sans alcool... avec plaisir

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

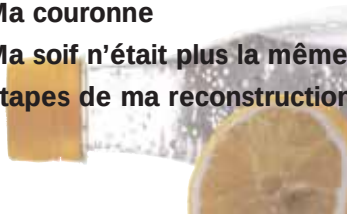
Hello La Forme Et l'eau

A photograph of four people diving from a rocky cliff into the ocean. The divers are in various stages of their jump, with one person at the top of the cliff and others in mid-air or entering the water. The water is blue and the sky is light blue.



Témoignages

- 3 Ma couronne
- 4 Ma soif n'était plus la même
- 5 Étapes de ma reconstruction



Hello la forme...La forme et l'eau

- 6 L'esprit de groupe
« d'un marathon à l'autre... »
- 7 A l'eau, Là-haut !
- 8 -9 Plume de Nuage - Extrait
d'un conte de : Didier T. LRSY
- 10-11 Nil : berceau de l'humanité
source d'eau source de vie
- 11 Les bars à eau
- 12-13 Eau Secours ! La symbolique
de l'eau
- 13 Hello Alain !

Alcoologie

- 14-15 L'alcool en France : un coût
déné
Quelle politique de soins ?

De vous à nous

- 16 Deux réactions de lectrices
au courrier de Monique
Schneider paru dans le n° 155
- 17 Saint Fortunat... Une Maison
Pas Comme Les Autres...

L'association

- 18 Saumur en Auxois
Visite au centre de Virac de
Pont-Saint-Esprit
- 19 Rencontre des responsables
de groupes et de sections du
10 et 11 février
Quelques dates

Les sections

- 20 Montbéliard et Audincourt
Pont-Saint-Esprit
- 21 Lohr-Drulingen
Poissy
Thann
- 22-23 Le Cateau
Metz
Arles
Lille-Lomme



L'eau a toujours été considérée comme un élément précieux et même sacré. Au cours des dernières décennies, notre regard d'occidentaux a changé: nous avons considéré ce don de la nature

comme un acquis, consommable sans discernement. Le manque d'eau potable fait pourtant, de par le monde, plus de victimes que les conflits armés.

L'Assemblée Générale des Nations Unies a déclaré que le 22 mars de chaque année sera la « journée mondiale de l'eau », pour sensibiliser le public à la conservation et au développement des ressources en eau.

Nous voulons, à notre façon, aborder ce thème d'actualité en l'associant à la santé tant il est vrai que beaucoup d'entre nous ont retrouvé « la forme » en redécouvrant les vertus de l'eau. Précisons tout de suite que la Croix Bleue n'est pas une association néphaliste dans le sens où ses membres estiment très réducteur d'être définis comme « buveurs d'eau ».

L'abstinence n'est pas un but mais un moyen pour accéder à un mode de vie plus épanouissant. Après avoir eu « le vin triste », certains ont « l'eau plate » ! Pour être heureux comme un poisson dans l'eau, il faut avoir « l'eau pétillante » ! J'espère que ce Libérateur vous apparaîtra « clair comme de l'eau de roche » et « apportera de l'eau à votre moulin », sinon ce ne sera « qu'un coup d'épée dans l'eau » voire « une goutte d'eau dans l'océan » !

Françoise Brulin

Le Libérateur • mars 2007 • n° 156 • Rédaction, administration: Croix Bleue, 189 rue Belliard, 75018 Paris • Tél. 01 42 28 37 37 • Directeur de publication: Maurice Zemb • Rédactrice, Françoise Brulin • 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.P.: 1104G79245 • ISSN: 1153-1274 • E-mail: cbleue@club-internet.fr • Site: www.croixbleue.fr



Je viens bientôt, retiens ce que tu as, afin que personne ne prenne ta couronne."

Apocalypse 3 verset 11

Ce verset biblique a été choisi pour moi le jour de ma confirmation. Il m'a déjà « travaillé » et fait réfléchir plus d'une fois.

Certaines branches de cette « couronne de vie » avaient déjà disparues, sans que je m'en rende compte et d'autres étaient sur le point de disparaître. L'alcool me détruisait. Ces branches, je les nommerai tout simplement: Famille, Foi, Santé et Travail.

Toute ma famille m'avait depuis longtemps alerté sur mon problème Alcool. Mes promesses n'étant jamais tenues ma femme a entamé une procédure de divorce: il fallait bien qu'elle me fasse réagir!

La foi, elle aussi était en train de me quitter, le désir d'alcool étant plus fort que celui d'aller à l'église ou même de faire une prière.

Côté santé, c'était la même dérive je ne mangeais plus, j'étais anxieux, nerveux, invivable. Tout m'était indifférent, et j'étais insensible à tout, même à ma propre vie qui m'échappait.

Et le travail? J'ai été licencié pour cause d'alcoolisme, après 33 années de service dans la même société. Mais même cela ne m'a pas fait réagir, ou si peu.

Un jour, Dieu a mis sur mon chemin Hilda, Ernest et Jean-François, membres actifs de la section Croix Bleue de LOHR. Je les remercie encore aujourd'hui d'être intervenus,

de m'avoir conseillé et d'avoir insisté pour que je me soigne. Deux cures n'ont servi strictement à rien; je voulais à chaque fois prouver que je pouvais boire normalement comme tout le monde.

Un soir, ma femme me trouva dans un coma éthylique. Mon jeune frère prononça ces paroles dures: « On ne peut plus rien pour lui, on l'a assez aidé, maintenant ça suffit! »

Je m'en rappellerai toute ma vie; je ne lui en tiens pas rigueur, il avait raison: trop c'est trop!

Le lendemain matin, j'ai senti une sensation inhabituelle dans mon corps, quelque chose de nouveau: je n'avais plus envie d'alcool, cette envie d'alcool qui était habituellement présente dès le petit jour et jusqu'à l'enivrement complet.

J'étais sauvé! J'ai retrouvé au fur et mesure toutes les branches de ma couronne: La foi bien entendu, ma famille qui m'a soutenu dans ces rudes épreuves. J'ai maintenant deux petits enfants que j'adore.

Malgré mon âge, j'ai également retrouvé un travail formidable, au sein d'un cabinet d'expertise comptable et depuis l'année dernière je suis à la retraite.

Je suis membre actif de la Croix Bleue depuis 2000, je me suis investi à fond et comme le dit notre ami Arsène: « **A la Croix Bleue, continuons notre lutte car il reste beaucoup à faire. La route est longue mais tous les espoirs sont permis.** ».

Jean-Georges Mugler



Ma
couronne



Ma soif n'était plus la même



Ce thème de l'eau fait remonter en moi un souvenir d'adolescent. Ce souvenir est resté ancré avec une netteté étonnante :

J'avais 14 ans et nous venions de faire une séance de sport dans la cour de récréation du collège. Il faisait très chaud. Nous avons couru, transpiré, nous étions à moitié déshydratés. Et nous nous étions tous précipités aux lavabos, les têtes sous les robinets. Je me souviens du plaisir de l'eau qui jaillissait dans ma bouche, c'était si bon ! C'était irremplaçable, unique !

Pourtant quelques années plus tard, ce ne fut plus l'eau bienfaisante que j'ai recherchée pour étancher ma soif. Il faut dire aussi que ma soif n'était plus la même...

J'avais soif d'oublier mon quotidien, mes angoisses... et par la suite d'oublier simplement que je buvais dans des proportions anormales...

Et je suis tombé dans le fond du puits, là où l'on se noie. Ce n'est plus alors l'eau qui régénère et vivifie, mais l'eau stagnante, noire, qui engloutit.

En touchant le fond, enfin un sursaut d'envie de vivre, ou plutôt de « ne pas crever comme ça », m'a donné l'énergie de remonter, de rejoindre la surface, de revenir dans le monde des vivants.

Cela s'est traduit par un sevrage : première tentative sans succès. Pourquoi au cours de ce premier sevrage, le monde me semblait hostile ? Au deuxième sevrage, est-ce que j'avais changé, est-ce que les autres avaient changé ? Le regard qu'ils posaient sur moi était encouragement et confiance et j'ai pu croire qu'il y avait « un avenir pour mon espérance » comme on le dit à La Croix Bleue.

Oui, c'est à ce moment charnière de ma vie que j'ai eu la visite à l'hôpital des amis Croix Bleue. C'est avec eux que j'ai cheminé dans l'abstinence.

Une abstinence bien comprise qui n'est pas privation mais un moyen de vivre, de prendre sa vie en main, d'assumer ses responsabilités et aussi de redécouvrir les plaisirs oubliés.

J'avais 43 ans.

J'aime à nouveau le goût de l'eau, des eaux ; il y en a une variété infinie. J'ai remarqué qu'au début de l'abstinence beaucoup de personnes consomment en quantité du café ou des boissons sucrées. Ma préférence reste pour l'eau, pas glacée, juste fraîche et désaltérante :

un bonheur

Pierre Tachon



Je me suis reconstruit au travers quatre étapes principales :

D'abord, physiquement. En effet, pendant mon alcoolisme, je ne mangeais pas beaucoup et je m'affaiblissais de jour en jour. Devenu abstinent j'ai retrouvé l'appétit, je me suis mis à manger à des horaires réguliers et j'ai retrouvé des forces.

J'ai retrouvé la saveur des aliments et je les apprécie d'autant mieux qu'ils sont accompagnés d'un verre d'eau.

La deuxième étape a été morale :

Petit à petit, le moral est revenu et j'ai repris goût à mon travail. Je me suis senti plus fort au fur et à mesure des semaines qui passaient. J'avais très envie de récupérer le temps perdu et j'avais même envie de tout faire le même jour. Mais il fallait aussi apprendre à modérer mon ardeur et gravir pas à pas les marches, sans précipitation, sinon gare à la rechute.

Ma compagne m'a beaucoup soutenu en adhérant complètement à mes nouveaux projets et j'ai trouvé à la Croix Bleue un soutien sans réserve de mes nouveaux amis. Avec eux, j'ai pu parler librement de l'alcool et j'ai retrouvé la joie de vivre. Mon entourage familial m'a également soutenu et a participé à sa façon à ma reconstruction.

La troisième étape a été spirituelle.

J'avais perdu tous mes repères dans l'alcool et j'avais aussi perdu la foi. J'ai recommencé à prier, à fréquenter les églises, à me poser des questions sur le sens de ma vie.

J'ai maintenant envie d'aider les autres, ce fut la quatrième étape.

Aller au-devant des autres et leur dire « je peux t'aider » n'est pas facile. J'ai peur d'un refus qui me ferait mal. Mais, j'apprends la patience, la persévérance et quelques fois, ça marche. Fort de mon expérience, j'essaie de comprendre l'autre, de donner de mon temps et de l'amour.

Tout ceci n'est pas simple, mais tout ceci participe à ma reconstruction.

Je peux dire que la construction de ma vie est un chantier qui n'est jamais fini ; mais malgré les embûches, j'avance tout naturellement, grâce à l'abstinence.

Jean-Louis Monnet
Section de Moulins

Étapes de ma reconstruction



L'esprit de groupe « d'un marathon à l'autre... »

Un dimanche d'avril 1999, il est 7 h du matin et la température extérieure ne dépasse pas les cinq degrés et en short sur la place de l'étoile au milieu d'une foule grandissante je me demande pourquoi je me suis lancé dans cette galère.

Encore 2 heures à attendre avant de m'embarquer avec 30.000 coureurs dans cette aventure dont je ne connais pas l'issue...

9h, c'est le départ

Je ne me pose plus de question. N'importe comment je suis pris dans le flot et ne peux plus reculer. Je me lance tête baissée dans cette marée humaine.

Marathon 10h30

J'ai déjà fait plus d'un tiers du parcours et étonnamment, je me sens bien et presque confiant. Je me dis qu'à ce rythme-là je franchirai la ligne d'arrivée sans trop de difficultés. Je m'autorise même une accélération pour rattraper le meneur d'allure qui court devant moi (dans le marathon il y a des coureurs aguerris qui nous accompagnent à notre rythme).

Ils ont un ballon de couleur suspendu au-dessus d'eux et nous aident à réaliser notre objectif.

Marathon vers 12h

J'approche de la barrière des 35 Km et, d'un seul coup, j'ai un gros coup de fatigue qui entraîne une chute libre du moral.

« Mais qu'est-ce que je fais là et à quoi ça sert tout cela? »

« Qu'est-ce que je veux me prouver ou prouver aux autres? »

« Quel intérêt de souffrir gratuitement? »

« De toute façon, personne ne viendra me reprocher quoi que ce soit puisque l'essentiel c'est de participer! »

« C'est déjà pas mal ce que j'ai fait et je ferai une autre tentative l'année prochaine... ou une autre fois. »

Je ne sais plus où j'en suis et je perds un à un mes repères si bien que j'envisage sérieusement d'abandonner.

Malgré le découragement, j'avance mécaniquement sans trop savoir pourquoi et pour combien de temps.

Je résiste à l'envie d'arrêter grâce à la force de cette foule de coureurs qui m'entoure et me porte littéralement.

Marathon 12h30

Ce passage à vide a vraiment été terrible et pourtant je m'y attendais un peu, car des copains expérimentés m'avaient prévenu :

« tu vas prendre rapidement confiance en toi et au moment où tu ne t'y attendras pas tu vas avoir un bon coup de bambou!! »

J'étais donc à deux doigts de craquer s'il n'y avait pas tous ces coureurs autour de moi pour m'aider à dépasser ma douleur physique et mon découragement.

Maintenant j'avance extrêmement prudemment dans ce flot d'hommes et de femmes qui vont dans le même sens que moi et veulent réaliser le même objectif.

Pour m'encourager, j'imagine que peut-être, dans la foule des coureurs quelqu'un a besoin de ma présence pour tenir lui-même. J'ai maintenant cette sensation très étrange, mais réconfortante d'être d'un côté seul dans mon effort tout en étant porté par tous les coureurs qui m'entourent et cela me galvanise et me donne à nouveau le moral.

Marathon 13h15

Ca y est, je n'en reviens pas j'ai 42 kilomètres derrière moi et la ligne d'arrivée est à portée de vue.

Je passe successivement du rire aux larmes, je suis fier heureux et ému.

Jamais je n'aurais imaginé être capable de réaliser cette prouesse!

Jamais je n'aurais imaginé que l'on pouvait prendre autant de plaisir aussi simplement. C'est aussi une autre forme d'ivresse sans produit que j'ai découvert et celle-là est sans risque, j'en suis certain!

Que de similitudes entre cette performance individuelle portée par la dynamique collective et l'esprit de groupe ressenti dès les premières réunions Croix Bleue!

Cet esprit de groupe qui nous permet de nous dépasser pour vaincre l'alcool.

Comme souvent dans une compétition sportive nous avons besoin du soutien et de l'expérience des autres pour faire la course dans de bonnes conditions et c'est le même phénomène qui nous permet de « tenir la distance » dans notre parcours d'abstinence.

L'appartenance à un groupe Croix Bleue restaure l'identité collective qui nous faisait défaut.

Cette identification sociale est indispensable pour nous reconstruire et le simple fait de se percevoir soi-même comme membre d'une catégorie sociale ainsi constituée redonne la confiance, l'espoir et finalement la liberté de s'abstenir de boire. Si la course à pied est un sport individuel, la compétition est un combat « contre et avec les autres », qui permet de réaliser des exploits.

Il en va de même dans la démarche de guérison que nous entreprenons au sein des groupes où l'on mène un combat « avec les autres et contre l'alcool. »

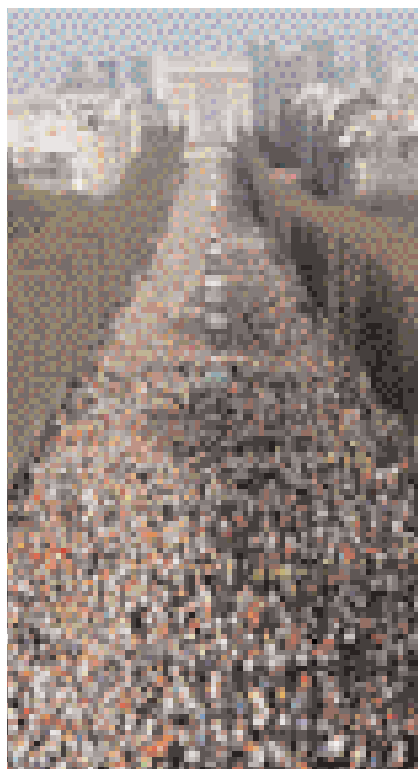
Un pour tous et tous pour un, cela pourrait résumer la force de cette équipe d'amis et d'amies qui nous soutient dans les passages difficiles, mais sait aussi encourager et applaudir nos petits exploits quotidiens.

Comme tous les copains avant d'être capable de réaliser cette performance il a fallu commencer humblement par des petites distances mais toujours avec persévérance et opiniâtreté.

Heureusement pour nous, l'abstinence n'est pas un marathon perpétuel et nous savons qu'avec de l'entraînement et de l'accompagnement le parcours est de moins en moins compliqué jusqu'à aboutir à un autre mode de vie.

Ceci étant, rien n'est définitivement acquis et c'est pour cela que je continue à être vigilant et à courir!

Jean-Philippe Anris





Chacun, pour son équilibre, compense son stress, sa fatigue, parfois sa lassitude, par un exutoire. C'est le besoin de se changer les idées ou tout simplement de se poser pour « recharger ses batteries ».

Quant à moi, je ne sais pas si c'est parce que j'ai toujours vécu dans une région vallonnée mais je suis régulièrement attiré par les montagnes.

Dans ma jeunesse, le prêtre de mon village m'avait appris à connaître les joies mais aussi les dangers que peuvent réserver les randonnées. Il n'était pas rare que le jeudi, avec mes camarades, nous entamions la montée du Grand Ballon après le cours de religion pour être de retour le soir quand les parents rentraient du travail. Petit aller-retour avec quand même un dénivelé de pratiquement 1000 mètres!

Plus tard, adolescents, nous rencontrions le dimanche les jeunes d'autres vallées dans une ferme où un accordéoniste nous faisait tourner sur la piste de danse.

Mais c'était aussi l'époque où, en rentrant, tout tourbillonnait, non pas parce que je fréquentais trop la piste de danse mais plutôt les bouteilles. Et j'ai perdu peu à peu le goût des belles balades.

Inutile de préciser qu'à l'époque de ma surconsommation d'alcool, en chemin vers la dépendance, toutes mes pensées s'orientaient vers la recherche de moyens pour trouver ma drogue. Il n'y avait plus de place pour autre chose.

La montagne et sa beauté étaient oubliées.

Fort heureusement, comme beaucoup d'entre nous, j'ai choisi de changer de mode de vie et surtout de m'abstenir d'alcool. Il y a tellement de choix de boissons saines que nous n'avons que l'embarras. J'ai opté à l'époque pour l'eau. J'ai trouvé que c'était le plus simple; c'est aussi la base de toute boisson. Cette évolution m'a également permis de reprendre goût à la vie et goût à la nature que j'avais complètement oubliée. Petit à petit, par des mini promenades le dimanche parce qu'il fallait remettre en état tout mon corps, la forme est revenue et l'envie de l'aventure a suivi.

Actuellement, nous passons régulièrement, avec ma compagne, nos vacances dans les Alpes autrichiennes. J'aime me lancer des défis pour me tester et savoir où j'en suis. L'année passée, nous avons entrepris une randonnée prévue depuis longtemps.

Tout au long de la journée, nous avons ressenti une forte sensation de bien-être et de plaisir. Bien équipés et le sac au dos, nous sommes partis d'un lac alpin. Après une longue vallée où nous avons suivi un petit ruisseau provenant des glaciers visibles au loin, une montée raide, caillouteuse et sinueuse s'est présentée devant nous. Au passage nous avons croisé des troupeaux de bêtes qui essayaient de trouver un peu d'herbe entre les rochers. Sous un soleil de plomb, lentement, en dosant l'effort, et passant devant un petit lac, la chance était avec nous: quelques cerfs nous observaient au loin. Puis nous entamions un passage dans les neiges éternelles au fond de vallon. Il nous fallait

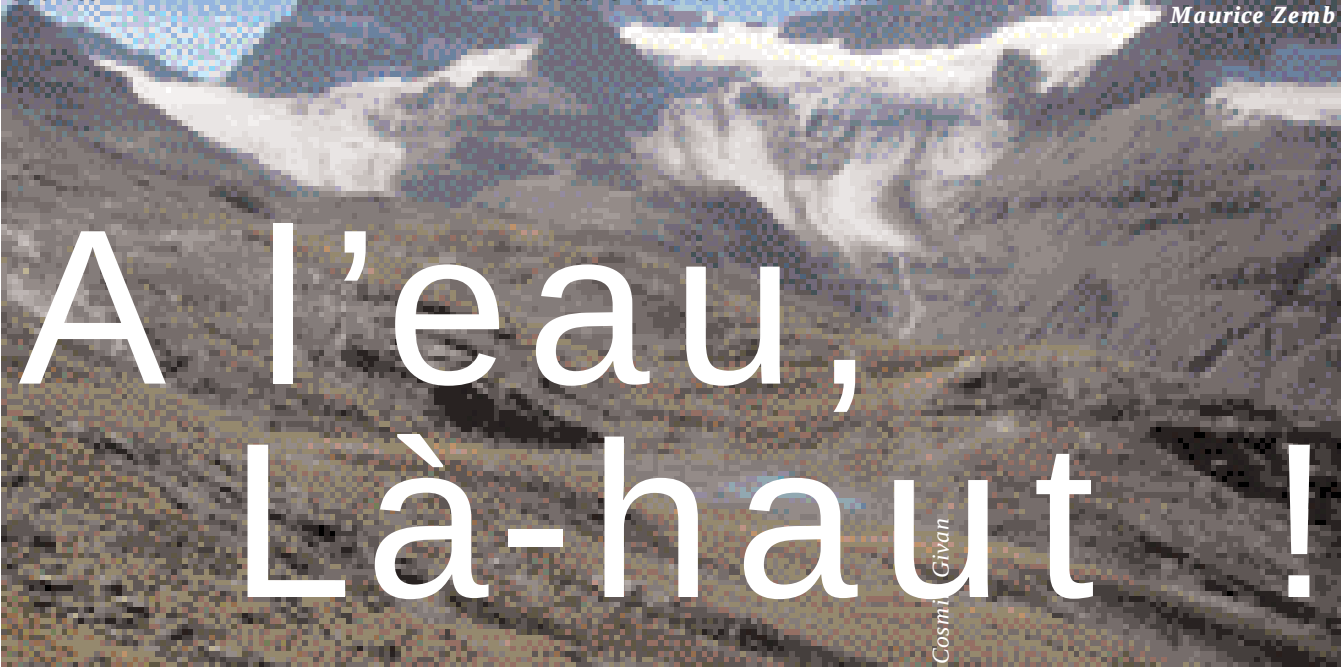
traverser des roches situées à 2 900 mètres d'altitude.

Quel exploit, après plus de trois heures d'efforts, et aussi quelles récompenses! Ce plaisir pour les yeux, ces merveilles de la nature offertes nous permettent d'oublier notre fatigue. Après quelques images mémorisées dans notre tête, et notre appareil photo, il faut penser à descendre. Que cette pente est difficile et douloureuse pour les jambes! Mais elle nous mène dans un refuge où nous dégustons une excellente soupe vraiment méritée. Pour le retour, nous choisissons un sentier relativement escarpé et difficile, mais avec une belle faune et des fleurs d'alpage.

C'est avec une certaine fierté que le soir à l'hôtel nous partageons avec les pensionnaires le récit de nos sorties respectives. On nous écoute avec intérêt, provoquant au passage un peu de regret à certains.

Ces balades nous font oublier le quotidien en nous apportant une fatigue saine. Et c'est pour moi une revanche et une victoire sur le passé. C'est l'occasion aussi de porter témoignage quand nous arrivons dans un refuge. Il n'est pas rare que des personnes nous interrogent sur notre rapport à l'alcool. Je m'empresse, non pas de me justifier, mais de vanter les qualités et bienfaits de l'eau. Sans ce changement dans ma vie, sans cette belle aventure avec notre association, jamais je n'aurais connu ces moments magiques et enrichissants. Avec l'eau toujours plus haut!

Maurice Zemb



A l'eau, Là-haut!

Cosmi Givan



Plume de Nuage

Extrait d'un conte de : Didier T. LRSY

Il y a bien longtemps, quand le monde n'était pas encore tout à fait le monde, vivait sur la plus haute montagne de notre terre le premier flocon tombé du ciel.

Ce premier flocon du monde s'appelait Plume de nuage.

Il était flocon de neige et se sentait merveilleusement bien dans ce corps de flocon.

Mais en vérité il aurait aimé en savoir un peu plus.

Par exemple, depuis quelque temps, il se demande :

"D'où est-ce que je viens ? Dois-je aller quelque part ?" Alors, pour tant de questions sans réponse, Plume de nuage devient triste, si triste qu'il se met à pleurer.

La seule larme qu'il verse, doucement se change en un glaçon. Plume de nuage quitte ainsi sa vie de flocon de neige au travers d'une larme pour renaître en un petit morceau de glace.

« Quelle étrange sensation, se dit-il. Mon corps est devenu aussi transparent que du verre ! »

... Mais que se passe-t-il ? Je sens que je glisse. Mon être entier se laisse glisser



et descendre le versant de la montagne.

"Et plus il descend, plus il sourit. C'est alors que la glissade qu'il fait le prend d'une ivresse si débordante que Plume de nuage en vient à se tordre littéralement de rire. Il se tord tant et si bien que de glaçon fraîchement conçu, devient-il une petite flaque.

Plume de nuage comprend ! Il est devenu une goutte d'eau.

Une goutte d'eau pure, limpide et si fraîche qu'il sent monter en lui une

nouvelle vigueur pour continuer sa route. Plume de nuage quitte sa montagne au profit d'un petit ruisseau.

Là, il se fait porter par le courant à la rencontre de nouveaux paysages.

Mais après plusieurs kilomètres de tranquille traversée, la petite rivière se met à rejoindre une autre rivière, puis une autre... encore une autre.

A chaque nouvelle rencontre le courant s'accélère rapidement.

Plume de nuage n'en croit pas ses yeux. Devant lui maintenant la rivière,



de par sa vitesse et son débit devient un véritable torrent.

"Ouh là! Comme je regrette le petit courant de tout à l'heure... Gardons confiance! À quoi bon résister ou se crisper. C'est en prenant le contre sens du courant que je risque de me faire mal".

Plume de nuage se fond littéralement au reste de l'eau. Il acquiert toutes les qualités du torrent: rapidité, puissance et bonne santé. Plume de nuage a compris qu'au lieu de combattre les forces de la nature il est préférable de les épouser... et de faire confiance.

Faire confiance!? Oui... mais jusqu'où? Car là-bas, un peu plus loin une cascade gigantesque dans un brouhaha effroyable chavire toute l'eau du torrent qui arrive à vive allure. Aucune goutte d'eau ne peut y échapper.

« Qu'est-ce qui m'attend? » se dit Plume de nuage

À peine a-t-il posé cette question, qu'un courant d'une force prodigieuse le catapulte en plein cœur de la cascade. Plume de nuage n'a pas la force de regarder, et ferme les yeux. Seulement il répète. Faire confiance!

Il se sent ballotté à droite, à gauche, sous l'eau... et... Contre toute attente, il éprouve alors une bien étrange sensation. Son corps est devenu fluide et léger. Puis il se sent pris d'un curieux bercement. Il ouvre les yeux... la cascade, maintenant, se trouvent au-dessus de lui à plus de cinquante mètres.

Il ouvre mieux les yeux et comprend qu'il est, grâce au vent léger, tombé sur la feuille d'un arbre qui tendait quelques-unes de ses branches à proximité de l'eau.

"Dorénavant, je fais confiance aux forces de la vie! Voilà qui me mènera loin!

Allez, en route vers de nouvelles aventures! S'exclame-t-il".

Maintenant la rivière est devenue un fleuve qui s'écoule paisiblement. Sur son dos passent de temps à autre des bateaux. Des petits, des gros...

Plume de nuage regarde autour de lui. Le paysage a bien changé. Il sent un goût amer persistant dans sa bouche. Maintenant c'est un estuaire qui dans le crépuscule s'offre à lui.

Bientôt le soleil aura disparu. Déjà le ciel prend son costume de nuit. Mais ce qui retient l'attention de Plume de nuage, c'est ce bruit qui paraît venir d'un tout autre monde... et en même temps il lui semble si familier.

Ce qu'il entend, ce qui l'appelle... c'est la mer. La mer dans toute sa splendeur. Une petite vague vient le chercher et se retire d'elle-même dans l'immensité océane.

Une lueur mauve persiste encore quelques instants. Puis c'est la nuit. Plume de nuage se sent bien. Un sentiment de liberté coule dans ses veines. Chaque seconde devient éternellement sereine.

Les jours, les années s'écoulent paisiblement.

Un jour, alors que Plume de nuage, sur le dos d'un dauphin se dore au soleil, il sent dans son corps une nouvelle sensation. Quelque chose de chaud monte en lui.

Son enveloppe de goutte d'eau disparaît. Un filet de vapeur l'étire vers le haut.

Tout doucement Plume de nuage sent qu'il monte dans le ciel. Il n'a plus de corps. Même la vapeur a disparu. Simplement, lui reste la conscience d'exister.

Sans peine ni remords, Plume de nuage laisse ce qu'il quitte.

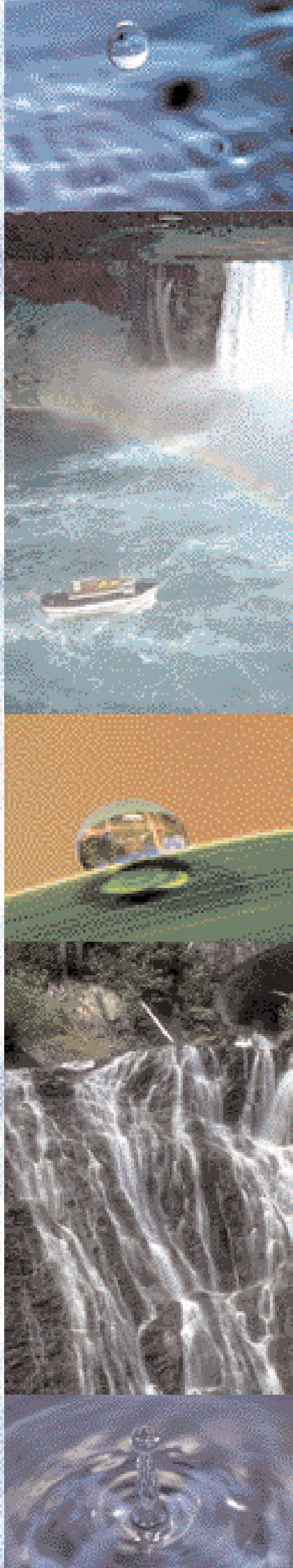
De sa hauteur, il admire la mer dans son entier. Puis l'ascension s'accélère. Plume de Nuage contemple sa planète. Elle est devenue un tout petit point bleu qui tourne autour du soleil.

Enfin, regardant le ciel, il ouvre son cœur en toute confiance puis s'écrie "J'arrive!"... Et du ciel d'où il était venu, Plume de nuage disparaît.

Mais qui sait, peut-être un jour reviendra-t-il?

Mais chut! Cela est une autre histoire...

<http://perso.orange.fr/robert/eau/index.htm>





NIL

BERCEAU DE L'HUMANITE

L'histoire de ce grand fleuve majeur se confond avec l'histoire des hommes.

Elle débute aux confins de l'humanité, juste après les hommes préhistoriques. Evadons-nous un instant quelques milliers d'années en arrière, à l'aube de la naissance d'une des plus grandes civilisations que les hommes ont données à la TERRE: Les Égyptiens et leurs pharaons. Retrouvons ainsi nos origines et les splendeurs de notre passé.

Selon Hérodote, historien grec, « le territoire égyptien est un cadeau du Nil ».

C'est, avec l'Amazone, le fleuve le plus long du monde. Il s'étend sur pas moins de 6.671 kilomètres.

Le Nil est présenté par tous les savants même les plus anciens comme un des berceaux de l'humanité. Pour preuve, à peu de distance d'une de ses



SOURCE D'EAU SOURCE DE VIE

sources, on a découvert ce qui subsistait de Lucy, notre plus ancienne ancêtre connue. Et en descendant le fleuve, surgissent les fascinants vestiges de l'Égypte des pharaons. Sans le Nil, l'Égypte ne serait qu'un désert. Son économie actuelle est encore

rythmée par ce fleuve mythique.

Tous les ans, en septembre, gonflé par la fonte des neiges d'Éthiopie, il sort de son lit et inonde sa vallée. En se retirant au mois de décembre, il laisse dans la vallée un limon très fertile: Il s'agit de la terre arrachée aux hauts plateaux d'Éthiopie.

Dans l'Égypte antique, le Nil est l'artère de la terre des pharaons. Il est le symbole de l'abondance des terres, sans quoi la vie aurait été bien plus difficile. C'est grâce au fleuve que le commerce est devenu possible à travers le pays. Il a donc un rôle majeur du point de vue économique et a permis aux hommes de cultiver la terre et de développer l'agriculture.

C'est depuis ces temps anciens que les Égyptiens lui vouent un véritable culte. Dans la mythologie, le Nil avait une réelle importance. Il est très présent dans l'histoire des divinités et à également une grande symbolique pour le passage dans la vie éternelle. C'est pour l'Égypte mais aussi pour tous les autres pays





qu'il traverse, le commencement de toute chose.

Les paysans de la vallée arrivèrent très vite à tirer le meilleur parti des crues du fleuve. Grâce au limon, ils obtiennent en un temps record d'abondantes récoltes de céréales. Ces résultats furent rendus possibles par une mise en commun des efforts de tous obéissant à des règles strictes pour le partage des terres et l'entretien des canaux d'irrigation et de drainage.

Pendant la crue du fleuve, quand il est impossible de travailler dans la vallée, les paysans se mettent au service de l'administration royale et construisent des canaux d'irrigation, des digues, mais aussi des temples, des palais et des tombeaux.

Sans ce fantastique fleuve, jamais l'Égypte n'aurait connu telle épopée. Le Nil était aussi surnommé « le château d'eau de l'Afrique ». Ce qui montre bien son rôle essentiel dans l'économie et l'écosystème de cette région du monde.

Aujourd'hui, l'homme a su tirer profit des crues du Nil en installant des barrages afin de récupérer les eaux limoneuses et les redistribuer. Le plus connu formant le lac Nasser, dominé par le fameux temple d'Abou- Sim bel.

On comprend mieux ainsi, à travers cette brève histoire du Nil, toute l'importance du fleuve nourricier qui a bercé la vie et les imaginaires de bien des peuples avant de parvenir jusqu'à

nous. Nous saisissons mieux ce que sera, la bataille du XXI^e siècle : la guerre de l'eau et de la survie de la planète.

« *L'homme est un loup pour l'homme* » écrivait Plaute (auteur latin né en 254 av J-C) dans la comédie des ânes. C'est très vrai encore aujourd'hui. Pire, il n'est que l'artisan de sa propre destruction en mettant en danger de mort imminente l'humanité toute entière, espèces animales et végétales comprises. Il est grand temps, au plan mondial, de saisir enfin l'obligation d'engager la bataille pour l'environnement.

Heureusement des voix s'élèvent de plus en plus fort de jour en jour (Nicolas HULOT, Yann ARTHUS BERTRAND, Al GORE pour ne citer qu'eux). Grâce aux efforts fournis, une loi vient d'être votée à l'Assemblée le 20 décembre dernier : La loi sur l'eau. Ce texte proclame solennellement « *le droit à l'eau pour tous* » et incite plus prosaïquement aux économies.

Ce bond dans l'histoire nous a permis de voir à quel point il est possible de respecter son environnement.

Retenons la leçon de nos ancêtres et respectons à notre tour cette eau si précieuse et notre bonne vieille dame nature, pour que puisse pour des siècles et des siècles encore, prospérer le génie et la création humaine, source d'amour entre tous les peuples.

Marc Margelidon
Section de Moulins



Les Bars à eau



© mojitos - Liv Friis-larsen

Non, l'eau n'est pas incolore, inodore et sans saveur!

Paris, Toulouse, Montréal, Broadway, Tokyo ...

Les villes branchées ont leurs bars à eau ou water bars. Ambiance design et musique douce, on peut déguster aussi bien une eau minérale, de source, provenant de glaciers... plate, oxygénée ou gazeuse...parfumée au citron ou à la framboise délicieusement aromatisée au fenouil, Coriandre, Rose, Lychee, fraise, menthe...

Ouvert en 2 000 à Montréal, Exos est tout à la fois un bar à eau et un espace de design. Pour son propriétaire, Yann Herbelot, allier l'eau à la création, c'est célébrer la source de vie. " Au commencement, il y avait l'eau ", tel est le slogan qu'il a choisi pour Exos.

Certaines bouteilles rares d'eau de luxe peuvent dépasser les 15 euros. Une seule eau est absente de ces lieux ... c'est l'eau du robinet, qui n'est pourtant pas sans mérite et bien moins onéreuse !



Eau Secours

La symbolique

J'ai d'abord cherché EAU dans mon Dictionnaire des symboles : il y en a pour huit pages bien tassées. Dans toutes les religions, dans toutes les civilisations, dans tous les mythes, l'eau est source de vie, moyen de purification ou de régénérescence, promesse de développement. Elle représente l'infini des possibles. Elle est un symbole universel de fécondité et de fertilité ; symbole de pureté, de sagesse, de grâce et de vertu. Elle est l'origine et le véhicule de toute vie, le souffle vital : la sève est de l'eau. Avant de naître, on baigne dans l'eau amniotique. Si on veut changer de vie, on dit qu'on veut "*retourner aux sources*". On dit aussi qu'on va se "*ressourcer*". Où est l'eau ? L'eau est partout, même dans les déserts, sous forme d'oasis, dans nos yeux sous forme de larmes, sur nos corps sous forme de sueur. L'eau est libre et sans attaches. Elle s'insinue partout. Lors d'un incendie, c'est souvent l'eau qui détruit tout, davantage que le feu. L'eau est aussi une bénédiction. Et la parole du sage a la puissance d'un torrent. L'eau est aussi le

symbole de la vie spirituelle : eaux du baptême, eaux de Pâques. À moins que les humains l'aient salie, l'eau est une matière parfaite, pure, féconde, totalement transparente. Elle possède une vertu purificatrice et pour cette raison, est considérée comme sacrée.

Dans bien des mythes, il faut traverser un cours d'eau pour se purifier ou accéder à la connaissance. L'eau fait partie de tous les rites initiatiques. Elle est Mère et matrice, source de toute chose.

On peut avoir soif de vérité, soif d'amour, soif de rêves, soif de connaissances, toutes soifs vitales pour une destinée humaine. Mais la soif principale avec laquelle nous naissons et sans laquelle nous ne pourrions pas vivre, c'est la soif de l'eau.

On prête à certaines eaux des vertus guérissantes. Il y a des eaux miraculeuses, des eaux qui réparent les énergies brisées. Il fut même un temps récent où l'on croyait que l'eau lavait tout.

On pouvait y jeter tout ce qu'on voulait, tant qu'on voulait, simples citoyens ou multinationales : vidanges, mercure, purin de porc et autres. Jusqu'au moment où il a bien fallu se rendre compte qu'il fallait, de toute urgence, laver l'eau elle-même. L'eau ne pouvait plus se défendre seule contre nous. L'eau avait besoin de nous pour rester vivante, comme nous avons besoin d'elle pour vivre.

Nous aurions dû pourtant savoir depuis longtemps que la vie est un équilibre, un échange de bons procédés, d'alliances et de subtils compromis avec les autres règnes vivants, animal ou végétal, et avec les quatre éléments : l'air, l'eau, le feu et la terre.

L'astrophysicien Hubert Reeves annonça à la radio, le 15 mars 1999, que le XXI^e siècle devra être vert si nous voulons nous rendre, comme espèce, jusqu'au XXII^e siècle.



0,3%
L'eau est
vivants
forme
qu'il s
compl
Elle re
planète
Seulen
pour l
donc u
fragile



Hello Alain !

Membre de la section de CAEN dans le Calvados, Alain a eu un parcours atypique. Pendant plusieurs années, nous l'avons connu mécontent de son sort et de celui des autres: un éternel insatisfait et pourtant un charmant garçon pour ceux qui le connaissaient bien. Il nous a parlé un jour de son idée de goûter toutes sortes d'eau. Je l'ai rencontré dernièrement et lui ai posé certaines questions concernant ce choix.

Jean-Pierre Le Juez: Pourquoi cette collection d'eaux?

Alain: Le 1er jour de l'an que j'ai passé avec la section, j'ai trouvé de l'eau venant d'Irlande. La « *Decantae* » avait, à ce moment, un rôle à tenir pour moi: sortir de l'ordinaire. J'ai pensé également à ma situation antérieure où j'étais un consommateur « *multi-alcools* », et à celle d'aujourd'hui où je devenais un buveur « *multi-eaux* ».

JP LJ: Était-ce une compensation?

Alain: Pour moi, il fallait trouver un palliatif agréable et un nouveau plaisir. L'eau est indispensable à la vie et il fallait admettre que c'était le produit à consommer. Cela a été mon choix de vie. Une eau gazeuse qui sort de l'ordinaire me permettait de « *trinquer* » sans consommer le produit avec lequel je venais de rompre.

Ensuite, j'étais fier de montrer mes trouvailles et aussi d'expliquer les différences. J'ai rencontré beaucoup d'incrédules et je crois avoir participé à la diversification des boissons ici à Caen. Nota: il est vrai que nous sommes arrivés dans la section à présenter à chaque réunion festive ou non, au moins trois types d'eaux. (Plate, bulles légères sans co2 et bulles standards)

JP LJ: Quelle variété as-tu trouvé?

Alain: Toutes les eaux minérales ont un goût, une odeur différente. Elles ont leur degré de salinité, leur teneur en fer, en sodium. Certaines ont des rôles dans des traitements médicaux (La Roche Posay et son eau sulfureuse).

J'ai aimé certaines eaux comme la Badoit, la Decantae, la Wattwiller, la Sparrow. Il y a les standards comme

le Périer et la San Pellegrino et ses bulles fines. Certaines saveurs m'attirent moins.

JP LJ: Maintenant, peux-tu faire le point?

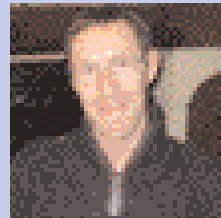
Alain: Depuis huit ans, beaucoup de choses ont changé. J'ai retrouvé du travail, une compagne qui est au courant de mes anciens problèmes et qui m'accompagne, une habitation, une voiture et surtout une vie heureuse sans l'alcool.

La collection de bouteilles d'eau a disparu même si je suis toujours consommateur. Avec Chrystel, nous nous intéressons maintenant aux jus de fruits comme éléments festifs. Certains sont excellents et nous avons trouvé là un nouveau plaisir dans ces recherches.

Nous sommes passés au stade de la fabrication artisanale en pratiquant certains mélanges. Nous faisons des jus de fruits à base de lait, de thés et nous avons délaissé un peu les bulles pour ces cocktails.

Le choix d'une boisson est important pour moi et est source de plaisir.

*Propos
recueillis par
Jean-Pierre
Le Juez
auprès d'Alain*



Alain



% disponible

est le principal constituant des êtres et l'élément indispensable à toute vie. Sans eau, aucun organisme, soit végétal ou animal, simple ou complexe, petit ou gros, ne peut vivre. L'eau représente 75% de la surface de la Terre mais 99,7% est salée ou glacée. Seulement 0,3% est de l'eau disponible pour la consommation humaine ; c'est une ressource peu abondante et très

Hubert Reeves, le grand scientifique soutient publiquement qu'il nous reste à peine quelques décennies avant que les dommages que nous avons infligés à la terre ne deviennent irréversibles.

Cette richesse coule autour de nous, en rivières tumultueuses, en simples ruisseaux, en sources, en chutes, en fleuves majestueux ou dans le bel étalement tranquille des lacs, vibre avec nos corps qui sont faits eux aussi de 80 % d'eau. Nous sommes cette eau dont nous avons besoin pour vivre et pour prospérer.

Et avec le Veda des Hindous, nous faisons cette prière:

« Vous, les Eaux qui réconfortez, apportez la force, la grandeur, la joie, la vision. Souveraines des merveilles, régentes des peuples...

Vous les Eaux, donnez sa plénitude au remède afin qu'il soit une cuirasse pour mon corps et qu'ainsi je voie longtemps le soleil. »

Hélène Pedneault

Ecrivaine québécoise - Encyclopédie de l'Agora
Extraits de: Coalition Eau Secours! (1999)



L'alcool en France : un coût dénié

Paris, le 27 juin 2006

(Suite de l'article du Libérateur N° 154)

Quelle politique de soins ?

Extraits de la deuxième table ronde

1 Introduction

Docteur Alain Rigaud

Il y a en France 1 million à 1,5 million de personnes alcoolo-dépendantes et environ 3 millions de « sur-consommateurs », qui ne sont pas des buveurs occasionnels.

L'alcool est une molécule psycho-active, addictive et nocive en cas de sur-consommation, avec des conséquences sur la santé. La lutte contre l'alcoolisme doit s'inscrire dans une approche addictologique et donc dans une politique publique de lutte contre les drogues et les dépendances.

La formation des médecins doit leur permettre de dépasser cette vision manichéenne qui distinguerait un « bien boire » et un « mal boire » ou un « trop boire ». De là découlent des objectifs de formation, qui doivent concerner les généralistes en premier lieu mais aussi les médecins du travail et les médecins de périnatalité.

La multiplication des unités en addictologie, annoncée par le Président de la République, constitue une mesure importante pour développer la recherche et la formation. Mais cette mesure doit s'inscrire dans un plan d'action cohérent en addictologie qui permette de faire vivre un véritable parcours de soins.

Nous ne disposons aujourd'hui d'aucun traitement de substitution pour aider les alcoolo-dépendants. Il existe des molécules d'aide au maintien de l'abstinence mais leur efficacité dépend de l'observance du traitement, qui dépend elle-même

du « savoir prescrire » (que l'on appelle aussi « l'effet médecin »).

La volonté du Président de la République de lancer un vaste programme de lutte contre les addictions prend acte des insuffisances qui demeurent en la matière.

2. Exposés introductifs

Catherine BISMUTH

La distinction entre soin préventif et soin curatif est difficile à établir en matière de lutte contre l'alcoolisme.

Les enjeux de la prévention sont triples :

- 1• éviter la rupture entre soins ambulatoires et soins hospitaliers ;
- 2• éviter toute rupture entre le sanitaire et le social ;
- 3• assurer l'équité de traitement sur l'ensemble du territoire.

Les facteurs de réussite, dans le domaine de l'alcool, résident dans :

- 1• un système de soins organisé et coordonné ;
- 2• une prise en charge centrée autour du patient ;
- 3• une stratégie de soins inscrite dans un processus global et basée sur des recommandations scientifiques ;
- 4• des dispositifs de formation et d'évaluation efficaces.

Françoise FACY

Nous pouvons nous féliciter d'une consommation d'alcool qui a fortement baissé. Néanmoins, les usages à risque, qui concernent notamment 14 % des hommes, demeurent stables. Les dispositifs susceptibles de répondre à la nécessité de repérages précoces, avec intervention brève, voire orientation tout au long de la vie, sont multiples dans notre pays, allant des services d'obstétrique jusqu'à la médecine du travail en passant par la médecine générale et la médecine scolaire. Il s'agit aujourd'hui de mettre ces dispositifs en adéquation avec les attentes sociales.

Une étude ANPA-INPES montre que la consommation d'alcool constitue la troisième préoccupation chez les dirigeants des ressources humaines dans les entreprises et notamment dans les PME-PMI. ...

Il existe pourtant la preuve que les traitements ont une efficacité : la méta-analyse déjà évoquée montre que l'efficacité de toute intervention est supérieure à l'absence d'intervention, si l'on retient comme critère majeur l'absence de rechute. Les psychothérapies ont également un impact prouvé, qu'il s'agisse de thérapies cognitivo-comportementales, de thérapies familiales, de groupes de parole ou encore d'entretiens motivationnels.

Du point de vue de l'accompagnement pharmaceutique, on peut rappeler que la compliance, c'est-à-dire la bonne observation du traitement, constitue un facteur fondamental d'évitement de la rechute.



3. Débat

1 Vers une formation médicale à l'alcoologie

François VABRET

Je suis alcoologue de terrain dans un hôpital où la plupart des pathologies sont traitées selon le principe de spécialité (gastro-entérologie, cancérologie, etc.). Un patient alcoolique sera ainsi pris en charge sous l'angle de la pathologie principale. Les médecins traitant spécifiquement les patients alcooliques les considèrent sous un autre angle : ils les prennent en charge essentiellement sous l'angle de la relation particulière qu'ils entretiennent avec le produit, qui leur fait perdre leur capacité à contrôler leur consommation et à s'abstenir de boire, dans un second temps.

...L'enseignement en alcoologie doit être centré sur le mauvais usage de l'alcool puis sur l'alcoolodépendance. Il devrait, à mes yeux, être obligatoire, et traduire, dans le cadre d'unités d'alcoologie ayant une taille minimale (et menant une activité de recherche), une vision centralisée de l'individu vis-à-vis de l'alcool, plutôt qu'une vision éclatée vis-à-vis de ses conséquences.

2. Favoriser le maintien de l'abstinence

Isabelle SOKOLOW

L'alcoolodépendance est mal connue de l'ensemble de la société, au point qu'on peut la considérer comme « le SDF de la médecine ». L'alcoolodépendance peut être guérie, avec beaucoup de patience.

Mon expérience m'a montré à quel point les d'associations permettent au patient d'accepter l'abstinence, après avoir accepté la maladie et être sorti du déni.

Le travail en réseau, avec le service social et les médecins ainsi que les psychiatres, doit être soutenu. L'hôpital de Saint-Cloud voit se développer une population présentant de multiples dépendances ou des problèmes psychiatriques graves, souvent refusée en hôpital psychiatrique du fait de l'existence d'une dépendance à l'alcool. La création d'hôpitaux de jour et de réseaux de familles d'accueil est envisagée ou en cours actuellement pour favoriser le maintien de l'abstinence.

3. Développer des réseaux de partenariat

Marion BAMBERGER

Bristol-Myers Squibb commercialise la molécule utilisée tous les jours par des patients français et le médicament apporte une aide au maintien de l'abstinence à travers un soutien psychologique. Si la nécessité d'une prise en charge globale est aujourd'hui clairement reconnue, il devient nécessaire de placer le patient au centre d'un réseau de partenariats. C'est ce que nous avons fait, en tissant des liens notamment avec l'ANPA, dans le domaine de l'information (à travers des affichettes diffusées auprès des médecins généralistes) ainsi qu'avec l'AFDEM (pour le développement des entretiens motivationnels) ou encore avec l'Association Française d'Alcoologie.

Alain Rigaud

Un participant nous demande pourquoi ce sont les Alcooliques Anonymes qui sont représentés aujourd'hui alors qu'ils ne sont pas représentatifs du fonctionnement des associations en France et qu'il existe cinq grands mouvements qui ne se reconnaissent pas dans les principes défendus par les Alcooliques Anonymes. Je précise que je ne sais pas comment les associations d'entraide ont été choisies pour participer à ce colloque. Nous, acteurs de la prévention, souhaiterions en tout cas qu'il existe une meilleure coordination entre les mouvements d'entraide.

Enfin, un participant me demande si la politique de la chaise vide qui sera désormais celle de l'ANPA, partagée avec nos partenaires, vis-à-vis du Conseil de la Modération et de la Prévention, ne comporte pas des risques.

Certes, la politique de la chaise vide comporte toujours des risques. Le Conseil de Modération avait deux objectifs : constituer un espace de dialogue et de concertation d'une part ; rendre des avis sur les campagnes de prévention et les projets de textes réglementaires ou législatifs, d'autre part. Je comprends assez mal que la représentation nationale ait accepté que leurs projets législatifs soient soumis à l'avis d'un tel Conseil. Par ailleurs, on souhaite contrôler les campagnes de prévention de l'INPES avant qu'elles soient publiées, mais les partenariats entre l'industrie alcoolière

et des écoles de conduite ou l'industrie agroalimentaire ne sont soumis à aucune condition ! **L'ANPA s'est toujours déclarée ouverte au dialogue ; encore faut-il qu'il soit équilibré entre les partenaires et qu'il existe une garantie d'impartialité.**

Il n'est pas acceptable que la représentation parlementaire au sein du Conseil comporte sept élus de la vigne et du vin sur huit députés et sénateurs.

Participaient à ces tables rondes :

- Catherine BISMUTH,
Directeur des Assurés,
Adjoint au directeur délégué à la
gestion et à l'organisation,
CNAMTS ;
- Françoise FACY,
Directrice de recherche à l'Inser ;
- François VABRET,
Médecin généraliste, alcoologue,
Chef du service d'alcoologie
CHU de Caen ;

- Isabelle SOKOLOW,
Présidente d'honneur des
Alcooliques anonymes ;

- Marion BAMBERGER,
Directrice des Affaires gouvernementales et économiques de BMS ;

- Alain RIGAUD, Président
de l'Association nationale de
prévention en alcoologie et
addictologie ;

« Je suis une ancienne dépendante, avec à ce jour, 35 ans d'abstinence, et militante encore !!!

Dans ces années Croix Bleue j'ai eu diverses occasions de fêter des moments heureux, et comme beaucoup d'amis, le verre à la main. Je suis choquée de la remarque de cette lectrice car au cours de toutes ces années, j'ai appris entre autre la tolérance et l'humour. Anciens buveurs, serions-nous condamnés à boire dans un gobelet en plastique non transparent ou en aluminium? C'est mon coup de gueule!!!

Fraternellement à vous. »

Nicole Le Calvez

Deux réactions

de lectrices au courrier de Monique Schneider paru dans le n° 155.

« (...) »

Je m'insurge toujours (chez moi, dans mon entourage et aussi au restaurant) lorsque, souhaitant de l'eau ou un jus de fruits, on me rapporte le tout dans un verre lambda, c'est-à-dire verre blanc, sans pied, voire avec « Titi et G'os Minet », verre que l'on a ressorti d'un fond de placard depuis que les enfants ne le sont plus.

J'habite une région où les fabriques et boutiques de cristal sont légion. Sans parler des grands noms de cristal, j'aime me servir ou servir une boisson non alcoolisée dans un très beau verre, destiné en général à vanter les qualités des spiritueux (la robe, le bouquet.... Tu parles, tout ceci tient de l'hypocrisie ou du lavage de cerveau).

La remarque de cette lectrice n'est pas un encouragement pour ceux qui ont renoncé à l'alcool, car faudra-t-il indéfiniment tenir à la main d'infâmes objets qui n'ont de loin qu'un vague rapport avec un verre. Et pourquoi pas ne pas élargir notre abstinence en n'achetant plus de jus de fruits en bouteilles de verre, parce que... ou des canettes de soda parce que c'est ainsi que la bière est souvent proposée aux consommateurs dans les supermarchés.

(...) »

Extrait de la lettre de
Liane Colbert
Section de Bitche

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

Saint Fortunat...

Une Maison

Pas Comme Les Autres...

C'est la maison familiale de vacances de l'Association Louis Lucien ROCHAT en Ardèche. Située dans la vallée de l'Eyrieux, Saint Fortunat sur Eyrieux est à 25 km de Valence, départ pour des balades le long de la rivière ou en montagne. Près du village, la piscine (payante) du camping fait le bonheur des enfants.

Créée en 1972 par le pasteur Maurice Lafon et son épouse Suzanne, la maison ouvre ses portes pendant les deux mois d'été (juillet et août). Elle est mise à la disposition des buveurs guéris ou en voie de guérison, ainsi qu'à leur famille, membres d'associations poursuivant le même but, afin de passer des vacances à un prix modique, ceci dans une ambiance enrichissante de contacts et d'amitié. Le conseil d'administration s'occupe de la gestion de l'association.

17 chambres avec lavabos, douches sur l'étage, toutes repeintes et d'un bon confort. La cuisine, domaine de Bernadette qui mitonne depuis plusieurs années des plats succulents et de Claude qui nous gâte de ses spécialités de pâtissier hors pair.

Des réunions à thèmes avec débats sont organisées certains soirs pour ceux qui le désirent, ainsi que des soirées festives avec guitare, karaoké, ou soirée barbecue.

Au premier week-end d'août, le dimanche, une kermesse est organisée à l'intérieur et dans la rue du village.

Le séjour est de 20€ par personne et par jour, pension complète (venir avec ses draps si possible)

Enfants de 7 à 12 ans : séjour 10 €

Enfants de 2 à 7 ans : séjour 6 €

L'Association Louis Lucien Rochat ayant l'agrément du Ministre de la santé, nous acceptons les bons de vacances ou chèques vacances.

Renseignements et inscriptions auprès de :

La présidente, Nicole Ferry

Tél: 04 74 65 32 80

Le vice président, André Peyramond

E-mail: peyramond.andre@wanadoo.fr



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 et legs. Pour les sommes supérieures à 15 €, un reçu fiscal sera envoyé.



Bienvenue à Saumur en Auxois

Désirant rejoindre notre association avec quelques amis de Saumur et créer une nouvelle section, Jean-François Bolzer a contacté la Croix Bleue fin août 2006.

Après plusieurs visites de notre président national Maurice Zemb, c'est la commission de formation qui les a rencontrés. Les 27 et 28 janvier, Philip Girodet et Pierre Dunat ont donc vu trois personnes de Saumur et deux personnes de Tours. Ils se sont efforcés de présenter le fonctionnement de notre association, ses différentes entités, ses valeurs fondamentales, ses outils : en particulier notre engagement progressif d'abstinence ainsi que notre approche de l'accompagnement des personnes en difficulté.

Cette première rencontre s'est déroulée devant un groupe très réceptif et désireux de mettre en place dans des délais raisonnables une nouvelle section en formation. Philip et Pierre les ont assurés de leur soutien.

Cette aide passera par des contacts réguliers entre le siège, le conseil d'administration, la commission de formation et ce nouveau groupe.

Bienvenue donc à ces nouveaux amis, en leur souhaitant longue vie et épanouissement dans la Croix Bleue !

Pierre Dunat

La section de Pont-Saint-Esprit en visite à Virac...

En ce dimanche 26 novembre 2006 nous sommes dix-sept de la section de Pont-Saint-Esprit à nous rendre au centre « de soins de suite et de réadaptation » de Virac pour une journée « pas comme les autres ».

Dans nos rangs plusieurs comptent parmi les « anciens » de Virac et certains pas si anciens que ça car sortis de postcure à l'hiver ou l'été dernier!... Tous viennent, seuls ou accompagnés dans un esprit fraternel et solidaire pour porter fièrement le témoignage de ce qu'est le « grand

virage » de Virac !

Nous sommes accueillis par les résidents et l'équipe des accompagnants. Il fait beau en ce matin automnal et nous prenons plaisir à refaire « le tour du propriétaire » en nous réjouissant des derniers travaux d'embellissement.

Après un excellent repas, dans la grande salle, Valérie présente la section, Michel rappelle les « règles d'or de la Croix Bleue et de l'abstinence », Raymond, Christian, Alex et Alain apportent par leurs témoignages de « rescapés de l'alcool » une note d'optimisme bienfaisant.

L'auditoire est attentif, un peu impressionné, parfois perplexe et les

questions animent l'échange. A la sortie de la rencontre quelques-uns nous apostrophent, sollicitent un conseil, une écoute peut-être, une adresse, un numéro de téléphone. On nous remercie vivement et même on nous félicite !

Nous avons senti une présence particulière ce jour-là et une grande chaleur humaine. Personne n'a laissé indifférent personne... Tout le monde se sépare heureux et enchanté de cette rencontre positive... Nous souhaitons bonne continuation aux résidents et nous promettons de revenir !

Valérie Théry-Demortier



La rencontre
des responsables
de groupes et
de sections du
10 et 11 février
a permis de
travailler sur un
futur livret des
responsables.



Quelques dates

Les fêtes des Centres

Le Centre de Virac

fêtera ses 20 ans le 17 mai.

Accueil à 10h30 et paëlla au menu.

Tél. 04 75 38 60 05

La fête du Phare à Lorient

se déroulera également

le 17 mai de 11h à 17h:

rencontre conviviale avec repas

et après-midi récréatif.

Tél. 02 97 21 22 94

La Presqu'île

se transforme et s'agrandit.

Soyez en les témoins:

le 15 juin pour la journée

« portes ouvertes »

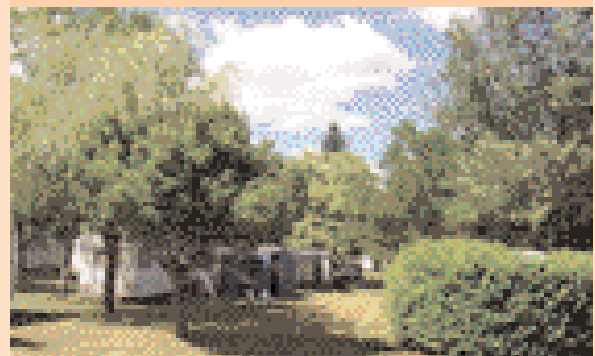
et le 16 juin pour la fête annuelle.

Tél 03 21 98 99 50

Camping

**Le Camping
sera ouvert
du 30 juin
au 25 août.**

**S'adresser à
M. et Mme Garcia
au 03.81.30.97.13**





Goûter de Noël à Pont-Saint-Esprit

Un cadeau a été « livré » à la section... Il s'agit d'une belle et flamboyante armoire vestiaire (don d'un membre de la section) et entièrement restaurée par « Dédé » conjoint solidaire de la section... l'arrivée de cette armoire tant attendue nous permettra d'entreposer tout ce que nous sommes obligés de transporter à chacune de nos rencontres... Applaudissements et joie collective ont accueilli notre père Noël de circonstance...



Réception de 2 membres actifs à Pont-Saint-Esprit

Entourée des amis des sections d'Arles, Nîmes et Salon de Provence, la section de Pont-Saint-Esprit a reçu Raymond et Alain membres actifs de la société Française de la Croix-Bleue.

Après un accueil chaleureux, un chant entonné, le silence s'impose pendant que, tour à tour, Alain et Raymond expliquent le parcours qui leur a permis de devenir les hommes différents.

Valérie dédicace quelques mots, parfois la gorge un peu serrée, à ses deux filleuls et Serge Soulié, ancien Directeur du centre de Virac, intervient

particulièrement pour Raymond qu'il a suivi pendant sa postcure à l'hiver 2005...

Michel Reboul, ancien responsable de section pendant 20 ans, rappelle le sens de l'engagement de membre actif. Quelques embrassades ou accolades, quelques larmes discrètes et quelques photos puis tout le monde se retrouve gaiement autour des gourmandises. C'est dans le brouhaha des plaisantes retrouvailles que les amis Croix-Bleue de la région Sud-Est terminent cette journée du 16 décembre 2006 tout en douceur.

Valérie Théry-Demortier

Remise d'insignes Croix Bleue...

Fêtes de Noël ont eu lieu dans nos sections.



Epiphanie et Carnaval

Deux sections ont décidé de fêter le 14 janvier 2007 l'Epiphanie ensemble: Montbéliard et Audincourt. La section de Montbéliard s'est chargée du repas de midi, orchestré magistralement par Jean Simon et chansons et poèmes de la section d'Audincourt ont animé l'après-midi. Quelques membres de la section de Belfort sont venus en renfort. Pour une première, c'était une réussite! Carnaval réunira encore les trois sections pour une journée amicale et colorée.

Marie-Lise Duquesne



Section de Poissy

Ce que nous avons trouvé

Qu'avons-nous trouvé dans nos chaussons en ce soir de décembre à la section de Poissy ???

Du bonheur ! De la joie dans la complémentarité !

Du respect et de l'amitié ! Du plaisir !

Ce que nous avons trouvé dans nos chaussons d'avant Noël c'est aussi un peu ce que nous avons voulu y trouver, un peu comme dans une auberge espagnole. Tard dans la nuit nous nous sommes séparés en nous donnant rendez-vous en janvier pour une autre soirée où nous accueillerons un nouveau membre actif. **De l'espérance !**

Alain Charpentier



Fête de Noël, remise d'insigne et témoignage.

Le dimanche 17 décembre nous avons eu le plaisir d'accueillir plus de 80 personnes. Notre nouvelle responsable, Lucette a chaleureusement accueilli et remercié les personnes présentes, notamment M. le Maire, le Pasteur, les différents représentants des sections voisines. Les discours des uns et des autres ont été suivis par le témoignage de notre ami Lucien ainsi que de nombreux chants de Noël et de la Croix

Bleue.

Au cours de l'après-midi nous avons remis avec joie l'insigne de membre actif à Marlène entourée de ses deux marraines, Lucette et Nicole. Marlène soutient inlassablement son mari depuis bientôt 4 ans et Jean-Georges, à son tour, a pris la parole pour témoigner de son parcours.

Jean-Georges Mugler



Section de THANN

ne pouvait espérer meilleure fête pour cette fin d'année. En effet, Charles Munsch et Francis Husser ayant tous deux suivi la méthode Croix Bleue depuis plus de neuf mois et ont été reçus, à leurs demandes, membres actifs

Nous leur avons témoigné toute notre admiration.

Section de LOHR-DRULINGEN





Section de Metz

La section de Metz a tenu son assemblée générale ordinaire courant janvier. Quarante personnes y assistaient. Outre les membres engagés solidaires des actions menées à Metz (26 présents sur 35 cotisants), on notait la présence du Député Denis Jacquat, de Mme Gansoinat-Ravaine Conseillère de la Région Lorraine et M. Jean François, Conseiller général de la Moselle. Les présidents des sections de Yutz et de L'Hôpital ont prêté leurs concours à cette belle manifestation. Le verre de l'amitié qui porte bien son nom a été partagé par tous.

Roland Mansuy

Lille-Lomme reçoit la Croix Bleue malgache

Le 19 Janvier dernier, la section de Lille – Lomme et environs a reçu la visite d'un ami venu tout droit de Madagascar, le Docteur Rajaonosoa Soloharifaly.

Dans la continuité de l'investissement paternel, ce médecin occupe la présidence de la section Croix Bleue d'Antananarivo, capitale de cette île de l'Océan Indien.

Il est venu à notre rencontre pour partager et s'inspirer de nos missions de prévention comme de nos actions au

profit de notre combat commun.

Nous avons échangé sur nos difficultés respectivement rencontrées dans la prévention et la prise en charge de l'alcoolisme, cet ami nous a apporté de précieuses informations sur la situation de son pays.

Madagascar est l'une des plus grandes îles de notre globe, sa superficie dépasse celle de la France de 30 000 km², pour environ quatre fois moins d'habitants. Économiquement, Madagascar est l'un des pays les plus pauvres au monde. L'espérance de vie est révélatrice, elle ne dépasse pas les 56 ans. Le travail effectué par le Docteur

Rajaonosoa Soloharifaly sur l'alcoolisme y est tout autre et c'est une grande richesse qu'il nous a transmise en nous faisant part de la situation et de ses actions et également des difficultés qu'il rencontre.

Depuis quelques années, les autorités prennent consciences du fléau et entament des manifestations au profit de la prévention. Cette dernière, qui chez nous se transmet dans les écoles, les centres, les hôpitaux, les foyers... prend acte, à Madagascar, dans la rue.

Il faut organiser des manifestations qui engagent les jeunes, des manifestations physiques et sportives au profit d'une

Nous avons passé une semaine merveilleuse dans un grand hôtel d'Agadir. Le temps était parfait et les gens sympathiques, la région est à voir.

Si nous n'avions pas arrêté l'alcool, nous n'aurions jamais connu ce genre d'événement. Merci à la Croix Bleue.



Une semaine au Maroc pour les sections d'Arles

et de Salon de Provence



information et d'une prise de conscience sur les dangers de l'alcool. La pauvreté entraîne inévitablement des défaillances dans l'éducation des jeunes, trop nombreux sont les enfants des rues, déscolarisés. L'alcoolisme touche les plus jeunes. Le manque de structures et de moyens est manifeste, établissements et traitements font défaut.

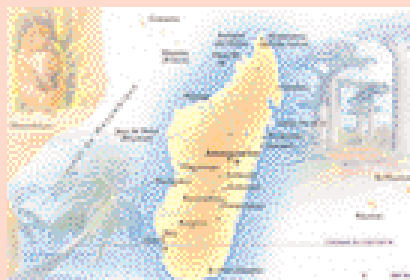
Comment les aider ?

La fabrication de l'alcool est locale et artisanale, le « taoka gasy » (eau-de-vie malgache) peut atteindre des degrés très élevés. Sur le plan économique, cet alcool folklorique du terroir est un excellent marché, elle est source de nombreux trafics.

Comment réveiller les consciences : cet alcool qui les fait vivre, les nourrit, est destructeur ?

Nous sommes sortis grandis de cette rencontre avec le Docteur Rajaonsoa Soloharifaly, le courage d'un homme qui se bat et s'investit avec peu de moyen pour réveiller son pays est exemplaire.

Continuons ensemble sans ignorer le travail de nos partenaires dans le monde entier.



Information-Prévention

Organisée par la section Le Cateau, le jeudi 8 février dernier, elle a eu lieu en présence de Monsieur Maurice Zemb, président national de la Croix Bleue. L'intervention de Madame le docteur Durot, médecin hospitalier au service d'addictologie « le Layon » du Cateau traitait des différents niveaux de consommation :

- l'abstinence primaire et secondaire (15 % de la population), elle concerne les gens qui ne boivent pas d'alcool parce qu'ils n'aiment pas le goût, les enfants, les abstinents volontaires ;
- la consommation modérée (65 %) ;
- l'usage à risques ;
- l'usage nocif et la dépendance (évaluée de 2 à 5 % de la population).

Madame le Docteur BEGUE, médecin au CCAA de Cambrai, est intervenue sur le rôle du CCAA pour les personnes non-dépendantes, les personnes dépendantes et leur entourage.

Après la présentation des spécificités de la Croix Bleue par Maurice Zemb, les très nombreuses questions posées par la salle ont porté essentiellement sur l'alcoolisation des jeunes et la prise de conscience individuelle du niveau de consommation de chacun.



Annick Journet

Une boisson ébouffante !

Pour un litre d'eau, coupez et mixez 100 g de racine de gingembre.

Versez l'eau bouillante sur le gingembre mixé.

Vous pouvez ajouter un peu de sucre ou de miel.

Laissez infuser une heure.

Filtrez la boisson et laissez refroidir.

Ajoutez ensuite environ 1 litre de pur jus de fruit (au choix, on peut en associer plusieurs).

Mettez en bouteille et au réfrigérateur.

Ne faites pas bouillir la boisson et gardez-la au frigo (pas plus de 10 jours) : vous serez sûr qu'elle ne fermente pas.

Le Gingembre



Ce rhizome est apprécié par les Indiens et les Chinois depuis toujours.

Le goût du gingembre, à la fois poivré et citronné, se marie aussi bien avec le sucré qu'avec le salé : pain d'épice, pudding, melon, poisson, volaille et les fameux plats chinois.

Les lamelles de gingembre confit sont un délice. Le gingembre (50 calories pour 100 g) facilite la digestion et aurait des propriétés contre le mal de mer, les ballonnements, le mal au foie, l'anémie et les rhumatismes. Il contient du fer et donc est recommandé en cas d'anémie mais il doit le principal de sa réputation à ses vertus aphrodisiaques.