

le Libérateur

N° 157 • juin 2007

Sans alcool... avec plaisir

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

Le rire



Témoignages

- 3 Elle ne réussira jamais
Accepter ma différence
- 4 J'ai perdu mon doudou
A mes très chers amis de la Croix
Bleue d'Arles et de Salon.

Dossier: Le rire

- 5 Le rire est prière
- 6-7 Alcool de ri.....re alcool et
dépendance
- 8 Il est beaucoup plus facile de
soigner un enfant heureux
- 9 La maladie du bonheur
L'Atelier philosophique: Le rire
- 10-11 Le gai rire du clown ou se guérir par
le jeu d'improvisation clownesque
- 12-13 Rire est une arme

Les Jeunes, qu'est-ce que vous en dites?

- 14 Cathy - Kevin - Thomas

Nous avons lu...

- 15 Les clubs de rire
- 15-16 Histoire du rire et de la dérision

Alcoologie

- 17-18 Quelle politique de prévention?

Le siège/Le national

- 19 Nouveau Conseil d'administration
Assemblée générale ordinaire le
9 juin 2007 à Achères.
Quoi de neuf au siège?

L'association

- 20 Le groupe Nord a traité le thème
de la tolérance.
Quelques dates
- 21 Formation informatique
Le Phare
Le Centre de Virac
Engagement d'abstinence

Les sections

- 22 Versailles en fête
Nantes
Saint Dié & La Petite Raon
Schillersdorf
- 23 Saintes
Poissy
Arles



Le rire est une manifestation qui doit rester spontanée, en tout cas non forcée. Il est souvent associé à une gaieté soudaine, mais parfois aussi à d'autres émotions, même des choses tragiques, des phrases anodines ou des attitudes équivoques.

Il suffit d'observer son entourage et d'amplifier quelque peu un geste, une parole pour provoquer l'amusement. Le rire est contagieux, pour preuve, l'ambiance parfois délirante dans les salles de cinéma ou de théâtre. Nous verrons dans ce Numéro que les vertus de l'humour sont réelles et ont un effet bénéfique sur notre corps. Si l'excès de tabac et d'alcool est néfaste pour notre santé, en revanche l'abus de bonne humeur est préconisé à tout malade. On peut dire que le rire est une drogue à consommer sans modération. Le rire peut même rendre la santé! Il est difficile d'imaginer une vie sans humour. Peut-on se passer de blagues? Il est évident que non.

Il ne faut pas non plus oublier la fonction sociale du rire, qui facilite les rapports avec les autres, permet de s'intégrer dans un groupe. Nos réunions Croix Bleue se déroulent toujours mieux avec un brin de sourire, sans pour autant oublier l'importance fondamentale de notre mission auprès des amis dans la détresse. Une atmosphère gaie et détendue dans nos sections facilite l'accueil et incite à faire un bout de chemin ensemble.

C'est aussi vers une abstinence heureuse que doit se porter notre regard. Redonner envie de sourire et de se réjouir est important, il faut le faire voir et savoir. À nous de faire passer le message que même sans alcool, on peut rire contrairement à ce que d'aucuns pensent. Je pense que nous ne manquons pas d'anecdotes à ce sujet.

Soyons rassurés, contrairement à ce qui se dit, il n'y a aucun risque de mourir de rire, bien au contraire, le rire étant un grand antidépresseur.

Je termine sur un point réjouissant qui nous touche toutes et tous. Après plusieurs années d'une diminution préoccupante et inquiétante de nos membres, la Croix Bleue enregistre une augmentation de plus de 2 % en 2006. C'est encourageant, motivant et surtout le résultat d'une activité sérieuse dans nos sections. Je vous en félicite.

Bonnes vacances dans la joie, la bonne humeur et je vous souhaite quelques bons fous rires!

Maurice Zemb

Le Libérateur • Juin 2007 • n° 157 • Rédaction, administration: Croix Bleue, 189 rue Belliard, 75018 Paris • Tél. 0142283737 • Directeur de publication: Maurice Zemb • Rédactrice, Françoise Brulin • Maquette, Safari: Tél. 0140391444 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



ELLE NE RÉUSSIRA JAMAIS

Je suis née en 1944 pendant la guerre. J'ai gardé le traumatisme des bombardements qui m'ont laissé des séquelles. En conséquence, je suis reconnue Travailleur Handicapé et touche une pension d'invalidité.

J'étais la troisième d'une fratrie de huit enfants. Ma mère m'obligea à me débrouiller seule dès mon plus jeune âge. Mon père buvait chaque jour, ce qui le rendait violent. Mes frères et sœurs allaient se réfugier chez une voisine. Moi, je restais blottie dans un coin et entendais les disputes de mes parents. Une fois mon père couché, ma mère préparait le repas. Elle travaillait et prit l'habitude de me charger des tâches ménagères pour toute la maison, jusqu'à la lessive: je n'avais alors que 7 ans.

À l'âge de 13 ans, j'arrêtai ma scolarité. L'institutrice dit à ma mère: « Ce n'est pas la peine qu'elle continue l'école, elle ne réussira jamais ». Au fond, cela arrangeait tout le monde, je pouvais servir à la maison. Dès quinze ans, je travaillais comme femme de ménage durant quatorze heures par jour. J'étais âgée de 18 ans lorsque ma grand-mère tomba malade. Elle vint habiter chez mes parents tandis que j'étais envoyée chez elle, seule, pour garder la maison. C'est alors que je fus violée par un homme qui entra dans la maison de ma grand-mère par effraction. Je tombai enceinte et n'osai l'avouer à mes parents. Ce fut mon médecin qui s'en chargea. Quand mon père sut la vérité, il faillit tuer l'homme de qui je portais l'enfant. À la maison tout le monde m'en voulait. Au moment de l'accouchement, on me plaça dans une maison pour filles-mères où je restais trois mois. Lorsque ma mère s'aperçut que mon aide lui manquait, elle me fit revenir et, finalement, accepta ma fille. On refusa d'acheter le landau qui aurait été nécessaire au bien-être et au confort de mon enfant. Mes parents ne me donnaient pas la pension qu'ils touchaient pour moi. Un accident se produisit: Béatrice, ma petite fille, tomba d'un grand lit, elle en mourut. Ce fut terrible pour moi: je dus l'emmener moi-même chez le médecin. Ma famille s'était néanmoins attachée à elle. Lorsque je connus mon fiancé, j'entendis un jour ma mère qui essayait de le dissuader de faire sa vie avec moi: « Elle ne sera jamais capable de faire la lessive, la cuisine, elle n'arrivera à rien ». Heureusement, il comprit qu'elle avait surtout intérêt à me garder. Après notre mariage, nous avons continué à vivre avec ma famille.

C'est alors que mon mari fut victime d'un grave accident de travail. J'allais le voir chaque jour. Un soir alors que je rentrais chez moi, mon père m'attendait avec une fourche, je courus me cacher dans ma chambre.

Mon mari guéri, nous avons trouvé un logement. La chambre à coucher que ma grand-mère me légua après sa mort, nous permit de nous installer plus confortablement. Entre-temps je donnai naissance à Christine ma fille aînée. Malgré cette nouvelle vie, je n'étais pas heureuse. Ma mère me demandait toujours de l'aider bien que mon mari ne soit pas d'accord. Je me sentais prisonnière de l'exigence maternelle; même si j'en souffrais, il m'était difficile d'aller contre sa volonté.

C'est ainsi qu'un beau jour je rentrais dans une épicerie pour acheter une bouteille d'alcool. J'avais envie de boire; je crois que pour moi à cet instant, c'était une forme de suicide, une manière d'en finir. Mon mari fut aussitôt à l'écoute et dès ce jour nous avons coupé les ponts avec ma famille.

À partir de cette époque je pris l'habitude chaque jour d'aller chercher ma bouteille qui, d'ailleurs, ne m'empêchait pas de faire mon travail tant sur le plan professionnel que familial. J'attendais d'ailleurs ma deuxième fille et quatre ans plus tard je mis au monde mon fils.

Ce fut le début de longues années de souffrances dans l'alcool. En 1983, je pris contact avec la Croix Bleue que je connaissais par le biais d'amis qui en faisaient partie. J'ai suivi une posture de trois mois à la Presqu'île et je suis restée abstinente pendant cinq ans. Après différentes périodes d'abstinence et de rechutes, c'est en 2002, qu'enfin, je réussis à vaincre mon pire ennemi: l'ALCOOL. Je suis abstinente depuis cette période, et fière d'être membre actif.

Voilà l'histoire de ma vie...! Je vous la livre à l'état brut, telle que je l'ai vécue.

Jacqueline
Section de Versailles

Accepter ma différence

Je voudrais témoigner le plus sincèrement possible de mon parcours.

J'ai été alcoolique et en guerre avec ma famille. Ma mère et mon frère, malgré tout, m'ont soutenu.

Mais comment aurais-je pu expliquer mon malaise? Je ne trouvais pas ma place, je ne me sentais pas moi-même.

J'ai connu la Croix Bleue heureusement et j'ai pu m'appuyer sur des personnes de confiance.

Il y a maintenant de nombreuses années que je suis abstinente.

Je dois vous dire cependant que ce qui a permis ce changement radical est d'avoir fini par accepter ma différence.

Je vis maintenant avec un homme que j'aime et grâce à lui, j'ai trouvé un véritable équilibre. Nous sommes pacsés depuis six ans maintenant.

Et si je peux dire merci aux amis Croix Bleue, je lui dis merci à lui aussi.

Je regrette le manque de tolérance de certains « bien-pensants », mais maintenant, ça ne m'empêche plus de vivre et d'être moi-même.

Je vis bien mon abstinence en assumant qui je suis.

Philippe

N° 157 • juin 2007



J'ai perdu mon doudou



© Kamchaka-Fotolia.com

Je n'ai jamais eu de problème d'alcool. Comme je suis de Nîmes, je connaissais la Croix Bleue et son action par le Pasteur Paul Dombre et son fils Olivier, qui à seize ans avait signé un engagement d'abstinence. Secrètement, je l'enviais de cette belle prise de position. Son engagement d'abstinence m'avait plu.

En 1981, alors que mon mari de l'époque, Georges, était à l'hôpital psychiatrique du Var, un pasteur m'a dit qu'il y avait du champagne pour fêter les cinquante ans de mariage d'un couple hospitalisé : « Il ne faut pas d'alcool à Georges, avec les médicaments. ». Aussitôt ma question a fusé : « Y a-t-il la Croix Bleue à Toulon ? ». Je m'y suis rendue, enceinte de sept mois, et j'y ai trouvé des amis chers dont le fameux pasteur Dombre et le pasteur Marc Hérubel qui sont allés le voir. Ouf, nous n'étions plus seuls ! Excepté une courte rechute, Georges n'a plus rebu une seule goutte d'alcool.

Marine, notre fille, a 25 ans, elle est conseillère en économie sociale et familiale. Selon moi, bercée, toute petite, dans l'amitié de la Croix Bleue, ce n'est pas étonnant qu'elle ait choisi une profession en contact avec la souffrance. Georges est mort il y a 13 ans. Je suis maintenant remariée avec André depuis huit ans. Je m'affirme dans mon couple par mon abstinence qui rejoint aussi d'autres affirmations comme l'autonomie et la liberté d'expression. Je suis libre en étant abstinente, libre de n'avoir aucun refuge. Quand je suis triste ou gaie ou heureuse, je le suis vraiment, sans artifice. Je suis fière de témoigner de mon choix de vie sans alcool. Être abstinente signifie une vigilance constante. Souvent, par exemple, les soirées entre amis sont synonymes d'alcool. « Une petite goutte, si tu ne le dis pas, personne ne le saura ; il y a très peu d'alcool... ». Et chaque fois il faut faire preuve de la fermeté apprise aux réunions Croix Bleue. S'y ajoute la fierté d'être fidèle à ma promesse car je peux affirmer ma solidarité envers celui qui souffre de l'alcoolisme. C'est une maladie dont on ne sort que par l'abstinence comme l'a écrit le chanteur Renaud, il y a quatre ans, alors qu'il sombrait. Dans Paris Match de cette semaine, il dit qu'il s'en est sorti, il y a trois ans. Cela m'a l'air fragile : trois ans. Comme je le dis, tant que je serai en vie, je garderai mon engagement d'abstinence ; me joignant en cela à Théodore Monod que j'admire tant. Lui avait signé à vie à la Croix Bleue. Je voudrais conclure en parlant de la prévention de l'alcoolisme, j'agis à ma modeste échelle pour les générations futures. Je pense à mon à mon, petit-fils, Alexandre, qui sachant ma démarche, sera armé, je l'espère.

Claire-Lise Pizette
Février 2007

À mes très chers amis de la Croix Bleue d'Arles et de Salon.

J'avais décidé très fermement de ne pas me faire avoir... Mais la mode, la convivialité, ahhhh ! la cuisine française... m'ont rattrapé. Ensuite, c'est le besoin d'être en relation, pour appartenir à la grande tribu des savoir-boire ou dégustateurs, cette immense famille qui vous accepte toujours sans exclusive du moment que vous savez « vous tenir ».

C'est vrai, j'avais besoin de mon doudou (mon verre ou ma bouteille). Toujours présent, en tout cas jamais très loin de ma main, de mes yeux. J'avais besoin de mon doudou, bien calé au creux de ma main, rosé, blanc rouge, mousseux, transparent... à la robe raffinée ou sobre... au parfum délicat... Et que je te tripote, que je te cajole, que je te caresse doucement, tendrement... Et que je te le passe délicatement sous mon nez pour en humer le parfum, le contemplant pour admirer la couleur de sa robe qui m'annonce des sensations délicates ou fortes... Je lui parle amoureusement et il me répond par sa chaleur qui se répand dans tout mon corps... Il réjouit mon âme, il apaise mes angoisses mais, si j'en abuse, il me donne des migraines, et ça, je le lui pardonne.

Tout autour de moi, partout où je me déplace, je vois des hommes, des femmes, chacun avec des gestes délicats envers son doudou préféré, bien enveloppé dans des emballages plus ou moins somptueux. Il faut bien ça pour son doudou préféré.

Aussi, imaginez mon désespoir, lorsque l'autre soir, rentrant chez moi, je trouvais tout dévasté. Mes meilleurs doudous avaient été vidés puis fracassés. Il ne restait plus rien de la superbe collection de doudous que je m'étais constituée... Vraiment, des barbares m'avaient fait cela. J'ai passé une nuit épouvantable. Tous les liens avec ma famille, ma tribu étaient coupés. Je suis complètement désemparé. Plus de petite voix pour me susurrer des mots doux, plus de ces petits dialogues entre tendres amis, entre mon verre et mon « cerveau-palais » !!! Plus que solitude, silence. Que m'arrive-t-il ? On dirait que le ciel m'est tombé sur la tête. Ah ! Maudite idole. Ah ! La maudite idole que je me suis fabriquée. Maudits soient-ils, elle et son auteur, lui pour l'avoir fabriquée, façonnée et elle, chose corruptible, pour l'avoir nommée dieu. Ah ! Culte de l'idole, tu es le commencement, la cause et le comble de tous les malheurs que je vis actuellement !

Voilà, ami de la Croix Bleue où j'en suis. Tu m'as dit : « J'ai découvert que l'alcool n'était qu'un faux dieu ». Alors ami, aide-moi. Je te sens si joyeux et heureux dans ton abstinence. Aide-moi à aller vers et vivre cette libération que donne l'abstinence avec laquelle je te sens vraiment libéré, délivré.

Alors, je serai heureux d'avoir perdu mon doudou.

*Adapté par Philip Girodet du texte de Martine Millet
(Évangile et Liberté février 2006)*

Le rire est prière

www.rire-et-delire.com

À bout de rire par Neila Ben Ayed

Le rire est une expérience des plus divine, mais peu de gens rient vraiment.

Leur rire est superficiel.

Il est soit intellectuel, soit une façade, soit une formalité ou un maniérisme, mais il n'est jamais total.

Lorsqu'un homme est capable de rire totalement, sans aucune réserve, à cet instant précis, quelque chose d'extraordinaire peut se produire, car le rire, lorsqu'il est total,

est absolument dépourvu d'égo et la seule façon de toucher le divin, c'est d'être dépourvu d'égo.

Il y a bien des façons d'être sans égo, mais le rire est bien la plus belle.

Rire ne requiert aucun talent.

En fait, les enfants rient plus totalement, avec plus de beauté.

Mais en grandissant, leur rire devient superficiel ; ils apprennent à se retenir, ils apprennent à penser avant de rire, à déterminer s'il est approprié de rire dans une situation donnée.

Réapprenez à rire comme des enfants, riez consciemment et totalement, et pas seulement des autres, mais de vous-mêmes aussi.

On ne devrait jamais manquer une occasion de rire.

Le rire est prière.

*Traduit de l'anglais
par Léonie Demers Dion.*

ALCOOL de RI.....RE

1 • MÉCANISMES DE LA DÉPENDANCE

Dans la phase de **découverte** (premières consommations de la substance), l'alcool va stimuler le système dopaminergique de la récompense et du plaisir.

Pour retrouver ce plaisir, la personne va donc être amenée à reprendre de l'alcool. Ainsi, va naître la **dépendance** : la prise répétée d'alcool. La dopamine est aussi le neuromédiateur actif dans le cortex préfrontal de la prise de décision : seule la décision de reprendre de l'alcool peut combattre le mal-être occasionné par le manque...

Mais, à la longue, l'adaptation du foie qui dégrade plus vite l'alcool et du cerveau qui intensifie la réponse « récompense » oblige à une plus grande consommation pour la même ébriété (phénomènes de **tolérance et de sensibilisation**). Pour satisfaire son plaisir, la personne n'a plus qu'une solution : augmenter la consommation d'alcool. Comme l'alcool provoque des sensations de plaisir, cela incite à un usage répétitif, voire **compulsif** pour instaurer la permanence de ces effets et pour éviter les troubles psychiques ou physiques du manque.

À terme, cet usage compulsif devient un besoin sur lequel la personne concentre toutes ses préoccupations négligeant les conséquences sanitaires et sociales.

L'alcool non digéré est amené par le sang au cerveau, où il entraîne la libération d'opioïdes (substances anti-stress, anti-douleurs) et ralentit le cerveau en activant les neurones inhibiteurs : cette double action active la libération de dopamine.

2 • CONSÉQUENCES DE LA DÉPENDANCE A L'ALCOOL

Les dangers de l'alcool se manifestent au niveau du système nerveux central avec des troubles de la mémoire, des acquisitions et de la concentration, mais aussi au niveau psychique avec anxiété et dépression. Le sevrage indispensable pour préserver les autres fonctions vitales (cœur, rein, foie), n'en est pas moins délicat puisque le manque provoque, s'il n'est pas assisté, immédiatement un état de mal-être par baisse des opioïdes, puis de dépression (manque de dopamine) et d'agitation, voire hypertension, tachycardie et même hallucinations...

C'est dans ce contexte de mal-être et de déséquilibre du système nerveux que le rire, pratiqué de manière régulière et guidée, est une réponse adaptée et thérapeutique en profondeur.

En nous promenant dans les rues de Paris, nous sommes très impressionnés par les visages fermés des passants et par la rapidité de leurs pas ; ils ont très souvent la tête vers l'avant, un peu comme s'ils couraient après « nous ne savons quoi ».

Dans notre société de consommation, du « tout maintenant, tout de suite », nous ne nous positionnons pas dans le « ici et maintenant », dans notre être, nos émotions, nos sensations mais nous sommes dans la recherche d'une solution extérieure.

Face à ce phénomène, un médecin hindou, le docteur *Madran Kataria** a inventé le yoga du rire, le rire sans raison, véritable raz-de-marée du rire et du bien-être qui s'abat sur le monde entier depuis 1995.

L'alcool est considéré comme une substance addictive, une drogue. Le vin, en vente libre, est souvent utilisé comme un geste d'accueil ou de convivialité : le fameux « verre de l'amitié ». Mais malheureusement, cet usage social favorise pour beaucoup une consommation excessive qui peut conduire à la dépendance.



LE RIRE

1 • MÉCANISMES DU RIRE

Le rire est un **réflexe** qui met en jeu toute la musculature, tant volontaire qu'involontaire, la respiration, et le système nerveux.

Le rire fonctionne comme un stress, mais un stress positif.

Dans le rire, le déclencheur est **LA SURPRISE**, qui met en tension ; c'est le stimulus, qui est suivi très rapidement par la réponse, la résolution... : le rire. Celui-ci intéresse tous les muscles des pieds à la tête. C'est comme une vague qui se propage de proche en proche.

En touchant les muscles respiratoires, et notamment le diaphragme, le rire



améliore la respiration (amplitude et oxygénation), de même au niveau cérébral, par la stimulation conjointe des centres respiratoires et émotionnels, le rire nous fait rentrer en relation avec nos émotions.

Et cela nous permet de faire ainsi un nettoyage interne.

Par son action sur le système nerveux central, le rire stimule, lui aussi, avant tout le centre du plaisir, dopaminergique. Il agit également sur les autres neuromédiateurs, essentiellement la

sérotonine, celle qui nous permet de supporter la frustration, et, de nous freiner dans nos actions, alors que la dopamine, elle, est le starter, le moteur de la mise en action.

Nous ne pouvons pas parler du rire, sans mentionner, son rôle social.

En effet, par cette action sur le centre du plaisir, le rire, expression de la joie, devient un moyen de communication.



RIRE ET SEVRAGE

Le rire en agissant, sur la dopamine permet d'obtenir la récompense tant recherchée. Par son action sur les autres médiateurs, il améliore la mémoire, la créativité, le moral, le sommeil.

Par son action sur le diaphragme, il masse les organes intra-abdominaux, dont le foie, et entraîne, ainsi, une amélioration de son fonctionnement.

Au niveau cardiaque, il diminue la tension artérielle et régule le rythme cardiaque. Tous ces effets favorisent la bonne évolution du sevrage.

En conclusion, par son action sur le cerveau, le cœur, le foie et la respiration, et donc sur les méfaits du stress, comme du sevrage alcoolique, le rire peut s'inscrire dans un programme de reconstruction de toute personne addictive.

Le yoga du rire étant toujours associé à un ancrage du corps, et à un travail corporel, il permet de se positionner dans l'ici et maintenant, dans la relation à soi, et la relation à l'autre.

En un mot dans le OUI et le NON, dans une restauration du pouvoir de décision, il permet de redevenir acteur de sa vie.

Docteur Georges Bufalini

**voir article p. 15 dans la rubrique « Nous avons lu »*

ALCOOL et DÉPENDANCE

2 • LE RIRE THÉRAPEUTIQUE

Oui, le rire peut améliorer grandement l'état de santé des personnes dépendantes de l'alcool.

Dans la pratique du rire sans raison, nous insistons sur plusieurs points :

- le contact visuel permanent qui lie le groupe
- le rire, non-moquerie.

Ainsi la relation à l'autre est permanente, et peut remplacer les autres moyens de partage que peuvent être le verre de vin, la tasse de café, la cigarette, le joint, etc.

Le rire s'inscrit donc :

- dans la rééducation de toute personne qui, du fait des effets dévastateurs des drogues licites ou non, se trouve en rupture avec ses pairs,
- dans un centre de postcure, où la personne a déjà repris, en partie, ses propres repères.

S'intégrant à un travail sur le corps (mouvements particuliers, pauses, exercices respiratoires, séances de relaxation sophronique intégrative, de temps de paroles, etc.) le rire pourrait même faire partie d'un programme de prise en charge de toute personne dépendante.



« Il est beaucoup plus facile de soigner un enfant heureux »

Interview de Marc Avelot, secrétaire général du Rire Médecin.

En France, un enfant sur deux est hospitalisé avant l'âge de 15 ans. Pour ces enfants et leurs parents, une simple visite ou un séjour à l'hôpital est souvent synonyme d'angoisse, de solitude et de détresse. Pour les aider à mieux vivre ces moments douloureux, le Rire Médecin réunit des clowns qui interviennent dans les services pédiatriques, auprès des enfants malades.

Qui sont les clowns qui interviennent à l'hôpital ?

Les clowns du Rire Médecin sont tous des artistes professionnels rompus aux arts du cirque, du théâtre ou aux spectacles de rue qui ont décidé de se produire à l'hôpital auprès des enfants. Ils adjoignent à leur métier clownesque d'autres disciplines : la musique, le mime, la danse, la magie ou le jonglage et disposent aussi d'un large répertoire de chansons de tous pays. Mais faire rire à l'hôpital ne s'improvise pas. Les comédiens reçoivent une formation spécifique à la fois artistique et médicale mensuelle ; ils peuvent ainsi doser leur jeu en respectant la personnalité et l'intimité de chaque enfant malade.

Qu'apportent les clowns du Rire Médecin aux enfants hospitalisés ?

Présents deux fois par semaine dans chacun des services pédiatriques où ils interviennent, les clowns composent des spectacles sur mesure pour chaque enfant, en fonction de son âge, son état, son humeur. Dans une chambre, c'est une chanson chuchotée à l'oreille d'un bébé, dans une autre ils interpellent un adolescent boudeur, ailleurs ils improvisent un duo tonitruant. À travers le jeu, les clowns ouvrent une porte sur l'imaginaire et offrent à l'enfant la possibilité de retrouver des ressources, de « recharger ses batteries ». Le rythme bihebdomadaire de leurs visites installe la présence des clowns comme un mini-événement dans la vie de l'hôpital, une régularité qui donne des repères aux enfants hospitalisés pour une longue période.



Le Rire Médecin en chiffres :

Créé en 1991, le Rire Médecin réunit désormais 56 clowns, présents dans 28 services pédiatriques de 13 hôpitaux. Chaque année, ce sont près de 50 000 visites personnalisées qu'ils offrent aux enfants et à leurs parents.

Le rire, le rêve, le jeu ont-ils un impact sur la maladie ?

Le rire ne guérit certes pas mais il aide à mieux vivre l'hospitalisation. On connaît ses vertus psychologiques et ses effets sur le stress ou l'angoisse, on ne sait pas toujours qu'il a un impact physiologique : il aide à réduire les tensions musculaires, stimule l'élimination des toxines, augmente le taux d'oxygène dans le sang et contribue à une meilleure résistance à la douleur. C'est la raison pour laquelle les clowns pratiquent de plus en plus souvent l'accompagnement de soins douloureux qui permet à l'enfant de se détendre, se décontracter et de mieux supporter ce moment pénible.

Quel est le regard des médecins et du personnel soignant sur vos interventions ?

Comme le dit un soignant de l'hôpital Trousseau (Paris) : « Ca détend les enfants, même les parents, qui apprécient deux fois plus que les enfants ! En fin de journée les parents sont calmes, les gosses sont émerveillés et nous, on oublie où l'on est ! On les attend autant que les enfants. » Dans la pratique, nous travaillons dans un climat de franche collaboration. Chaque journée de jeu est précédée des « transmissions » c'est-à-dire d'un échange sur l'état psychologique et médical de chaque enfant. Les soignants apprécient d'avoir aussi un retour des clowns qui leur apportent un autre regard sur les enfants et la maladie.

Votre action s'étend-elle sur toute la France ?

Le Rire Médecin intervient dans toute la France : à Paris et sa région, ainsi que Marseille, Nantes, Orléans et Tours. Nous avons été des précurseurs - nous venons de fêter nos quinze ans - pour beaucoup nous sommes maintenant une référence. Le Rire Médecin n'a pas vocation hégémonique et souhaite conserver une taille humaine, mais notre objectif est que le maximum d'enfants puissent être vus, dans le plus d'hôpitaux possibles. C'est pourquoi nous travaillons à former et conseiller d'autres compagnies, en France et à l'étranger. Outre un coaching artistique, cette activité contribue à diffuser la charte déontologique que nous avons élaborée pour que le travail des clowns aille toujours vers le mieux être et le respect de l'enfant.

Comment vous aider ?

Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles qui puissent nous aider ponctuellement. Bien entendu, on peut aussi nous faire des dons.

Le Rire Médecin – 18, rue Goeffroy l'Asnier

75004 Paris

Tél. : 01 42 72 41 31

www.leriremedecin.asso.fr

(propos recueillis par Hélène Pavie, le 15 mai 2007)

La maladie du bonheur

Attention ! Une épidémie mondiale est en train de se propager à une allure vertigineuse.

L'OMB (Organisation Mondiale du Bien-être)

prévoit que des milliards d'individus seront contaminés dans les dix ans à venir.

Voici les symptômes de cette terrible maladie :

- Tendance à se laisser guider par son intuition personnelle plutôt que d'agir sous la pression des peurs, des idées reçues et des conditionnements du passé.
- Manque total d'intérêt pour juger les autres, se juger soi-même et s'intéresser à tout ce qui engendre des conflits.
- Perte complète de la capacité à se faire du souci (cela représente l'un des symptômes les plus graves).
- Plaisir constant à apprécier les choses et les êtres tels qu'ils sont, ce qui entraîne la disparition de l'habitude de vouloir changer les autres.
- Désir intense de se transformer soi-même pour gérer positivement ses pensées, ses émotions, son corps physique, sa vie matérielle et son environnement afin de développer sans cesse ses potentiels de santé, de créativité et d'amour.
- Attaques répétées de sourire, ce sourire qui dit « merci » et donne un sentiment d'unité et d'harmonie avec tout ce qui vit.
- Ouverture sans cesse croissante à l'esprit d'enfance, à la simplicité, au rire et à la gaieté.
- Moments de plus en plus fréquents de communication consciente avec son âme, ce qui donne un sentiment très agréable de plénitude et de bonheur.
- Plaisir de se comporter en guérisseur qui apporte joie et lumière plutôt qu'en critique ou en indifférent.
- Capacité à vivre seul, en couple, en famille et en société dans la fluidité et l'égalité, sans jouer ni les victimes ni les bourreaux.
- Sentiment de se sentir responsable et heureux d'offrir au monde ses rêves d'un futur abondant, harmonieux et pacifique.
- Acceptation totale de sa présence sur terre et volonté de choisir à chaque instant le beau, le bon, le vrai et le vivant.

Si vous voulez continuer à vivre dans la peur, la dépendance, les conflits, la maladie et le conformisme, évitez tout contact avec des personnes présentant ces symptômes. Cette maladie est extrêmement contagieuse ! Si vous présentez déjà des symptômes, sachez que votre état est probablement irréversible. Les traitements médicaux peuvent faire disparaître momentanément quelques symptômes mais ne peuvent s'opposer à la progression inéluctable du mal. Aucun vaccin anti bonheur n'existe. Comme cette maladie du bonheur provoque une perte de la peur de mourir qui est l'un des piliers centraux des croyances de la société matérialiste moderne, des troubles sociaux graves risquent de se produire, telles des grèves de l'esprit belliqueux et du besoin d'avoir raison, des rassemblements de gens heureux pour chanter, danser et célébrer la vie, des cercles de partage et de guérison, des crises de fou rire et des séances de défoulement émotionnel collectives.

**Johanne Razanamahay et
Dr Christian Tal Schaller**

L'Atelier philosophique

Si le rire est censé être le propre de l'homme, il n'en est pas pour autant toujours signe d'intelligence. Qui n'a jamais eu honte d'avoir ri à une blague idiote, voire méchante ? Pourquoi le rire sert-il si souvent de prétexte au déchaînement de la bêtise et de la méchanceté ? Si le rire est recherché pour l'ivresse qu'il procure (et inversement l'ivresse pour le rire) n'est-il pas aussi possible de rire lucidement face à la vérité ?

Il y a plusieurs façons de rire, ce qui fait que ce qui est comique pour les uns ne l'est pas pour les autres et que le comique réside moins dans l'objet (situation, blague...) que dans le point de vue, dans l'interprétation qu'on en fera.

Si on aime rire c'est que le rire semble associé à la joie ; or force est de constater que tout rire n'est pas joyeux : il y a des rires haineux, des rires moqueurs qui expriment autant de passions tristes. L'ironie consiste à faire du rire une arme, elle rit contre, toujours aux dépens des autres, elle est toujours extérieure (même quand elle porte sur soi). Cette forme de rire nous libère-t-elle du sérieux qu'elle se plaît si souvent à tourner en dérision ? On peut en douter ; la frivolité qui consiste à ne rien prendre au sérieux a-t-elle conscience de sa propre dérision ? Elle serait alors sagesse.

Faudrait-il alors « ne pas rire, ne pas pleurer, ne pas détester mais comprendre » comme nous le conseille Spinoza ? Mais alors, philosopher, ce serait forcément être pris au jeu de l'esprit de sérieux ? Cela voudrait dire qu'il n'y aurait au fond de rire que bête et qu'on rirait d'autant plus qu'on ne cherche pas à comprendre, ce qui fort heureusement est faux. Ce qu'il manque à l'esprit de sérieux, c'est de ne pas se comprendre soi-même comme esprit de lourdeur. Est-il possible de rire lucidement et de rire de soi ? Cela s'appelle l'humour qui consiste en une forme de recul joyeux face à soi et au monde (ce qui en un sens pourrait servir à définir la philosophie !).

Se pose alors une question : peut-on rire de tout ? Qu'on le puisse, cela ne fait pas de doute. En un sens la question ne se pose pas, car on ne choisit pas sur l'instant de rire ou pas, ni ce à quoi on rit. Est-ce pour autant que le rire n'est qu'une réaction mécanique ? La vraie question semble plutôt être : peut-on rire n'importe comment ? Ironie méprisante ou bien humour profond, il y a un rire bête et un rire "spirituel", comme on le dit si bien au sujet des gens qui ont de l'humour. Et l'esprit, cela se cultive...

**Julien Saiman
philo.pourtous.free.fr**



RIRE EST UNE ARME

Le rire est une épée à double tranchant. Quand il est mal utilisé, c'est-à-dire qu'il sert à insulter ou à entraîner la légèreté, il peut être destructeur.

Il nous faut définir nos termes. Pourquoi rions-nous ?

Le rire surgit en même temps que l'inattendu.

Un jeune enfant met les grandes chaussures de son père, et nous rions.

Le président a un trou de mémoire pendant son discours et nous rions.

Et plus c'est inattendu, plus c'est amusant.

Le rire participe de la santé psychique.

METTRE LA VIE EN PERSPECTIVE

N'avez-vous jamais vu un enfant tomber, se blesser très légèrement et se mettre à sangloter avec force. Que se passe-t-il si vous regardez l'enfant et lui dites : " Oh, Oh, je crois qu'il va falloir que je te transporte d'urgence à l'hôpital ! ". L'enfant se met alors à rire car il reconnaît que la blessure n'est qu'une toute petite chose par rapport à la mise en contexte que vous en avez faite.

Avoir le sens de l'humour est un signe de maturité parce que cela montre que l'on possède le sens de la mesure de ce qui est réellement important. Grandir et mûrir est un processus qui fait voir les problèmes de la vie pris dans leur contexte. C'est la nature humaine qui fait perdre la perspective juste et se faire émotionnellement happer par les préoccupations quotidiennes. Celui qui casse son lacet peut s'imaginer que son monde s'écroule jusqu'à ce qu'il rencontre quelqu'un qui a perdu sa jambe.

Les enfants n'ont pas ce sens de la mesure. Un adulte qui agit de la sorte a un comportement puéril. " Quelqu'un a marché sur mon ombre ou quelqu'un m'a insulté ". C'est disproportionné.



2 © Robert Ivanov - Fotolia.com

Essayez de vous moquer de vos défauts et de vos manies. " Rire de ses problèmes " ne signifie pas les ignorer ; cela serait irresponsable. Bien sûr qu'il nous faut aller à la source de notre abattement. Mais tant que l'on s'attarde dans cet état, cherchant à en analyser les raisons, l'on s'y enfonce encore davantage ! Si vous pouvez rire de vous-mêmes, parce que vous exagérez quelque chose de banal, alors vous parviendrez à prendre de la distance par rapport à vos problèmes. Cela à son tour vous donnera l'énergie et la perspective adéquate pour vous préoccuper de la cause sous-jacente.

Chaque jour doit être nouveau. Ne l'abordez pas avec des idées préconçues. Le rire peut aider à assainir l'air. Alors laissez-vous aller et riez. Appréciez la vie. Ne vous apitoyez pas sur vous-mêmes.

ÉVACUER LA TENSION

Pourquoi les filles du collège gloussent-elles quand les garçons passent ? Ou pourquoi, dans le " château hanté " d'un parc d'attraction, les gens rient-ils quand le fantôme surgit ?

Parce que le rire est un relâchement subconscient de la tension. Le rire libère de la morosité, de l'exaspération, de l'abattement, des soucis, de toutes les formes de tension.

Aussi utilisez le rire consciemment pour briser la tension en vous-mêmes et chez les autres. Dans le monde d'aujourd'hui, tout le monde se soucie de l'économie, des missiles nucléaires, des impôts, des faillites professionnelles. Ces soucis nous rendent si tendus que de nombreuses personnes marchent comme des bombes prêtes à exploser.

Rire permet de libérer la vapeur et de se détendre. Vous ne réalisez pas la quantité de tension que vous transportez chaque jour tant que vous ne l'avez pas relâchée à l'aide d'un bon rire.

Quand vous parlez à quelqu'un qui est tendu, riez et dites une plaisanterie. Pour dissiper la colère au milieu d'une

dispute, mettez-vous simplement à rire. Tout le monde sera alors remis à l'aise. C'est un outil très puissant, ce rire ! Parfois, même feindre le rire peut réussir à vous mettre de meilleure humeur et vous détendre. Rire quand on n'en a pas envie peut en soi être amusant !

Attention, quand nous rions de quelque chose, que ce soit d'une idée ou d'une personne ou encore d'une absurdité, nous le détruisons. Comme toute arme puissante le rire doit atteindre l'objectif adéquat.

Bien sûr, il est cruel de rire d'une personne en difficulté. Mais par exemple, riez de l'idée de « mourir pour la réussite ». Pensez à l'absurdité de tant de gens qui gâchent leur vie dans la poursuite de l'argent et des possessions matérielles, bien après qu'ils aient obtenu bien plus que ce dont ils avaient besoin. Riez du mal et de la servitude aux valeurs artificielles. Cela vous distancera de tout cela et vous empêchera d'être pris dans leur étau. Riez aussi de la jalousie, de la petitesse et des querelles. Partout où vous êtes entouré d'insanité, riez-en et vous n'y succomberez pas.

Tous les rires ne sont pas forcément des rires de joie mais ils donnent le même recul.

LES ABUS DANS LE RIRE

Abuser de l'arme du rire peut être dangereux et destructeur. Écartez-vous en alors.

Le ridicule

Riez avec les gens mais pas d'eux. Ridiculiser quelqu'un blesse son âme. Cela l'embarrasse et le dévalorise. Ridiculiser quelqu'un est la manière la plus terrible de faire souffrir un autre être humain. Les gens le ressentent profondément.

Aussi, la prochaine fois qu'il se passera quelque chose de drôle, assurez-vous bien de ne pas diriger votre rire vers la personne mais vers la chose drôle qu'elle a faite. De la même façon, ne riez jamais des problèmes de l'autre. Car il est possible que lui ne les voie



© Aristoteles-Fotolia.com

pas avec la même perspective que vous et sentir qu'ils vous font rire les rendent encore plus difficiles à supporter (à moins que vous ne réussissiez à convaincre l'autre d'en rire aussi !).

Le rire excessif

Rire pour rire n'est qu'une échappatoire. Les blagues seules n'égaleront pas la joie et trop rire peut donner un sentiment de joie artificielle.

La frivolité est aussi parfois une manière d'échapper aux réalités de la vie et d'en détruire le sens. C'est pour cela que trop de rire ou une légèreté mal placée peuvent conduire à un comportement immoral.

Le rire négatif

Certains types de rires, comme le cynisme, le sarcasme ou le rire nerveux, révèlent plutôt un problème émotionnel profond. Les plaisanteries malsaines ou racistes sont tout particulièrement problématiques. Ce sont des formes perverses d'humour et mieux vaut s'en éloigner.

Noah Weinberg
Rabbin

Le gai rire du clown ou se guérir par le jeu d'improvisation clownesque

LE CLOWN EST UN ACCRO À LA VIE !

À l'issue d'un stage sur un week-end, un jeune stagiaire (étudiant) de 22 ans déclare au groupe :

« Quand je pense qu'il faut que je boive deux ou trois whiskies avant d'aller en boîte, parce que je sais que c'est ce qu'il me faut pour me lâcher, m'éclater, pour m'amuser vraiment, alors qu'ici j'ai joué avec rien, que ces petits riens m'ont apporté tellement de plaisir... ! À l'avenir, je crois que je n'aurai plus besoin d'alcool avant de sortir... Je penserai à ce que j'ai fait ici et à toutes ces petites choses, qui m'ont tellement divertis : la goutte d'eau que j'ai vraiment regardée, le jeu avec les mains, la danse en aveugle, le rire du public et mon rire à moi, comme ça, sans raison... Quel bonheur ! ».

Cet étudiant, à son insu, témoigne de ce qui se passe en lui quand il est placé dans des exercices, des jeux préalables à sa mise en clown : il est ramené à son corps, à ce corps qui sent, qui s'émeut, qui vit et vibre. Son mental, ses petites voix intérieures qui analysent, jugent, culpabilisent, comparent (« je suis nul, elle est moche, je n'y arriverai pas, il faut que je réussisse... ») se taisent. La personne est placée dans un état inhabituel où le corps, sensoriel et sentimental, prend le dessus. L'instant présent est pleinement vécu, la personne cesse de voir ce qu'elle croit pour s'ancrer dans la réalité présente. Les besoins fondamentaux sont nourris : respiration ample, complicité, regard mutuel bienveillant, relâchement musculaire (les cuirasses de protection fondent), expression qui se libère. Quel que soit le sentiment de l'acteur, il s'exprime à l'état pur : la violence cède la place à la colère tranquille, l'angoisse cède la place à la peur, la tristesse cède la place à la joie.

La personne accueille sa vulnérabilité, elle est ce qu'elle est, ajustée à la situation : le clown est né. Le public s'émeut. Il rit ou compatit.

L'alcool est un inhibiteur d'émotions. En absorber coupe momentanément le buveur de ses souffrances. Ces souffrances sont multiples : sentiment d'isolement, déconnexion d'avec les autres et le monde en général, dévalorisation de soi, culpabilité... L'alcool est ainsi désinhibiteur momentané de l'action, d'où les nombreuses autorisations que se donne la personne alcoolisée, dont le rire et/ou l'agressivité.

EN QUOI CONSISTE L'EXERCICE DU CLOWN ?

Le travail ludique de la rencontre de son propre clown, (on pourrait dire de la rencontre de soi, de l'être authentique en soi, de sa vérité intime...) consiste fondamentalement et simplement à remettre l'acteur dans ses sensations, au cœur de l'instant présent. Cela lui permet de contacter et d'accueillir ce qui se passe en lui et à le jouer, c'est-à-dire à l'exprimer avec la distance du jeu, en conscience de tout ce qui s'y passe. Exemple : le personnage de l'acteur a une envie de meurtre, l'acteur va donc être invité à jouer tout ce qui se passe sur le chemin de cette envie plutôt que de jouer le meurtre. Pour le clown, la vie est essentiellement dans le désir et non dans la liquidation de ce désir.

Le buveur d'alcool ne goûte plus ce qu'il boit. Il absorbe le verre en pensant déjà au suivant.

La recherche de son propre clown pour toute personne dépendante (alcool, sucre, télé, ordinateur, sexe, bouffe, travail...) consiste à reprendre progressivement conscience avec ce qui s'anime en elle, au-dessous de ses émotions douloureuses, quand son envie dépendante refait surface. Et ce qui s'anime là, à ce moment-là, c'est toujours des sensations et des émotions d'existence agréables, honorables et



partageables, se manifestant dans un corps absolument vivant qui ne demande qu'à les extérioriser. La personne dépendante ne voit absolument plus la réalité de ce qui s'offre à elle.

Le clown est la reconnexion de la partie vivante en soi avec ce qui est là, vivant, à l'extérieur de soi.

Se mettre au contact avec son environnement réel, en découvrir tous les aspects jouissifs qu'il recèle, telle est la nature du clown. Goûter le réel (toujours plein) plutôt que le manque (toujours vide), telle est la nature des grands vivants, qui vivent vieux et en bonne santé.

DE QUOI RIT LE PUBLIC DEVANT LE CLOWN ?

Le public est la partie enfantine, toujours vivante de l'être humain. Le public rit de ce qu'il porte en lui et que le clown magnifie : la vulnérabilité dans un corps profondément vivant. Le public rit de la fragilité, du côté démuni, naïf, du clown, ce personnage empêtré qui ne se départit jamais de

ne rompt pas, à côté du chêne qui ne ploie pas sous le vent mais se rompt au premier orage venu.

Conclusion : le présent n'est pas pour demain ! VIVRE C'EST ACCUEILLIR LA VIE...

Notre société d'abondance matérielle est dans son ensemble de plus en plus dépendante : Ce qui fait dire à certains « j'ai tout pour être heureux mais je ne le suis pas ». Si, par exemple, le chômeur manque de travail pour son bien-être, il souffre bien plus de l'idée négative qu'il a de lui-même (et de celle qu'on a sur lui) en tant que chômeur que de sa situation objective.

Le clown nous dit que nous ne manquons pas d'avoir mais d'être. Et cet être est toujours là si nous voulons bien ouvrir les yeux et le cœur. L'être est là toujours présent, pour qui que nous soyons, quoi que nous fassions. Le présent (le cadeau de la vie) n'est pas pour demain, il est là dans notre quotidien : dans la nature, le chant d'un oiseau, le vent qui souffle, la pluie qui tombe, dans le rire des enfants, dans le repas partagé, dans le sourire échangé... Le monde est ce qu'il est ; l'être humain naît dans ce monde-ci et c'est ce monde-ci qui lui est donné d'éprouver, pas un autre. Le concept d'imperfection du monde ne caractérise que la douleur éprouvée par l'homme dans son idée de manquer.

La santé n'est pas un état de non-maladie. L'être humain en santé est un être en respect de lui-même, de ses semblables et de tout ce qui existe avec lui dans l'univers. L'homme en santé est dans le processus d'acceptation du monde tel qu'il est : il travaille à la découverte joyeuse de ce qui lui est

donné, à la conscience de ce qu'il peut transformer et au renoncement paisible de ce qui lui manque.

Le clown comme l'homme en santé, ne rit pas de tout mais de tous ces petits riens de la vie qui font tout. Son rire est un rire de joie pure, d'étonnement et d'émerveillement devant le mystère de la vie.

Claude Broche, thérapeute et formateur en développement personnel par la pratique du clown.
www.cbformation.com





Il ne faut pas se prendre la tête, quand on peut rire, il ne faut pas se priver ! Moi, je n'ai pas besoin de boire ou de fumer pour m'amuser.

J'ai des copines qui angoissent tout le temps: elles ont peur pour leurs études, pour leurs copains. L'avenir... on verra bien ! Je vis au présent !

Cathy



J'adore rigoler avec mes potes ! On se lâche, on rit de n'importe quoi, mais ça fait du bien ! C'est vrai que quand on a bu deux ou trois canettes, la détente est plus facile...

Kevin



Le rire des autres

Quand un groupe de trois ou quatre personnes rient ensemble, elles ont l'impression de se comprendre, même si ce n'est qu'une impression.

Du coup, ça m'arrive de ne pas me sentir « en phase », et là, le rire des autres me donne un sentiment de solitude, d'exclusion.

Si vous ne savez pas ou ne pouvez pas donner un rire, un sourire facilement, on vous regarde de travers, vous êtes suspect.

Ce qui semble important, c'est une espèce de vernis de bonne convivialité, mais ce qu'il y a au fond de nous, ça ne compte pas. C'est comme si on n'avait pas le temps ou pas envie de se connaître vraiment et que finalement, il suffit de bien jouer le rôle de « celui que je veux qu'on croie que je suis ». Et tout le monde s'accommode de ça. Et on rit sans humour et sans recul par peur simplement du silence et du vide !

Oui, il arrive que le rire des autres fasse mal.

Thomas

Le Parisien, 10 avril 2007

Le Parisien constate qu'«en quelques semaines, les urgences pédiatriques de Nice ont eu autant de comas éthyliques de jeunes ados qu'en un an habituellement». «Les dernières études confirment une forte augmentation des cas d'ivresse chez les moins de 15 ans». Le quotidien note que « cette montée en flèche des cas d'hospitalisation [...] inquiète les médecins, qui lancent un cri d'alarme ».

« Selon le Dr Hervé Haas [du CHU de Nice-Larchet], le phénomène prend une tournure vraiment préoccupante compte tenu de la gravité de certaines de ces intoxications aiguës ».

L'urgentiste indique en effet: «Nous avons été confrontés à des comas éthyliques où le corps tombe en hypothermie à une température de 35 °C et à des alcoolémies atteignant jusqu'à 2,7 g/l ».

Le Parisien ajoute que « totalement inconscients des risques qu'ils ont pris pour leur vie, certains de ces ados ont dû être hospitalisés à la limite extrême de la ventilation artificielle et de la nécessité d'une réanimation ».

Le journal explique que « les psychologues parlent d'« une tentative d'évasion de leur solitude ». Solitude chez eux, notamment pendant des pauses déjeuner quand les parents sont retenus dehors par leurs occupations professionnelles. Solitude morale que ne compensent pas les participations fréquentes à des forums de discussion sur Internet ».

Le Parisien note que « beaucoup de cas ne relèvent pas de l'accident de parcours. Ils reflètent plus ou moins consciemment des appels au secours, des carences affectives assez criantes, des tensions familiales... ».



Histoire du rire et de la dérision

Savoir de quoi et pourquoi riaient nos ancêtres nous aide à les comprendre.

I - Antiquité, le rire pour sacraliser le monde

Chez les Grecs, les Dieux rient. Le rire comme les larmes sont le signe d'une possession divine. La fête grecque commémore la création du monde ordonné et participe au renforcement périodique de la règle. Le rire canalise l'agressivité naturelle de l'être humain. Il est utilisé certes pour dénoncer les travers des hommes mais c'est pour mieux tourner en dérision la vanité des occupations et inquiétudes humaines. Chez Socrate, le rire, notamment sous la forme de l'ironie, peut être un instrument pour parvenir à la sagesse. Platon met en évidence l'ambivalence du rire qui participe à la fois du plaisir et de la douleur. Aristote affirme que l'homme est: « Le seul des animaux à rire »; toutefois il se méfie du rire qu'il trouve défigurant, de même qu'il n'aime pas les caractères chagrins.

Le rire des Romains est multiforme allant du gros calembour jusqu'à l'humour le plus fin. On trouve déjà des recueils d'histoires drôles. Toutefois, comme chez les Grecs, le rire demeure une soupape de sécurité et n'a pas de caractère contestataire.

II - Le rire diabolique sous l'influence chrétienne

A partir du Moyen Age, les Pères de l'Église considèrent le rire comme une conséquence du péché originel. Saint Augustin écrit: « Tant que nous sommes de ce monde, il n'est point temps encore de rire, de peur d'avoir ensuite à pleurer. ».

La fête permet d'exorciser les peurs et ainsi rassure. Le rire de la fête est celui d'une société qui se regarde dans un miroir déformant: le peuple parodie les rites religieux, élit des rois, se travestit. Les autorités vont tenter peu à peu à prendre en main les fêtes pour les transformer en fêtes disciplinées. Dans les écrits, le rire prend des formes différentes: fabliaux, fables, poésie courtoise, prédications... et change bien sûr de ton. Au Moyen Âge, l'individu a peu de place pour s'affirmer. Après une amélioration de sa condition jusqu'au XII^e siècle, l'Européen doit faire face à une période de crises (peste, disettes, famines, jacqueries, etc.). Le rire deviendra plus grinçant (rire des squelettes de la danse macabre).

Selon Georges Minois, le XVI^e siècle marque un tournant dans l'histoire du rire. La Renaissance opère une coupure entre la culture sérieuse et celle du rire. L'apparition de

Les clubs de rire

Les premiers clubs de rire ont été créés en 1995 par le Docteur Madan Katria. Il exerce sa profession à Mumbai, en Inde. Il est le fondateur du mouvement des Clubs de rire dans le monde et l'inventeur de la nouvelle technique de la pratique du rire basé sur le Yoga.

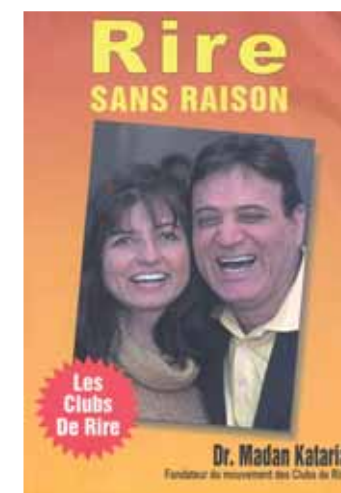
Le rire apporte de nombreux bienfaits à l'être humain, tant au niveau physiologique qu'au niveau psychologique ou même relationnel.

C'est un exercice physique salutaire, un antidote au stress. Le rire renforce le système immunitaire, réduit la tension artérielle et les problèmes cardiaques, atténue la douleur et accroît la confiance en soi et une vision positive des choses.

« Le rire est le chemin le plus direct entre deux personnes » disait Charlie Chaplin.

Rire sans raison, Dr Madan Kataria, Madhuri International, 2004

Pour le commander envoyez vos coordonnées à info@clubderirequebec.com



l'imprimerie permet le développement de la caricature. Cette époque n'est pas épargnée par les atrocités (pestes, guerres notamment de religions, massacres) et voit son monde s'accroître (découvertes de Colomb à Galilée). Rabelais et ses émules vont faire un premier essai de rire total, existentiel, proche de notre rire: pas de certitude.

III – Le rire issu des grandes crises de conscience

À partir du XVI^e jusqu'au XVIII^e, Georges Minois parle de « la grande offensive politico-religieuse contre le rire ». L'élite culturelle se ligue contre les manifestations de rire populaire (interdiction d'acheter des masques ou des cotillons). Il est de bon

ton de rire discrètement. Le rire perd son naturel, il se civilise, s'intellectualise et se raffine. En France, se pratique non pas l'humour mais le mot d'esprit.

Le XVIII^e est aussi le siècle des Lumières et des philosophes. Le rire est un instrument intellectuel au service d'une cause morale, sociale, politique, religieuse ou antireligieuse. Sans la liberté de railler et de faire de l'humour, la raison ne peut progresser. La caricature se développe.

Au XIX^e apparaît la dérision au sein des combats politiques, sociaux et religieux. La liberté d'expression permet la verve du peuple et des pamphlétaires. Pour séduire, il faut faire rire. La fête traditionnelle réapparaît dès l'Empire. Georges Minois note le complet renversement opéré au XIX^e siècle: les fêtes turbulentes pourchassées pendant des siècles sont maintenant récupérées par le pouvoir comme auxiliaires de l'ordre public, comme mécanismes d'autorégulation de la société. Le bourgeois est le bouc émissaire de tous les humoristes. Le rire ironique prend des allures de contestation sociale.

L'Église du XIX^e s'érige contre le rire.

À cette époque le rire accède au rang des comportements fondamentaux. Le rire est analysé par Hegel, Kierkegaard, Schopenhauer et Nietzsche (« Ce n'est pas par la colère mais par le rire qu'on tue ») pour les plus célèbres. Bergson, Freud s'intéressent au phénomène. L'humour est l'arme absolue, la plus sublime car contrairement aux autres, elle maintient la santé psychique et l'équilibre et elle est source de plaisir.

Au XIX^e, la philosophie ne s'empare plus du rire, c'est le rire qui devient philosophie. La première moitié du siècle donne une vision grotesque romantique du monde (« L'Homme qui rit » de Victor Hugo) et la seconde, une vision de l'absurdité dérisoire. Le siècle débouche sur un rire du non-sens absolu.

Au XX^e siècle Georges Minois croit pressentir la mort du rire et annonce l'ère de la dérision universelle. Il constate que le rire est présent à travers les catastrophes. Les malheurs du siècle ont stimulé le développement de l'humour. Un humour qui met mal à l'aise car il porte non plus sur un aspect particulier de la vie mais sur la vie elle-même. Le rire est certes toujours objet d'analyse. Physiologiquement, le rire est un phénomène réflexe vital sur lequel la volonté a peu de prise. Le centre du rire est dans le cerveau et on

peut faire rire par une simple excitation électrique de la région voulue du cortex. Le rire peut avoir des fonctions thérapeutiques. Les anthropologues se sont interrogés sur l'universalité du rire. Malgré la diversité des significations à travers le monde, tous les peuples rient et l'élément comique le plus courant est le sexe.

En littérature, le mouvement Dada et puis celui du surréalisme (« Humour noir » d'André Breton) s'inscrivent dans la déroute de l'humanisme à la suite de la première guerre mondiale. L'humour est une expression qui permet de dominer les malheurs de l'existence et les convulsions de l'histoire. L'humour exorcise la grande peur de l'homme moderne athée: la peur du néant. Le rire ou la mort serait le dilemme du monde contemporain. Dans l'art moderne, l'absurde qui autrefois était sujet de scandale est devenu l'un des principaux moteurs comiques (Warhol, Monty Python). Pour l'auteur, l'art contemporain serait un canular généralisé qui se vend à prix d'or.

Dans la politique spectacle, on constate un usage dévoyé du rire qui est un substitut au raisonnement et à l'analyse. Rire de tout, c'est s'accommoder de tout, abolir le bien et le mal au bénéfice du « cool ». Un bon homme politique est celui qui sait faire face aux moqueries des journalistes.

Même dans l'Église, on constate ce souci d'intégrer le rire. Parallèlement l'homme est habité par l'obsession festive. Il tente de recréer du sacré après tout avoir désacralisé mais la fête est une coquille vide. Pour l'auteur, le rire masque la perte de sens.

Conclusion

Georges Minois conclut en constatant la permanence du rire comme expression d'une joie simple et source de bienfaits sur le corps et l'esprit. Le rire a plusieurs sens et tend vers un plus grand contrôle de l'esprit. Les motifs n'ont guère changé même si les techniques ont varié. On rit pour se moquer, calmer ses peurs, manifester de la sympathie, renforcer les liens ou exclure.

Résumé non exhaustif réalisé par Sylvie Monteux

Georges Minois, Professeur d'histoire et historien des mentalités religieuses, est l'auteur de nombreuses synthèses sur la culture occidentale. Éditeur Éditions Fayard, parution septembre 2000, Collection Nouvelles Études Historiques, 637 pages



Quelle politique de prévention ?

Extraits de la troisième table ronde (suite et fin)

Politique de prévention de l'alcool, quel éclairage scientifique pour le décideur politique ?

Michel CRAPLET

La prévention vise à agir aux niveaux collectif et individuel par une politique globale, dans deux directions: limiter l'offre par la législation et la réglementation, d'une part; réduire la demande par l'éducation grâce à la prévention de proximité d'autre part.

Il apparaît, selon les études contrôlées, que le contrôle de la consommation d'alcool est efficace. Les pays interdisant la publicité voient par exemple leur consommation moyenne se réduire et le taux d'accidents routiers diminuer également. On constate aussi que le contrôle est rentable.

Un ensemble de mesures et de programmes appliqué à l'Union européenne (mêlant les contrôles d'alcoolémie obligatoire, l'interdiction de la publicité et des restrictions d'accès aux boissons alcoolisées) a été modélisé et montre que ce contrôle serait efficace et rentable.

Les campagnes en milieu scolaire produisent généralement des effets modestes, de courte durée, à moins d'être amplifiées par d'autres actions.

Il existe des preuves qu'une diminution de la consommation dans le secteur de l'alcool n'entraîne pas nécessairement des pertes d'emplois dans l'économie en général. Nous en avons des illustrations en Italie et en Irlande notamment.

Plutôt que de se contenter d'une posture théorique, il faut donc adopter une attitude pragmatique et militer pour que des moyens importants soient consacrés à l'information

et à l'animation d'une politique de prévention de proximité.

Yves BUR

La prévention a toujours été considérée comme un objet à part, dans notre système de santé, alors qu'elle devrait être totalement intégrée à notre dispositif thérapeutique. Nous devons nous interroger sur la légitimité des acteurs pouvant parler de prévention.

Les pouvoirs publics disposent-ils de cette légitimité, à côté du corps médical ?

Les producteurs sont-ils légitimes pour délivrer un message de prévention ?

À l'évidence, la confusion est grande dans ce domaine. Certaines entreprises cherchent à se dédouaner en consacrant quelques milliers d'euros à des associations. Mais toutes mènent, dans le même temps, des stratégies commerciales parfaitement légitimes.

Philippe LAMOUREUX

Le baromètre 2005 de l'INPES (Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé) fait état d'une baisse de la consommation d'alcool en France depuis les années soixante, cette évolution étant liée à la baisse de la consommation de vin notamment. Cette évolution est commune aux pays du Sud de l'Europe, même si la consommation d'alcool a remonté récemment en Espagne, du fait de la progression de la consommation de bière, qui vient remplacer la consommation de vin. La baisse de la consommation quotidienne d'alcool a également été importante en cinq ans: la prévalence masculine a ainsi diminué de 7 %. Cependant, la proportion des 12-75 ans ayant connu un épisode d'ivresse au cours des douze derniers mois est restée stable.

Philippe MOUROUGA

Une grande partie des cancers sont des cancers d'interaction tabac-alcool. À l'INCA (Institut National de Cancer), nous nous focalisons sur cette interaction dans toutes nos actions, qu'il s'agisse de communication-information ou de recherche. L'INPES mène des campagnes extrêmement percutantes sur les deux sujets.

Une alliance européenne contre le cancer est en train de se constituer. Une grande évolution a eu lieu en ce qui concerne le tabagisme passif. Il n'existe pas d'alcoolisme passif mais la dé-normalisation des conduites constitue, de la même façon que pour le tabac, un enjeu majeur. Le débat à mener est donc similaire.

Pour l'INCA et le NCI (National Cancer Institute), **le risque lié à l'alcool et le risque cancer sont extrêmement liés**. Il est donc clair que nous ne pouvons pas accepter des messages ambivalets.

Claude GOT

Du point de vue médical, tout a été dit concernant les insuffisances de formation dans le cursus professionnel des praticiens, de leur manque de connaissances en matière d'alcool.

Le problème crucial est, à mon avis, celui de la situation politique qui prévaut en France.

Nous sommes dans une situation de stagnation depuis 1991. Aujourd'hui, le Conseil de la Modération et de la Prévention ne constitue que la cellule de crise visant à consoler la viticulture de ses excès! **Nous sommes ainsi dans une situation de blocage**. Des actions sont menées et nombre d'acteurs se mobilisent, mais le politique semble bloqué et n'accepte plus d'évolutions que dans un secteur: la sécurité routière, pour laquelle il se trouve confronté à une

exigence trop forte pour ne pas y répondre.

Yves BUR

Le problème fondamental est celui du regard que porte la société sur l'alcool.

Je fais partie de ceux qui considèrent que ce n'est pas la publicité qui sauvera le vignoble: c'est plutôt un travail sur la qualité de la production.

Certains s'opposent à toute politique d'encadrement, estimant qu'il vaut mieux éduquer et miser sur le mouvement naturel conduisant à moins boire ou fumer. Les échéances politiques demeurent également sensibles.

Pierre MORANGE

La capacité à porter collectivement une politique de santé publique dépend largement des moyens dont on dispose, sur le plan budgétaire et de l'application des textes votés.

Nous demanderons précisément au Ministre de la Santé, cet après-midi, où en est le décret d'application devant porter notamment des dispositions visant à lutter contre l'alcoolisation fœtale, parmi lesquelles l'étiquetage des bouteilles d'alcool.



Les États généraux sur l'alcool devraient aussi permettre de lutter contre les fausses idées, comme celle du « paradoxe français ».

La prévention de proximité est aujourd'hui en danger. La loi de santé publique du 9 août 2004 n'a dédié aucun grand programme à la lutte contre l'alcoolisme.

Il nous paraît souhaitable, aujourd'hui, de moderniser la réglementation, en particulier sur la classification et sur la fiscalité des boissons alcoolisées. Il faut également revoir le Code du travail dont les dispositions sont très anciennes et ne sont plus adaptées à la réalité.

Claude GOT

Une question fondamentale réside dans le sous-développement, en France, des sommes consacrées à l'acquisition des connaissances dont les décideurs ont besoin.

Yves BUR

Les associations ont également intérêt à se fédérer afin de pointer du doigt les enjeux qui leur paraissent les plus critiques.

Quelle est la place de la dimension européenne de la prévention?

Michel CRAPLET

Le sujet me paraît important car on peut se souvenir, par exemple, que c'est grâce à la Cour de Justice européenne que la loi Évin a pu être maintenue. Par ailleurs, l'étiquetage du degré d'alcool sur les bouteilles de vin et de spiritueux en France a aussi été obtenu grâce aux instances européennes.

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'alcoolologie CHU de Caen;

• **Isabelle SOKOLOW**,
Présidente d'honneur des
Alcooliques anonymes;

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

• **Claude GOT**,
Professeur de médecine,
spécialiste des risques sanitaires;

• **Emmanuelle JEANDET-MENGUAL**,
Inspectrice générale des affaires
sociales (rapport sur les États
généraux de l'alcool en France);

• **Philippe MOUROUGA**,
Directeur du département
« Prévention - Dépistage »
de l'INCA;

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

• **Philippe LAMOUREUX**,
Directeur général de l'INPES;

• **Pierre MORANGE**,
Député des Yvelines,
vice-président de la Commission
des Affaires culturelles,
familiales et sociales;

• **Michel CRAPLET**,
Président d'Eurocare;

• **Yves BUR**, député du Bas-Rhin,
Vice-président de
l'Assemblée nationale.



Nouveau Conseil d'administration

(de gauche à droite et de haut en bas): Gérard Schmitt, Jean-Jacques Dietsch (médaillon), Jean-Pierre Le Juez, Yves Fénice, Pierre Dunat, Françoise Brulin, Philip Girodet, Danie Briand, Jean-Marie Luttringer, Ginette Hermetet, Françoise Nicodeau, Annick Journet, Maurice Zemb, Linda Winter et Michèle Paupardin.

La Croix Bleue a tenu son

Assemblée générale ordinaire le samedi 9 juin 2007 à Achères.

Près de soixante-dix sections, douze membres du Conseil d'administration national, sans oublier les responsables de groupe, les trois directeurs des centres de SSRA et les responsables du camping, soit plus de quatre-vingt-dix personnes, ont participé à cette manifestation dans une ambiance aussi studieuse que détendue. Les différents rapports (moraux, d'activité du siège, financier, commissions et du camping) ont été exposés par les présidents respectifs.

Après votes, le nombre des membres du Conseil d'administration a été maintenu à 15, deux nouveaux membres ont été élus: Françoise Nicodeau et Michèle Paupardin et le mandat du président a été renouvelé pour deux ans.

À noter le maintien à l'unanimité de la cotisation nationale 2008 à 23 euros...

À l'année prochaine, pour la prochaine assemblée prévue le 19 avril 2008!

Sylvie Monteux



Quoi de neuf au SIÈGE

Afin de renouer avec sa vocation d'accueil, le siège, en accord avec le président national et le conseil d'administration à créer un « point accueil » au siège de l'association.

Ce projet a été réalisé en partenariat avec l'hôpital Bichat et avec le soutien financier de la Caisse d'Épargne Île de France dans le cadre d'un projet d'économie locale et sociale. Ce point de rencontre est opérationnel depuis le mois de mai. Nous avons déjà reçu des visiteurs envoyés par les structures médico-sociales du 18^e arrondissement ainsi que des visiteurs spontanés. Cet espace est doté de présentoirs, de documentations, d'une station internet et d'un mobilier accueillant pour recevoir dans les meilleures conditions.

Jean-Philippe Anris



Au cours d'un « week-end pour tous », Le groupe Nord a traité le thème de la tolérance.

Les nombreux échanges très instructifs ont fait l'objet d'un compte rendu dont vous pouvez vous procurer l'intégralité auprès d'Annick JOURNET (croixbleuegroupenord@wanadoo.fr).

La tolérance envers soi

Tout un programme: être tolérant avec soi-même suppose:

L'acceptation de soi:

S'accepter pour s'estimer:

Certaines personnes acceptent et surmontent les échecs car elles les utilisent pour évoluer.

S'accepter pour évoluer:

Accepter ce n'est pas se résigner et abandonner l'idée d'agir et de changer. C'est regarder le problème en face et se dire: « Oui, ce problème existe. ».

Dire « oui » à ce qui est, puis faire face:

Le but de l'acceptation n'est pas de se substituer à l'action mais d'éviter la gesticulation infructueuse.

Accepter, c'est choisir de se donner plus de force et de lucidité pour agir.

Les bénéfices de l'acceptation sont doubles: améliorer le bien-être émotionnel et faciliter l'évolution personnelle.

**Pratiquer une autocritique utile sans se juger
Devenir son meilleur ami**

Pratique de l'estime de soi:

cinq grandes pistes à travailler régulièrement

1. Rester conscient de ce qui se passe en nous.
2. Se dire « oui, c'est comme ça » même si cela m'ennuie.
3. Demeurer dans la situation présente: ne pas ruminer, ne pas exagérer, ne pas dramatiser.
4. Travailler à accepter l'idée du pire, ce qui n'est pas le souhaiter ni s'y résigner.
5. Accepter le passé. Plus les douleurs du passé sont dures, plus ce travail aura intérêt à être conduit par un thérapeute.

Extrait de l'exposé fait par la section Le Douaisis, à partir du Livre de Christophe André
« Imparfais, libres et heureux »
Editeur Odile Jacob, 300 pages, Prix: 21,76 euros



La tolérance envers les autres:

La tolérance du verbe tolérer, le dictionnaire nous la définit ainsi: ne pas interdire ou exiger quand bien même on le pourrait. Tolérer, c'est aussi admettre chez autrui une manière de penser ou d'agir différente de celle qu'on adopte soi-même.

Doit-on tout accepter? Où se dessinent ses limites?

Prenons son antonyme: l'intolérance, elle engage le racisme, la violence, la guerre... Là où la tolérance nous

apporte compréhension, paix, respect, indulgence...

Sur l'initiative de l'Unesco, et ce, depuis 1995, le 16 novembre est proclamé journée internationale pour la tolérance. En cette journée, chacun est appelé à réfléchir à son propre comportement vis-à-vis d'autrui.

La tolérance d'autrui commence ainsi par la tolérance de soi-même, savoir s'accepter, rester humble, et accéder ainsi à la spécificité de notre propre fonctionnement, s'accepter aujourd'hui sans renoncer pour autant à changer demain. L'humilité est ici primordiale, la tolérance de soi est le premier pas vers la tolérance d'autrui, autrui se structurant sur des lois, des normes et des valeurs éventuellement très différentes des nôtres.

Quelle richesse d'accéder ainsi aux autres, de s'ouvrir à la diversité!

La Croix Bleue œuvre au profit de l'abstinence, elle ne porte pas de jugement sur la maladie alcoolique, elle offre par cette tolérance ses services aux personnes en souffrance. Notre aide, si grande puisse-t-elle être, devra trouver ses limites, la limite de notre côté, comme du côté d'autrui, les limites de la tolérance...

Delphine Thomas

La tolérance à La Croix Bleue:

Sommes-nous tolérants à la Croix Bleue?

Quelle tolérance, par exemple, face à la reconsommation? Attention à ce que la tolérance ne devienne pas indifférence. Attention au sentiment de supériorité qui nous ferait appeler tolérance le fait de regarder les autres « de haut ». La solidarité, la complémentarité, le respect, la confiance, l'espoir et la compréhension découlent de la tolérance. Elle n'est pas évidente, mais elle peut s'apprendre!

Quelques dates

ATTENTION: La prochaine **formation nationale** aura lieu au Centre Mutacosmo à **ACHERES** (et non à Ravel comme prévu initialement). Les dates sont inchangées :
• **20/21 octobre** • **17/18 novembre** et **1/2 décembre**. Le thème sera « **l'engagement** » sous toutes ses formes.

À NOTER: Les **24 et 25 novembre 2007, à Achères, les responsables et les trésoriers de section** sont invités à la rencontre des Responsables Croix Bleue. Cette manifestation remplacera celle prévue habituellement en février 2008 à la fois pour répondre à la fois à un souci de meilleure gestion (information sur les dossiers de fin d'année, Assemblée 2008 avancée) et de formation des membres demandée.

Le **camping de la Croix Bleue à Vernoux-en-Vivarais** est ouvert du **30 juin au 18 août 2007**. Il reste quelques places pour la période allant du **11 au 18 août 2007**! Si vous êtes intéressé, veuillez téléphoner aux responsables, Nicole et Jean-Pierre Garcia au 03 81 30 97 13 ou camping en juillet et en août au 06 62 40 30 33.

CONGÉS ANNUELS:

Le siège sera fermé du 30 juillet au 12 août 2007.

Formation informatique

L'idée lancée avait été très favorablement accueillie malgré quelques hésitations... niveaux débutants ou pratiquants chevronnés?

L'option retenue concernait les débutants dont certains n'avaient vu un ordinateur que dans les livres ou à la télé. La souris? Internet? Késako?

Jean-Philippe ANRIS, le Webmaster de la Croix Bleue, avait juré de s'adapter au public présent. Annick JOURNET responsable du Groupe Nord avait réquisitionné le cyber centre de Sin-le-Noble pour cette formation: 10 ordinateurs pour 9 stagiaires et le travail a pu se mettre en place.

Jean-Philippe présente « la bête », la démonte, l'explique très simplement et voilà tout un chacun parti avec sa souris timidement au début puis avec plus d'assurance en constatant que finalement ce n'est pas si difficile que cela. L'après-midi était consacrée à Internet: les regards émerveillés des personnes lorsqu'ils sont allés sur Google Earth, je crois que je m'en souviendrai longtemps! Nadine découvrant la vue aérienne de sa boucherie, c'était l'extase! Et tout le monde de repérer sa ville, le siège de la Croix Bleue à Paris...

Ce stage leur a fait un bien immense en prouvant que l'on peut découvrir tant de nouvelles choses dans une vie sans alcool.

Certains en sont maintenant au stade de l'achat du matériel en suivant les conseils avisés de Jean-Philippe. Le plus marquant est que tous ont découvert qu'ils étaient capables de « naviguer ». Ils ont découvert un nouvel outil de connaissances qui peut se décliner pratiquement à l'infini. Ils sont agréablement surpris par eux-mêmes et de leurs performances du jour.

Tous en redemandant.

Annick Journet
Groupe Nord



Au revoir à trois salariés au centre Le Phare

Vendredi 9 mars 2007 au Phare était organisée une manifestation de sympathie à l'occasion du départ à la retraite de 3 salariés de la Croix Bleue affectés au Phare à Lorient.

Il s'agit dans l'ordre des départs de: Charles DUBRULLE, veilleur de nuit depuis 2002, Gabrielle PENDELLIOU, cuisinière depuis 1997, Marcel RIOU, cuisinier depuis 1973.

À cette occasion, se sont réunis autour d'une table des membres de la Croix Bleue locale, les pensionnaires et les salariés du Phare. L'organisation de la journée a beaucoup reposé sur l'engagement des pensionnaires: décoration, mise en place, animation et sur celui des salariés. Les gestes de sympathie ont été nombreux tant de la part des pensionnaires qui ont permis le bon déroulement de cette journée, que de la part des sections locales représentées par le responsable de chaque section, et aussi de la part des autres salariés, tous présents à cette occasion.



Les 20 ans du centre de Virac

Le 17 mai dernier, jour de l'ascension, le Centre de Virac a soufflé ses vingt bougies. Ce sont près de 200 personnes: anciens et leurs familles, responsables de section et amis que nous avons eu la joie de retrouver.



Pour l'occasion le centre s'était paré d'habits de fête: l'exposition de l'atelier créatif sous le préau et dans les salles a enchanté petits et grands par son originalité et sa diversité, l'exposition des objets fabriqués aux ateliers a remporté un vif succès. Durant une semaine l'équipe aidée des résidents s'est préparée pour faire en sorte que cette rencontre soit une réussite.

Le matin Monsieur Reboul, les anciens directeurs: Messieurs Lescombe et Soulié ainsi que Monsieur le président ont évoqué tour à tour les événements marquants de ces vingt années passées, de l'acquisition du Mas et des travaux à l'évolution du projet de soin et de l'équipe d'accompagnement.

Puis après un délicieux cocktail, chacun a pu apprécier la désormais traditionnelle Paëlla de Gérard, cuisinier au centre. L'après midi s'est poursuivie avec l'intervention de Valérie Théry, responsable de la section de Pont Saint-esprit qui a retracé avec poésie le séjour à Virac de Messieurs qui fréquentent la section.

Nous nous sommes séparés vers 17h après une agréable journée.

En écrivant ces quelques lignes je garde en mémoire tous ces visages d'hommes heureux qui ont su trouver la volonté et la force de se reconstruire, et qui par leurs présences nous ont encouragés.

Alors rendez-vous en 2009 à Virac!

Engagement d'abstinence

Fort 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

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





Versailles en fête

C'est le 23 mars que la section de Versailles a eu la grande joie de recevoir au nom de la Croix Bleue, trois nouveaux membres actifs. Cathy, Sophie, et Jean-Michel. En présence du Président Maurice ZEMB, qui nous a fait l'amitié d'être parmi nous et d'une assistance de plus de soixante personnes : amis des sections de la région parisienne et aussi non Croix Bleusards qui ont tenu à partager ce moment de fête important et témoigner ainsi de tout l'intérêt qu'ils portent à notre action.

Après quelques mots d'Henry Casanova, la remise des insignes, et les témoignages émouvants des nouveaux membres actifs, la soirée a continué autour des pâtisseries et du café.

Pour eux, ce n'est bien sûr pas la fin du parcours mais un autre engagement militant aux services des autres, et nous leur souhaitons une longue route pleine de joies et de réussite dans le travail Croix Bleue.

Henry Casanova



Section de Nantes

Les 14 et 15 avril 2007, le groupe Bretagne s'est retrouvé à Arzano (56). Nous étions vingt et une personnes. Quatre nouveaux adhérents participaient pour la première fois à ce week-end pour tous. Dans la continuité du 46^e congrès Croix Bleue à Saint-Nazaire en 2006, le thème choisi fut « Le talent, du talent, les talents ». Nous avons travaillé sur les capacités de chacun à découvrir ou redécouvrir, accentuer nos dons, nos projets... enfin... nos talents. Chacun d'entre nous a du talent et est capable de l'exploiter. Nous avons apprécié cette mise en commun sur un sujet intéressant.

Florence André

Concert à Schillersdorf.

La section de Bouxwiller a organisé un concert avec la chorale « Les Chœurs Joyeux de Soucht ». Ce concert avait pour but de faire connaître la Croix Bleue et son travail.



répertoire de nos amis de la chorale.

Comme le souligne cette dame rencontrée après le concert : « Cette soirée m'a remuée ; même si j'ai déjà entendu divers témoignages, cela me touche toujours aussi profondément ». Ou encore ce pasteur : « Continuez comme cela, vous faites un travail du tonnerre ». Et encore ce député : « Si vous avez besoin d'aide, je serai à vos côtés ».

Cette soirée a été un succès puisque près de 200 personnes, venues de Sélestat-Ribeauvillé, Freiburg en Allemagne, Wissembourg, Marlenheim, Saverne, Sarrebourg, Bitche pour les plus éloignées, sont venues s'informer sur La Croix Bleue, entendre différents témoignages et bien sûr apprécier la grande qualité du

Jean-Claude Scherer

Sections de Saint Dié et de La Petite Raon

Selon la tradition qui remonte à plusieurs années, les sections de Saint Dié et de La Petite Raon sont heureuses de se retrouver autour d'un bon repas, au restaurant « Le Quadrille », à Fraize.

Joie des retrouvailles. Échange des nouvelles. Quelques enfants et jeunes des familles proches sont aussi présents, ce dimanche 25 mars.

Même si, bien souvent, la neige est de la partie, la chaleur de l'amitié, les chansons, les bonnes histoires, les souvenirs et la tombola mettent de l'ambiance.

Alors, à l'année prochaine et vive la Croix Bleue chez des VOSGIENS !

Guy Cuny et Michel Humbert



UNE FÊTE TRÈS ANIMÉE

pour la Croix Bleue de Saintes

Une quarantaine de membres partageront durant cette journée le repas de l'amitié dans une ambiance chaleureuse.

Nous avons prouvé une fois de plus qu'on peut parfaitement réussir des repas de fête succulents dans une ambiance saine et conviviale, avec des rapports humains authentiques, loin des relations faussées par ce fléau qu'est l'alcool.

Les animations ne manquèrent pas durant cette journée festive.

Les membres de la Croix Bleue purent apprécier un spectacle de magie offert par l'un des leurs, ainsi qu'une démonstration de Capoeira (*) donnée par le « club de Budo Ninjutsu Sambo et Capoeira de Saintes ».

À la fin de la démonstration de ce club d'arts martiaux l'entraîneur du groupe s'adressa aux nombreux « abstinentes » dans l'assistance, en ces termes :

«... Je tiens à vous affirmer que les réels guerriers ici, ce sont vous car nous, nous faisons seulement semblant de nous battre en dansant. Vous, tous ici présents, vous combattez réellement chaque jour un véritable fléau qui lui, est bien réel et omniprésent. Bravo ! »

Les membres de la Croix Bleue de Saintes saluèrent humblement ce discours imprégné de vérités. Une excellente journée en fait !

** Capoeira : art martial brésilien qui s'apparente à une danse rituelle*

Le dimanche 15 Avril 2007, la section saintaise organisait sa fête annuelle à la salle des Camélias de Saintes.



La section d'Arles au jour le jour...

Le 16 février : Réception de nouveaux membres actifs : Marie-France, Louis et Claire-Lise, ainsi que la fête des anniversaires d'abstinence. Le 2 mars : "La raclette". "Venez chez nous le couvert est toujours mis..." L'amitié, la joie, le partage sont au rendez-vous. Une nouvelle forme conviviale de réunion où nous avons partagé une raclette, un essai qui a beaucoup plu à tous.

Le nouveau bureau : Marie-Agnès la nouvelle trésorière, Chantal la responsable, Adeline la nouvelle secrétaire.

Le 10 mars : Le carnaval à Châteaurenard.

groupe parisien : rencontre de Poissy

Cette journée du 13 mai avait d'abord pour objectif de réunir, autour des membres du collectif régional, les amis des sections d'Île-de-France afin d'évoquer la situation de ce Groupe et de réfléchir aux moyens à mettre en œuvre pour lui redonner vigueur et une raison d'être dans la dynamique de notre Association.

Le matin, les rapports de Didier Borvon et d'Henri Casanova, nouveau président et trésorier du Collectif, ont révélé la mise en place très récente de cette petite équipe et la précarité de la situation financière.

Afin de faire évoluer cette situation, il a été décidé de mettre en œuvre un projet à la fois mobilisateur pour cette entité et justiciable de subventions. Ce projet consistera à organiser, avec les appuis du siège et de la commission nationale ad hoc, la formation des membres de la région. Didier Borvon a été chargé de mettre ce projet sur pieds au plus vite.

En fin de matinée, un tour de table « brain storming » a permis de dégager les attentes des participants et de faire réfléchir l'équipe régionale sur les vœux de chacun en matière d'information, voire de formation.

L'après midi, le docteur Babled et Bernard Leday se sont exprimés sur les sujets « oser prendre et savoir rendre » conformément aux souhaits de l'équipe régionale.

Dans un premier temps, Madame Babled, médecin alcoologue, s'est attachée à montrer, avec la complicité de la salle, la forme de courage dont doit faire preuve la personne alcoolique pour saisir la thérapie et la relation parmi les offres faites, et ce face à l'inconnu d'un monde sans alcool.

Le « savoir rendre » a ensuite été évoqué par Bernard Leday comme un acte militant qui demeure un choix et non une obligation pour la personne libérée de l'alcool.

Il a ensuite montré qu'en ce domaine, le « savoir » était surtout une façon d'être, élément incontournable attaché à la qualité de cette restitution.

Il a enfin développé trois thèmes qui constituent à son sens les bases du « savoir rendre » :

- 1- Respecter les fondamentaux de la Croix Bleue,
- 2- Savoir ouvrir les yeux sur le monde de l'alcoologie,
- 3- Demeurer un être libre.

La journée s'est terminée par le traditionnel café gâteau et le non moins traditionnel chant, vecteur de dynamisme et de cohésion. Il restait pour Didier Borvon à remercier tous les participants et particulièrement les amis de la section accueillante.



Le Bureau du collectif parisien



Bulletin d'abonnement et/ou de don

Le Libérateur

Quatre numéros par an **17 €**

☐ Mme ☐ Melle ☐ M. :

Adresse :

.....

.....

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

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.**