

le Libérateur

N° 159 • décembre 2007

Sans alcool... avec plaisir

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



en
Normandie



Sans alcool avec
La Croix Bleue

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

www.croixbleue.fr



Témoignages

- 3 Les Noces de Cana
Eric, qui es-tu ?
- 4 Notre histoire
Les couleurs de la vie
- 5 Marie-Jeanne et André
- 6 Persévérer

La Normandie

- 7 Un don de la nature la
Normandie
- 8 Ma Normandie
Traditions Croix bleue de Caen
- 9 Les recettes
- 10 La chaumière
Sur la route du chasse-marée
Noël et les galets
- 11 Tilly la campagne traditions
rurales
- 12 Le Mont Saint-Michel
Le pont de Normandie
- 13 Cultures
- 14 Le Havre
La légende des oies de Pirou
- 15 Visite de ma ville, Caen, à Noël

Les jeunes qu'est-ce vous en dites ?

- 16 Sylvain

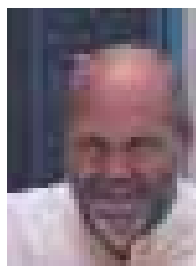
Nous avons lu, vu 17

L'association

- 18 Congrès 2008
Le forum de discussion
Affiches de la dernière campagne
Engagement d'abstinence
- 19 Camping de Vernoux
Thèmes pour l'année 2008

Les Sections

- 20 Groupe normand
Caen
Riom
- 21 Sarrebourg
Adhésions franco-allemandes
Salon de Provence
Moulins
- 22 Versailles
L'hôpital
Metz Yutz Briey
Saint-Nazaire
- 23 Franche-Comté
Erratum Valentigney/Bitche
Bulletin d'abonnement



Au moment où vous réceptionnerez ce Libérateur, une de vos occupations sera de préparer les fêtes. C'est un éternel recommencement. Tout au long du calendrier reviennent les temps forts de l'année avec leurs coutumes et habitudes; mais c'est sûrement à la fête de Noël que nous donnons le plus d'importance. Chacun et chacune à sa façon s'activent afin de réussir, d'abord cette belle fête, puis le passage à l'an nouveau. C'est aussi dans cet esprit que la Région normande s'est mobilisée pour l'élaboration de ce numéro. Sous la houlette de Françoise Brulin, une rencontre dans la belle ville de Caen a permis de rassembler toutes les idées et documents intéressants se référant à cette période de l'année dans cette contrée. De multiples curiosités, souvent méconnues seront à découvrir tout au long de votre lecture. Peut-être connaissez-vous déjà l'origine normande de quelques personnages célèbres? Pour n'en citer que quelques-uns: les écrivains et poètes, Pierre CORNEILLE, Gustave FLAUBERT ou encore Guy de MAUPASSANT, le coureur cycliste Jacques ANQUETIL, l'acteur BOURVIL (André RAIMBOURG), ou encore René COTY et Georges MARCHAIS. Il y eut aussi Eugène René POUBELLE, dont le nom reste attaché à une « réforme d'hygiène concernant les ordures ménagères ». Plus récemment, Laurent RUQUIER, amuseur public... et bien d'autres issus de cette région.

Beaucoup de lieux célèbres aussi de par le monde. On peut citer les plages du débarquement, le Mont Saint Michel construit sur un éperon rocheux, véritable merveille, ou encore cette immense broderie de laine qu'est la Tapisserie de Bayeux. La Normandie est, comme tous nos territoires, pleine de richesses naturelles, culturelles et historiques.

Je porte un regard sur l'année qui s'écoule, et je remarque que la Croix Bleue est entreprenante et imaginative dans ses projets et dans sa vie de tous les jours. J'ai pu faire ce constat lors de mes rencontres avec les membres dans les sections. Partout j'ai trouvé cette volonté d'œuvrer contre ce fléau qui s'appelle Alcool: travail réel d'accompagnement, d'aide, de prévention mais aussi d'ouverture aux autres et aux différents réseaux.

Pour l'avenir nous avons en projet le Congrès national des 14 et 15 juin 2008 à OULLINS dans la grande banlieue de LYON.

Le thème sera « Choisir c'est possible ». Nous développerons et défendrons cette idée maîtresse lors de ce week-end: Si nous ne faisons pas de choix, d'autres en feront à notre place et nous nous mettrons dans la situation de subir des décisions qui ne nous satisferont peut-être pas.

D'ores et déjà je donne rendez-vous à l'ensemble de la Croix Bleue. Un congrès est un temps inoubliable dans la vie de notre association et je compte sur votre présence. Je souhaite de tout cœur que tout ce que vous entreprendrez vous apporte réussite et succès, mais n'oublions pas la personne en difficulté qui attend notre main tendue. Faisons en sorte que personne dans notre entourage ne reste seul en cette période de fêtes.

Que cette nouvelle année soit riche d'espérance, de joie de vivre autour de vous et dans vos familles. Avec le bureau, le Conseil d'Administration et le personnel du siège, je vous souhaite paix, bonheur et santé.

« CHOISIR, C'EST POSSIBLE »

Maurice Zemb



Ont participé à l'élaboration du Libérateur à Caen

Maurice ZEMB •
Françoise BRULIN •
Jacques BOULAY

Le Havre, Thierry COTTARD • Béatrice ALLAIS • Catherine EMO •
René DELALANDE

Rouen, Pierrette HELLOUIN • Claudine JACQUES

Caen, Éric IFS • Christiane MATEO • Nelly LAFORGE • Michel LAFORGE •
Gerard BOUDIN • Éric POUTEAU • Ludovic MONTERDE • Alain LACOTTE •
Gerard LAMY • Jean Pierre LE JUEZ • Andrée BOURREL

Le Libérateur • Décembre 2007 • n° 159 • Rédaction, administration: Croix Bleue, 189 rue Belliard, 75018 Paris • Tél. 0142283737 • Directeur de publication: Maurice Zemb • Rédactrice, Françoise Brulin • Maquette, Safari: Tél. 0140391444 mcbernard@safari-pa.fr • Imprimerie Bedi Sipap - 86007 Poitiers CEDEX • Abonnement 2008 : 18 € • 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



Un autre regard sur Les Noces de Cana

Chef cuisinier dans un des plus grands hôtels de Quimper, mon ami finit par venir à Lorient vivre dans une misérable baraque et servir deux ou trois repas ouvriers par jour. Sa dégringolade professionnelle venait de son sévère alcoolisme. Après avoir connu La Croix Bleue, sa renommée le conduira à Auxerre où il deviendra chef dans l'hôtel le plus réputé. Avant de retrouver cet emploi, il a dû conserver un temps sa gargote pour vivre. C'est à cette période qu'il fit une expérience intéressante que je veux vous rapporter.

Un soir, très tard, deux matelots en goguette vinrent frapper à sa porte demandant à boire du cidre. Abstinent de fraîche date, mon ami était déjà malheureux de devoir servir des boissons alcoolisées. Et là, devant ces deux énergumènes bien éméchés, il était dans l'embarras. C'est alors que lui vint cette idée lumineuse: « Ce n'est pas du cidre que je vais leur servir, ils ont bien assez d'alcool comme ça, mais du jus de pomme. » Et c'est ce qu'il fit. « Mais il est drôlement fameux, ton cidre! » lui dirent-ils en chœur, « Remets-nous ça! ». Ils en reprirent trois fois. Soulagé, mon ami les servit avec une joie contenue.

Cette anecdote m'a donné l'idée de revisiter à ma façon le fameux épisode biblique des noces de Cana. Or, voici, quand l'eau transformée arrive sur les tables, il est bien dit: « que tous les convives étaient bien éméchés ». Il est bien évident que le maître d'hôtel et l'époux avaient eux aussi bu copieusement. Pourquoi donc se seraient-ils privés? Alors peut-être que Jésus conscient de cette situation a eu la même pensée que mon ami!

Qu'est-ce que cela ôterait au récit biblique si Jésus avait transformé l'eau en jus de raisin? D'ailleurs la réflexion du maître d'hôtel dans la suite du récit semble aller dans ce sens: « L'habitude est de servir d'abord le bon vin et le moins bon ensuite après que l'on a bu copieusement. Toi tu as gardé le bon jusqu'à maintenant. ». À écouter le maître d'hôtel, on croit entendre les deux matelots de mon ami: « Il est drôlement fameux ton cidre! ».

Alors je me plais à imaginer le miracle de Cana comme étant celui de l'eau changée en jus de raisin!

Ceux qui ont connu les noces et les repas festifs sans alcool de nos cercles Croix Bleue sont témoins de la possibilité de faire la fête sans alcool.

**Pasteur Albert Trubert,
60 ans d'abstinence**

ERIC, QUI ES-TU?

Éric membre actif de la section de CAEN, 40 ans.

À 31 ans, j'ai fait le choix de ne plus boire après une cure en 1999.

J'ai suivi la Croix Bleue dès ma sortie, assidu aux réunions et festivités. J'ai appris beaucoup à écouter, accompagner, faire des visites et réunions et j'ai suivi des formations.

Je me suis fait beaucoup d'amis.

Je me suis aperçu que l'alcoolique qui ne voulait pas se soigner et ne pas accepter sa maladie ne peut pas y arriver; mais les personnes qui décident de participer aux réunions Croix Bleue ont plus

de chance de devenir et rester abstinentes.

Actuellement les personnes combinent alcool, médicaments et drogues ce qui produit de terribles dégâts.

La Croix Bleue est là pour vous écouter sans jugement, accompagner et vous aider à devenir et rester abstinent. N'ayez pas peur de téléphoner ou de franchir la porte.

Venez nous rejoindre.

Éric



Notre histoire

J'ai commencé à consommer de l'alcool à l'âge de 15 ans environ. J'ai fait la connaissance de celle qui allait devenir ma femme à 16 ans. De 15 à 18 ans, je ne buvais pas plus que ça: c'est pour cette raison que ni elle, ni moi, n'avons vu venir l'engrenage qui a dû se mettre en route lorsque j'ai décidé de devenir supporter du HAC (Havre Athletic Club). Je partais trois quarts d'heure avant le match. On avait un local où l'on préparait des animations. Moi je les préparais aussi à la buvette. Mais le foot à domicile était une fois tous les quinze jours et quand il n'y avait pas de match, j'avais aussi besoin d'alcool. Plus je buvais, plus je m'éloignais de ma femme et de mes filles. Je le savais mais rien n'y faisait. Je buvais jusqu'à devenir agressif, méchant et violent. Les voisins savaient ce qui se passait à la maison mais personne ne nous a jamais

rien dit. **Sujet trop tabou!** Beaucoup de choses auraient dû me faire réfléchir dont deux plus importantes que les autres. Le premier événement: le jour où je suis tombé dans un état comateux au HAC devant deux de mes filles. Le SAMU m'a transporté à l'hôpital où j'étais sous surveillance car sans amélioration de mon état. Le lendemain, grande peur pour l'infirmière qui avait un mal terrible à me réveiller. Le SAMU, rappelé dans le service, n'y parvenait pas non plus. Je suis enfin revenu à moi. Ma femme m'a avoué plus tard qu'elle avait pensé que la délivrance était peut-être là! Délivrance de cette vie odieuse à cause de cet alcool destructeur.

J'ai compris que je pouvais mourir dans l'indifférence de ma femme, mais le message n'était pas assez fort car après quelques jours d'effort, j'ai reconsumé sans me soucier des conséquences. Et le deuxième événement: ce jour de mai 2005 où ma femme est partie de la maison avec les

trois filles. La seule chose qui la ferait revenir était de me soigner, mais plus tout seul, comme j'avais essayé de le faire... pfft... mille cinq cents fois!! Alors, j'ai pris contact avec Patrick de la Croix Bleue. En juin 2005, j'allais avec lui à la première réunion.

Le 3 décembre 2007, cela fera trois ans que je suis abstinent. Je remercie ma femme d'être revenue, de m'avoir soutenu et de m'avoir fait confiance une énième fois malgré tout ce que je lui ai fait subir...!! Merci aussi à mes trois filles que j'ai réappris à aimer, à mes parrains et à la grande famille Croix Bleue qui m'a soutenu. Je terminerai par un petit paragraphe que nous avons écrit ensemble Flo et moi:

« La vie avec l'alcool est comme le passage marquant d'un livre: on vit l'histoire du début à la fin. Il y a le prologue, l'histoire, puis la conclusion. On referme ce livre, on garde cette grande histoire au fond de notre mémoire, mais on ne l'oublie jamais. C'est ce qui nous permet aussi d'avancer, car les mauvais souvenirs nous permettent de penser que ceux laissés derrière nous nous font vivre aujourd'hui quelque chose de magnifique. »

Thierry et Florence
Section Le Havre

Une année s'achève
Avec ses joies, ses soucis et ses peines
Une autre va naître
Porteuse d'espoirs de craintes et de rêves.
Le passé, le présent, le futur
Farandole folle dans nos têtes
Convictions et doutes pour sûr
Nous ferons tout de même la fête...
Si nos idées contrastées
Forment entre elles une chaîne

Que ses maillons trop serrés
S'ouvrent et libèrent nos peines.
Que cette nouvelle année
Soit dans provençale
Animée et colorée
En une palette mentale.
À l'aide de celle-ci
Et par petites touches
Peindre de rose notre gris
Et les mots à notre bouche...

Robert Bouhier
18/12/2006

Les couleurs de la vie





Je m'appelle Marie-Jeanne et mon mari, André. Avec nos trois enfants nous habitons un petit village à la limite de l'Alsace Bossue. Depuis une cure en 1982, mon mari est abstinent. Avant celle-ci, il avait fait pendant trois semaines deux cures de dégoût à l'hôpital psychiatrique à Strasbourg, sur ordre du médecin SNCF ; mais, cela avait été un échec total, buvant encore plus et en cachette.

J'étais la femme d'un buveur. Comme la plupart des femmes de buveurs, j'avais ma fierté.

D'abord, je voulais préserver à l'extérieur une image convenable et correcte de notre vie. Je cachais le plus possible la maladie alcoolique de mon mari, croyant que personne ne le savait. Mais à cause de cette fierté j'étais seule, très seule. J'avais honte de parler de mes problèmes à qui que ce soit. J'étais seule pour m'occuper de mes enfants ; seule à l'attendre des heures durant, et le résultat de cette solitude fut le désespoir. Peur que le téléphone ne sonnât pour m'annoncer une catastrophe, ce qui m'est arrivé plus d'une fois.

Un jour alors que je rangeais la chambre de ma fille, Sylvie, alors âgée de 12 ans, j'ai trouvé un petit billet destiné à une copine : « Moi, j'ai un papa qui boit. Je serais contente s'il s'arrêtait car ma maman est malheureuse et pleure souvent. » Même à l'école du village, l'institutrice lui disait méchamment : « Ton père est un ivrogne ! ».

Continuant à boire, malgré les avertissements de son chef, il a été déchu de son poste d'aiguillage et a été muté au service reclassement : balayer la gare et ramasser les petits papiers. Des problèmes de santé commencèrent... Je ne voyais plus aucune issue à notre situation ; je n'avais plus qu'une pensée : « Que cela finisse, que cela finisse vite ! ». Je comprends qu'à ces moments-là certaines femmes pensent

à quitter leur mari.

Entre-temps, j'ai appris qu'il existait des mouvements d'anciens buveurs. Je pris donc contact avec la Croix Bleue de Lohr, puis de Sarrebourg. Après plusieurs visites, mon mari prit enfin la décision de partir en cure à Château Walk.

Il abordait seul cette maison de cure avec des sentiments mélangés : appréhension et espoir.

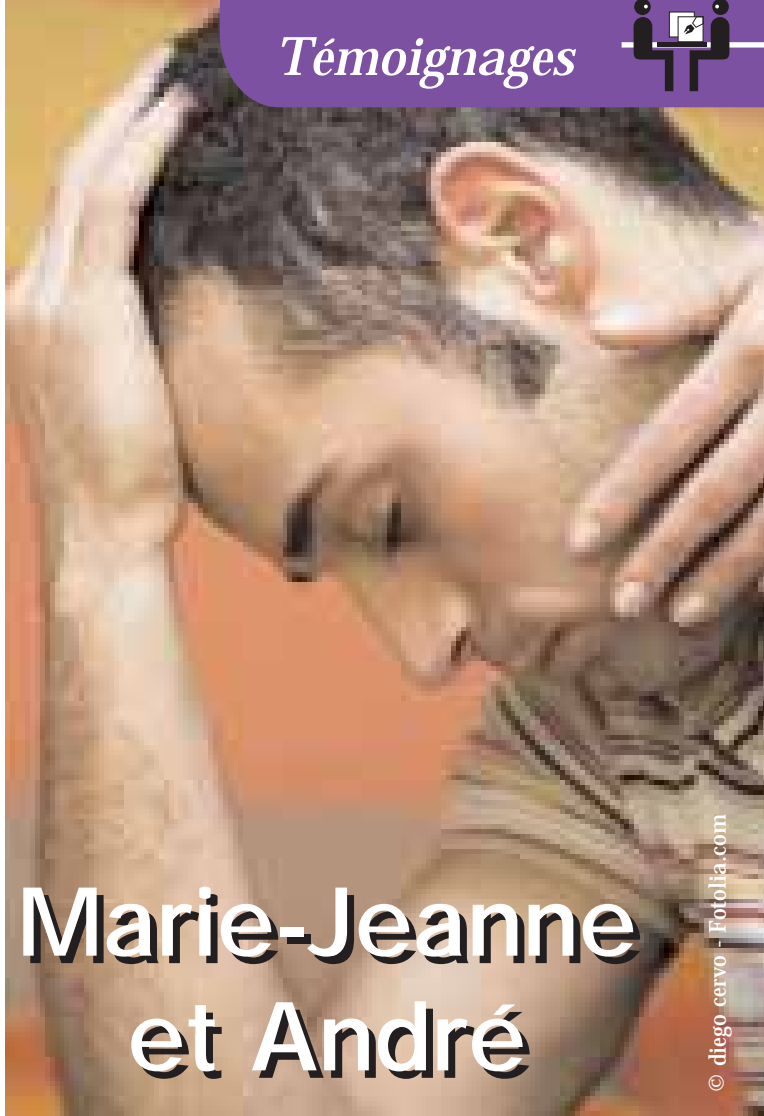
En arrivant il a été rassuré par la beauté du cadre. J'allais lui rendre visite le dimanche. Je voyais André peu à peu revivre. Quand j'arrivais le dimanche, son visage était souriant, détendu. C'était lui maintenant qui m'attendait... petite revanche sur le passé.

Nos enfants refusaient carrément d'aller le voir. À l'approche de Noël, il les réclama et je réussis à les convaincre de m'accompagner. André était très content.

Le soir, au retour, dans la voiture, Sylvie, la plus jeune, dit : « Maman ? Tu ne trouves pas que papa a bien changé ? ! Et, tu sais, j'ai trouvé Château Walk tellement beau : la maison, le parc, l'étang avec son cygne ! »

À partir d'aujourd'hui, je t'accompagnerai tous les dimanches voir le papa ! ».

La postcure est bénéfique aussi à l'entourage du curiste. D'abord, je savais André entre de bonnes mains. Ensuite les réunions organisées pour les femmes m'apprenaient toute la complexité de la maladie alcoolique et l'importance de choses toutes simples : plus une seule goutte d'alcool, même pendant les repas... La fin de la cure approchait. L'inquiétude et le scepticisme renaissaient. Comment sera-t-il à la maison ? Quelle attitude adopteront ses amis, ses copains de travail ?



Marie-Jeanne et André

© diego cervo - Fotolia.com

À son retour, André a redécouvert sa maison, son milieu. C'était magnifique de voir comme il voulait tout savoir ; c'était comme s'il se réveillait d'un long sommeil. Il reprit le travail. Le chef de gare lui faisait confiance : il a pu regagner tout de suite son poste d'aiguillage.

À la Croix Bleue de Sarrebourg, nous avons eu un accueil chaleureux. Nous avons rencontré des personnes actives, ouvertes, pleines de joie de vivre. Les thèmes des réunions étaient intéressants, ce qui se disait après les rencontres aussi : chacun y racontait comment il vivait son abstinence. Nous avons appris à parler de notre abstinence à nous, à ne plus en avoir honte.

Nous vivons normalement, si ce n'est que nous avons un but : nous voulons aider ceux qui sont encore sur le chemin de la guérison et leur dire : **« Ne perdez pas courage ! Ayez confiance ! »**.

Marie-Jeanne



Persévérer

Comme tous les jeunes, l'alcool, j'ai essayé.

Tout d'abord lors d'un séjour pour ados en Angleterre, j'ai bu un soir plus que de raison avec des copains et le matin au réveil je ne me rappelais rien. Je me suis promis de ne jamais recommencer. À 16 ans j'ai commencé à travailler dans un bar, je ne buvais pas d'alcool, ou juste un apéritif de temps en temps. Ce n'est pas faute d'avoir été tentée ou poussée à consommer par les clients. Mais les voir boire toute la journée et ressortir dans un état lamentable, arriver le matin tremblant pour leurs premiers verres, tenir des conversations incohérentes, ressembler à des zombis qui, bien souvent, avaient perdu leur boulot et leur vie familiale : tout cela m'a complètement dégoûté de l'alcool.

À 20 ans je me suis mise en ménage avec mon futur mari. Il fuyait un père alcoolique, violent et d'une jalousie malade. Il ne supportait plus de vivre dans une famille où l'alcool était omniprésent et détruisait le bonheur. Nous avons installé notre cocon en amoureux et deux ans plus tard on s'est marié. Il buvait à cette époque un apéro de temps en temps et de l'alcool lorsqu'on était en soirée avec des amis. Moi, toujours rien. À 23 ans, j'étais enceinte. Après plusieurs périodes de chômage pour Pascal, des périodes de galère financière et le cancer de son père, cette grossesse allait enfin redonner un peu de joie dans notre couple. Malheureusement quatre mois plus tard je perdais le bébé. Pour Pascal ce fut un coup terrible, suivi par une énorme déprime qu'il a essayé de compenser avec l'alcool. Il buvait tous les jours pour oublier. Quand il travaillait, il buvait pour se motiver, il disait que c'était plus facile pour lui après avoir bu un ou deux verres...

La naissance de Stéphanie un an plus tard aurait dû arranger tout. Mais trop tard, il était dépendant de cet alcool. J'ai élevé pendant quatre ans Stéphanie toute seule ; il était présent, mais occupé avec ses bouteilles ou ses copains de boisson, ou les femmes qu'il rencontrait dans les bars... J'ai connu à mon tour, la violence, la jalousie malade et excessive. Combien de fois j'ai pu essayer de dis-

simuler les bleus que j'avais sur le corps pour aller travailler. Je n'avais plus aucun ami autour de moi, il avait fait fuir tout le monde. J'avais interdiction de sortir seule, même avec Stéphanie. Par contre lui ne se gênait pas. Tout cela je le subissais sans oser en parler à quelqu'un. Je travaillais tous les jours du lundi au vendredi au bureau et le week-end au bar. Il prenait mon salaire pour boire sans se soucier de savoir si les factures étaient payées ou même si la petite avec de quoi manger.

En 1998, de janvier à août, l'enfer était présent tous les jours. Il oubliait d'aller rechercher notre fille à l'école (en fait il dormait car il était ivre). Il était de plus en plus violent, il cassait tout dans la maison dans ces moments de folie. Il me réveillait en pleine nuit parce qu'il n'arrivait pas à dormir, alors je ne devais pas dormir moi non plus. Un dimanche où toute la famille était réunie pour fêter notre anniversaire de mariage, il est arrivé ivre, tenant des conversations absolument incohérentes. J'étais humiliée, blessée dans mon amour-propre. On ne peut pas parler de viol entre époux, mais j'ai subi de sa part des choses qui ne devraient pas exister dans un couple où il ne devrait y avoir qu'amour et bonheur.

La goutte d'eau de trop a été le jour où il a explosé la voiture en fonçant dans un panneau publicitaire. J'ai enfin osé me confier à mon frère, qui m'a donné ses clés en me disant qu'en cas de danger je pouvais me réfugier chez lui. Je ne supportais plus cette vie et j'avais des idées suicidaires.

Heureusement que ma fille était là et pour elle j'ai décidé de me battre. J'ai essayé à plusieurs reprises de faire comprendre à mon mari sa dépendance, mais pour lui c'était bien comme ça ; souvent il ne se rappelait plus...

Le 15 août 1998, une fois de plus il était ivre, violent, me faisait des reproches sur tout et il m'a dit "casse-toi!". J'ai attrapé mon manteau et je suis partie. J'ai appelé la police. Des policiers sont revenus avec moi pour récupérer Stéphanie et constater son état. Ils m'ont emmenée en sécurité chez mes parents. Ma fille avait quatre ans, elle disait : "si papa frappe à la porte



tu ne lui ouvres pas". Elle était terrorisée ! Après plusieurs discussions avec Pascal par téléphone, il a compris qu'il ne me reverrait plus, ni la petite, ni moi s'il ne se faisait pas soigner. Le lendemain mon père le conduisit à l'hôpital où il a fait une cure, il est parti ensuite en posture aux Essarts. Il n'a plus jamais reconsumé.

En octobre 1998, il allait à la Croix Bleue pour trouver du soutien et de l'aide morale. J'avais très peur de revivre avec lui. Je n'osais pas croire à son abstinence et lui refaire confiance. Il m'a convaincu de venir aux réunions Croix Bleue. Je n'ai pas accepté aussitôt, j'estimais que ce n'était pas mon problème. J'ai été très surprise les premières fois de voir des gens qui avaient subi le même calvaire, qui s'en étaient sortis et avaient reconstruit leur vie.

Grâce à eux, en février 1999 nous revîmes ensemble, notre famille était à nouveau réunie. Le bonheur était devant nous... Malheureusement en mars 1999 il fit un infarctus, suivi d'un arrêt cardiaque. S'en est suivi un autre combat de deux ans en attente d'une greffe de cœur, qui arriva en juillet 2001 mais, sans réussite, Pascal est décédé le 20 juillet 2001.

Les médecins disent que l'alcoolisme peut expliquer la destruction de l'organisme... à 29 ans.

Un grand merci à tous les amis de la Croix Bleue qui m'ont aidée et soutenue dans mon parcours. Moi aussi j'ai réussi à me reconstruire sans alcool. Ma fille a aujourd'hui 13 ans, j'ai refait ma vie tant professionnelle que sentimentale (avec un abstinent), et je suis restée à la Croix Bleue pour aider et témoigner... mais aussi parce qu'on en a besoin, même nous les conjoints...

Béatrice Allais
Section Le Havre
membre sympathisante et secrétaire
de la région Normandie

La Normandie apparaît toujours comme une forte terre de contrastes. Cette région, essentiellement en bordure du littoral, se compose aussi d'un terroir dont les traditions sont riches et variées.

Trois départements en Basse-Normandie et deux dans la Haute composent cette partie nord-ouest de la France, coincée entre le Nord et la Bretagne. Trois d'entre eux sont maritimes et peuvent vanter les glorieux navigateurs qui se sont rendus célèbres ainsi que les pêcheurs spécialistes de la coquille Saint-Jacques, du hareng et autres. Des lieux magnifiques attendent les touristes qui peuvent s'étonner, contrairement à ce que disent les médisants, du peu d'eau qui tombe des nuages. Il ne pleut pas tous les jours dans notre pays et bien moins que dans d'autres régions.

Du Mont St Michel jusqu'à Dieppe, en suivant le littoral, on rencontre différents sites tous plus beaux les uns que les autres : Granville et sa plage, Carteret, Jobourg et son nez orienté vers

l'Amérique, le plus petit port d'Europe, les moulières, les plages du Débarquement, Ouistreham, Deauville et ses planches, Honfleur et son port, le pont de Normandie, Le Havre, Etretat et ses falaises avec l'aiguille creuse d'Arsène Lupin, Fécamp et Dieppe ports célèbres.

À quelques kilomètres du rivage, le paysage change et retrouve le visage de la « France profonde ». Les grandes prairies, cultivées ou verdoyantes, proposent une diversité de couleurs et d'odeurs ; là des arbres fruitiers, ici du blé, du maïs, là-bas des vaches laitières et autres bovins. Les promenades sont possibles et pas seulement dans les quatre parcs naturels nationaux. Les forêts s'étendent quelquefois à perte de vue entrecoupées par endroits par une rivière aux méandres irréguliers.

Chaque département présente un visage unique et très personnalisé. La Manche et ses hautes falaises devant les Îles Anglo-normandes, le nord Cotentin et ses champs encore bordés de murets de pierre, reste une région

calme et reposante. Le Calvados montre ses visages multiples : mer, campagne et petite montagne (la Suisse normande) avec son bocage et ses maisons de torchis. L'Orne, moins connue, s'étend sur une campagne magnifique et ses haras où l'on dresse de superbes chevaux.

Là-haut, la Seine Maritime borde la Seine et sur l'autre côté, ses hautes falaises sont attaquées par le ressac de la Manche tandis que les trafics portuaires animent la baie de Seine. L'Eure est le dernier rempart avant la capitale avec ses plateaux fertiles du Neubourg. Entre Cherbourg et Dieppe, les nombreuses stations balnéaires sont implantées le long d'interminables plages au sable fin. N'oublions pas celle de Bagnoles de l'Orne qui n'a rien à envier aux autres bien que située en pleine nature.

La Normandie, faite d'une mosaïque de paysages et de sites historiques vous attend.

Pierrette Hellouin

Un don de la nature

la Normandie

Ma Normandie

est aussi largement utilisé, mais de façon non officielle, comme chant régional de la Normandie.

Quand tout renaît à l'espérance,
Et que l'hiver fuit loin de nous,
Sous le beau ciel de notre France,
Quand le soleil revient plus doux,
Quand la nature est reverdie,
Quand l'hirondelle est de retour,
J'aime à revoir ma Normandie,
C'est le pays qui m'a donné le jour.
J'ai vu les champs de l'Helvétie,
Et ses chalets et ses glaciers,
J'ai vu le ciel de l'Italie,
Et Venise et ses gondoliers.

En saluant chaque patrie,
Je me disais aucun séjour
N'est plus beau que ma Normandie,
C'est le pays qui m'a donné le jour.
Il est un âge dans la vie,
Où chaque rêve doit finir,
Un âge ou l'âme recueillie
À besoin de se souvenir.
Lorsque ma muse refroidie
Vers le passé fera retour,
J'irai revoir ma Normandie,
C'est le pays qui m'a donné le jour.

Tous les ans, nous organisons le Noël de notre section, moment très convivial pour les petits et pour les grands, qui affirme que l'on peut s'amuser sans alcool, bien sûr mais aussi que nous pouvons passer cette fête en tant qu'abstinents heureux. Tout commence par un repas concocté par les élèves d'un lycée hôtelier. Le repas est fait dans les règles de l'art avec un menu très particulier. Les personnes, les familles présentes discutent et échangent des idées tout en faisant de nouvelles connaissances. Vient ensuite le spectacle, grand moment sympathique mais si difficile à préparer. Chacun sur scène fait de son mieux pour réussir ce tour de force. Pendant une heure ou plus musiques, comédies, danses, etc. sont réalisés par tous les membres. S'enchaînent les sketches hilarants, déclenchant dans la salle rires et joie; le clou du spectacle en 2006, un défilé de mode où des membres actifs, grimés et déguisés en créatures de rêve a fait s'esclaffer l'assistance.



Après le goûter où l'on échange ses gâteaux, le Père Noël arrive accompagné du chant de tous les acteurs de la journée. Chacun repart avec son petit présent.

La journée reste inoubliable dans les mémoires. La tradition perdure chaque année et nul ne peut plus envisager de se passer de cette grande réunion de famille.

Gérard Lamy

Traditions Croix Bleue de Caen



LES AGUIGNETTES

Les Aguignettes sont une très ancienne coutume normande, remontant au Moyen Âge.

Déformation de l'exclamation « Au gai l'An neuf! », le terme Aguignettes (également Haguignettes ou Reguignettes) désigne les étrennes que sollicitaient les enfants allant chanter de porte en porte au Jour de l'An. Gare alors aux fesse-mathieux qui rechignaient à mettre la main à la poche! Les enfants entonnaient une chanson pour convaincre les récalcitrants.

Les Aguignettes sont également une espèce de pâte feuilletée découpée en divers motifs consommés en Normandie à la Saint Sylvestre.



© corinne matusiak - Fotolia.com

LA COQUILLE SAINT-JACQUES

La coquille saint-jacques s'est répandue sur toutes les côtes et se pêche par bateaux dragueurs, spécialement sur les bancs de l'Île de Ré, d'Oléron, de Bretagne et ici en Normandie dans la baie de Seine.

La pêche et la consommation ne se fait soi-disant que pendant les mois en R.

On l'appelle godfiche chez nous.

Les préparations sont multiples et particulièrement savoureuses : sauté, frit, pané, grillé, au beurre noisette persillé, à l'Américaine, au gratin, à la crème, à la Normande et même en brochette avec des tranches de lard.

Poêlée du pêcheur

12 coquilles saint-jacques

50 g de beurre + 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
deux échalotes

le jus d'un demi-citron

persil frais sel, poivre

Préparation :

Faire fondre le beurre dans l'huile avec une ou deux échalotes coupées très finement. Lorsque le beurre est fondu mais encore blanc et crémeux, faire cuire les noix entières 2 minutes de chaque côté, surtout pas plus. Si les noix sont vraiment très épaisses, les couper en deux.

Saler et poivrer.

Dans le même temps, faire fondre doucement dans une petite casserole ou au bain-marie les 50g de beurre, et ajouter le jus de citron.

Verser dans la poêle de cuisson ce mélange, et parsemer de persil haché frais, et servir aussitôt, (les pêcheurs servent à même la poêle - le beurre n'a pas le temps de noircir).

LA TEURGOULE

Traduit du patois

Voilà une nourriture vite faite et elle n'est pas coûteuse. Mais elle n'est pas commode aussi, pour ceux ou celles qui le croiraient! Encore faut-il bien connaître son four? Dame oui! Il faut y songer dans la matinée pour le soir, ou au petit matin jusqu'à la sieste, ou encore la veille pour le jour à venir.

Acquérir au marché :

3 demi-litres de lait entier (1,5 l)

6 cuillerées de riz bien rond (120 g)

7 cuillerées de sucre roux (140 g). Je me souviens du mot pour le sucre roux c'est bien pour le haut cotentin (c'était roussin ou rousset plus au sud: de mémoire, mais je me demande si c'était pas le caramel aussi...)

Un peu de sel et un bout de vanille.

1 à 2 cuillerées de cinnamome (cannelle), comme l'on aime. Commencer tout à petit à mon avis... écoutez votre goût.

Et peut-être bien : ? de feuille de laurier.

1/ Pour commencer, il faut apprêter à la suite dans un pot en terre (comme une soupière sans anse) : Le riz, le laurier, le bout de vanille avec une raie au milieu, le sel et la cannelle.

2/ Verser le lait et remuer l'ensemble, bien remuer sans relâcher pour ne pas détraquer la liaison!

3/ Mettre bien droit au milieu du four déjà chaud, 20mn à 240 °.

4/ Couper la chaleur et laisser 6 h (attendre que le four refroidisse).

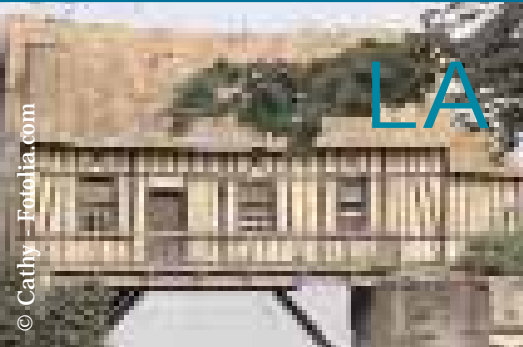
Regarde bien s'il y a des gobelins qui viennent attraper le gâteau de riz!



*Les Gobelins

Autrefois, en Normandie, on croyait en l'existence des gobelins ou gobelins. Il s'agissait de démons familiers, sortes de lutins, plutôt dévoués au service de l'homme. Il n'y avait pas de château ou de résidence importante qui n'eût son goubelin. Mais ceux-ci pouvaient aussi se montrer particulièrement malicieux, sans être réellement méchants. On leur accordait la faculté de se transformer en toutes sortes d'animaux, et même ... en êtres humains.

N° 159 • décembre 2007



LA CHAUMIERE

Tout autant qu'un symbole de la maison rurale, la chaumière est devenue

l'image d'Épinal d'une Normandie traditionnelle. Pour beaucoup, elle reflète un nid douillet et propre. Cependant, au début du XIXe siècle, elle se révèle plutôt un abri de misère, comble de l'inconfort et de l'insalubrité. Les paysans normands, peu fortunés, utilisaient les matériaux locaux pour leurs constructions. Ces maisons abritaient le plus souvent la famille et les animaux de la ferme. Elles étaient définies comme « une habitation rustique, pauvre, le plus souvent couverte de chaume ». Il est même cité : « la chaumière n'est du goût que de ceux qui ne l'habitent pas ». La chaumière est cependant la gardienne de l'âme normande. D'argile, de pierre, de bois et de paille, elle est l'héritière d'une longue tradition, le témoignage vivant d'une époque où la construction faisait appel aux matériaux locaux.

La base de la maison est souvent faite de silex en raison de ses propriétés d'étanchéité, bien utile en automne et hiver. Les murs et le

toit sont faits à partir d'un assemblage de poutres de bois de chêne appelé colombage, entre lesquelles on met un mélange de paille, d'argile et d'eau, appelé torchis.

Pour être étanche, le toit de chaume doit avoir une forte pente. Ainsi pour que sa hauteur reste raisonnable, la maison est étroite, ce qui explique la forme caractéristique de la chaumière normande traditionnelle. Celle-ci se compose d'une succession de pièces communiquant entre elles. Dans la construction traditionnelle, le toit de chaume est surmonté d'un lit de terre argileuse dans lequel sont plantés des iris. Pour protéger la façade, un enduit est appliqué. Il se compose d'un mélange de chaux, de sable et de paillettes de lin donnant une couleur blanchâtre tranchant avec la noirceur du bois des colombages.

Les vraies chaumières deviennent de plus en plus rares, en raison des matériaux utilisés pour la construction (l'ardoise, la tuile et le roseau remplacent le chaume)

Il existe la route des chaumières, longue de cinquante-trois kilomètres, passant par Vatteville, Aizier, Vieux-Port où vous pourrez admirer de magnifiques chaumières anciennes.

**Catherine Emo
Section Le Havre**

La route du chasse-marée, c'est la route que les livreurs de poissons empruntaient au Moyen Âge pour porter leur marchandise de Dieppe à Rouen et même Paris.

Un chasse-marée, tiré par quatre à six chevaux attelés par paires est un long véhicule aux ridelles d'osier légèrement incurvées en forme de berceau, monté sur deux roues hautes et de larges jantes.

Les voitures quittent le port vers dix-sept heures, avant la fermeture des portes de la ville, et le poisson arrive aux halles, aux premières heures de la matinée. La distance est parcourue à la moyenne de quatorze kilomètres et demi... d'ailleurs, à l'époque, ne disait-on pas, « mener un train de chasse-marée ».

Dès le Moyen Âge, l'utilité sociale des pêcheurs tend à compenser l'incompréhension, le mépris et la méfiance dont ils font l'objet. La société entière a besoin d'eux : les seigneurs et les ecclésiastiques pour les

revenus et services qu'ils en attendent, les rois pour la défense de leurs rivages et les bourgeois pour le commerce du produit des pêches.

Sans la pêche, l'église n'aurait pu obtenir le respect des jeûnes, des abstinences et du carême prescrits entre deux ou trois jours sur sept, tout au long de l'année.

Ainsi, les grandes villes comme Paris et Rouen reçoivent, quotidiennement, grâce aux performances du chasse-marée, cent à deux cents livres de poisson. Le 29 juillet 1848, on inaugure à Dieppe la ligne de chemin de fer, c'est le déclin des grands attelages du chasse-marée. En 1853, il ne fallait plus que quatre heures pour aller de Dieppe à Paris. Le chenai-vapeur détrône le cheval de trait.

**Transmis par René Delalande
Extraits du livre « le chasse-marée »
Claude Rogère , 1975 (bibliothèque)
L'expression « train de chasse-marée » signifie
une allure d'enfer avec des chevaux relayés
tous les sept lieux dans les auberges de poste.**

Sur la route du chasse-marée



NOËL ET LES GALETS



Nos jolies plages normandes sont souvent remplies de galets. Même si leur ramassage est prohibé, cela n'empêche pas nos enfants d'en ramasser quelques-uns en souvenir... leurs différentes formes font penser à un bonhomme, ou à un cœur, ou à tout autre chose.



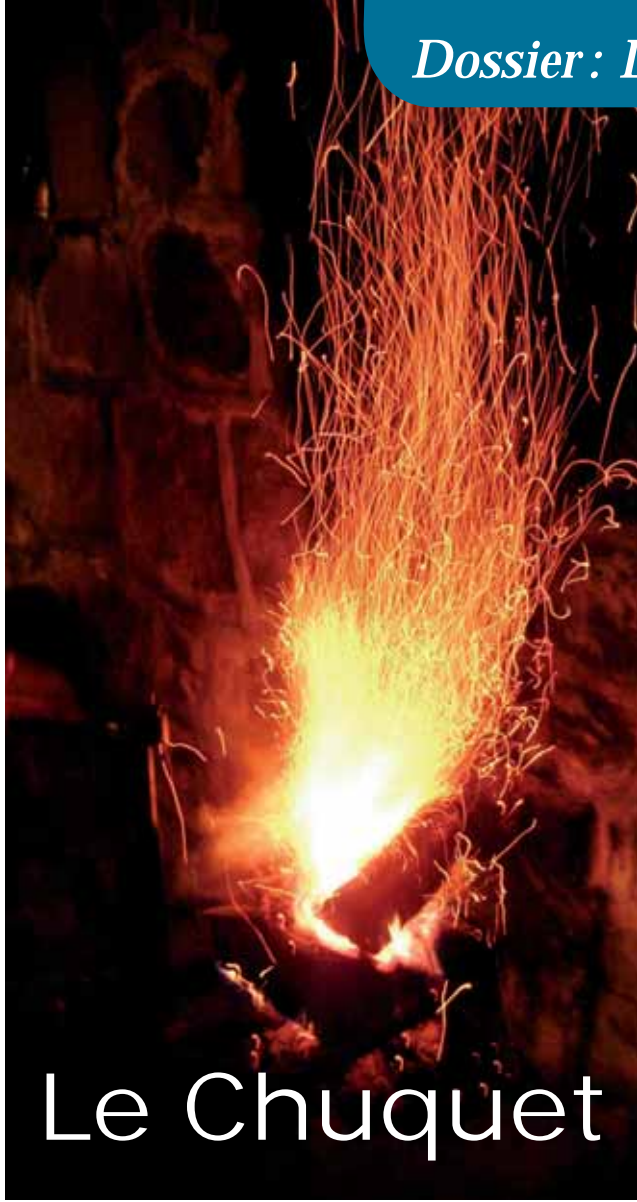
Durant les vacances de Noël, nos chers petits sont très impatients de voir le Père Noël passer et, en attendant le jour J, où ils découvriront leurs cadeaux sous le sapin et pourront jouer avec...

nous, parents, nous redoublons d'idées pour les occuper. Le galet en main, à l'aide de feutres, peintures et paillettes... nos petits artistes en herbe laissent libre cours à leur imagination.



Les jolis galets peints sont ensuite exposés sous le sapin, ou sur la table du repas de Noël pour ceux qui ont l'idée d'inscrire le nom des invités dessus. C'est aussi un présent fait aux parents et grands-parents qui garderont longtemps ce précieux souvenir...

Béatrice Allais



Le Chuquet

Dans les foyers normands, brûlait autrefois la bûche de Noël (chuquet ou chouquet). Il semble qu'il s'agisse d'une très ancienne tradition d'origine celtique.

Issue du pommier, on mettait la bûche dans la cheminée le soir de Noël pour qu'elle se consume lentement jusqu'au lendemain matin. Ses cendres dotées de vertus miraculeuses étaient ensuite soigneusement conservées et protégées notamment de la foudre. À Barfleur, on allumait un traditionnel feu sur la plage. Cette pratique de feux se retrouve aussi dans le Pays de Caux, le Pays d'Auge ou à Rouen à la veille de Noël.



Cette coutume existe encore dans certaines régions, mais les cheminées sont plus rares et la bûche est devenue le gâteau que nous connaissons, fourré de crème au beurre, de mousse ou encore de crème glacée, recouvert d'un glaçage nervuré rappelant le bois et orné de décorations.



TILLY LA CAMPAGNE traditions rurales

Qui ne s'est pas étonné, un soir, près de CAEN, de rouler sur une route de campagne de la France profonde comme on dit et de se retrouver avec une affluence des meilleurs jours du périphérique pourtant distant de quelques kilomètres?

Impossible de stationner ; les quelques places habituelles et les trottoirs sont envahis de véhicules dès la nuit tombée.

Nous sommes à Tilly la campagne commune aux environs de 93 habitants, eh oui !

Cette petite commune est célèbre par ses illuminations de fêtes de fin d'année. Toutes les maisons s'illuminent de mille feux et sont garnies harmonieusement de guirlandes de toutes sortes. Père Noël, traîneaux, rennes, sapins... viennent orner les pelouses et les façades suivant l'imagination de chacun. Chaque soir lorsque la nuit tombe, ce petit coin normand est envahi de curieux qui assistent au spectacle.

Il faut se munir de patience. Les organisateurs de voyages ont mis ce petit bout de notre pays aux programmes et il n'est plus rare de croiser sur ces chemins des bus remplis de touristes.

Christiane Mateo

