

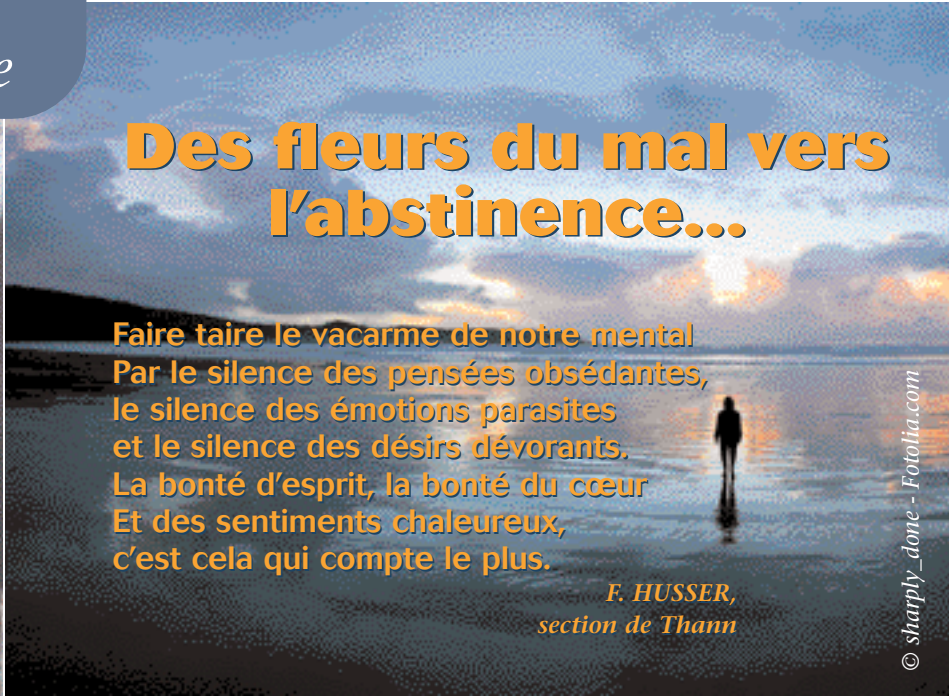


© Laurent PATIN - Fotolia.com

## Des fleurs du mal vers l'abstinence...

Faire taire le vacarme de notre mental  
Par le silence des pensées obsédantes,  
le silence des émotions parasites  
et le silence des désirs dévorants.  
La bonté d'esprit, la bonté du cœur  
Et des sentiments chaleureux,  
c'est cela qui compte le plus.

F. HUSSER,  
section de Thann

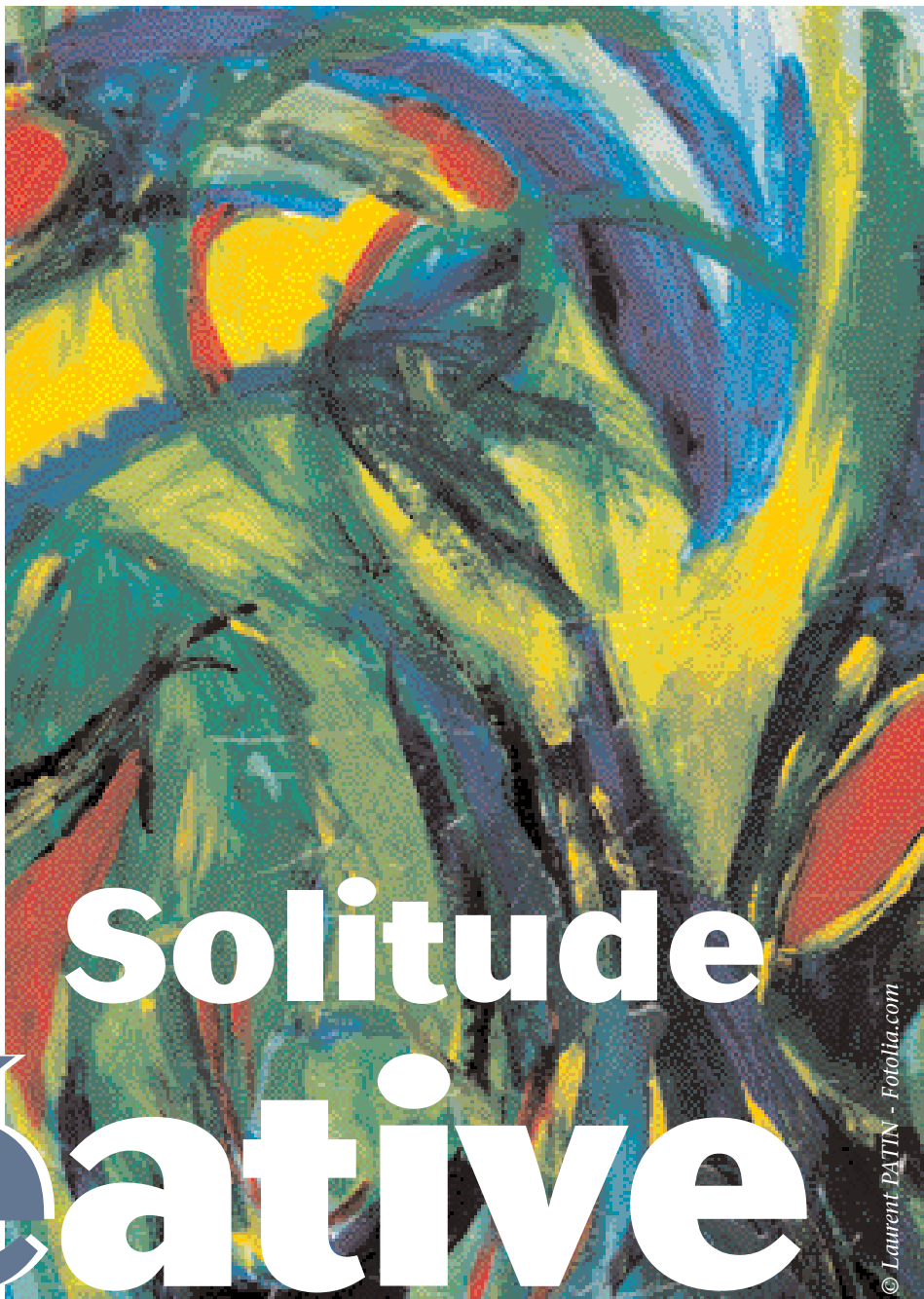


© sharply\_done - Fotolia.com

La solitude se présente comme une nécessité pour celui qui veut s'inscrire dans une démarche d'élévation spirituelle. Il semble que les traversées du désert, les épreuves tragiques, les luttes contre les démons intérieurs soient des étapes incontournables du processus d'évolution vers le dépassement de soi. Pour autant, solitude et misère sont-elles toujours liées? On peut en douter tant la solitude revêt de formes, de la plus agréable, la plus riche, à la plus sombre, la plus misérable. La solitude peut être choisie ou subie et sera naturellement mieux supportée dans le premier cas que dans le second. Elle fait également partie intégrante de certaines activités créatrices où le recueillement, la réflexion, la confrontation à soi-même, le silence sont nécessaires. Par ailleurs, on peut être seul sans être dans l'isolement, sans être coupé du monde (lors d'une méditation, par exemple). A contrario, on peut se sentir seul au milieu d'une foule, fondu dans la masse, un numéro parmi d'autres numéros.

Marc GOLDSTEIN  
Café — philo

# Solitude créative



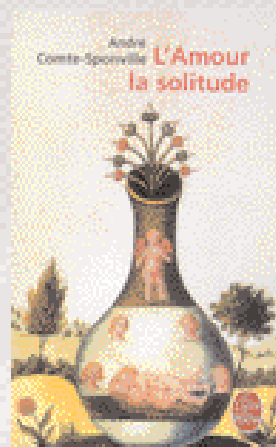
© Laurent PATIN - Fotolia.com

**Ê**tre seul, c'est être soi, rien d'autre. Comment serait-on autre chose ? Personne ne peut vivre à notre place ni mourir à notre place, ni souffrir à notre place, et c'est ce qu'on appelle la solitude : ce n'est qu'un autre nom pour l'effort d'exister. Personne ne viendra porter votre fardeau, personne. Si l'on peut parfois s'entraider (et bien sûr qu'on le peut ! cela suppose l'effort solitaire de chacun. La solitude n'est donc pas refus de l'autre, au contraire : accepter l'autre, c'est l'accepter comme autre (et non comme un appendice, un instrument ou un objet de soi ! et c'est en quoi l'amour, dans sa vérité, est solitude. Rilke a trouvé les mots qu'il fallait pour dire cet amour dont nous avons besoin et dont nous ne sommes que si rarement capables : "Deux solitudes se protégeant, se complétant, se limitant, et s'inclinant

l'une devant l'autre"...

L'amour n'est pas le contraire de la solitude : c'est la solitude partagée, habitée, illuminée — et assombrie parfois — par la solitude de l'autre. L'amour est solitude, toujours, non que toute solitude soit aimante, tant s'en faut, mais parce que tout amour est solitaire. Personne ne peut aimer à notre place, ni en nous, ni comme nous. Ce désert, autour de soi ou de l'objet aimé, c'est l'amour même.

*André Comte-Sponville  
Paroles d'Aube 1992*



© sharply\_done - Fotolia.com

# L'amour, la solitude

© Mehdi-Lopez

# Cyberdépendance :

*Peut-on vraiment parler d'addictions ?*

*Quand devient-on cyberdépendant ?*

*Le psychiatre Marc Valleur répond à ces questions.*



*Qu'appelle-t-on cyberdépendance ?  
Comment définiriez-vous cette  
expression ?*

**Marc Valleur :** ce qu'on appelle cyberdépendance est en fait plusieurs choses. D'une part, de bonnes vieilles addictions, comme le jeu d'argent et de hasard, d'autre part, de nouvelles dépendances, comme celles des jeux en ligne.

Pour le moment, sont touchés surtout des jeunes (17 à 25 ans) et des hommes.

*L'addiction est-elle un phénomène  
physique ? Peut-elle être simplement  
psychologique ?*

**MW :** Pour nombre de "scientistes", l'addiction vraie implique une modification durable des circuits cérébraux (dopaminergiques notamment). Pour eux, elle est donc toujours "physique". Cette position est discutable. L'addiction est toujours une rencontre entre une personnalité, un moment socio-culturel et un produit.

*Comment définir la dépendance,  
d'un point de vue médical ?  
Où commence-t-elle ?*

**MW :** D'un point de vue strictement médico-biologique, c'est difficile. La vraie définition clinique implique une part de subjectivité : c'est le fait que le sujet veut réduire ou cesser une

conduite ou un comportement, mais n'y parvient pas tout seul.

*Y a-t-il un signal d'alarme qui doit  
nous faire penser qu'il est temps  
d'arrêter de passer son temps sur  
l'ordinateur à se prendre pour son  
personnage... ?*

**MW :** Plusieurs signaux sans doute. D'abord, quand le jeu commence à devenir lassant. Ensuite, quand votre entourage commence à se lasser aussi. Ensuite, quand vous avez l'impression que le jeu prend la place d'activités qui commencent à vous manquer.

*Comment expliquez-vous cet attrait  
pour le virtuel ; est-ce pour ne pas  
affronter la réalité ?*

**MW :** Oui, pour le moment, c'est le constat général chez la plupart des accros. Ils disent ainsi échapper à un contexte oppressant, familial ou social. Un problème apparent est que beaucoup prétendent fuir les contraintes, la compétition, les hiérarchies. Or, ce qu'ils trouvent dans les jeux y ressemble beaucoup : hiérarchies en béton, luttes permanentes, compétition effrénée... Le danger, in fine, est la solitude. C'est le développement d'une conduite au détriment de tous les investissements affectifs et sociaux.

*Internet a aussi un rôle de lien  
social (faire des rencontres, ne pas  
rester isolé, partager ses passions...)  
en quoi est-ce mal ?*

**MW :** C'est très bien. Le fait qu'une pratique puisse donner lieu à une addiction n'en fait pas quelque chose de mal. Mais les socialisations diverses et particulières permises par Internet

peuvent aussi, paradoxalement, devenir des instruments de solitude.

*Vous dites que le danger est la  
solitude, mais n'est-il pas préférable  
d'être seul (e) chez soi mais en  
réseau avec le monde que seul (e)  
chez soi tout court ? En effet, inter-  
net et les réseaux ne sont-ils pas au  
contraire un lien à l'autre, un outil  
d'échange et de communication ?*

**MW :** Ce sont les deux à la fois. Internet est un formidable outil de socialisation, et il faut penser aux personnes isolées. J'ai rencontré des "accros" heureux, par exemple des handicapés qui avaient découvert des liens qui leur étaient jusque-là impossibles. Mais une socialisation restreinte à un groupe d'amis, en "tribu", ou aux "collègues" de jeu est parfois une forme d'isolement à plusieurs.

*Pourquoi parler d'accro au net ?  
Ce n'est quand même pas aussi  
dangereux que l'alcool ou le tabac  
ou les autres drogues... ?*

**MW :** C'est vrai, d'une façon générale. Le danger est au niveau existentiel, dans l'isolement et le désinvestissement qu'entraîne la dépendance. Pour la dépendance aux jeux d'argent : la dépression, le surendettement sont un peu l'équivalent du cancer du fumeur ou de la cirrhose de l'alcoolique.

*Les plus jeunes, "la génération  
internet" est-elle plus concernée par  
la cyberdépendance ? Des études  
américaines récemment publiées  
sont alarmantes à ce sujet, qu'en  
pensez-vous ?*

**MW :** Les jeunes sont en avance sur la

# "Le danger, in fine, est la solitude"

pratique d'internet, et surtout sur celle des jeux en réseau. Mais l'alarmisme de certains auteurs américains est tout à fait excessif.

Je pense que tout comme la lecture, la télé ou le cinéma... passer du temps sur le net est un loisir. Je ne vois pas en quoi cela peut être dangereux.

*Certaines personnes peuvent rester des heures plongées dans un bouquin, non ?*

**MW** : Oui. Une fois de plus, la pratique en soi est positive, et potentiellement utile. C'est l'abus et la dépendance qui posent problème. Le cas du livre ou du cinéma sont intéressants. On avait eu peur, à une époque, que les romans détournent les jeunes filles de leurs devoirs domestiques. C'était la crainte du "bovarysme". Mais rester des heures devant un bouquin n'a pas le même sens si c'est un roman Harlequin ou du Dostoïevski.

*Comment savoir si l'on est dépendant aux jeux en réseaux ? Est-ce que cela dépend du temps que l'on y passe ?*

**MW** : Oui et non : ça dépend évidemment du temps passé, mais il n'y a pas de critères fixes. En fait, ça dépend des autres secteurs de la vie : si travail, amis, loisirs, n'en pâtissent pas, il n'y a pas de problème. On peut toutefois s'interroger par exemple au-dessus de 35 heures de jeu par semaine : le loisir risque de devenir exclusif.

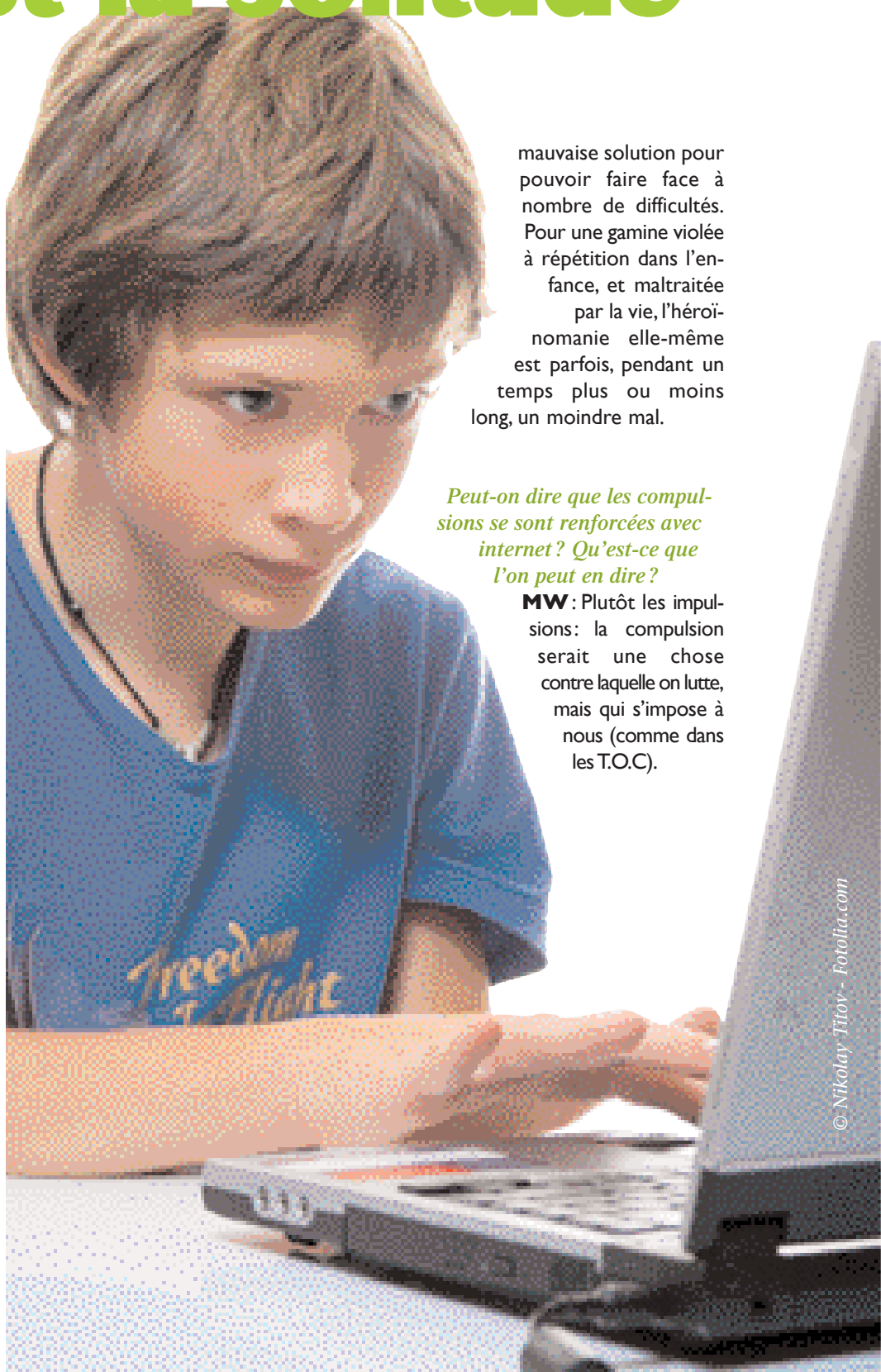
*Peut-il y avoir des côtés positifs à l'addiction ?*

**MW** : Oui, ça, c'est une bonne question. En fait, l'addiction est souvent la moins

mauvaise solution pour pouvoir faire face à nombre de difficultés. Pour une gamine violée à répétition dans l'enfance, et maltraitée par la vie, l'héroïnomanie elle-même est parfois, pendant un temps plus ou moins long, un moindre mal.

*Peut-on dire que les compulsions se sont renforcées avec internet ? Qu'est-ce que l'on peut en dire ?*

**MW** : Plutôt les impulsions : la compulsion serait une chose contre laquelle on lutte, mais qui s'impose à nous (comme dans les T.O.C.).





© Jason Stitt - Fotolia.com

L'impulsion est le désir irrésistible de faire quelque chose, parce qu'on en attend du plaisir, même si on essaie de lutter, parce que ce plaisir n'est pas, par exemple, socialement admis. Internet est aussi un lieu de tentations...

### *Est-ce que la cyberdépendance peut-être un substitut à une autre dépendance (cigarette ou alcool par exemple) ?*

**MW :** Dans le cas de la dépendance aux jeux en réseau, il est évident qu'un certain nombre de cas ont été une alternative à un abus d'alcool: situations de rupture, de chômage, etc. Mais pour le moment, les passages d'une addiction à une autre concernent surtout les produits (drogues, alcool) et le jeu pathologique, au sens de jeu de hasard et d'argent. Là, les "recoupements" entre addictions sont fréquents.

### *Quelle est la différence entre addiction et obsession ?*

**MW :** L'obsession est une idée qui s'impose à nous, et parfois qui nous conduit à faire des choses, des rituels, pour calmer l'angoisse (comme compter jusqu'à cent avant d'ouvrir la porte, ou regarder vingt fois si on a fermé le gaz). L'addiction est une conduite

généralement plaisante, parfois passionnante, qui devient une habitude qui est secondairement rassurante.

### *J'ai entendu dire que les jeux vidéo peuvent aussi servir d'outil thérapeutique, est-ce vrai ?*

**MW :** Oui, certains thérapeutes utilisent les jeux vidéo comme médiation avec les patients, notamment en pédopsychiatrie. Les enfants ne peuvent pas être allongés sur des divans pour qu'on les écoute... On a donc toujours utilisé des poupées, des dessins, de la pâte à modeler... Les jeux peuvent apporter une autre dimension.

### *Voyez-vous la cyberdépendance prendre le pas sur d'autres dépendances plus "classiques" ?*

**MW :** Non. D'ailleurs, dans la "cyberdépendance", il y a aussi des dépendances très classiques, comme le jeu d'argent. Pour l'instant, c'est un phénomène relativement mineur. Ça évoluera. Mais il y aura toujours des problèmes d'alcool, de drogues, de jeu d'argent: cela existe depuis toujours, et y mettre fin serait une utopie sans doute dangereuse.

### *Des gens viennent vous consulter pour des cyberdépendances ? Que leur conseillez-vous ?*

**MW :** Si l'on pense qu'il y a un réel problème de dépendance, on propose une psychothérapie.

### *Comment aider un cyberdépendant avec lequel on vit ? Particulièrement s'il ne se rend pas compte de sa dépendance... ?*

**MW :** S'il ne s'en rendait vraiment pas compte, il n'y aurait pas dépendance au sens le plus plein. Mais sans doute s'en rend-il compte, et est-il de "mauvaise foi" au sens sartrien du terme (ou dans le "déli", comme certains alcooliques). Il faut d'abord sans doute l'aider à construire le problème. Et, pour cela, lui parler des problèmes que ça vous pose à vous.

### *Un vrai dépendant guérit en combien de temps ?*

**MW :** Pour les drogues dures, on compte en années, voire dizaines d'années dans des cas dramatiques. Pour le jeu d'argent, en mois, voire années. Les "cyberdépendants", surtout jeunes, évoluent plus vite. Mais c'est une question de cas par cas.

### *Dois-je interdire à mon fils de 15 ans de jouer sur internet des heures entières ?*

**MW :** Si ça vous rend folle, oui. On a le droit de se protéger, même de ses enfants, et même si ce n'est pas uniquement pour leur bien. Pour le reste, il faut voir si cette pratique lui nuit, s'il travaille correctement, s'il a toujours des amis, etc.

**Marc VALLEUR**

Psychiatre et chef de service au centre de soins des pratiques addictives de Marmottan.



Avec Jean-Claude Matysiak, il est l'auteur de "Les pathologies de l'excès" aux éditions JC Lattès. © L'Internaute



# L'Alcool : alibis et solitudes

Cours d'alcoologie

de Jean Morenon et Jean Rainaut

Plus que dans toute autre affection, accompagner le patient alcoolique suppose, pour le thérapeute, une connaissance étendue de l'ensemble des facteurs culturels, biologiques, psychologiques et cliniques qui concourent à son évolution.

Aussi le présent ouvrage se propose-t-il de réunir les éléments essentiels à un enseignement de l'alcoologie :

Histoire culturelle des boissons alcoolisées :

L'archéologie des boissons alcoolisées - L'époque gréco-romaine - Le christianisme - L'acte de boire et ses plaisirs. Connaissances biologiques : Une petite molécule fascinante mais toxique - Poursuite du métabolisme de l'éthanol - Tolérance et dépendance physiques - Interférences de l'éthanol.

Histoire naturelle de la dérive alcoolique : Addiction et contradictions - Le problème de la volonté en clinique alcoologique - Les déformations linguistiques de l'alcoolisme - Les passerelles linguistiques - Des actes clandestins - Alcoolique de mauvaise foi ou alcoolique pudique ? - Une mutation au sein du langage - Provisions et cachettes - Les disqualifications du malade alcoolique - La rencontre clinique - Solitude.

Broché: 224 pages  
Editeur : S.Arslan (juin 1997)



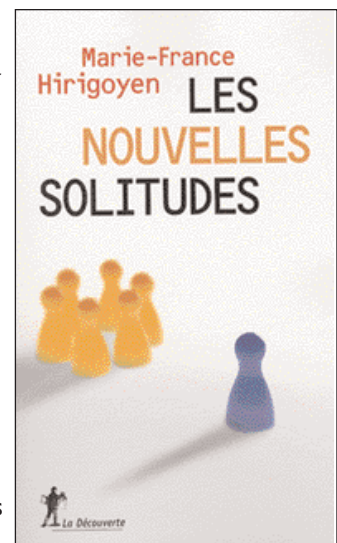
# Les Nouvelles solitudes

de Marie-France Hirigoyen

Dans toutes les sociétés développées, la montée de la solitude est devenue un phénomène social majeur. Alors que les interactions entre individus sont permanentes, voire envahissantes, de nombreuses personnes éprouvent un sentiment douloureux d'isolement. Et, en même temps, beaucoup d'autres font le choix de vivre seul. Dans ce livre, la psychanalyste Marie-France Hirigoyen désire montrer que cette réalité est le fruit d'une mutation profonde des rapports hommes/femmes, encore inaboutie. Si les

femmes ont enfin obtenu une autonomie nouvelle, dans le travail comme dans la sexualité, cette indépendance n'a pas été encore pleinement intégrée dans les mentalités. D'où une crise des rôles masculin et féminin et une précarisation des liens intimes. On constate un durcissement des relations dans le couple. Reflet aussi du durcissement du monde du travail. Et le surinvestissement dans la relation amoureuse s'accompagne d'une pratique croissante du 'couple en CDD'. Les périodes de solitude et d'abstinence sexuelle conduisent à un recours accru aux sites de rencontres sur Internet ou aux 'nouvelles thérapies', qui se révèlent le plus souvent illusoire. Alors que, explique Marie-France Hirigoyen, la solitude peut apporter énergie et inspiration : à tout âge, la solitude choisie, tout en restant disponible à l'autre, est une source de plénitude, un moyen de sortir de la superficialité d'une société dominée par le narcissisme et le culte de la performance.

Editeur : La Découverte  
Publication : 25/10/2007  
17 euros  
216 pages  
ISBN : 9782707153289





## Les 125 ans dans le berceau de la Croix Bleue, à Valentigney

Après avoir fêté dignement l'anniversaire de l'association lors du congrès national à Oullins en juin dernier, les festivités seront renouvelées au cœur même du berceau de la Croix Bleue, à Valentigney dans le Doubs. Le groupe Franche Comté et particulièrement la section de Valentigney vous attendent nombreux

**le Dimanche 7 décembre 2008  
dès 9 heures.**

**Au 38 rue des Glaces  
25700 VALENTIGNEY**

**Contact : Ginette HERMETET  
03 84 29 48 18**

Vous pouvez consulter le programme sur le site national de la Croix Bleue

<http://www.croixbleue.fr>

ou de la section :

<http://valentigney.croixbleue.fr>

## VERS LES ILES LOINTAINES

**M**embre actif depuis dix-sept ans à la section de Valentigney, Fabrice Pichard quitte la Franche Comté pour la Polynésie française en tant qu'aumônier militaire pour trois années.

En juillet, nous nous sommes réunis pour lui souhaiter bon voyage et bon séjour avec un pincement au cœur car nous perdons un membre de valeur, toujours de bon conseil, d'humeur égale et à l'écoute dans les moments difficiles. Au cours d'un petit repas Fabrice a évoqué en quelques mots l'« avant Croix Bleue » et ensuite à l'âge de 26 ans sa rencontre avec André, un ancien de notre section. La signature de son premier engagement d'abstinence lui permet de retrouver du travail. Après son passage dans une église d'où, nous dit-il : « je suis rentré seul, et ressorti à deux », il commence des études de théologie où il rencontre sa future épouse, Karine.

Fabrice nous dit : « *Tout ceci je le dois à la Croix Bleue, à ma famille, et à l'Eglise* » Nous nous sommes dit « *au revoir* » après avoir chanté, à la demande de Fabrice .....A mon engagement !

Section de VALENTIGNEY

# C'est la rentrée !

**C**ette cloche imposante ne marque pas le temps qui passe mais donne à entendre, juste pour le plaisir, un son majestueux. Beaucoup n'étaient pas partis en vacances cet été, et nous avons partagé quelques bons moments ensemble, comme la visite de ce jardin fleuri. Prêts pour la rentrée, nous souhaitons à tous une bonne reprise des activités !

Section d'AUDINCOURT



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

## Bulletin d'abonnement et /ou de don

**Attention nouveaux tarifs pour 2008: 18 euros**

**Le Libérateur quatre numéros par an 18 €**

Mme  Melle  M.: .....

Adresse: .....

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

**Abonnement simple** ..... 18 €   
**ou**  
**Abonnement & don** ..... plus de 18 €   
**ou**  
**Don\* simple** .....

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

**\*Don**  
**L'association, reconnue d'utilité publique, est habilitée à recevoir legs et dons. La déduction fiscale est de 66 % du montant du don. Pour les sommes supérieures à 15 euros, un reçu fiscal sera envoyé.**



# Fête de la section de RIOM

La fête annuelle de la section de Riom a eu lieu dans le cadre magnifique de la base de loisirs de l'étang Philippe à Saint Gervais d'Auvergne. Les sections de Moulins, Saint Etienne, Clermont Ferrand, Lyon-Oullins, ainsi que de nombreux amis, notre président Maurice ZEMB, notre rédactrice Françoise BRULIN et Daniel son époux, nous ont fait l'amitié de venir. 90 personnes environ étaient présentes. Après le mot de bienvenue du responsable, Michel GIRARD maire de la commune et conseiller général, qui prête gracieusement les locaux chaque année pour cette journée, nous assura de son soutien. Maurice ZEMB a ensuite rappelé le rôle essentiel de chaque section, remerciant au passage la fraternité dont les membres font preuve au quotidien. Pui il y eut un moment fort où Laurent reçut l'insigne et la carte de membre actif après onze mois d'abstinence : bienvenue dans notre grande famille ! Après toutes ces émotions, nous avons dégusté une sangria (sans alcool) avant de nous retrouver devant un buffet. L'après-midi s'est poursuivi avec des jeux, des enveloppes surprises et le traditionnel concours de pétanque remporté cette année par Jean-Pierre de Moulins associé à Raymond de Saint Etienne. Une très belle journée dans la joie et la bonne humeur ! A l'année prochaine où nous essaierons de faire encore mieux !!

Jean NIORT



## Qui a dit que l'on ne pouvait pas faire la fête sans alcool ?



Le dimanche 24 août la section Croix bleue de Verdun en a apporté le démenti. 85 personnes des sections de Verdun, de Metz, de l'ancienne section de Briey et leurs nombreux amis se sont retrouvés à Azannes autour d'un bon repas. Une marche a débuté la journée, organisée par un club dont un de nos membres fait partie. Puis après l'accueil avec le Maire et des membres de la municipalité, l'après midi s'est révélée trop courte pour profiter des nombreuses animations (jeu de quilles, chamboule-tout, loterie et tombola, etc.). Pour tous ce fut un grand plaisir d'échanger sous un ciel clément avec la promesse de se retrouver l'année prochaine !

**On en a même oublié que alcool cela existait !** Et merci à tous ceux qui ont permis que cette journée soit une réussite !

Christian GILLON

## Une journée pêche en août.

Une journée très agréable : Nous étions sept pêcheurs pour une trentaine de truites que nous nous sommes partagées le soir venu. Tony fut le champion de la journée avec une truite de 3 kg 500 et une de 2 kg 900. Un excellent dimanche !

Pierre HELLOUIN

## 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



# Tâchez d'être heureux

Allez tranquillement parmi le vacarme et la hâte,  
et souvenez-vous de la paix qui peut exister dans le silence.

Sans aliénation, vivez autant que possible en bons termes  
avec toutes personnes. Dites tout doucement et  
clairement votre vérité ; et écoutez les autres,  
même le simple d'esprit et l'ignorant ; ils ont eux aussi leur histoire.

Évitez les individus bruyants et agressifs, ils sont  
une vexation pour l'esprit. Ne vous comparez avec personne :  
vous risqueriez de devenir vain ou vaniteux.

Il y a toujours plus grands et plus petits que vous.

Jouissez de vos projets aussi bien que de vos accomplissements.

Soyez toujours intéressés à votre carrière, si modeste soit-elle ;  
c'est une véritable possession dans les prospérités changeantes du temps. Soyez  
prudent dans vos affaires ; car le monde est plein de fourberies.

Mais ne soyez pas aveugle en ce qui concerne la vertu qui existe ; plusieurs  
individus recherchent les grands idéaux ; et partout la vie est remplie d'héroïsme.

Soyez vous-même. Surtout n'affectez pas l'amitié.

Non plus ne soyez cynique en amour, car il est en face de toute stérilité et de tout  
désenchantement aussi éternel que l'herbe. Prenez avec bonté le conseil des  
années, en renonçant avec grâce à votre jeunesse.

Fortifiez une puissance d'esprit pour vous protéger  
en cas de malheur soudain.

Mais ne vous chagrinez pas avec vos chimères.

De nombreuses peurs naissent de la fatigue et de la solitude.

Au delà d'une discipline saine, soyez doux avec vous-même.

Vous êtes un enfant de l'univers, pas moins que les arbres et les étoiles ;  
vous avez le droit d'être ici. Et qu'il vous soit clair ou non,

l'univers se déroule sans doute comme il le devrait.

Soyez en paix avec Dieu, quelle que soit votre conception de lui,  
et quels que soient vos travaux et vos rêves,

gardez dans le désarroi bruyant de la vie, la paix dans votre âme.

Avec toutes ses perfidies, ses besognes fastidieuses et ses rêves brisés,  
le monde est pourtant beau.

Tâchez d'être heureux.

Max Ehrmann-1927