

le Libérateur

N° 164 • printemps 2009

Sans alcool... avec plaisir

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





Sommaire

Témoignages

- 3 Un engagement
4 Des projets contre la rechute

Dossier: Projets de vie

- 5 Un projet de vie... à un moment de vie
6 Qui suis-je ?
Changer de métier
7 La place du projet de vie en soins palliatifs
Donner un sens à sa vie
8 Le désir d'être
9 Une petite lumière
Le bonheur
10 Avoir ou être
11 Pour un monde meilleur
13 L'arbre à souhaits ou projets de vie
Petit conte philosophique
14 Au meilleur de moi
15 Petits pas

Le projet associatif

I-IV

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

- 16 Finalement notre ambition, c'est de se créer des rêves

Alcoologie

- 17 Docteur Gérard Vachonfrance
18 Baclofène : Un médicament contre l'alcoolisme ?

Nous avons lu

- 17 Marc MARGELIDON

L'Association

20

Les sections

- 21 Bitche
Groupe Est
Elbeuf et Rouen
22 Poissy
Bretagne
Sarreguemines
23 Valentigney

Le Libérateur • Printemps 2009 • n° 164 • Rédaction, administration: Croix Bleue, 189 rue Belliard, 75018 Paris • Tél. 01 4228 3737 • Directeur de publication: Maurice ZEMB • Rédactrice, Françoise BRULIN • Maquette, Safari: Tél. 01 40 39 1443 mcbarnard@safari-pa.fr • Imprimerie Bedi Sipap — 86007 Poitiers CEDEX • Abonnement 2009 : 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



Édito



Nous avons tous des projets!

Il me semble vraiment difficile de vivre sans projet aucun.

En ce début de printemps, je vous les souhaite constructifs!

Hélas nous ne connaissons que trop bien certains projets destructeurs qui peuvent naître parfois dans nos esprits.

La maladie alcoolique, par exemple, a souvent comme finalité l'autodestruction de l'individu et le malade va même jusqu'à mettre toute son énergie dans ce choix morbide.

Vous le voyez, nos objectifs sont de diverses natures. Parfois, ils restent flous, mal définis, voire inconscients. C'est peut-être là le plus difficile à vivre: le projet est là, sous-tendu, indéfinissable, mais il existe!

Et nous, membres de la Croix Bleue, nous essayons d'aider les personnes en difficulté à exprimer leurs désirs et extraire des projets de leur gangue pour qu'ils prennent véritablement forme. Nous devons leur faire prendre conscience de leur potentiel plein d'énergie, de forces insoupçonnées à mettre au service de projets positifs.

Nous avons des projets personnels, et également des projets collectifs.

Toute association est née d'un projet.

Toutefois, au fil du temps, il faut être vigilant, revisiter ce projet pour lui redonner une nouvelle dynamique.

C'est le sens de notre démarche en élaborant le Projet Associatif que vous allez découvrir en pages centrales de ce numéro du Libérateur. Il reprend le projet majeur qui fonde notre action: l'aide à toute personne qui souffre de problèmes liés à l'alcoolisme.

Mais nous avons voulu aller plus loin en développant ou innovant d'autres initiatives redéfinissant la direction et le sens de notre action.

Tout projet contient, en son sein, l'objectif à atteindre. Ce but est fixé en fonction de nos capacités, mais aussi en tirant toujours vers le haut, dans une voie de progrès continu. Et pour mesurer cette progression, il est nécessaire de poser des jalons de façon à identifier clairement les paliers de la progression.

C'est pourquoi, nous effectuerons une évaluation régulière des réalisations pour vérifier la bonne intégration de ce projet associatif dans notre fonctionnement.

Je vous en souhaite une bonne lecture en espérant que vous y trouverez des idées intéressantes que vous aurez à cœur de mettre en pratique.

Et que chacun, tant au niveau associatif que personnel puisse s'épanouir dans l'accomplissement de nombreux projets petits ou grands qui donnent sens à la vie!

Yves FENICE
Secrétaire nationale

© stoneinan — Fotolia.com



Un engagement

Vous dire que maman est toujours comprise dans son choix serait un doux rêve, car même dans la famille...

Noël dernier, l'une de ses tantes s'est une fois de plus moquée de son engagement. Je pensais que ce coup-là ma mère allait enfin vertement lui dire sa façon de penser. Eh bien non...

À la question ironique de la chère tante « Alors, comme les alcooliques, tu ne vas plus jamais boire un coup ? ». Ma mère sans se démonter lui a répondu: « C'est mon choix de ne plus boire du tout. Mais j'enfreindrai peut-être cette règle le jour où tu seras moins bête, ce qui n'est pas pour demain ! ».

Et toc! Et en plus, nouvelle leçon pour moi: on peut stopper une amorce de conflit par une parole bien pensée tout en gardant son calme.

Plus jeune, je n'ai pas toujours compris l'engagement de ma mère. Je n'avais pas vraiment honte mais quand même ce n'était pas tout à fait « normal ». Pour un gamin, ce n'est pas toujours simple d'accepter la différence, surtout que l'alcool n'avait pas été un problème pour nous.

Un jour, lors d'une invitation, j'ai entendu maman refuser gentiment un apéro: « Non-merci, j'ai fait le choix de ne plus

boire d'alcool. Je veux aider et je veux être crédible dans ce que je dis et je fais. »

Et j'ai compris que faire ce choix répondait à un souci d'aide et de crédibilité. Cela a changé beaucoup de choses pour moi et pas seulement par rapport à ma vision de son abstinence. Celle-ci prenait du sens et donner du sens aux choses que l'on fait est important pour les autres mais aussi pour soi. J'ai eu honte d'avoir été un moment mal à l'aise par rapport au choix de l'abstinence. Un jour, j'ai pu en parler avec maman. Elle ne s'en était pas rendu compte. Mais de mettre les mots sur ce qui a été des maux m'a permis de dire à ma mère que je suis content qu'elle en soit là et qu'elle tienne toujours le coup. Je vis cela à ses côtés et j'avais envie de le lui dire aujourd'hui avec les mots de ma jeunesse, de mes vingt ans, de mes espoirs et de mes rêves... Je vous les transmets à tous et vous remercie de prouver, vous les adultes, à un jeune que faire un choix et s'y tenir est possible.

Nicolas DERANGERE



Des projets contre la rechute.

Je buvais parce que personne ne me comprenait, personne ne m'aimait... Je n'avais pas de chance. C'est ce que je répétais sans cesse. Je n'avais peut-être pas eu de chance de devenir dépendant alors que tant d'autres peuvent contrôler leur consommation, mais j'ai fini par admettre que je pouvais réagir. Non seulement, je pouvais, mais je devais réagir pour retrouver une dignité d'homme et un sens à ma vie.

Mon premier mariage était une catastrophe, nous vivions tous les deux sous l'emprise de l'alcool, incapables de nous aider l'un l'autre. Au contraire, nous nous détruisions.

Après différentes démarches, je me suis retrouvé devant la porte de la Croix Bleue. J'avais peur d'être montré du doigt. Ça n'a pas été le cas du tout, mais j'étais assez mal à l'aise et j'ai encore tenté l'expérience dans un autre groupe de la Croix Bleue plus près de mon travail. Là, je me suis senti en confiance. J'ai fréquenté cette section régulièrement, mais toujours pourtant sans arrêter de boire. J'ai quitté ma

femme qui refusait de changer et cherchait à me garder dans mon état de dépendance.

Et petit à petit ma façon de penser s'est transformée. Moi qui n'imaginai même pas une demi-journée sans boire, j'ai signé, un jour de décembre, un engagement à ne plus boire pendant une semaine. Et je n'ai jamais retouché à l'alcool. Ça fait huit ans maintenant. Huit ans d'abstinence et j'espère, avec l'aide de Dieu, que ça durera toujours.

J'ai fait bien des choses qui m'auraient été impossibles avant. J'ai déménagé, changé de travail et même retrouvé une compagne compréhensive!

J'ai aujourd'hui un enfant et j'ai l'intention de lui montrer l'image d'un père digne de ce nom. Je sais que ce nouveau bonheur, je dois en prendre soin pour le conserver! L'alcool avait une grande place dans ma vie, maintenant ce sont les projets. Je suis persuadé qu'avoir des projets, une fois qu'on a arrêté de boire, est la meilleure garantie contre la rechute.

Gilles CASTELNEAU

© Maitrice ZUNDEL



Un projet de vie... à un moment de vie

« Un homme a creusé profond pour bâtir sa maison et posé les fondations sur le Roc. La crue survenant, le torrent s'est rué sur cette maison mais il n'a pu l'ébranler parce qu'elle était bien bâtie. »

La Bible

"Au marin qui ne connaît pas le port, nul vent n'est favorable..."

Sénèque

Avant tout, le projet de vie est l'expression de la projection dans l'avenir et l'expression de ses aspirations et de ses choix. Le projet de vie donne du sens à ce que nous vivons. C'est une « orientation vers » et non pas un « bilan sur », même s'il est utile de commencer par un « état des lieux ».

Poser la question du projet de vie ne va pas forcément de soi. En effet, si chacun a des projets, des envies, tout le monde ne formalise pas son projet de vie.

Le projet de vie s'énonce généralement à des moments charnières. Quand son évolution personnelle, son parcours dans la vie, amènent à envisager d'autres perspectives, par exemple l'entrée dans l'âge adulte, la

volonté de se marier, d'avoir des enfants, le diagnostic d'une maladie... le choix de l'abstinence... ou quand l'environnement est modifié (par exemple : divorce, décès d'un proche, déménagement...).

Le projet de vie est le reflet d'un moment de l'existence, il ne peut être figé. Il mûrit et évolue dans le temps et implique d'être à l'écoute de ses aspirations, de son entourage et des événements.

Les choses étant posées, il faudra trouver les moyens de la réalisation. Mais la faisabilité d'un projet est dépendante pour une bonne part de notre motivation, soyons-en sûrs!

Qui suis-je ?

Marc est vice-président d'une entreprise manufacturière. Après une carrière de près de trente-cinq ans, il décide que le temps est venu pour lui de se retirer et heureux d'avoir retrouvé sa liberté d'action, il organise un voyage de quelques semaines. D'un côté, les adieux et, de l'autre, le début d'une nouvelle vie, le voilà donc bien occupé.

Trois mois plus tard, Marc rencontre un ex-collègue de travail qui le trouve plutôt triste et préoccupé par sa nouvelle vie de retraité. Il lui confie que ses collaborateurs lui manquent et qu'il craint la monotonie d'une vie sans défi, sans action, sans statut, etc. Que lui arrive-t-il donc ? Il est confronté à la réalité de la vie. Il n'a pas préparé sa retraite, se disant qu'il saurait bien s'occuper avec les voyages, le sport et le plaisir de passer du bon temps avec ses petits-enfants. Il remet en question le style de vie auquel il fait face présentement. Qui est-il, que fera-t-il de son temps, quel sens donnera-t-il à sa nouvelle vie ? Marc vit un changement et il a perdu ses repères : absence d'objectifs de rentabilité, d'occasions de se dépasser, du rythme de travail, etc. Ses activités professionnelles appartiennent au passé... Marc est en voie de réaliser qu'un changement aussi important va susciter chez lui une réflexion, une prise de conscience, des appréhensions, des craintes. En effet, une nouvelle vie ne s'appréhende pas du jour au lendemain. Il faut opérer par étapes avec une période de découvertes, d'étonnements, vécus avec plus ou moins d'aisance.

Changer de métier

Rapprocher son projet de vie et son projet professionnel

La mobilité professionnelle est en croissance et le fait de changer de métier est en train de devenir une donnée majeure du marché du travail.

En effet, la mobilité professionnelle est très sensiblement liée à la disparition des entreprises, aux restructurations permanentes : fusion, délocalisation, externalisation...

Aussi, il importe dans un premier temps de prendre conscience que changer de métier sera peut-être tout au long de la vie professionnelle une problématique fondamentale.

Cela demandera de mettre en adéquation son projet de vie et ses compétences avec les exigences du marché et l'environnement dans lequel nous évoluons.

Changer implique un désir profond et une disposition à le faire. Si par exemple, vous venez d'être licencié, il importe avant tout de faire un "travail de deuil" si ce licenciement a été douloureux.

Êtes-vous prêt au changement ? Votre état d'esprit, vos contraintes de vie, votre environnement... se prêtent-ils immédiatement à cela ?

La retraite ne signifie pas la cessation de tout travail. La vision de la retraite diffère d'une personne à une autre et suscite la remise en question de son identité, de ses valeurs, du sens à donner à sa vie. C'est une nouvelle vie qui commence et pour élaborer ce nouveau projet, Marc devra réfléchir sur les points suivants :

Qui suis-je si je ne suis plus vice-président ?

Mes valeurs sont-elles les mêmes ?

Quelles sont mes motivations ?

Quels sont les talents, les habiletés, les forces que je pourrais utiliser ?

Comment mes expériences de travail et de vie peuvent-elles être transférées ?

Quels sont les rêves auxquels je tiens ?

Dans quel type d'environnement est-ce que je désire vivre ma vie ?

Marc s'est trouvé de nouveaux loisirs, a repris contact avec son réseau d'amis, est devenu membre d'un conseil d'administration et a créé un club de lecture. Il a compris qu'une planification financière est essentielle pour réussir sa retraite, mais non suffisante : il faut aussi être prêt sur le plan émotif.

*Claudette DESJARDINS et Michèle RAGULT
Psychologues industrielles*



La place du projet de vie en soins palliatifs

Extrait d'une réflexion sur le projet de vie en soins palliatifs, fruit de la mise en commun de temps d'échanges en équipe au sein de l'Unité de Soins Palliatifs du Groupe Hospitalier de l'Institut Catholique de Lille.

Quel projet de vie a-t-on pour tel patient ? Question qui, d'une part semblait proche du non-sens et produisait, donc, une certaine gêne, et d'autre part s'avérait pertinente et pleine de sens.

Pour qui le « projet de vie » est-il important ? Pour le patient, pour la famille du patient, pour l'équipe soignante ? Qu'entend-on par projet de vie ? Repartons de la définition du projet : Le projet est « Ce qu'on a l'intention de faire et l'estimation des moyens nécessaires à la réalisation ».

Très concrètement cela va se manifester dans le service par une attention aux soucis ou aux choix exprimés par le patient par rapport à son hospitalisation, à ce qu'il voudrait faire, réaliser dans ce temps compté. Il peut s'agir d'une demande directe : un bain, une musique,

le souhait de revoir un parent, ou d'autres demandes qui ne se formulent pas toujours directement mais qui émergent au fil des rencontres avec les soignants. Il s'agit de donner concrètement des possibilités pour que quelque chose émerge du côté du désir, de proposer des ouvertures là où tout semble définitivement clos.

Par exemple : auprès d'une dame qui n'attendait plus rien, l'équipe insistait pour lui proposer une sortie chez ses enfants pour Noël. Sortie qu'elle refusait fermement. À partir d'une proposition de la socio-esthéticienne de la maquiller, elle s'est habillée, est venue à la fête de Noël du service, a décidé d'aller à la messe de Noël et elle en était même impatiente. Cette séance de maquillage a transformé l'image qu'elle pouvait donner d'elle-même et a restitué un lien possible avec les autres à partir de cette nouvelle image.

À cette volonté de proposer un espace d'écoute et de sens s'oppose l'omniprésence de la technique vite déshumanisante. C'est toute une équipe qui est interpellée dans cette question du projet de vie : bénévoles, socio-esthéticienne, soignants tentent d'avoir ce souci de ce qui peut faire sens pour le malade et qui est à déceler au cœur de la rencontre avec l'autre. On ne peut jamais se mettre à la place de l'autre.

Souignons l'immense panoplie des possibles et combien chacun est encore créateur de sa vie même dans ses limites extrêmes pour peu que l'on soit en position de révélateur.

*F. DEPRAT – J. GUILLEN –
J. COURTECUISSE – C. BOUTI –
D. DE BROUCKER*

Donner un sens à sa vie

Les projets sont un peu comme une boussole, ils nous aident à garder ou à retrouver le cap. Les buts, petits et grands, qu'on se fixe contribuent à nous donner le sentiment d'avoir du contrôle sur notre vie. Ils lui donnent aussi, bien souvent, un sens. On doit être capable de reconnaître ce qui donne un sens à notre vie et s'assurer qu'on vit en accord avec nos valeurs et nos convictions.

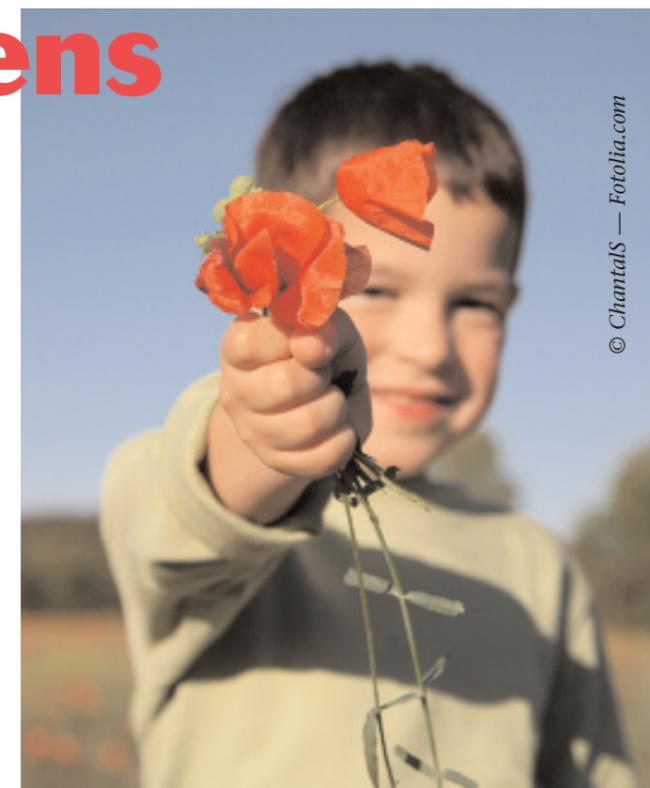
Être bien entourée

Il est important d'entretenir nos relations amicales, familiales, etc. et de chercher à en nouer de nouvelles quand notre réseau rétrécit. Ces relations significatives, Boris Cyrulnik les nomme « tuteurs de résilience ». « Certains, comme nos amis, sont implicites, mais il y a aussi des tuteurs de résilience explicites, comme un psychologue ou un groupe de soutien », explique le spécialiste.

Nourrir sa créativité

La créativité est une expression de soi et de ce qu'on vit. C'est une façon d'extérioriser ce que, parfois, on ne peut mettre en mots ou même comprendre.

*Isabelle BERGERON
Éducatrice spécialisée*



Le désir d'être

Souvent par jeu, je me suis amusée à imaginer ma réaction si j'apprenais que cinq ou six mois me restaient à vivre. Encore jeune et sans attache, je me projetais lâchant travail et domicile et en route vers des îles lointaines ! Cette fuite dans l'imaginaire s'appuie sur une équation tronquée dès le début car elle ignore les données réelles, le contexte social ou l'état de santé.

Comment réagissons-nous dans des situations extrêmes qui nous poussent à envisager notre avenir autrement ?

Un jour, un médecin vous divulgue que vous êtes atteint d'une maladie grave mais que celle-ci ne se révélera que dans quelques années. Cette annonce fait office de rappel ni plus ni moins que vous êtes mortel. Toutefois elle détermine votre avenir en vous laissant non seulement entrevoir la nature probable de votre mort mais également en pronostiquant l'échéance.

Pour tout un chacun, la mort peut survenir à tout moment. Pourquoi donc l'annonce du médecin ébranle-t-elle votre existence ?

Sans préparation, votre vie actuelle est chamboulée, un futur inattendu vous est imposé. Vous êtes en droit, bien sûr, de continuer votre course

sociale bien entamée, voire de la précipiter de crainte de ne pas avoir le temps justement de la terminer. Pour certains, cette remise à plat incongrue peut susciter une interrogation sur l'essence de son existence.

Qu'est-ce qui est vraiment important ?

Ma réussite professionnelle ? Le pavillon acquis ou non ? Les voyages effectués ou non, les divers biens qui meublent mon quotidien (l'écran plat, les meubles du salon, etc.)... Si j'ai « tout », suis-je vraiment plus heureuse pour autant ? Si j'ai peu, quelle énergie suis-je prête à déployer pour obtenir ces biens matériels ?

Qu'en est-il quand j'aborde des domaines moins tangibles ?

Mon implication dans la société et plus largement au monde : dépositaire d'une culture à ma naissance (sociale, écologique, politique, religieuse, etc.), qu'ai-je réussi à défendre, à partager, à redonner ou à développer ?

Enfin, plus intime, qu'en est-il de ma relation aux autres ?

Je me heurte aux termes de possession qui qualifient indûment notre lien aux autres : « avoir » ou « ne pas avoir » des amis, un conjoint, des enfants... ? Ces

stéréotypes de langage manifestent malheureusement la faiblesse et les limites de notre pensée : peut-être faut-il essayer de percevoir nos proches au-delà des apparences tourbillonnantes du quotidien.

Pourquoi donc faisons-nous abstraction trop souvent de ce questionnement que les aléas de la vie nous invitent à entamer ?

À ce propos, l'épreuve de l'alcoolisme provoque un traumatisme qui, selon nombre de témoignages, rend possible après la rupture avec l'alcool la reconsidération de son rapport aux autres et à soi-même. Avant même la reconstruction, il existe un temps de latence propice à l'analyse de sa vie et à l'introspection. De manière générale, plutôt qu'attendre que les événements de l'existence nous y acculent, pire, me semble-t-il, plutôt qu'attendre que les autres élaborent des projets éducatifs, professionnels, ... et de fin de vie pour nous, pourquoi ne pas suspendre le temps quelquefois pour mieux ressentir autour de soi et en soi et extraire ce qui semble fondamental à nos yeux ?

Nous pouvons décider de continuer notre route, nous pouvons changer, l'important réside dans le désir d'être.

Sylvie MONTEUX

Le bonheur a-t-il à voir avec votre âge, votre sexe, votre position, votre lieu de résidence, votre niveau de scolarité ou encore votre situation financière ? Vous en doutez, et avec raison.

Qu'est-ce donc le bonheur ?

N'est-ce pas simplement un sentiment, une émotion qui définit chaque instant dans votre vie ? En d'autres termes, notre attitude face à notre existence, détermine notre état d'esprit. Il est toujours temps de revoir ce qui nous stoppe ou nous paralyse dans notre quête du bonheur. Il suffit de dégager notre esprit des opinions, des idées, des préjugés... que nous avons fait nôtres sans qu'elles ne nous ressemblent pour autant. Allez ! Faisons le ménage de tout cela !

Notre bonheur dépend peu des événements de notre vie, mais surtout de la façon dont nous les percevons et interprétons.

Comme toutes belles choses de la vie, le bonheur se cultive. La vie est une grande aventure. Nous vivons pour apprendre, créer et aimer. Appliquons-nous à briser la monotonie et n'ayons crainte d'oser de nouvelles expériences avant qu'il ne soit trop tard... Saviez-vous que seulement 0,9 % des gens meurent heureux ? Pourquoi ne feriez-vous pas partie des personnes qui changeront ces statistiques ?

La vie nous a fait le cadeau de la liberté de penser, d'être et de créer ! Allons-y gaiement et créons notre bonheur à la hauteur de nos aspirations !

Lorraine CHEVRIER

Vint un temps où le risque de rester à l'étroit dans un bourgeon était plus douloureux que le risque d'éclorre.

Anais Nin



Une petite lumière

Une petite lumière est cachée
Tout au fond de vous-même
Il faut savoir la trouver
Et vite la faire naître.

Elle seule, dans le flou
Qu'elle pourra dissiper
Fera éclater en vous
Un espoir retrouvé.

Cueillez-la, telle une fine fleur
Avec grande délicatesse
Elle combatta vos peurs
Ainsi que vos faiblesses

Aux regards narquois
Aux critiques incessantes
Elle sera votre arme de choix
Pour combattre la méfiance

Un autre ne la verra pas
Vous seul saurez
La force qu'elle vous donnera
Afin de lutter.

Cette force est en vous
Faites-la jaillir
Elle vous tiendra debout
Petite lumière – sans faiblir...

Robert BOUHIER

Mon projet ? Le bonheur !

AVOIR

Mon frère regrette souvent l'absence de projet de vie chez beaucoup de gens. Je pense moi aussi qu'avoir un projet de vie est très important, même si lui et moi en avons une conception très différente.

Si je me demande ce que je désire le plus pour l'avenir, sincèrement, je ne peux répondre que : la sagesse, la paix de l'esprit. Dans mon idée, cela englobe tout événement de la vie, heureux ou malheureux. Quand je me dis, dans les transports en commun, par exemple, que je suis bien, je me demande souvent après "mais si j'étais otage, si j'étais dans la rue, si ma vie était menacée, serais-je capable de trouver aussi ce bien-être?" et je l'espère de toutes mes forces.

Cette idée m'aide à supporter que peut-être, je ne trouverai pas d'homme pour m'accompagner sur ma route, que peut-être, je n'aurai jamais d'enfants, que peut-être, je n'aurai jamais l'occasion d'enseigner ce que la vie m'a appris sur elle-même et sur l'Homme.

Que m'importera de ne pas « avoir », si je « suis » pleinement?

Pour mon frère, l'idée de projet de vie implique aussi réussite professionnelle, accomplir, transmettre. Se fixer un but autre qu'à court terme me paraît hors d'atteinte, en dehors de ma démarche spirituelle, qui n'aura de fin que la fin ultime.

Mais la société est là, qui rappelle les devoirs, trouver un "bon" travail, se marier, faire un enfant, acheter un pavillon, mettre de côté pour l'avenir, la maison à la campagne, la nouvelle voiture, etc. Il faut entreprendre, construire, accomplir, réussir, il faut "faire".

Mais pour accomplir, il faut un projet, pour monter

un projet, il faut rêver...

Est-ce moi qui déraisonne?

Est-ce la société « viriliste » basée sur la compétition qui impose cette vision des choses?

Ne pas rêver évite bien des déceptions, certes, mais, à force, trouve-t-on la paix pour autant, ou se retrouve-t-on tout bête devant son ego, à ne plus savoir comment le satisfaire?

J'ai parfois le sentiment d'être devenue aveugle et sourde à mes désirs, à l'amour, mais je ne vois pas comment rêver-projeter-accomplir, me sortira de cela. N'y a-t-il que cette voie pour exister face au monde?

"Faire de son mieux de toutes ses forces" en toutes choses, laver la vaisselle, changer les couches d'un gamin etc. Si on me donne pour travail de monter un projet, je ferai de mon mieux, j'y mettrai toute mon expérience.

Mais pour moi?

Je sais, ou crois savoir, que posséder un pavillon en banlieue ne me rendra pas heureuse, non plus que d'avoir des gens sous mes ordres, non plus que me faire liposucer, alors quoi?

Je ne parviens pas à concevoir un projet de vie, tel que mon frère le conçoit, seule. Je ne vois pas comment je serais mieux aimée parce que je suis cadre, que j'ai un grand appartement ou parce que mon corps est le plus parfait du quartier.

Ce que j'ai à offrir de mieux, c'est moi, mon écoute, ma présence, peut-être mon bon sens, peut-être ma consolation. Pourquoi chercher un autre projet, que celui de devenir meilleure chaque jour?

C'est un projet d'amour, de moi et de l'autre, de l'Autre tout entier. N'est-ce pas immensément important?

Cécile ARDALIA

OU ÊTRE ?

Pour un monde meilleur

Pour un slogan, c'est un fameux slogan. Les athlètes français aux JO de Pékin voulaient l'utiliser pour marquer leur solidarité avec les Tibétains face à l'oppression du régime chinois.

Solidarité et oppression : deux des mots clés de la mission de la Croix Bleue.

Pour un monde meilleur

Face à l'oppression que font régner l'alcool et tous ses affidés : témoigner et annoncer que cet asservissement n'est pas une fatalité.

Face à la détresse, la souffrance de la personne piégée par l'alcool (drogue dure par excellence) : manifester la solidarité de tous ceux qui savent de quoi ils parlent.

Pour un monde meilleur

Celui que propose la Croix Bleue à l'aide d'une pédagogie s'articulant autour de l'engagement et de l'abstinence permettant la reconstruction de la personne en difficulté.

Ce n'est pas ce monde-là que fait miroiter l'alcool.

À la Croix Bleue, on ne propose pas un de ces hypothétiques bonheurs toujours à

venir, jamais réalisés. Un Au-delà ou avenir mirifique qu'annoncent tous les régimes autoritaires ou totalitaires. Ils en profitent en général pour écraser leur « peuple », en attendant « le grand soir »!

Ces théories des lendemains qui chantent et qui doivent profiter à tous, vont à l'encontre de ce que D. Bonhoeffer* écrivait-il y a plus de soixante ans : « l'au-delà n'est pas ce qui est infiniment loin, mais ce qui est le plus proche. »

Et, pour nous Croix Bleue, ce proche est celui qui vient à notre rencontre ou vers qui nous allons.

Pour un monde meilleur

Pour la Croix Bleue, ce n'est pas un idéal lointain. C'est un combat et un idéal où l'autre n'est et ne peut pas rester un anonyme mais devient un proche : notre prochain.

Pour un monde meilleur

La Croix Bleue ne fait pas dans le fumeux ou l'idéologie... Elle est dans la réalité du combat de la vie. Pour un monde meilleur C'est ce que nous vivons et partageons entre nous et avec tous ceux et celles qui acceptent de changer leur rapport à l'alcool dans leur vie.

Ce slogan ne sonne-t-il pas comme un puissant appel à changer de vie! Vivre dans l'alcool et ses règles inflexibles, n'est-ce pas rechercher ce bonheur qui fuit au fur à mesure que l'on tente d'approcher, comme ce bonheur annoncé pour un futur hypothétique par les régimes totalitaires?

Un slogan pour lutter contre l'oppression de l'alcool et de toutes les sollicitations du genre : « allez vas-y, un petit verre n'a jamais fait de mal à personne ».

Un slogan pour manifester aussi la solidarité de la Croix Bleue vis-à-vis de toutes celles et tous ceux qui se sont fait piéger par cette drogue. En effet, n'est ce pas ce que nous proposons à chaque personne qui vient à notre rencontre ou que nous allons voir. Une vie extraordinaire, où je ne suis plus obligé de répondre positivement à chaque sollicitation. Une vie extraordinaire, parce que je deviens acteur de ma vie. Pour elle, ce slogan résonne plus que positivement.

Philip GIRODET

* D. Bonhoeffer : théologien allemand exécuté par les nazis à cause de son combat -pour la dignité humaine au nom de sa foi en Jésus le Christ, et contre le mépris humain érigé en loi universelle.



© Tony — Fotolia.com

LE PROJET ASSOCIATIF

LE PROJET ASSOCIATIF

La Croix Bleue est une association reconnue d'utilité publique depuis 1922. Ses membres sont bénévoles et luttent contre l'alcoolisme. Refusant la fatalité du « qui a bu, boira », la Croix Bleue est attentive à la souffrance générée par cette « maladie » qui ne peut être envisagée sans avoir recours à la notion de symptôme.

L'alcoolisme est d'une part un moyen d'expression : par ce symptôme, l'intéressé exprime ce qu'il n'a jamais pu exprimer autrement. D'autre part c'est également pour lui, du moins dans un premier temps, le seul mode de réponse, la seule solution qu'il a pu mettre en œuvre dans sa vie pour pallier les difficultés.

Bien sûr, cette solution s'avère être, au fil du temps, particulièrement destructrice, du fait de ses conséquences – au niveau somatique, familial, social, professionnel... – et des pertes qu'elle induit dans tous les secteurs de sa vie.

Partant de cette analyse, la Croix Bleue s'est donnée pour mission d'aider la personne en difficulté avec l'alcool et son entourage.

Au-delà de l'action sur les conséquences de l'alcoolisme, la Croix Bleue travaille aussi en amont pour en prévenir les risques.

I. NOTRE IDENTITÉ II. NOTRE ACTION

- II.1. NOS OBJECTIFS
- II.2. NOTRE MÉTHODE
- II.3. NOS MOYENS

III. NOS PROJETS 2009 – 2013

- III.1. L'ACCOMPAGNEMENT des PERSONNES
- III.2. LA PRÉVENTION
- III.3. L'ACCOMPAGNEMENT des MEMBRES
- III.4. L'OUVERTURE

IV. L'ÉVALUATION

125 d'existence c'est une belle longévité pour notre association qui a œuvré auprès des personnes en difficulté et en souffrance à cause de l'alcool. Depuis toujours les objectifs de la Croix Bleue sont clairement définis et énoncés dans les statuts.

Pendant longtemps nous étions les seuls acteurs dans la lutte contre le fléau alcool, mais les progrès de la médecine ont considérablement amélioré et modifié les moyens de prise en charge et d'accompagnement de la personne dépendante de l'alcool.

Avec l'ouverture de plusieurs centres de postcure, la Croix Bleue a contribué à ces évolutions.

Mais ne faisons pas preuve d'autosatisfaction. Nous n'avons pas la science infuse. Aussi était-il utile pour l'association de faire le point sur nos fondements, nos valeurs, nos objectifs, nos moyens.

Voici donc un outil de travail – LE PROJET ASSOCIATIF –

Le projet associatif est une démarche collective, un projet de vie dans une société. Ni règlement, ni statuts, ce document est une présentation tournée vers l'avenir de notre association.

Ce document a été réalisé en définissant nos objectifs communs, que nous soyons en Alsace en Bretagne ou dans le sud de la France. Il est à utiliser comme un outil de travail au sein des sections.

Ce projet n'est pas figé mais doit évoluer, et sera évalué régulièrement.

Linda WINTER
Administratrice

I. NOTRE IDENTITÉ

I.1. NOS RACINES

La Croix Bleue a été créée en 1877 en Suisse puis s'est étendue à l'ensemble de l'Europe dont la France en 1883. Son fondateur n'était pas dépendant de l'alcool et le premier comité directeur comptait vingt-trois membres dont un seul était un ancien alcoolique. Chacun des membres prenait l'engagement de ne pas consommer de boissons alcooliques. En France, Pierre Barbier, ancien buveur, avec Lucy Peugeot, membre solidaire, fondèrent le premier groupe Croix Bleue. Ce mouvement s'inscrivait dans le droit fil des sociétés de tempérance apparues quarante ans auparavant dans les pays anglo-saxons. Comme la Croix Bleue à cette époque, ces sociétés s'appuyaient principalement sur L'Église protestante en proposant l'aide de Dieu à ceux qui étaient en difficulté avec l'alcool et souhaitaient s'en libérer.

I.2. NOS OBJECTIFS

Ils sont clairement définis dans nos Statuts :

- Aider des personnes alcooliques à sortir de l'état de dépendance.
- Favoriser leur guérison.
- Mener des actions de prévention contre l'alcoolisme.

I.3. NOS VALEURS

I.3.1. La Globalité de la personne :

Chaque personne est à la fois unique et complexe. Nous considérons comme essentielles les quatre dimensions suivantes :

- La dimension physique : Une personne, femme ou homme, c'est déjà un corps meurtri par l'alcool à restaurer et se réapproprier.
- La dimension psychologique : Elle fait référence aux traits de personnalité avec lesquels il faut parfois composer ou sur lesquels il faudra peut-être travailler.
- La dimension existentielle : Elle permet de donner sens à l'ensemble des actes de la



vie et donc d'élaborer des projets personnels. Cette quête de sens peut également s'accompagner d'une recherche spirituelle.

- La dimension comportementale: Elle découle des trois dimensions précédentes: grâce aux changements effectués, la personne va se trouver à même de mettre en place de nouvelles habitudes de vie.

I.3.2. La Guérison:

L'alcoolisme n'est pas une fatalité. À partir de la rupture avec l'alcool, la Croix Bleue affirme que la guérison est possible pour tous.

Être guéri signifie s'assumer pleinement, dans toutes les circonstances heureuses ou malheureuses de la vie, sans avoir besoin de recourir à l'alcool.

Dans cette conception de la guérison, l'abstinence:

- Est une condition sine qua non pour récupérer santé, lucidité, dignité, responsabilité.
- Devient progressivement un choix pour le maintien d'un état de liberté qui favorise le développement de l'existence au quotidien.
- Ne peut plus être qualifiée de contraignante puisqu'elle résulte d'un choix de vie.

Elle est donc la première étape vers une vie renouvelée.

II. NOTRE ACTION

II.1. NOS OBJECTIFS

Conformément aux statuts, nous œuvrons pour la prévention de l'alcoolisme et l'aide aux personnes en difficulté avec l'alcool et à celles de leur entourage.

II.1.1. L'aide aux personnes:

Nous considérons que le parcours de guérison des personnes en difficultés avec l'alcool (l'alcoolique comme son entourage) est une démarche qui nécessite de la part de l'accompagnant:

- Des qualités d'accueil pour prendre en compte les personnes telles qu'elles sont sans projeter ses propres valeurs ou références.
- D'agir au rythme des personnes aidées.
- D'intervenir avec une bonne notion de ses propres limites pour savoir solliciter l'aide d'autrui (sections, partenaires, professionnels, etc.).

Les membres accompagnants de la Croix Bleue sont formés à cette démarche.

II.1.2. La Prévention:

La première forme de prévention consiste pour les membres de l'association à donner l'exemple d'une vie choisie sans alcool et de témoigner du bien vécu de cette abstinence.

Elle se vit également dans la vie locale lors d'interventions (forums, établissements scolaires, hôpitaux, etc.).

II.2. NOTRE MÉTHODE

II.2.1. L'Engagement:

L'engagement est une réalité fondamentale dans notre association:

■ L'engagement d'abstinence:

Il se concrétise par un engagement d'abstinence écrit et cosigné de celui ou celle qui souhaite rompre avec l'alcool et de la personne désireuse de l'aider: ce qui permet d'acter cette décision.

■ L'engagement des membres:

Il s'agit de se mettre au service de la Croix Bleue notamment en participant à la vie de la section locale.

II.2.2. Le Témoignage:

Une autre réalité fondamentale de la Croix Bleue est celle du témoignage. Témoigner dans ses actes et son discours que la vie sans alcool est non seulement possible mais aussi porteuse d'espérance et de bonheur.

II.3. NOS MOYENS

La Société Française de la Croix Bleue est une association nationale structurée en régions et sections.

Elle dispose également de quatre Centres de Soins de Suite et de Réadaptation en alcoologie (SSR).

II.3.1. Les Membres:

La Croix Bleue est organisée autour de quatre familles de personnes:

- Les Membres Adhérents
- Les Membres Actifs
- Les Membres Sympathisants

■ Les Personnes avec lesquelles nous avons établi un lien Pour être membre, il faut en faire la demande écrite auprès du bureau de la section.

Peut être membre adhérent toute personne qui a respecté sans interruption pendant au moins trois mois l'engagement écrit d'abstinence.

Peut être membre actif toute personne qui a respecté sans interruption pendant au moins neuf mois l'engagement écrit d'abstinence. Il devra avoir participé à au moins une formation, soit locale, soit régionale ou nationale.

Peut être membre sympathisant toute personne qui désire soutenir l'action de la Croix Bleue, respecte ses valeurs et adhère à ses objectifs.

II.3.2. Les Sections:

Les bénévoles se rassemblent dans des locaux (loués ou prêtés par les instances locales), des lieux de vie appelés sections.

Elles sont un lieu:

- De partage où se créent des liens riches et stimulants.
- D'apprentissage d'une vie sans avoir recours à l'alcool.
- D'information et de formation au travers des réunions.

II.3.3. Les Régions ou Groupes:

Les sections sont regroupées en douze régions qui couvrent l'essentiel du territoire.

Il s'agit des groupes: Bas-Rhin-Moselle, Bretagne, Est, Franche-Comté, Haute-Alsace, Loire-Auvergne, Nord, Normandie, Paris-Ile-de-France, Rhône-Alpes, Sud-Est et Sud-Ouest.

Chaque section est représentée au sein d'un Collectif régional par les responsables de sections accompagnés d'un délégué.

Ce collectif a pour mission:

- De faciliter les échanges intersections.
- D'assurer l'organisation des week-ends de formation.
- De contribuer au bon fonctionnement des sections.
- De coordonner les démarches administratives.
- D'être à l'écoute des sections et leur porte-parole à la rencontre annuelle des responsables.
- De transmettre l'information émanant du Conseil d'Administration.
- De formuler un avis lors de la reconnaissance de nouvelles sections.

Le groupe régional est le reflet des sections qui le composent, il est intermédiaire entre les sections et le Conseil d'administration. Il a un rôle de stimulateur et de modérateur.

II.3.4. Les Centres:

La Croix Bleue gère actuellement quatre établissements de soins de suite et de réadaptation en alcoologie (anciennement intitulés centre de postcure).

- Le Phare à Lorient en Bretagne, pour 25 hommes.
- La Presqu'île à Longuenesse, dans le Pas-de-Calais, pour 24 femmes.
- L'Archipel, à Longuenesse, dans le Pas-de-Calais, pour 16 hommes.

■ Virac à La Bastide de Virac en Ardèche pour 30 hommes. Dans ces centres, le soin s'organise sur une durée de trois mois. La personne est amenée à prendre conscience non seulement de sa dépendance physique et psychique, mais également de l'impossibilité de répondre à sa souffrance par le biais de ce produit.

Dès lors, le programme thérapeutique au sein des centres s'aménage autour de deux questions centrales:

- « A quoi me servait l'alcool? ».

Ce questionnement doit permettre au patient d'identifier le sens de l'alcool dans son existence, repérage indispensable s'il désire mettre à découvert d'autres solutions, plus positives et constructives. Celles-ci passent par la mise en place de l'abstinence dans sa vie, considérée, à plus ou moins long terme, comme un moyen et non plus comme un but.

- « À quoi va me servir l'abstinence? ».

Quel sens est-ce que je donne à ma vie et quels moyens puis-je mettre en place pour parvenir à la réalisation personnelle à laquelle j'aspire?, ce questionnement incite à définir ou redéfinir des objectifs de vie qui sont généralement depuis longtemps passés sous silence.

Ainsi, au-delà de la gestion du symptôme-alcool, toute une dynamique mobilisant des capacités créatrices et de

réflexion, est sollicitée afin d'attiser le désir de changement et ainsi actualiser ce désir dans la vie quotidienne.

II.3.5. Le Camping:

Le terrain de camping est un lieu privilégié de vie sans alcool proposé à des personnes qui avaient désappris le mot « vacances ». Elles peuvent retrouver l'été une vie de famille débarrassée des contraintes journalières, se refaire une santé.

II.3.6. Le Siège Social:

Le siège de la Croix Bleue est chargé de différentes missions: d'accueil, de coordination, d'organisation et d'information.

Il est chargé d'organiser le fonctionnement associatif et de faciliter la mise en application des orientations et décisions prises par ces instances: l'Assemblée générale, le Conseil d'administration et le bureau.

II.3.7. La Formation:

Consciente et soucieuse de la formation de ses membres, la Croix Bleue dispose de formations diversifiées dispensées au niveau local, régional et national:

- Formation initiale des nouveaux membres.
- Analyse de la pratique d'accompagnement.
- Formation thématique.

Elle permet d'enrichir ses « savoirs », son « savoir-faire » et son « savoir-être »

II.3.8. La Communication:

Elle permet d'établir des liens à travers deux outils essentiels:

- Le Libérateur

C'est le journal de la Croix Bleue qui paraît actuellement quatre fois par an.

Il s'adresse aux membres mais aussi à un public externe. Outre ses rubriques internes (nouvelles des sections et de l'association), le Libérateur propose à ses lecteurs un dossier traitant d'un thème lié à la problématique alcool plus ou moins directement, tant il est vrai que celle-ci investit tous les domaines de la vie.

Soucieux de diversifier son information, il s'efforce d'aller au-devant des interrogations de notre temps et d'apporter le point de vue de la Croix Bleue.

- Le Site Internet

Le Site national permet d'avoir un annuaire des instances de la Croix Bleue à jour et propose différentes informations sur l'alcoolisme ainsi qu'un forum de discussion. Il met également à disposition un archivage des Libérateurs qui sont téléchargeables.

Chaque section et centre a un site personnalisé ainsi que la possibilité d'une messagerie propre.

II.3.9. Le Partenariat:

La Croix Bleue est consciente de ne pas pouvoir agir seule. Elle s'inscrit à tous les niveaux dans les réseaux existants qui concourent aux mêmes objectifs que les siens.



III. NOS PROJETS 2009 – 2013

III.1. L'ACCOMPAGNEMENT des PERSONNES

III.1.1. Les personnes dépendantes :

Développer la démarche du « aller-vers » au lieu d'attendre que l'on vienne à nous. Proposer une formation spécifique à cette démarche aux accompagnants.

III.1.2. Les personnes codépendantes :

Mieux associer les proches codépendants par une aide ou une orientation vers des professionnels de santé. Développer le conseil, l'information et l'écoute auprès de l'entourage. Proposer aux accompagnants une formation spécifique pour cette prise en charge.

III.2. LA PRÉVENTION

III.2.1. Au quotidien :

Manifester par sa manière de vivre que l'alcool n'est pas une valeur incontournable dans notre société. Représenter en tant qu'adulte un autre comportement, tout aussi légitime et épanoui, vis-à-vis de l'alcool auprès des jeunes, y compris ses propres enfants.

III.2.2. En représentation :

L'association doit :

Être présente à l'occasion des rendez-vous importants de la vie de la cité.

Avoir un rôle de veille afin d'alerter les pouvoirs publics des dérives éventuelles.

III.2.3. En intervention :

Développer les interventions en milieu social, médical, scolaire et dans les entreprises. Développer des partenariats afin de mutualiser nos compétences et optimiser nos actions. Il est impératif au préalable de dispenser une formation spécifique à nos intervenants.

III.3. L'ACCOMPAGNEMENT des MEMBRES

III.3.1. La Formation Initiale :

Systématiser la formation initiale des membres (connaissances sur la maladie alcoolique, sur l'accompagnement des personnes en difficulté et sur le fonctionnement de l'association)

III.3.2. La Supervision :

Généraliser la formation continue des accompagnants au travers d'une analyse de la pratique animée par un psychologue clinicien.

III.3.3. Les Relais :

Mettre en place une personne ressource par région. Son rôle de conseils et d'écoute permettra aussi une évaluation des difficultés et des besoins.

III.4. L'OUVERTURE

III.4.1. Le Partenariat :

Mener des campagnes de communication afin de mieux faire connaître notre action auprès des partenaires médicaux et sociaux.

Suggérer des actions et participer aux manifestations organisées avec le monde médico-social afin de mutualiser nos compétences.

S'inscrire dans les réseaux d'addictologie existants, les développer ou les initialiser si nécessaire.

III.4.2. Les Membres :

Redéfinir la notion de membre afin de rendre plus accessible l'association, notamment à une plus large population solidaire de notre action.

III.4.3. Les Polydépendances :

Intégrer les poly-toxicomanes à nos activités notamment dans l'approche des problématiques d'addiction chez les jeunes adultes et adolescents.

III.4.4. L'image :

Mettre fin à l'archétype de groupe d'anciens buveurs par la valorisation de notre ouverture sur la société.

Faire reconnaître nos compétences.

Moderniser l'image des associations d'aide aux personnes en difficultés avec l'alcool.

Informier et communiquer sur la représentation incomplète que véhiculent encore les groupes d'entraide.

III.4.5. Les Points Ecoute :

Développer les points d'accueil, d'écoute et d'information qui sont un excellent moyen d'insertion dans une démarche d'accompagnement et de soin.

III.4.6. La Formation :

Créer pour les Sections et des Groupes des modules de formation dans différents domaines sous forme de diaporamas pour former à la mise en œuvre de nos actions.

IV. L'ÉVALUATION

Elle est nécessaire pour tout projet. Aussi, une commission de veille sera constituée et se réunira au moins une fois par an pour vérifier dans les faits l'application du projet associatif et constater les écarts.

Elle aura pour mission d'évaluer tant quantitativement et qualitativement les projets retenus par le Conseil d'Administration.

Elle sera également chargée de présenter une synthèse au même Conseil d'Administration et de proposer les aménagements nécessaires, tant en termes de soutien aux membres de l'association pour mener à bien leur mission qu'en termes d'évolution du projet associatif pour mieux correspondre aux évolutions de la société.

À cette fin, une grille d'évaluation d'actions ciblées sera proposée à chaque Section en fin d'année.

L'arbre à souhaits ou projets de vie

S'inspirant d'une tradition japonaise,

Il vous suffit de dessiner un arbre et d'inscrire dans sa ramure vos espoirs les plus fous. Il faut le décorer le mieux que vous pouvez ; prenez le temps de faire ça bien (vous vous ferez plaisir en plus), laissez s'exprimer vos talents artistiques ! **Votre arbre doit être magnifique** - n'oubliez pas qu'il porte vos plus chers désirs — son image doit combler votre regard, satisfaire votre cœur... Personnellement, j'ai écrit mes souhaits sur des post-it en forme de cœur, ce qui me permet d'oter ceux qui se sont réalisés au fil du temps (certains sont accrochés depuis longtemps, mais j'ai appris la patience!).

Cette démarche peut paraître un peu puérile, mais elle est belle et peut surtout avoir, selon moi, un effet positif sur notre état psychologique. En effet, ces vœux ainsi formulés définissent les objectifs qui motivent notre vie (nous maintenons en vie?).

Mettez votre arbre en bonne place pour vous remémorer régulièrement vos souhaits et objectifs (j'ai placé le mien au-dessus de mon bureau). Enfin, ne craignez pas le regard des autres sur lui : il est une part de vous, et à ce titre, digne de respect.

Laetitia FISSEUX — Pguerir.fr

« Je ne crois pas qu'un Destin impitoyable frappe les gens quoi qu'ils fassent ;... mais je crois que le destin frappe impitoyablement ceux qui ne font rien. »

J. Swift

Petit conte philosophique

"Un voyageur très fatigué s'assit à l'ombre d'un arbre sans se douter qu'il venait de trouver un arbre magique, "l'Arbre à Réaliser des Souhaits". Assis sur la terre dure, il pensa qu'il serait bien agréable de se retrouver dans un lit moelleux. Aussitôt, ce lit apparut à côté de lui. Étonné, l'homme s'y installa en disant que le comble du bonheur serait atteint si une jeune fille venait masser ses jambes perclues. La jeune fille apparut et le massa très agréablement. « J'ai faim, se dit l'homme, et manger en ce moment serait à coup sûr un délice. » Une table surgit, chargée de

nourritures succulentes. L'homme se régala. Il mangea et il but. La tête lui tournait un peu. Ses paupières, sous l'action du vin et de la fatigue, s'abaissaient. Il se laissa aller de tout son long sur le lit, en pensant encore aux merveilleux événements de cette journée extraordinaire. « Je vais dormir une heure ou deux, se dit-il. Le pire serait qu'un tigre passe par ici pendant que je dors. » Un tigre surgit aussitôt et le dévora." Vous avez en vous un Arbre à souhait qui attend vos ordres. Mais attention, il peut aussi réaliser vos pensées négatives et vos peurs. En tout cas, il peut être parasité par elles et se bloquer. C'est le mécanisme des soucis.

Au meilleur de moi

J'offre ce texte à Bernard Roudier.

Janvier 2006...

Un agenda tout neuf pour une année nouvelle: les premières semaines de janvier sont déjà pleines de rendez-vous...

Il y a quelques semaines, j'ai terminé un parcours ardu de formation en psychothérapie de plusieurs années: l'heure est là de me réjouir de cet accomplissement professionnel. Je vais disposer enfin d'un peu plus de temps à partager avec ceux que j'aime, cultiver mon amour des livres et des fleurs, écrire, reprendre une activité militante peut-être...

Plus violente qu'un coup de tonnerre dans un ciel qui redevient paisible, la nouvelle tombe à la veille de Noël: j'ai un cancer du sein! Assise sur mon canapé, un peu hébétée, je pleure doucement et j'essaie d'intégrer ce que vient de m'annoncer le médecin.

Le diagnostic, tranchant comme un couperet, bouleverse ma pensée. Mon cœur n'en finit pas de trembler. J'ai du mal d'imaginer ce qui est en train de se passer dans mon corps: les cellules cancéreuses, vivantes entre toutes, qui n'en finissent pas de se multiplier! Tout ce qui ne se rapporte pas au tremblement de terre que je traverse devient opaque. Rendez-vous le 3 janvier à 8h au Service de Médecine Nucléaire... Le cancer/l'hôpital: ma visibilité s'arrête là.

Que devenons-nous quand tout notre horizon se rétrécit brutalement et que notre existence elle-même semble être menacée? Quand il n'y a plus d'espace dans lequel nous projeter? Devant l'épreuve, certains se cabrent, d'autres s'effondrent. Comment vais-je faire la traversée?

Dans ma valise d'hôpital, "La Joie imprenable" de Lytta Basset... Je n'ai pas la tête à lire durant toutes ces heures interminables des examens pré-opératoires, mais je vais tenir serré dans mes mains ce livre dont le titre résonne en moi comme une Promesse. J'en suis réconfortée dans mon âme... Dans l'ordinaire des jours, je suis plutôt une femme "qui avance" en gardant le cap! Le choix que j'ai fait de mettre la thérapie au centre de mon expérience personnelle et professionnelle m'incline à voir "haut, profond et loin". Là, plus rien, "j'ai les jambes dans le vide" comme le dit Guy Corneau.

Je suis dépossédée de ma force vive par des traitements dont je ne sais plus parfois s'ils vont me sauver ou me faire mourir! Si je veux rester en vie et vivante, force est de me donner de nouveaux repères, d'habiter autrement le quotidien. Pour être encore là demain, je dois tenir aujourd'hui! C'est le plus clair de mon horizon, c'est ma tâche. Humblement, en m'appuyant sur mon envie de vivre et sur l'amour qui m'est donné dans l'abondance par tous ceux qui m'espèrent, je vais apprendre à marcher sans savoir où je pourrai poser le pas suivant.

Le temps n'est plus tissé que de patience et du grand désir de guérir. Je ne vois pas d'autre alternative à la peur que celle d'agrandir en moi la confiance. Je me nourris d'une parole de Teilhard de Chardin: "Le sens de la vie, c'est toujours en avant. Le chemin s'ouvrira devant vous, à mesure".

Je n'en finis pas d'apprendre cela, des mois durant: lâcher prise, juste essayer d'accueillir ce qui est là et le supporter. Toutes les trois semaines, la chimio me

ramène au point zéro! La route est à reprendre, inlassablement. "C'est toujours le même pas qu'on recommence" disait Saint-Exupéry...

Allongée sur mon canapé, je guette le printemps qui tarde à arriver. Sa douceur me viendra comme une fête! Au bout du printemps, l'été enfin! D'un petit pas derrière l'autre, je tente de réintégrer "le monde des autres" dont la maladie m'a comme arrachée. Comme c'est difficile!

Parfois, le soir, avant de m'endormir, je me dessine "un château en Espagne": et si dans deux mois, trois mois, je pouvais participer à l'un de ces séminaires dont le seul intitulé me réjouit l'esprit? Et si je partais revoir la mer en Bretagne? Et si... et si! Doucement, je me berce le cœur...

L'œil à peine entrouvert, le lendemain matin, la réalité me rattrape. Rêver d'un univers plus vaste que celui où la maladie me tient, m'a fait du bien!

C'est étrange, cette traversée de la vie où "le projet", cette mise en perspective d'un déploiement, est tout entier inscrit dans le présent. J'apprends le sens d'être toute à ma tâche du moment: mobiliser mes ressources pour guérir! Au fond, j'ai le plus beau projet qui soit: rester dans la vie, mais surtout demeurer une Vivante!

Une Vivante, pas demain, aujourd'hui même!

Pour cela, j'ai juste à être, enfin, au meilleur de moi! Mon "à-venir" est là, dans la clarté du jour auquel je consens. Au creux de ma main ouverte, "la Joie imprenable", plus vraie qu'une Promesse!

Annie NAGELEISEN
Psychothérapeute

Si je voulais qualifier cette année 2009, je dirais: changement de vie! Liberté reconquise! Et oui, cette nouvelle abstinence a des conséquences dans tous les domaines de ma vie. Mille projets jaillissent dans ma tête et si tout n'est pas réalisable, la perspective d'aller vers mon destin en possession de tous mes moyens me donne des ailes.

Aucun obstacle ne me paraît insurmontable!

Le premier pas: la rupture d'avec l'alcool qui me tenait prisonnier depuis une quinzaine d'années. Beaucoup d'errances et de souffrances, mais là, c'est assurément fini, je ne veux plus jamais retomber dans les griffes de cette drogue.

Le deuxième pas: J'ai rompu avec mon cercle « d'amis » et même avec une partie de ma famille qui ne comprenait pas ma démarche et me tirait en arrière: « Qu'est-ce qu'il y a de mieux que boire un coup avec les copains? »!

Rompre avec ces gens-là, c'est me protéger et survivre.

Le troisième pas: J'ai renoué avec d'autres personnes que j'évitais depuis longtemps, qui étaient là pourtant, prêtes à m'ouvrir les bras.

Le quatrième pas: J'ai mis carte sur table avec mon patron, je lui ai expliqué où j'en étais. Et surprise! Il m'a encouragé et donné sa

confiance. C'est, disons, une confiance à l'essai, mais il ne m'en faut pas plus pour le moment. Je ferai mes preuves. Le cinquième pas: Je fais du sport une fois par semaine dans une salle où j'ai fait des rencontres sympathiques.

Le sixième pas: Avec trois collègues, nous préparons un voyage qui nous mènera au Maroc, en Mauritanie, puis au Mali, Burkina Faso, Guinée, et enfin Sénégal, pour dans deux ans.

Et d'autres petits projets, comme retapisser mon appartement! Tous ces petits et grands pas me font aller de l'avant et m'aident à traverser les bouleversements de ma vie.

Cette année 2009 est une année de reconstruction, de découvertes et de plaisir retrouvé. Si je rencontre l'amour sur ma nouvelle route, je serai totalement comblé!

Francis CLERC

Petits pas



Enfin notre ambition, c'est de **Se créer des rêves**

Noah 16 ans en formation professionnelle, Laetitia 18 ans stagiaire, Nathan 19 ans intérimaire, espèrent être indépendants le plus vite possible. En attendant, ils vivent chez leurs parents et c'est chez l'un d'eux que nous nous sommes rencontrés.

Des projets, ils voudraient en faire. Des idées, ils en ont, trop ou pas assez. Ce qu'ils aimeraient, c'est du temps pour que ça mûrisse et aussi... des moyens.

Ils ont fait appel à leurs chanteurs préférés pour exprimer leur ressenti :

Petit air qui trotte dans la tête de Nathan dans les files d'attente aux guichets de l'ANPE, de l'agence INTERIM... :

« **Au suivant, au suivant,** j'avais juste 20 ans, et nous étions 120 À être le suivant de celui qu'on suivait Au suivant, au suivant... »

Moi j'aurais bien aimé, un peu plus de tendresse

Ou alors un sourire ou bien avoir le temps mais

Au suivant, au suivant... »

Tous les suivants du monde devraient s'donner la main

Voilà ce que la nuit je crie dans mon délire... »

(Au suivant, Jacques Brel)

Et puis....

« S'il y'a bien une idée qui ras-

semble, une pensée qu'est pas toute neuve.

C'est que quel que soit ton parcours, tu rencontres de belles épreuves... »

Mais si tu cherches c'est que tu avances, à mon avis c'est l'essentiel Je fais partie de ceux qui pensent qu'y a pas de barrières infranchissables. Il faut y croire un peu, y'a bien des fleurs qui poussent dans le sable Et c'est quand tu te bats, qu'il y a de belles victoires que tu peux arracher... »

(Mental, Grand Corps Malade).

« Des projets, nous et nos potes, on en a eu plein nos poches

Trouver la bonne idée au bon moment pour ne pas rater le coche

Quels que soient les domaines: social, culture ou dans le sport

Il nous fallait tenter notre chance, on ne pouvait pas avoir tort

Des idées les plus farfelues aux projets les plus tangibles

Etions-nous simplement têtus, rien ne paraissait inaccessible

Le plus grand des océans devenait pour nous une petite mare

Lorsque cette phrase résonnait: « je te jure, ça peut chémar »

... Je me souviens même plus vraiment quel était notre but final

Voir le quotidien différemment, tenter un truc original

Evidemment ne soyons pas naïfs, on voulait aussi faire des sous

Mais si c'était le seul objectif, on aurait souvent été déçus

Enfin notre ambition, c'était de se créer des rêves

S'offrir une vraie récréation, que le réel nous offre une trêve

Et puis surtout être fiers de construire avec ses potes

On avait besoin de ça, grandir pour changer d'époque

Combien d'heures accumulées en bas de chez toi dans la voiture

À refaire le monde et à refaire notre futur... »

(Ca peut chémar, Grand Corps Malade)

Et quand-même:

« Même si la route semble trop longue

Que tous les murs s'effondrent sur moi

Quand sur le ring ils me comptent

Ma vie se trouble à chaque pas

Même quand les coups me font un peu trop mal

Que mes envies se font plus pâles

Moi j'y crois encore

Oui j'y crois encore et encore plus fort

Oh j'y crois

Oui j'y crois encore. »

(J'y crois encore, Yannick Noah)

Tous ceux qui aident doivent être aidés !

Le Docteur Gérard Vachonfrance qui présida à l'IREMA (centre de formation, conseil et prévention en addictologie) durant plus de vingt ans, est décédé en janvier accidentellement, il avait 75ans. C'était un homme en perpétuelle recherche de sens des comportements humains, pionnier avec quelques autres, de la clinique alcoologique en France.

Comme beaucoup de psychiatres de sa génération, il était venu à l'alcoologie par hasard, par la nécessité des services dans lesquels il travaillait, sans intérêt particulier pour une pathologie très mal considérée par les professionnels du soin et par le grand public.

Sa rencontre avec les associations lui a fait découvrir que les malades alcooliques eux-mêmes étaient

porteurs d'un savoir faire et d'un savoir être efficace en matière de thérapeutique. Ainsi, tout au long de sa carrière n'a-t-il jamais cessé de rappeler l'importance de ces mouvements et d'inciter fréquemment les autres professionnels du soin à en devenir des partenaires actifs et respectueux.

Ce qu'il avait appris des mouvements d'entraide, c'est la primauté de la qualité de la relation thérapeutique. Il n'ignorait pas pour autant les aléas de l'empathie qu'il préconisait. La psychanalyse, à laquelle il était très attaché lui a permis d'accéder à l'analyse du transfert, de décoder, et de prévenir les contre-attitudes qui ne manquent pas de survenir au cours de relations d'aide et de soin.

Sur ce point il était très convaincu et actif dans l'aide apportée à tous les soignants et les aidants, avec une devise qu'il se plaisait à marteler « tous ceux qui aident doivent être aidés ! ».

L'homme, il le décrivait « à la recherche de lois subtiles pour accomplir son être de désir », ces lois subtiles l'homme ne les trouvent pas dans l'alcool et les drogues qui ne sont que des raccourcis illusoire de cette quête. Pour Gérard Vachonfrance citant la Bible, c'était « au fond de son cœur et au bord de ses lèvres » que l'homme trouve ces lois !

Extrait de la lettre de l'IREMA de janvier 2009

Un autre regard sur la maladie alcoolique

Marc Margelidon

Né à Moulins dans l'Allier il y a 48 ans, Marc Margelidon est membre actif de la section CROIX BLEUE de MOULINS. Il livre ici le fruit de son expérience: un livre utile et constructif pour lutter contre la maladie alcoolique.

Devenir alcoolique n'est ni une fatalité, ni une tare, encore moins un vice. Il s'agit au contraire d'une véritable maladie décrite comme telle depuis de nombreuses années par le corps médical.

Fort de son expérience d'ancien malade, de son investissement dans le milieu associatif, et de sa formation en pratiques addictives, l'auteur articule ce livre autour de trois parties permettant logiquement et volontairement de border ce sujet tellement vaste.

Il présente en premier lieu, à partir d'une brève étude historique de l'alcool, le rôle important des mouvements d'entraide puis démontre qu'il est possible de trouver une solution pour sortir définitivement de cette ornière. Enfin, le troisième volet montre le bien fondé du travail en partenariat et propose des pistes de réflexions sur l'interacti-

on des relations pluridisciplinaires dans ce domaine. S'ouvre ainsi plus largement le champ des possibles dans ce fléau mondial que constitue l'alcoolisme, maladie encore trop souvent revêtue de nombreux tabous et fausses idées.

email: margelidon.marc@wanadoo.fr
978-2-35216-289-6
www.editions-persee.fr
14€ + 5€ de port



Pour commander un exemplaire, s'adresser à:
Marc MARGELIDON
11 av Général Leclerc
03000 MOULINS
TEL: 04 70 35 01 05
06 71 70 84 17

Nous avons lu



Un médicament contre l'alcoolisme ?

Baclofène, mythe ou réalité

La fin de l'année 2008 a été marquée par un grand battage médiatique autour d'un médicament, le baclofène, présenté comme le produit « miracle » permettant la guérison de l'alcoolisme. Une mise au point s'impose.

Le baclofène est une molécule qui agit sur des récepteurs cérébraux dits inhibiteurs (les récepteurs « GABAB »); elle a des propriétés de relaxation musculaire et est utilisée dans le traitement de la spasticité musculaire (la spasticité est une forme d'hypertonie musculaire) accompagnant certaines affections neurologiques. Comme l'alcool a sur les récepteurs GABA des effets similaires à ceux du baclofène, des chercheurs ont fait l'hypothèse que le baclofène pourrait en quelque sorte « mimer » l'effet de l'alcool; ils ont alors évalué l'impact du baclofène sur la consommation d'alcool en utilisant des modèles animaux. Il a ainsi été démontré que le baclofène supprime chez le rat le comportement de préférence pour l'alcool, de façon dose-dépendante, c'est-à-dire que plus la dose de produit est élevée, plus la réduction de consommation est importante.

La transposition de ces résultats à l'homme a été réalisée par un médecin, le Dr Ameisen qui, souffrant lui-même d'alcoolisme, s'est administré des doses croissantes de baclofène. À la posologie de 270 mg/j, il a rapporté que ses envies de boire (« craving ») avaient totalement disparu et qu'il était totalement abstiné car devenu indifférent à l'alcool. Même si ce résultat doit être pris

en compte, une certaine prudence s'impose avant de généraliser la prescription du baclofène.

En effet:

1. l'efficacité démontrée sur un seul patient ne suffit aucunement à conclure qu'il en sera de même chez les autres, surtout dans le cas d'une maladie aussi complexe que l'alcoolisme dont la nature est biologique, psychologique et sociale.
2. la posologie utilisée par le Dr Ameisen est très élevée: 270 mg/j. Il l'a certes ramenée ensuite à 120mg/j, mais cette dose reste néanmoins largement supérieure à celle préconisée pour la spasticité musculaire qui est de 30 mg/j à 60 mg/j. Les principaux effets secondaires du baclofène sont la somnolence, l'hypotonie musculaire et les paresthésies (= fourmillements), effets qui sont plus volontiers fréquents à posologie élevée.

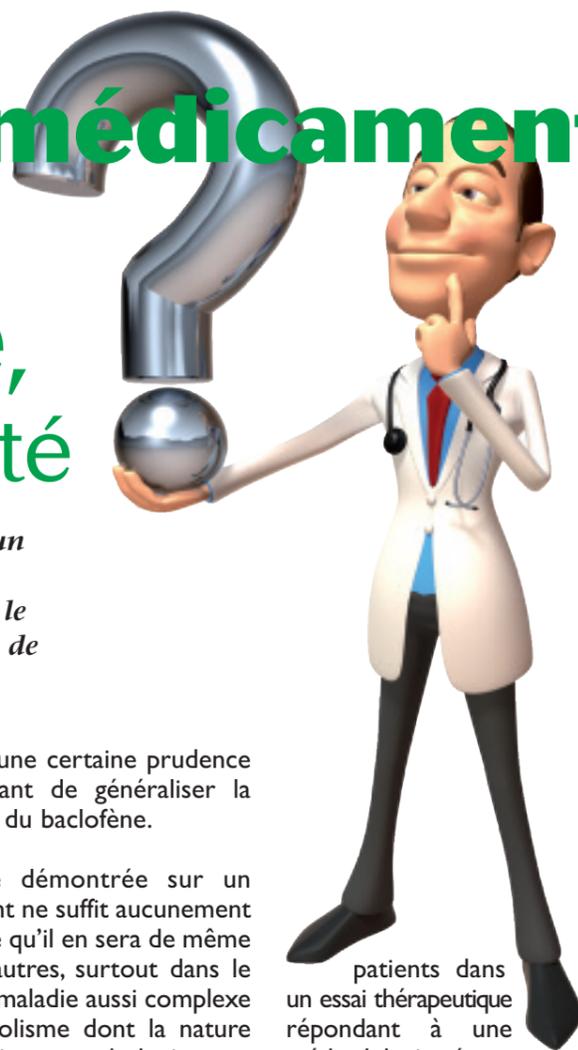
Les médicaments utilisables pour aider les alcooliques à lutter contre leur dépendance sont peu nombreux et leur efficacité reste encore modeste. Il ne serait donc guère concevable de se priver d'un produit dont le potentiel apparaît intéressant. Cela n'autorise pourtant pas à agir dans la précipitation. En effet, premièrement l'efficacité du médicament doit d'abord être testée sur un grand nombre de

patients dans un essai thérapeutique répondant à une méthodologie éprouvée; deuxièmement il faut définir la posologie la plus appropriée; troisièmement la tolérance du produit à dose élevée et sa compatibilité avec la vie quotidienne incluant l'exercice d'un métier doivent être impérativement étudiées; toute prescription de baclofène dans l'aide au sevrage d'alcool apparaîtrait déraisonnable tant que ces données n'auront pas été obtenues.

Au-delà de cette polémique, ne nous leurrions pas sur la puissance des médicaments contre la dépendance à l'alcool. Le produit « miracle » qui abolirait la dépendance sans effort et sans investissement psychique personnel n'est pas pour demain, si tant est qu'il en existe un jour; le médicament fait partie des aides au sevrage et à son maintien, il est souvent nécessaire mais en aucun cas suffisant.

Dr. Bertrand NALPAS
Alcoologue
Maître de recherche
à l'INSERM

© Sylvie Thenard — Fotolia.com © Julien Tromeur — Fotolia.com



Durant une vingtaine d'années j'ai, moi-même, utilisé un médicament

Un cardiologue français réputé, Olivier Ameisen, affirme avoir découvert un remède miracle contre l'alcoolisme. Maladie qu'il aurait finalement vaincue.

Durant une vingtaine d'années j'ai, moi-même, utilisé un médicament naturel à base d'éthanol qui a été la solution à tous mes maux et qui a prouvé son efficacité pendant une dizaine d'années de son utilisation. À force de nombreuses expérimentations sur le dosage de ce produit, j'avais la sensation et même la conviction de maîtriser mes angoisses, de contrôler mon comportement social, de réguler mes humeurs et de décupler mes aptitudes cognitives et créatives. Ce produit était devenu mon remède miracle puisqu'il m'aidait considérablement à assumer ma vie de tous les jours. Après une décennie d'utilisation de ce médicament, j'ai pris conscience progressivement que j'étais devenu dépendant physiquement et psychologiquement à ce remède. Non seulement je ne pouvais plus fonctionner sans cette aide mais en plus il fallait que je sois en surdosage constant pour que celui-ci fasse preuve d'un peu d'efficacité! À la suite de plusieurs tentatives

infructueuses de sevrage, j'ai compris que le facteur essentiel et indispensable de la réussite, c'était moi! Mais que seul je n'y parviendrais pas! Il fallait utiliser un maximum de ressources pour arriver à une solution satisfaisante et pérenne: association d'entraide, médecin alcoologue, soutien médicamenteux, psychologue, CCAA, etc. J'ai compris quelque temps plus tard que la seule annihilation de l'envie de boire n'était qu'un des éléments qui me permettrait de retrouver un équilibre de vie satisfaisant.

L'arrêt de l'alcool n'était que le point de départ d'une nouvelle vie, de ma propre vie et non pas d'une vie par procuration. En résumé, je réalisais que l'arrêt de l'alcool n'était pas une fin en soi! Le Baclofène est peut-être un puissant produit de substitution mais est-ce vraiment la panacée universelle? Que va-t-il se passer dès l'interruption du traitement? Est-ce que j'ai vraiment choisi la rupture avec l'alcool?

N'est-ce pas cette contribution pharmaceutique qui me fait tenir mais qui, en m'évitant les remises en question, m'empêche finalement d'être moi-même?

Ne suis-je pas en train de passer d'une dépendance à une autre?

Le Baclofène est-il le médicament miracle capable de guérir la maladie alcoolique dans toutes ses dimensions physiologique, sociale, psychologique, amoureuse, existentielle ou spirituelle?

Je ne le pense pas.

Ne condamnons pas trop rapidement cette avancée, qui nous l'espérons sera un outil supplémentaire à la trousse de guérison de la maladie alcoolique.

Mais n'allons pas trop vite ou trop simplement penser résoudre cette équation complexe qu'est cette maladie en certifiant que seul le Baclofène peut systématiquement et durablement la guérir.

Jean-Philippe ANRIS

Quelques indications médicales au sujet du BACLOFENE

Contre-indications/Précautions d'emploi

BACLOFENE est contre-indiqué en cas d'allergie aux myorelaxants.

Avant de prendre BACLOFENE, signalez à votre médecin si vous souffrez d'insuffisance rénale, hépatique, respiratoire, d'antécédents d'ulcère gastro-duodénal, d'épilepsie ou de troubles neurologiques ou si vous avez l'intention d'être enceinte au cours de BACLOFENE.

Consultez votre médecin traitant avant de prendre BACLOFENE en cas de grossesse ou d'allaitement (déconseillé).

Les sujets âgés, ne doivent prendre BACLOFENE que sous contrôle médical.

Les conducteurs de véhicules et les utilisateurs de machines doivent être avertis des risques de somnolence.

L'utilisation prolongée de BACLOFENE doit être suivie par des examens médicaux réguliers. Ne pas interrompre le traitement brutalement.

Effets secondaires

On observe souvent en début de traitement avec BACLOFENE une fatigue, une somnolence et des nausées. Peuvent également apparaître, mais moins souvent: vertiges, céphalées (maux de tête), sécheresse de la bouche, fatigue, confusion, troubles digestifs, troubles urinaires, baisse de la pression artérielle (hypotension), ralentissement du rythme cardiaque (bradycardie)

Interactions médicamenteuses

BACLOFENE peut interagir avec les antihypertenseurs, les antidépresseurs imipraminiques et tous les médicaments déprimeurs du système nerveux central.

Demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien.

Surdosage

Le surdosage peut se manifester par une hypotonie musculaire pouvant atteindre les muscles respiratoires, provoquant ainsi des troubles de la respiration, et des troubles de la conscience pouvant aller jusqu'au coma. En cas de doute ou de réaction allergique, contactez immédiatement le SAMU (15) ou les pompiers (18) ou le centre antipoison le plus proche.



FORMATION NATIONALE "L'animation d'équipe"

Pour animer une équipe, travaillons en équipe !

Nous avons donc commencé par nous mettre deux par deux... Et déjà, les premières difficultés à se mettre d'accord sur une réponse commune surgissent... Ensuite, nous nous sommes mis en situation réelle d'animateurs, toujours deux par deux.

Et, là encore, dans la préparation et dans la réalisation de l'animation, il a fallu trouver un consensus pour œuvrer dans la même direction.

Nous avons terminé par une évaluation réfléchie et critique autour des points importants à retenir.

Cette évaluation a également permis de mettre en relief les difficultés pour appliquer les outils nécessaires à une bonne animation (QRS, TOP et Plan d'Action).

Mais, nous sommes tous repartis avec dans la tête des idées nouvelles pour améliorer encore et toujours notre façon d'animer en 2009.

Yves FENICE



Calendrier 2009

**Assemblée Générale
et journée d'étude**
18 avril et 19 avril au CISP Ravel

Formation nationale
24 et 25 octobre au CISP Ravel
14 et 15 novembre au CISP
Kellermann

Rencontre des responsables
21 - 22 novembre au CISP Ravel

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



Bulletin d'abonnement et /ou de don

Le Libérateur quatre numéros par an 18 € (prix inchangé)

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.

Valentine et Sven



Nous avons vécu des moments forts en émotion.

En effet, nos amis VALENTINE et SVEN ont signé leur premier engagement. Membres sympathisants à part entière, nos deux jeunes ne manquent pas de s'investir dans les activités de la section. Fait unique ce jour, SVEN a profité de la fête de Noël pour demander VALENTINE en mariage.

En résumé: Fête de Noël + anniversaire de Valentine + demande en mariage + signature d'un premier engagement!

La Croix Bleue nous permet de vivre des moments vraiment privilégiés!



Section de BITCHE

A Elbeuf, rencontre des sections d'Elbeuf et de Rouen



Formation/loisir au LIEBFRAUENBERG

26 membres des sections de METZ, TOUL, POMPEY et YUTZ se sont réunis.

Cette année le thème était: **L'ESPRIT D'EQUIPE.**

La réflexion grâce au support « découpage – collage » a été productive. Des ateliers ont ensuite été constitués:

- Chant Chorale
- Théâtre
- Saynètes
- Peinture
- Expression corporelle.

Nous avons travaillé jusque tard dans la soirée pour certains. Chaque atelier a produit son travail. Il faut bien dire que tous, nous avons vécu un moment « magique », tant le plaisir de faire, la confiance partagée, la bonne humeur, l'humour ont régné.

Après le traditionnel repas, au cours duquel nous avons eu droit, en cadeau, à un super défilé de « tops models », chacun est reparti différent, plus sûr de lui.

VIVEMENT le prochain week-end!!!

Groupe EST





Le Croix bleusard aime faire la fête, c'est bien connu !

Alors, la section de Poissy s'est proposée de la faire pour la réception d'un nouveau membre actif.

Nombreux ont répondu « présent ».

Tous les ingrédients étaient réunis pour une fête réussie:

- un superbe buffet réalisé par Marie-Stéphane et Rémy,
- Alain et sa guitare « magique » pour accompagner les chants Croix Bleue... et les autres,
- les histoires, les jeux et les échanges montraient le bonheur de nous retrouver ensemble,
- et la cerise sur le gâteau, un beau soleil... d'hiver mais un beau soleil quand même!

Le repas s'est terminé avec l'espoir de tous d'une prochaine fête.

Yvon VINCENT



Formation des membres actifs du Groupe Bretagne

"Home des Pins" à Quiberon

Thème: "Mieux se connaître pour mieux se rencontrer".



Changements à Sarreguemines

La section de Sarreguemines a terminé l'année 2008 avec succès grâce à la participation de l'Adjoint au Maire de Sarreguemines, du Pasteur, de la chorale de Rahling et de la participation des différents représentants des Sections environnantes.

Cinq membres se sont vus remettre l'insigne de membre actif de la Croix Bleue.

Suite à la démission du vice président et la retraite du secrétaire, le Comité se constitue de la façon suivante: Alexandre WETTSTEIN, président d'honneur, Julien MEYER, président, Daniel MULLER, trésorier et Danielle HOUPER, secrétaire. *Section de SARREGUEMINES*

Engagement d'abstinence

Forts de leur expérience, femmes et hommes de la Croix Bleue ont acquis la conviction que peut devenir possible ce qui ne l'a pas été jusqu'alors. Ils affirment qu'à partir de la rupture avec l'alcool, un renouveau intervient. La guérison est possible. Nombreux sont ceux qui vivent la confiance en Dieu comme une force essentielle.

Nom, Prénom:

Adresse:

Je promets de m'abstenir de toute boisson alcoolique pendant:

Motif de la signature:

engagement du au

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



125 ANS D'UNE GRANDE DAME

DANS LE BERCEAU DE LA CROIX BLEUE A VALENTIGNEY,

LE 7 DECEMBRE 2008,



Lucy Peugeot



Pierre Barbier

Le thème de cette journée était: **La Croix Bleue, hier, aujourd'hui, demain c'est ici qu'elle est née c'est ici qu'elle vit c'est ici qu'elle vivra Que peut-elle apporter?**

Dès le matin, autour du « café-brioche », nous avons accueilli les amis venus de près ou de loin.

De Suisse: TRAMELAN et la Croix Bleue VAUDOISE, de France aussi, bien sûr! VERSAILLES, SALON DE PROVENCE, LYON, METZ, BOUXWILLER, LA FRANCHE COMTE. Ajoutons les encouragements reçus par courrier.

Nous nous sommes ensuite retrouvés au temple pour assister au culte œcuménique. Le Pasteur MAYANG'A et l'abbé Jean Marie VIENNET nous ont fait vivre un moment fort d'émotion et de recueillement.

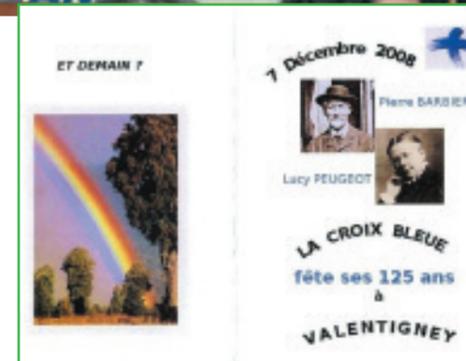
Quelques-uns visitèrent le Musée de la Croix Bleue. Pierre CHOUFFET leur fit découvrir la richesse de ce musée qui conserve toutes les archives de cette Grande Dame.

Le pot de l'amitié fut partagé avec les autorités venues nous rejoindre.

Un délicieux repas suivit ce moment et se termina par un gigantesque et superbe gâteau d'Anniversaire.

Le Président National Maurice ZEMB introduisit l'après-midi par ces mots: « Nous fêtons un moment exceptionnel. Rappelons l'histoire de Pierre BARBIER ancien buveur et Lucy PEUGEOT membre solidaire. Sur le même pied d'égalité, ils fondèrent à VALENTIGNEY le premier groupe Croix Bleue de France. La méthode et les valeurs d'il y a 125 ans n'ont pas pris une ride et sont toujours proposées à nos membres. L'alcoolisme n'est pas une fatalité. À partir de la rupture avec l'alcool, la Croix Bleue affirme que la guérison est possible pour tous.

Nous certifions que la vie sans alcool est non seulement possible mais aussi porteuse d'espoir et de bonheur. »



Pierre SALINGUE anima ensuite la table ronde entouré de 6 membres de la Croix Bleue HIER: À travers le témoignage poignant de Marcelle qui a galéré si longtemps, prisonnière de l'alcool, de Michel qui, une fois guéri n'a plus jamais eu de tentation.

AUJOURD'HUI: Maintenant on peut vivre sereinement, mais est-ce toujours facile? Nadège, jeune solidaire nous expose ses difficultés à faire accepter son abstinence par ses proches et son milieu professionnel, Claude, solidaire conjoint qui a tant souffert dans le désarroi de l'alcoolisme de son épouse. Aujourd'hui, elle est abstinente et ils vivent sereinement depuis plus de 30 ans. Et puis, il y a L'ESPOIR DES LENDEMAINS: Gilles et Renée, récents Membres Actifs nous ont fait part de leur nouvelle vie pleine de promesses, malgré les soucis et coups durs. Après ces échanges, nous gardons au cœur l'espoir du

« TOUT EST POSSIBLE AVEC LA CROIX BLEUE »

Pour clore cette belle journée, place à la récréation: et ce sont les Compagnons d'Audincourt qui, avec brio, nous ont offert un joyeux moment de détente. Du début à la fin du spectacle, nos applaudissements nourris les ont remerciés chaleureusement, pour ce talentueux tour de chant.

Nous remercions particulièrement Pierre SALINGUE Maurice ZEMB et ceux qui ont fait de nombreux kilomètres pour venir jusqu'ici, les autorités de Valentigney, le Pasteur MAYANG'A, le prêtre Jean-Marie VIENNET sans oublier, bien sûr, tous les membres du groupe Franche Comté. Merci à toutes ces personnes qui ont contribué largement à la réussite de cette journée.

Les membres de la section de VALENTIGNEY

Se mettre en route

Se mettre en route,
c'est quitter l'immobilisme
qui nous fige,
c'est entrer en mouvement
et mobiliser toutes ses énergies,
celles du corps et celles du cœur,
pour tendre vers un même but.

Se mettre en route,
c'est créer l'harmonie
entre les yeux et le regard,
entre l'oreille et le son,
entre les lèvres et la parole.
C'est passer de la nuit à la lumière.

Se mettre en route,
c'est choisir une direction
et c'est partir ensemble
afin de vivre,
de vivre les retrouvailles,
de vivre la rencontre.

Se mettre en route,
c'est ne plus être seul,
car c'est tout un peuple
qui se met en mouvement,
c'est tout un peuple qui se met en marche,
c'est tout un peuple qui est en espérance,
en attente d'une promesse inouïe.

Se mettre en route,
c'est notre affaire,
il y va de notre vie, de notre avenir.
Oui, se mettre en route,
c'est vraiment l'histoire d'un peuple.

Robert RIBERT

La Caisse Nationale
d'Assurance Maladie,
Le Ministère de la Santé,
La Mutualité Sociale Agricole et
Le Conseil du Développement
de la Vie Associative
subventionnent en partie
la Société Française
de la Croix Bleue.