

le Libérateur

N° 170 • AUTOMNE 2010

Sans alcool... avec plaisir

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

LA P
A
R
O
L
L
E



Photo : hsfelix

Sans alcool avec
La Croix Bleue

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

www.croixbleue.fr



Témoignages

- 3 Nouveau membre actif
- 4 Se faire la belle

Dossier : La parole

- 5 Le dico des mots caresses
- 6 PAROLE INDIVIDUELLE :
Paroles Éthyliques
La parole retrouvée
Paroles d'alcooliques
- 9 GROUPE DE PAROLE :
À la Croix Bleue
Aujourd'hui c'est vendredi
Le dialogue retrouvé
- 13 PAROLE COLLECTIVE :
La parole qui manipule
Parler en public
- 15 LE SILENCE
- 16 PAROLE BIBLIQUE :
Lève-toi et marche
- 18 LA PAROLE POÉTIQUE :
Petit calva qui avait froid
Sous les ponts de Marseille
Le chemin des mots

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

- 20 À décrypter ensemble :
Deux chansons
- 21 Projet d'exposition :
Alcool par ci, alcool par là

Alcoologie

- 22 Questions éthiques autour de la
prévention de l'alcoolisation fœtale

Nous avons lu »

- 24 Conseils de lecture

26 L'Association

27 Les sections

Le Libérateur • Automne 2010 • n° 170
 • Rédaction, administration : Croix Bleue, 189 rue
 Belliard, 75018 Paris • 01 42 28 37 37 • Directeur
 de publication : Maurice Zemb • Rédactrice,
 Françoise Brulin • Maquette, Safari : 01 40 39 14 43
 mcbernard@safari-pa.fr • Imprimerie Bedi-Sipap
 86007 Poitiers CEDEX • Abonnement 2010 : 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



Dans le numéro de printemps, nous évoquions l'écoute. Pour ce numéro d'automne, nous vous proposons un dossier sur la parole, l'une n'allant pas sans l'autre.

Nos relations humaines sont tissées de mots : des mots doux qui caressent, des mots violents qui cognent, des mots qui racontent toute une histoire et des mots qui ne disent rien...

La parole, instrument de communication détient un pouvoir complexe car nous interprétons souvent les mots au-delà de leur sens strict.

La prise de parole n'est pas facile, elle nous expose au jugement et au risque d'être mal compris.

Parfois, il vaudrait mieux se taire, la parole étant, paraît-il, d'argent alors que le silence serait d'or?

Mais censurer la parole peut détruire celui qui n'a pas pu s'exprimer. Nos ressentis, nos perceptions du monde, ont besoin d'être mis en mots, entendus, partagés, exorcisés. Ainsi, la parole peut libérer.

Personnelle et authentique, elle est destinée à transmettre ma pensée. Elle n'est pas réduite à la raison; elle n'est pas non plus un langage uniforme et formaté qui, lui, tue la parole. Chacun doit pouvoir dire sa différence, son originalité, son identité.

Confronté à la difficulté ou même l'impossibilité de communiquer, l'alcool se révèle pour certains une compensation. Naturellement l'alcoolisation ne résout rien, aggrave au contraire les problèmes de relation. On parle de tout, sauf de sa consommation. Le mensonge devient inéluctable entraînant des conflits avec l'entourage, de la culpabilité et de la dépression.

La fréquentation de nos associations que les professionnels appellent justement « groupes de paroles » est déterminante pour se libérer de ces blocages.

La parole est donc puissante : dangereuse, capable de blesser, mais aussi de porter l'espoir, de guérir, de semer la vie...

Nous sommes certains que votre réflexion personnelle et en sections viendra frayer d'autres pistes.

Françoise BRULIN



Nouveau membre actif

*«Me voici à une étape que je considère vitale, enfin disons très importante.
Eh bien, non !
C'est beaucoup plus que cela.»*

Retour en arrière: J'y suis, oui, j'y suis dans ce trou. La définition d'un trou. C'est un vide entouré de présences, je fais une sieste ce samedi après-midi et il fait très beau quand un brouhaha assourdissant me sort de mon sommeil réparateur, quatre/cinq personnes en uniforme: «André, on t'emmène à l'hôpital.» Je me sors peu à peu de mon sommeil mais que m'arrive-t-il? Je me souviens même que ce matin, dans la rue, un collègue m'a interpellé en me disant avec peur: «André, ça va pas? Regarde-toi! Tu es tremblant, tu es jaune, tu es maigre, tu es une loque et en plus tu sens l'alcool. Allez, rentre chez toi! Si c'est les flics qui te ramassent, c'est la totale pour toi.»

Quand les pompiers étaient en train d'installer le brancard, j'ai aperçu mon gendre Christophe leur demander de me laisser le temps de me préparer. Arrivé à l'hôpital, on m'installa aux urgences. Un médecin m'interrogea. prise de sang, perfusions. Je n'acceptais pas et ma colère prit le dessus. Je voulais rentrer chez moi! Quand j'ai aperçus mes enfants très inquiets me dire: «Papa, c'est pour toi et nous aussi, on a peur.» Et là j'ai compris qu'ils n'étaient pas nés pour vivre cela.

Le médecin m'annonça le résultat de la prise de sang: trois grammes par litre. Eh bien, pour avoir un taux aussi élevé

que cela en ayant consommé deux bières et deux pastis le matin, là, j'ai compris que j'étais bien un alcoolique dépendant: je ne dessoulais jamais!

Après dix jours d'hospitalisation, le résultat est tombé: hépatite alcoolique grave pouvant entraîner: cirrhose, cancer du foie, cancer de l'œsophage et en prime la mort! Avant tout cela, la vie de famille foutue, boulot massacré, dignité aux déchets, tes amis s'en vont: enfin tu es là mais tu n'existes plus!

A la sortie de l'hôpital et dix jours d'abstinence et mes esprits légèrement retrouvés, me voilà enfin face à mes enfants et mon gendre alors les commentaires vont bon train: - «Papa, nous avons rencontré Marianne, membre solidaire d'une association la «Croix Bleue».

- «Mais c'est quoi la Croix Bleue?» ;
- «Ce sont des personnes qui sont là pour écouter et aider des gens comme toi dépendants de l'alcool.» ; - «Mais que vont-ils m'apprendre? Je le sais que je suis malade!» ; - «Papa, vas-y au moins une fois. Tu n'iras pas seul, on t'accompagne.»

Première séance, j'ai la trouille, je ne connais personne.

Après un silence de quelques secondes, la présidente de section prend la parole: «eh, bien, ce soir, nous avons une nouvelle personne, André, accompagné de ses enfants. Donc je vais vous demander à

tous de vous présenter.»

Une fois le tour de table terminé, c'est à mon tour et c'est à ce moment que tout a démarré. Et aux fils des séances tout commence à prendre forme, le moral s'installe, ma dignité renaît, mon état physique reprend une assise. Je ne rabâche plus, on m'écoute, le travail a repris ses droits, je ne donne plus l'occasion de rigoler de mon cas, on n'a plus honte pour moi, enfin j'existe à nouveau.

J'ai signé le 23 juin 2009 mon premier engagement d'abstinence ce qui veut dire que je peux rejoindre ma section en tant que membre actif.

J'ai donc choisi comme parrain et marraine deux membres actifs solidaires: Robert, le plus ancien et Nadège, la plus jeune, en hommage à tous les jeunes qui m'ont soutenu.

Merci à tous ceux qui m'ont réconforté par leurs coups de fil, leur présence, leurs sourires. Et le dernier mot est pour mes enfants, Mélanie et Olivier. Je n'ai jamais oublié que je vous aimais.

André JACOUTOT

Comme le dit si justement l'adage : tout vient à point à qui sait attendre.

Avec l'âge, donc un peu de maturité, de cheveux blancs, je pense qu'il serait fort injuste de garder par-devers moi tous les bienfaits et les petits bonheurs de vivre abstinent d'alcool.

Je ne vous narrerai pas mon conte dans le monde de l'éthylisme. Simplement, j'étais un buveur cyclique, un adepte de la défonce.

Si les témoignages ne m'ont pas particulièrement interpellé, je me suis rendu compte qu'ils pouvaient aider un grand nombre.

Abstinent depuis 10 ans (première signature le 7 janvier 2000) je n'ai jamais regretté d'avoir paraphé le petit carnet aux trois feuillets. Bien sûr il m'est arrivé d'être tenté, le nier serait mentir, mais il me suffisait dans ces moments de doute d'entrer dans un estaminet pour me conforter dans mon choix de vie sans boissons alcoolisées : les discussions abra-cadabrantes et autres pertes de contrôle des consommateurs me prouaient toute la chance qui m'avait été donnée de connaître La Croix Bleue.

Il est quand même exceptionnel que contre une simple signature on nous offre la Liberté. Libre de pouvoir sortir, recevoir famille et amis sans être poursuivi par l'envie de consommer. Heureux de regarder sa petite gueule et de lui dire : « t'en as mec, tu tiens le coup ! ». La liberté, c'est du bonheur, mais celui-ci peut faire peur. À l'exemple de ces esclaves qui préféraient rester sous le joug de leur maître, certains dépendants hésitent à se faire la belle. Ne plus devoir chercher le moindre prétexte pouvant légitimer ma consommation, ne plus avoir à me justifier à mes propres yeux c'est du bonheur, une réserve d'énergie pour des activités plus enrichissantes que l'abrutissement

Se faire la belle...

par l'alcool. Aujourd'hui, je ne risque plus d'oublier mon fils de 6 ans au jardin public.

Si l'arrêt de l'addiction apporte très rapidement un bien-être physique qu'on peut mesurer et goûter, il en va différemment pour le psychisme. J'ai donc demandé l'avis de mon entourage :

• Réponse de mon épouse : « Tu es plus ouvert ».

L'alcool altère l'esprit. Il nous faut donc vivre sainement et développer un esprit stable. Si l'intérieur est trop fragile, il ne peut supporter les coups de vent extérieurs et risque de chavirer. Plus la

Maintenant je peux plaisanter avec toi ton humeur instable a disparu. ».

Et moi maintenant je m'épanouis dans la musique que je pratique au sein d'une harmonie. Élève assidu de l'école de musique, danseur de claquettes débutant dans une autre association, je passe beaucoup de temps hors du domicile. Je suis bien dans ma tête, et si ces activités sont très prenantes, je sais que mon épouse ne redoute plus mes retours.

Y'a 57 coups qui viennent de sonner à l'horloge, et comme Jean Gabin dans la



Photo : Yannick LABBE

stabilité intérieure est forte plus nous pouvons nous ouvrir aux autres et supporter les coups d'épaules de la vie.

- Réponse de ma fille : « Tu es moins con. Avant on ne savait plus s'il fallait rire ou prendre au sérieux ce que tu étais en train de dire. La moindre parole pouvait devenir conflictuelle. Une ambiance lourde planait lors des repas et on redoutait tes retours tardifs.

chanson : maintenant je sais. Je peux mettre mon grain de sel dans ce que je croyais inéluctable, et n'y trouve plus autant de grains de sable.

Jacques BOULAY
Section Audincourt.

LA PAROLE

mon joli coco

petit chou

ma gazelle

Ma fée

mon Loukoum



Le dico des mots caresses

J' aime les mots de dialogue. J'aime regarder la vie à travers le trou de serrure du langage. Alors, les mots doux murmurés au creux de l'oreiller, les mots complices joués sur la scène publique... Ces petits mots-là, mes collègues linguistes les appellent pompeusement hypocoristiques. Et par-dessus le marché, ils les ignorent. Je les ai rebaptisés Mots-caresses. Une main, une joue, la caresse est possible... La gifle aussi. Ces mots-là sont ainsi, capables d'exprimer les plus tendres sentiments et, parfois, l'amour vache.

Ève, sans doute, inventa le premier mot-caresse, pour séduire ce trognon d'Adam. Et depuis, il s'en est dit de graves, de légers, de graveleux, de mièvres, d'appétissants, de drôles, d'émouvants!... Je suis allée les débusquer partout... Des textes du Moyen-âge... aux annonces amoureuses de Libé(ration). Et puis, j'ai laissé parler cette musique humaine. Amour et imagination y font bon ménage, ça je peux vous le dire !

Voici, mes agneaux jolis, un petit vocabulaire affectueux où retrouver les mille et un mot-caresse qui enjolivent nos dialogues quotidiens. Regardez, notre imaginaire miroite à l'infini...

*Ma fée... petit coeur... ma violette parfumée...
trésor... mon rubis... bel astre...
mon rayon de soleil... bibiche... mon poison...
pupuce... petit chou... mon volcan d'amour...
beau blond... ma divine... douceur de ma vie...
mon roudoudou... tourment de mes nuits...
mon joli coco... ma cascade... mon loukoum...
ma grande... mon désir... mon beau marin...
ma Vénus salée... ma gazelle... mon roi...
ma petite folie... mon parterre de jacinthes...
mon favori... mon chou...*

Marie TREPS

PS. : et tant d'autres que vous utilisez dans votre intimité...

Paroles Éthyliques

En entendant les paroles échangées dans des bistrot, François PÉREÁ s'interroge sur ce qu'il y a de singulier dans le discours et le comportement de la personne alcoolique. L'alcoolique parle-t-il "d'autre chose que ce qu'il dit", sans sûrement en avoir conscience ?

L'étudiant a enregistré des personnes sous l'emprise de l'alcool dans une dizaine de bistrot du quartier de Villeurbanne (69) avec un magnétophone dissimulé. Toutefois il a adopté une attitude participante à la vie du café, en devenant un « consommateur » journalier.

L'étudiant a considéré qu'il y avait alcoolisme, pour cette étude, lorsqu'il y avait consommation quotidienne d'une quantité importante d'alcool et ce, même en dehors des heures habituelles de consommation d'alcool. Donc les discours de l'alcoolique ne nous empêchent pas de diagnostiquer la consommation morbide.

Des thèmes abordés, il en dégage quatre qui sont l'alcool, la femme, le corps et la persécution. Mais il s'aperçoit rapidement que, quels que soient les thèmes abordés et quels que soient les développements auxquels ils donnent lieu, c'est toujours au bout du compte à l'alcoolique qu'ils se réfèrent.

L'étudiant aborde ensuite les récits éthyliques. Deux d'entre eux sont privilégiés : les récits « d'ivresse » et « de contrariétés ».

Le récit de contrariété est caractérisé par une faute initiale du locuteur qui déclenche une chaîne d'épreuves proches de la fatalité aux conséquences dramatiques pour lui-même. Il se trouve donc artisan de son propre malheur. Par ailleurs, il occupe le rôle du héros principal.

Dans les récits d'ivresse, la prise compulsive d'alcool est soit déplacée sur les autres, soit rapportée de façon comique pour en refuser le caractère pathologique.

De l'analyse linguistique des récits, trois phénomènes sont observés : l'absence de temporalité rigoureuse (événements présentés de

façon désordonnée), l'absence de natalité et la répétition qui gèle le temps qui ne semble plus alors "s'écouler". L'alcoolique est comme perméable au temps. Cette résistance aux changements temporels traduit une inadaptation de soi à la nouveauté, ainsi qu'une confusion des temps qui le conduit plus qu'à vivre hors du temps, à vivre à tous les temps à la fois.

Enfin l'étudiant aborde une autre forme de discours : les conversations.

Ici, le cadre est un petit bistrot de quartier, plus hors du temps que démodé. Lieu public donc et pourtant les hommes se sentent chez eux.

Il qualifie d'éthyliques des conversations spontanées dans des débits de boisson entre des participants dont au moins un d'entre eux est alcoolique.

En étudiant une conversation entre un alcoolique et un non alcoolique, l'étudiant remarque que le premier conversant monopolise la parole : il prononce 90 % des mots et produit la moitié des tours de parole. Il considère le comportement langagier de l'alcoolique comme un phénomène d'occupation de l'espace de parole et d'inscription de soi au détriment des autres. Il s'aperçoit que celui-ci poursuit indifféremment son tour de parole qu'il y ait ou non de réponses à ses invitations.

Dans les conversations entre deux alcooliques, des habitués des lieux, il découvre un rééquilibrage, une super-

position de monologues se chevauchant en somme.

En conclusion, la répétition apparaît comme un moyen, volontaire ou pas, pour conserver la parole. De plus, l'autre apparaît vidé de sa singularité. Alors, qu'est-ce qui unit donc les participants à la conversation éthylique ? En apparence, tous les indices de proximité sont présents ; toutefois l'égoïsme contredit ce faux-semblant.

De l'étude des thèmes, récits et conversations, François PÉREÁ a tenté de dégager d'une part la définition de lui-même présentée par l'alcoolique et d'autre part celle que son discours nous laisse deviner.

La définition de soi - Se définir, se dire, c'est proposer une certaine image de soi. Se faisant, l'alcoolique sélectionne certains traits qui vont le dépendre.

Il se présente comme un individu à la consommation conforme aux usages. De plus, il a le respect des valeurs familiales avec le culte de la mère. Il fait également preuve de valeurs morales, avec une critique de la sexualité « dépravée des femmes décadentes ». Le plus remarquable est son attitude vis-à-vis de la sexualité : lui-même se décrit dans l'abstinence. De même que l'alcool est nié, la sexualité n'est pas reconnue : dans les deux cas une impossibilité de dire. Par ailleurs la souffrance est une des caractéristiques de l'alcoolique en suscitant le maternage, la compassion et même l'admiration. Cette définition apparaît comme une quête de reconnaissance.

La parole « symptomatique », celle qui échappe donne d'autres pistes :

La répétition "linguistique" peut être mise en parallèle avec la compul-



sion de la prise d'alcool, de verre en verre, de jour en jour. Ici, la parole accompagne l'acte par son mouvement répétitif et l'alcoolique "revit" les mêmes instants.

Les phénomènes de négation sont: "nier", "se décharger" de la responsabilité du comportement par le glissement sémantique ou temporel et "ne pas dire": le silence. Le conflit interne ne peut être formulé.

L'égoïsme caractérise la propension à faire découler de soi ou à ramener vers soi toute chose. Cette prédilection langagière serait un signe de régression. Quelle place alors pour autrui dans cette relation où la présence de l'alcoolique est écrasante? Elle est nécessaire pour échapper à la stigmatisation tout autant sociale qu'individuelle. Elle a aussi à être en creux, présence d'apparence avec l'avantage d'être conciliante puisqu'elle ne peut pas contredire l'alcoolique (ou peu). Enfin, elle est également présence miroir, parce qu'elle permet à l'alcoolique de se mettre en scène.

En conclusion, cette discordance révèle que le discours éthylique est un discours défensif permettant l'élaboration d'une image de soi acceptable, défensif contre la stigmatisation sociale et contre ce qui risquerait de mettre en péril l'équilibre psychique. Finalement, cela n'a rien de surprenant: le comportement alcoolique est lui-même un comportement défensif.

À ce moment de l'étude, l'étudiant va essayer de dégager quelle est la fonction du discours pour la personne éthylique.

Pour se prendre pour sujet, par un long processus de maturation, l'enfant prend peu à peu conscience de son caractère unique. Il est important de souligner que cette conception de soi est rendue possible par rapport à autrui et ainsi, se trouve en quelque sorte "assujettie" à celui-ci. Comme la socialisation est vitale pour l'homme, le compromis a toujours tendance à s'établir en faveur des déterminations sociales, au détriment du désir.

La subjectivité affichée renvoie à « contre quoi » le sujet s'est construit sous la pression de l'autre. Alors, on

comprendra que tout ne peut pas être dit, que l'on cache à soi-même ce qui contrevient à son propre équilibre subjectif et que l'on cache aux autres ce qui pourrait dévaloriser notre image. Alors, ce "caché" peut ressurgir ailleurs, partout, sous la forme d'un autre discours.

Le phénomène d'égoïsme, nœud du malaise éthylique, masque en même temps qu'il la pointe la "défaillance de soi". Par défaillance de soi, il faut entendre une carence du sujet comblée par le masque, le leurre. La parole éthylique a une fonction nécessaire car elle permet l'élaboration d'une image de soi. Ce travail narcissique est rendu possible par la consommation dans un lieu public, dit "de rencontre": le bistrot de quartier qui justifie et cautionne à lui seul l'acte de boire.

L'étudiant rapproche l'acte de boire et de parler. Il faut tout d'abord rappeler que les deux, absorption et expression, sont une solution. Avec la parole éthylique, on est dans un mouvement de résolution par le biais d'une "solution narrative", d'une définition de soi (et des autres), de se dire dans la normalité en passant par le déni de ce qui constituerait alors l'"anormalité". Les fonctions de l'alcool et de la parole, du boire et du parler, sont étrangement similaires au point que l'on puisse, parfois, les confondre. Alors l'étudiant délaisse une interrogation

pour lui évidemment stérile; boit-on pour parler ou parle-t-on pour boire lorsque l'on est alcoolique? Ainsi, on ne peut considérer la problématique alcoolique sans considérer l'étude de la parole éthylique, conséquence des plus éclairantes.

D'une façon générale, on constate l'écart entre un monde tel que le présentent l'alcoolique et un autre constaté dans ses dires et ses façons de dire, mais qu'il refuse ou ignore. Cet écart pointé par la linguistique renvoie à la problématique d'un sujet écartelé et hétérogène dont le souci de "consistance homogène" en appelle au langage et à l'alcool.

Mais en fait qu'y a-t-il d'extraordinaire en cela? Ne sommes-nous pas aussi tous soumis à cette obligation de se dire à la "face" de l'autre, quitte à en cacher une partie, même à soi? Le regard posé sur les paroles éthyliques interpelle sur le « sain » et le pathologique en chacun de nous. Et alors chacun peut se demander ce que la parole éthylique révèle, en l'accentuant, de la parole et de la personne dites ordinaires ?

*Résumé de la thèse de François PÉRÉA
(Université Montpellier III -
Paul Valéry - Sciences du langage)
par Sylvie MONTEUX*

La parole retrouvée

La parole est un moyen d'expression.

Quand survient un problème, elle peut s'effacer et ne plus exister.

Il ne reste qu'un long silence.

Retrouver la parole, c'est se faire de nouveau confiance et trouver une écoute chez un homme ou une femme qui nous ressemble.

Partager la parole n'est pas toujours évident. La parole ou l'écoute nous reconforte.

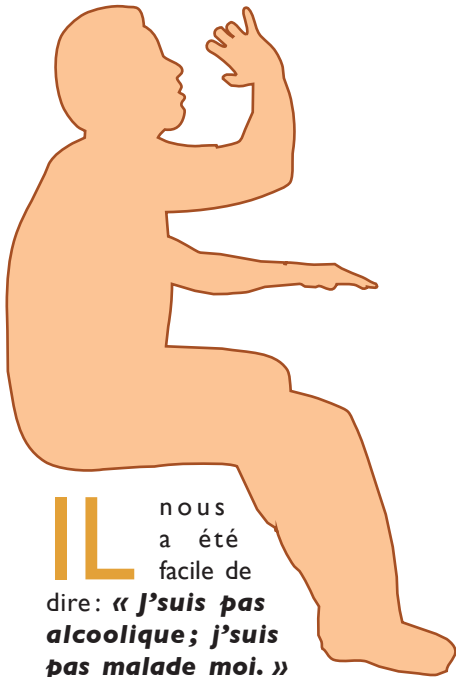
Cela nous donne l'envie de nous battre, d'avancer, enfin de faire quelque chose de notre vie.

La parole devient porteuse d'espoir.

C'est montrer à l'autre ce qui est important dans la vie et qu'il peut avancer avec nous sur le chemin de l'abstinence.

Isabelle NOURISSON

Paroles d'alcooliques



IL nous a été facile de dire: « **J'suis pas alcoolique; j'suis pas malade moi.** »

N'est-ce pas mon ami Gilles?

« **D'abord, j'voux mieux que vous; j'suis le meilleur; moi j'ai fait ceci, cela.** » « **Je peux...** » (costaud que je suis avec mon canon dans le nez). « **Poussez-vous; ne voyez pas que j'ai à faire.** », « **Oh ben oui; il était beau le pèlerin...** ».

Avec J.P. c'était plutôt: « **Si vous êtes venus pour me juger, vous reprenez la porte, elle est ouverte; allez plutôt chercher un litre!!!** »

Votre serviteur, c'était toujours que: « **On verra peut-être demain...** », et la paperasse qui s'érigeait en tente d'Indien et à laquelle je mettais frénétiquement et en tremblant le feu. « **Débarrassé.** »

Folles étaient ces journées de galère à chercher de la picole qu'il fallait souvent chaparder avec tous les risques que cela comportait.

L'alcoolique a aussi très souvent l'affreux défaut d'essayer de faire mal à l'autre, de le rabaisser. Souvenez-vous un peu de tous ces regrets que l'on a le lendemain, mais seulement pour le laps

Qui n'a pas refait le monde ou rejoué le match de foot de la veille ; qui n'a pas dans ses tréfonds d'alcoolisation prononcé des phrases sans queue ni tête et qui sont surtout loin des réalités d'aujourd'hui ?

de temps de notre sobriété. Après, c'est une autre paire de manches, on retombe très vite dans nos travers. Et pourtant ne sommes-nous pas les plus beaux, les meilleurs... ?

Notre façon de trouver que tout cela c'était de la faute de la gauche ou de la droite, qu'importe, ou encore de la paie qui n'arrive pas; des médias; des profs qui sont encore en grève...

Pour J.L., notre boulanger, c'était surtout: « **Il est six heures, j'vais aller vomir de la bile, j'suis malade; un coup de rouge et ça va le faire.** »

Avec Patricia, on s'axait plus vers des résolutions du genre: « **De toute façon tu n'es qu'un trouillard, tu as peur de tout, je ne supporte plus ton comportement.** » Mais qui supportait l'autre?!

Heureusement après ce genre de paroles, avec la guérison, un autre raisonnement prend son essor.

Retour à « nôtre » Patricia qui en est à: « **Je sais contrôler mes paroles, qui, parfois sous le coup d'une émotion, auraient pu blesser.** »

On parle de tolérance, de promesses tenues, de philosophie, de patience; on a appris à vivre « autrement ».

« **Nôtre** » Jean-Louis: « **Eh, les copains, il y a du café et des croissants et c'est merveilleux!** »

Quant à l'autre Jean, le Pierre: « **Si vous retouchez à ce poison, vous allez en crever; ce sera une forme de suicide.** »

« **De la fierté retrouvée et ne plus avoir besoin de mentir aux autres et à soi.** » me dit Gilles.

Et cette fameuse phrase affichée sur la porte d'entrée de la salle: « **Entre, on t'attendait!** ». Cette phrase te dit, dès que tu as poussé la porte, que tu n'es plus seul.

Et si des personnes de ton entourage critiquent ta décision, tu leur mets dans la figure une réplique bien corsée, et tout va mieux!

C'est à notre secrétaire national, Yves, à qui je dois le fin mot de l'histoire; de cette histoire qui vous a été narrée, grâce aux membres de la section de Moulins: « **La parole de l'alcoolique est vraie.** »

Trop souvent, nous considérons l'alcoolique comme un menteur. Et partant de ce lieu commun, la société ne lui accorde aucun crédit, aucune valeur. Alors que l'alcoolique dit vrai quand il clame qu'il va s'arrêter de boire. C'est sa vérité du moment.

Il le veut mais il ne le peut pas, la puissance de l'alcool le submerge et il se retrouve dans l'impossibilité d'y renoncer. Comment peut-on imaginer de l'aider si nous ne croyons pas en sa parole? « **Quand on veut, on peut.** » dit-on trop facilement. Alors que c'est justement le contraire qu'il faut mettre en œuvre: « **Quand on peut, on veut.** ». Aidons-le à rassembler les moyens nécessaires pour que cela soit possible pour lui et alors sans aucune hésitation, il le voudra.

*« Il faut toujours dissocier la personne du processus alcool. »
Docteur Michel ARTUS.*

*Jacques BEURRIER et
la section de Moulins*



À la Croix Bleue

Combien de fois m'a-t-on dit alors que j'étais dans l'alcool et que je promettais une fois de plus de régler le problème : « Tu es incapable de tenir ta parole » ?

Combien d'années ai-je été dans le déni en affirmant que je buvais normalement, que j'arrêtera quand je l'aurais décidé, car je n'étais pas un alcoolique ?



Combien de matins me suis-je réveillé ne sachant plus trop ce que j'avais raconté la veille ?

Combien de monologues ai-je eus, seul ou avec d'autres partenaires de galères, dans lesquels j'avais la conviction de refaire le monde ou d'échafauder des concepts lumineux ou d'élaborer une idée géniale ?

Combien de fois n'ai-je pas pu prendre la parole, car j'imaginai que c'était au-dessus de mes forces sans avoir absorbé d'alcool ?

Combien de tentatives de dialogues ai-je entamées avec mon entourage afin d'essayer de leur faire comprendre en vain que j'essayais réellement d'arrêter de boire, mais que l'alcool était plus fort que moi et que je ne trouvais pas les mots pour expliquer cette impuissance, cet échec et la souffrance qui en résultait ?

C'est aussi apprendre qu'avant de parler il faut avant tout écouter ce que l'autre veut nous dire.

En arrivant dans un groupe de la Croix Bleue, ma première prise de parole fut la suivante :

« J'ai la réelle envie d'arrêter l'alcool, je ne sais pas si je vais y arriver, mais ce dont je suis persuadé, après toutes ces galères et ces combats perdus, c'est que je n'y arriverai pas tout seul. »

Ces premières paroles furent libératrices pour moi, car je venais enfin de déposer un fardeau qui pesait sur mes épaules depuis une vingtaine d'années.

Pour la première fois j'avais la conviction d'avoir été écouté et compris, car toutes et tous autour de cette table : enfin nous parlions la même langue.

Non pas la parole forte qui accaparait le temps et les sujets de discussion, non pas la parole alcoolisée qui voulait prendre l'ascendant et se terminait par une prise de contrôle verbal.

Ma parole n'était plus au service du système de défense complexe qu'est le déni, mais simplement le support et l'expression de ma souffrance, mais aussi du désir de changer durablement ma vie.

Je pouvais maintenant parler sans crainte de mes difficultés et de mes doutes, mais aussi de mes petites et grandes victoires face à l'alcool.

Ma parole n'était plus galvaudée ! Terminés les sous entendus, les allusions, les reproches, les menaces et surtout les jugements !

Je pouvais librement mettre des mots sur mes maux et me rendais compte qu'en parlant je passais, avec le temps, du rôle de victime de l'alcool au rôle d'acteur de ma guérison.

Au fil des mois, et après m'être soigné, reconstruit, et formé, je suis passé du côté des aidants « membres actifs de l'association ».

Passer membre actif à la Croix Bleue c'est aussi donner sa parole à travers la signature d'un engagement d'abstinence. (L'engagement d'abstinence est une aide qui est proposée librement à tous ceux qui le désirent dès le début du parcours).

C'est aussi apprendre qu'avant de parler il faut avant tout écouter ce que l'autre veut nous dire.

C'est prendre conscience que les conjoints et les proches qui accompagnent nos amis malades ont aussi un énorme besoin de parler et que bien souvent, c'est cette privation qui leur pèse le plus.

J'ai appris qu'il fallait respecter les silences autant que les prises de parole et qu'il fallait pour certaines personnes laisser le temps pour que la confiance s'installe avant que la parole se libère et que pour une majorité de ceux qui vivaient dans la solitude, la parole permet enfin de s'identifier et de s'intégrer dans un groupe social.

J'ai expérimenté que dire non à l'alcool à l'intérieur d'un groupe donne beaucoup plus de force que de combattre seul et que la fréquentation du groupe renforce l'abstinence. ●●●

●●● La parole, c'est aussi une carte maîtresse pour combattre une reconsommation (combien de tentatives avortées avons-nous essayées quand nous étions seuls face à ce problème?). La parole des aidants dans le cas d'une ré-alcoolisation permet de dédramatiser la situation sans pour autant la banaliser. La parole des accompagnants ayant une longue expérience de l'abstinence provoque fréquemment un phénomène de projection dans la relation d'aide, cette parole peut être rassurante et redonner confiance et ainsi aider à la prise de décision de la rupture avec l'alcool. Il faut veiller, bien-sûr, à ne pas tomber dans les travers de la parole unidirec-

tionnelle et dogmatique ou perçue comme telle et qui peut provoquer l'effet inverse à celui recherché en semblant irréaliste ou trop directive. La parole des accompagnants a aussi pour fonction essentielle de donner

Laisser le temps pour que la confiance s'installe avant que la parole se libère

l'envie aux autres d'oser se lancer, de dire que si cela a été possible pour nous ça l'est aussi pour tous ceux qui le souhaitent.

Au fil du parcours et au travers de la parole, la démarche de chacun rend

dépassés les mots tel qu'abstinence, stabilisation, maladie voire guérison. Ces mots s'effacent et se substituent à des expressions, comme: retrouver la liberté, et vivre une nouvelle vie. Si nous avons fait le choix d'une vie sans alcool, nous ne sommes, pour autant, ni des malades ni des convalescents ni des exceptions! Nous sommes comme tout le monde, et faisons valoir nos différences dans le nouveau mode de vie que nous avons choisi.

Jean-Philippe ANRIS

Aujourd'hui, c'est vendredi...

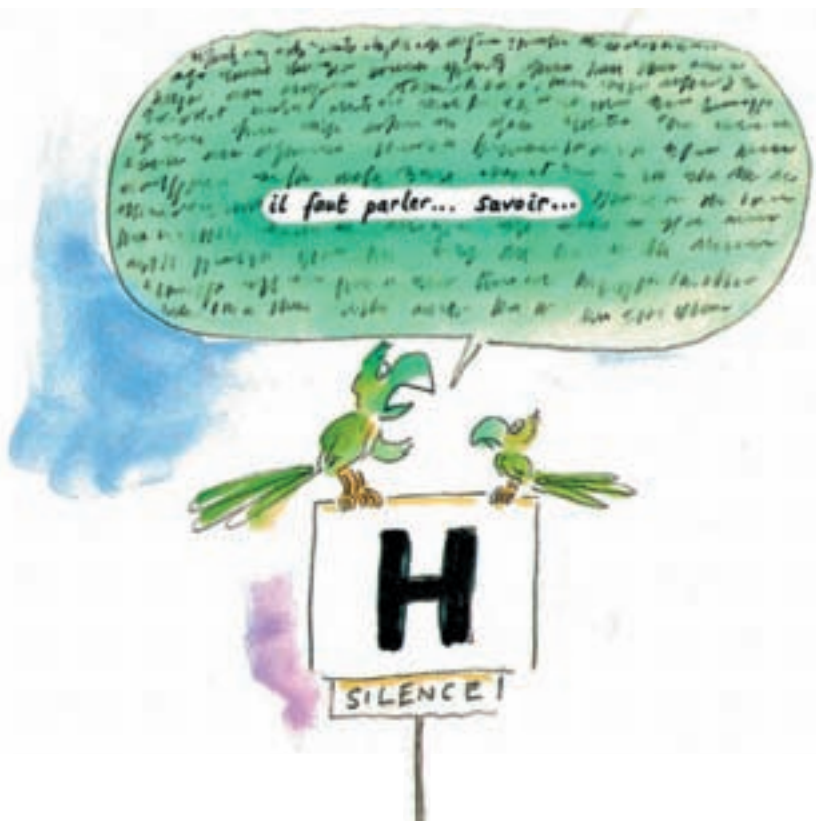
Aujourd'hui, c'est vendredi et comme tous les vendredis depuis quinze ans, le groupe de parole en alcoologie de l'hôpital Bichat Claude Bernard va se réunir à 13 h 30 (dans la grande salle du bâtiment Maison Blanche, depuis 2007). En changeant de lieu, le groupe a conservé ses habitudes tout en s'adaptant à ces nouveaux locaux, qui ont permis d'enrichir encore la qualité des échanges...

Ainsi, vers 13 h 15, les patients les plus anciens, ceux qui au fil des années sont devenus des « aidants », nos « partenaires de soin », ceux que le Professeur Michel LEJOYEUX nomme si joliment « **nos pédagogues de la liberté** » arrivent, sourire aux lèvres, pour accueillir ceux qui viennent pour la première fois, hospitalisés pour un sevrage, engagés lors de la signature du contrat de sevrage à assister à ce groupe de parole et dans ce même esprit à recevoir dans leur chambre les représentants des mouvements d'entraide.

Le refus d'une de ces deux clauses peut, en théorie, entraîner la rupture de contrat et mettre fin à l'hospitalisation. Ce point est important, car il souligne la valeur accordée à la parole donnée.

Ainsi, ces nouveaux locaux ont permis d'instaurer un pré-groupe qui permet à chacun de se retrouver autour d'un café, d'échanger les dernières nouvelles. En dehors des patients hospitalisés pour un sevrage et de ceux présents à l'hôpital de jour, la présence à ce groupe est libre, chacun peut venir au rythme qu'il souhaite et pour la durée qu'il estime lui convenir. Ce point peut être l'objet d'échanges entre patient et thérapeute

lors des entretiens individuels. Après ces échanges informels, le groupe se dirige vers la salle de réunion, tandis que les thérapeutes accompagnent des nouveaux venus, inquiets de découvrir chez d'autres leur propre image... La porte se referme, les patients s'installent autour de la table, tandis qu'un des deux thérapeutes présents rappelle, selon un rite incontournable, les règles de fonctionnement de ce groupe (discrétion, respect, portable éteint, etc.) et demande au groupe de rappeler le thème choisi la semaine précédente. Ce rappel permet de renforcer le sentiment d'appartenance à ce monde clos où





authenticité est requise des patients, soignants, élèves ou invités.

Le thème est habituellement choisi par les participants, il peut être en lien avec la période de l'année (les fêtes de fin d'année, les vacances), l'actualité médicale (les « nouveaux traitements »), mais le plus fréquemment, il s'articule autour du passage de l'interdit le « sans alcool » imposé pour raison médicale, familiale, judiciaire ou professionnelle au « hors alcool » choisi librement, sans contrainte, où seule la qualité de vie incomparable, conditionne l'engagement de chaque jour

Les thérapeutes veillent à une libre circulation de la parole, notamment en proposant aux patients stabilisés, installés confortablement dans un arrêt d'alcool de répondre aux questions de ceux pour qui l'abstinence (appelée par certains sobriété) est encore un chemin douloureux, qui parfois peut paraître inaccessible....

À travers ces réponses, toujours très ajustées et mesurées, transparaissent une réelle authenticité et une grande humilité. Chacun peut entendre les difficultés, mais aussi les petites et grandes victoires qui se sont accumulées au fil des mois et des années... Celles-

là même qui prennent tout leur sens lorsqu'elles sont exprimées par un patient qui a eu lui aussi un premier jour, un premier mois, une première année!!!

Il est remarquable à ce niveau de noter que la durée de l'abstinence (qui chez certains de nos aidants peut dépasser vingt ans) n'est jamais mentionnée dans les réponses faites aux nouveaux venus... De même, les récits de réalcoolisation (trop souvent encore présentées comme

des « aveux ») sont toujours entendus avec une réelle empathie qui illustre la définition du soin donnée par le Docteur Gérard VACHONFRANCE: **« Guérir de l'alcool, c'est retrouver la Parole ».**

Qui mieux que des « semblables » pourrait trouver les mots justes pour encourager, consolider, consoler et surtout témoigner du chemin parcouru depuis ce premier jour où cette décision de vie si fondamentale s'est prise parfois à l'insu du principal intéressé...

Bien au-delà de l'arrêt d'alcool, c'est d'un cheminement intérieur dont nous parlent les patients, retrouvant la parole, ils nous parlent d'authenticité, de vérité, de liberté.

La co-animation de ce groupe depuis des années m'a aidée à comprendre la dépendance. Il m'ouvre chaque semaine à une nouvelle dimension de cet « art de vivre » qu'est la vie sans puis hors alcool. Je ne suis pas certaine d'y être parvenue, sans doute parce que ce groupe ne

peut se réduire à quelques phrases, il ne peut s'enfermer dans des mots...

Pour comprendre cette étrange alchimie de patients devenus thérapeutes et de soignants qui viennent apprendre de ceux qui furent leurs patients, il faut la vivre, « respirer cet air-là, pour reprendre une citation de patient ».

Micheline CLAUDON



Le dialogue retrouvé

J'adorais les conversations avec mon frère plus âgé que moi. Nous discutons des heures durant sur n'importe quel sujet. Nous nous caressions et nous écorchions avec les mots, complices et adversaires à la fois.

Mon frère s'est enfermé peu à peu dans l'alcoolisme, se repliant sur lui-même dans une chambre de 12 m² devenant au fil des ans un capharnaüm, reflet de sa dégradation intérieure. Malgré plusieurs appels au secours de sa part auxquels je répondais presque toujours, il en était fini de nos partages intellectuels et affectifs. Chacun à notre façon nous avions perdu à tort nos illusions. Les réunions de famille devenaient le théâtre de notre souffrance mutuelle. Notre amour ne pouvait plus passer par cette langue commune et fraternelle, quelques ersatz éclataient sous forme d'insultes choisies pour torturer.

Peu à peu, je refusais de lui parler, non pas que j'aie coupé la communication, mais j'écoutais sans entendre. Je parlais, mais mes mots n'étaient que banalité, juste un vernis de sociabilité. Je refusais l'échange par peur que nous nous blessions encore.

Mon mari et moi au début de notre rencontre échangeions comme n'importe quels amoureux. Sa langue maternelle était le roumain. J'écoutais béate ses paroles à l'accent chantant.

La consommation d'alcool a rendu mon mari taiseux. Par contre sous son effet, il vociférait. Il lui arrivait fréquemment de me réveiller en pleine nuit juste pour pouvoir parler. En fait il mono-

loguait mais je devais rester silencieuse à attendre ses récriminations diverses et variées, à moitié morte de fatigue et de peur. Je ployais sous l'écrasement de sa logorrhée grossière et véhémement. Lorsque les jours suivants, j'essayais de lui parler de ce qui s'était passé, je me heurtais à son mutisme, sorte d'évitement de sa part, évitement physique et verbal. Je devinais bien sûr que la parole était liée à son mal-être profond. Je savais que sa violence verbale reflétait le chaos de son être. Cependant la seule aide que je pouvais lui apporter, le dialogue, il me le refusait. J'étais condamnée moi-même au « mutisme »: ne pas évoquer les événements, ●●●

●●● sa souffrance, ni la mienne. Longtemps, les mots se sont agglutinés au fond de ma gorge faute d'un vrai vis-à-vis. Dans les deux situations, les maux ont fait écho aux mots et inversement. Tous deux sont les signes de notre fêlure intime. Souvent boire se substitue à

même, comment la personne alcoolique pourrait-elle « tenir parole » puisqu'elle n'est plus maîtresse d'elle-même, hors d'elle, dès qu'elle reconsume ? Une parole suppose une identité véritable qui ne se fuit pas et qui ne fuit pas les autres. Une parole

Dans ces structures, écoute et parole sont les bases simples qui permettent à la personne de se reconstruire dans le temps. Au début, le nouvel arrivant va mesurer ce qu'il peut « donner » en parole ou en écoute, puis peu à peu, le dosage se calibrera à sa personnalité recouvrée. La « prise de parole » est le signe que le soi est assez fort pour s'exprimer et pour se mêler aux autres. En parlant et en étant écouté, on existe ; et en écoutant sans interrompre, on reconnaît l'existence des autres. C'est basique mais c'est se reconnaître mutuellement comme être humain ! Les différences de classe, de sexe de religion sont gommées dans ce temps d'échanges. De plus, les groupes de paroles ont l'avantage de ne pas passer forcément par une introspection de type psychanalytique. Cette dernière consiste, elle, à remuer toutes les sous-couches de notre être et reste plus proche du monologue avec soi. Ce travail est différent et peut s'avérer utile selon la nature des blessures intimes. Toutefois par la reconnaissance immédiate de leurs participants en tant qu'êtres humains, les groupes de parole proposent une réponse pragmatique, efficace et accessible à tous. Par tous, j'entends, bien sûr, « personnes alcooliques », « entourages » et pourquoi pas « personnes sensibilisées » à la condition humaine. En fait je préférerais parler tout simplement de « personnes » car selon moi, justement, il est

fallacieux de se focaliser sur le produit, l'alcool. Le noeud de la problématique naît d'une souffrance humaine qui est apparue chez un tel ou une telle, pour telle ou telle raison et à tel ou tel moment.

C'est fondamental pour progresser individuellement mais également pour progresser dans notre approche associative.

À la Croix Bleue, nous le disons et tous peuvent le chanter en chœur !

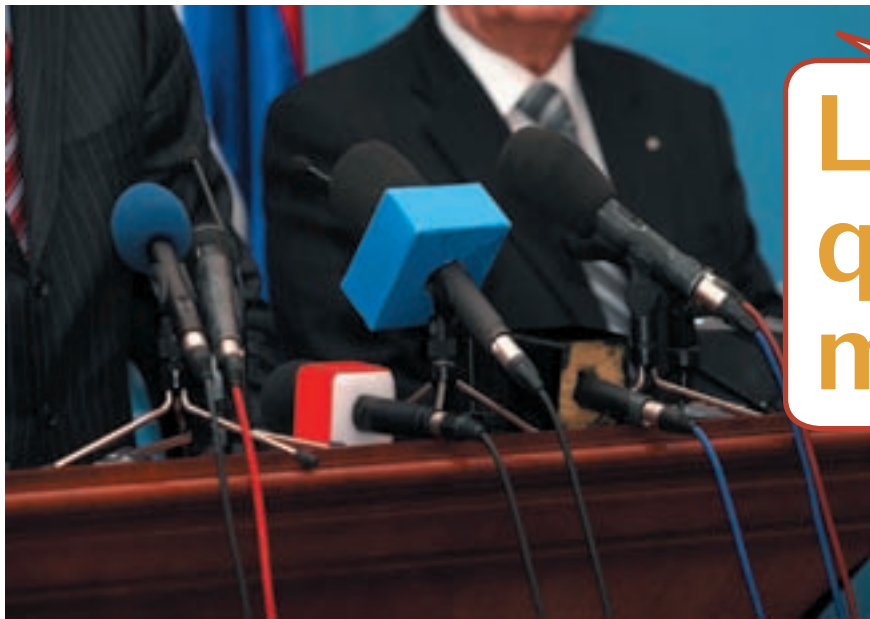
Sylvie MONTEUX



Dans les deux situations, les maux ont fait écho aux mots et inversement

dire ou plutôt pallier l'impossibilité de se dire, l'impossibilité d'être à part entière. Cette identité de substitution permet à l'alcoolique de ne pas s'effondrer complètement. En parallèle cette identité autre apparaît « monstrueuse », ectoplasme effrayant, à celui qui ne boit pas. Il ne reconnaît pas l'être aimé qui effectivement à cet instant-là est transformé. La personne alcoolique doit préserver son identité momentanée et l'affirme tout à fait « normale ». L'entourage lui s'évertue à la déconstruire pour pointer l'anormalité : « tu n'es plus toi-même ». L'alcoolodépendant reproche aux autres de ne pas le reconnaître et l'entourage le condamne d'être métamorphosé. De

suppose une acceptation du temps autre que la consommation, une inscription dans le temps passé et présent qui n'oblige pas à se détourner par peur de soi. Le futur, lui, ne peut se construire sur la peur. L'entourage lui vit ces multiples défaillances de promesses comme des camouflés à répétition à sa confiance. Pendant l'alcoolisation, le dialogue est momentanément suspendu car on ne parle plus de « la même personne ». Deux monologues s'élèvent et s'abîment momentanément. Heureusement, les groupes de parole ont compris l'importance de pouvoir formuler son ressenti sans jugement.



La parole qui manipule

Dans l'Assemblée des hommes libres, tout est basé sur le principe d'égalité : la parole de l'un vaut la parole de l'autre. Dans cet espace libéré de la violence physique, une violence symbolique apparaît, celle de la manipulation de la parole. Celui qui la maîtrise gagne ainsi un ascendant, sa parole a plus de pouvoir que celle des autres.

Convaincre quelqu'un suppose que nous cherchions à obtenir un changement chez lui. C'est-à-dire de se placer dans une posture qui vise à obtenir de lui qu'il modifie, un peu ou parfois beaucoup, ses convictions.

C'est une entreprise difficile, au moins à deux niveaux.

Au premier niveau, cela est difficile pour ceux à qui on s'adresse, car les gens sont naturellement attachés à leurs opinions. Elles nous constituent et structurent notre identité. Changer sur un point risque de bouleverser bien des équilibres mentaux et provoquer une chute en série façon « dominos ».

Au deuxième niveau il est difficile techniquement de convaincre. Il ne suffit pas d'affirmer son opinion, il faut argu-

menter, c'est-à-dire construire un raisonnement, trouver de bonnes raisons acceptables pour l'auditoire.

Ce qui caractérise la ruse, c'est la dissimulation des procédés utilisés. Il ne faut pas confondre d'une part préparation d'une argumentation, recours à une méthodologie, mise au point d'arguments bien pensés en fonction de l'auditoire, et, d'autre part, ruse et manipulation. Ce n'est pas parce que l'on prépare les choses que c'est une ruse. Dans le cas de l'argumentation, la méthode utilisée pour convaincre est transparente. A l'auditoire de l'accepter ou pas. L'argumentation laisse libre l'auditoire là où la ruse est une forme de violence mentale.

Peut-on convaincre sans séduire, donc sans exercer une certaine violence ?

On peut convaincre efficacement sans recourir, comme élément central, à la séduction. Si, pour défendre une opinion, on utilise uniquement des procédés de séduction, ou de menace, qui est une sorte de séduction inversée, c'est de la manipulation.

L'argumentation ne fait donc pas appel à la violence car elle permet de confronter des points de vue différents, de se convaincre, ou pas, sans que cela fasse déraiper la relation vers la violence.

Les manipulateurs, et aussi ceux qui enseignent les techniques de manipulation, défendent leur cause de plusieurs

façons. D'abord ils disent que, bien sûr, c'est de la ruse et que cela consiste à exercer une certaine forme de violence, mais que « tout le monde fait comme cela », et que la vie « n'est pas une partie de plaisir ». Certains ajoutent « si c'est pour une bonne cause, alors tout est permis ».

Cet argument n'est pas acceptable. Ce n'est pas inscrit dans la nature humaine, et même si cela était, il est toujours possible de s'en démarquer.

Si quelqu'un veut absolument exercer du pouvoir sur les autres, quitte à utiliser de la violence dissimulée, cela ne marche pas si facilement. Ils risquent de s'installer dans une conflictualité difficile à vivre, sans que les résultats soient forcément au rendez-vous.

Soyons plus précis : si l'objectif est de convaincre en profondeur, de faire en sorte que la personne fasse sienne, librement, l'opinion qu'on lui a proposée, la manipulation n'opère pas. S'il s'agit d'obtenir par la force, la ruse et la violence dissimulée, une adhésion réactive, superficielle, sans véritable accroche dans l'esprit de la personne, alors la manipulation est « efficace ».

D'après «La parole manipulée»

De Philippe BRETON,

Chercheur au CNRS,

Chargé de cours à l'Université,

Paris I Sorbonne.

Abstinence manipulation

=

échec ?

Abstinence librement consentie

=

réussite ?

Parler en public

Prendre la parole en public ne va pas de soi, même devant un auditoire amical. Dans notre association, au sein de nos sections, nous avons parfois l'occasion de nous exprimer devant un groupe de personnes. Nous sommes amenés à animer des réunions ou débats. C'est un exercice qui demande de la préparation et un peu d'expérience pour dépasser une appréhension naturelle.

Comment préparer son intervention ?

1 - Savoir de quoi on parle :

Penser au vocabulaire, aux points importants, à l'enchaînement des idées. Le discours porte un message à diffuser, donc il doit développer une argumentation. Répéter sa présentation point par point et évaluer le temps pour présenter chaque partie (l'exposé, les documents visuels, les questions de l'auditoire).

Elaborer une liste de questions susceptibles d'être posées et de réponses correspondantes. Un plan détaillé pourra servir de repère pour l'orateur comme pour le public. Il apportera une cohérence et une fluidité dans l'exposé.

2 - Choisir ses supports

Les visuels (diapositives, films, transparents...) permettent de capter l'attention de l'auditoire, d'illustrer ses propos, de dynamiser sa présentation. Les supports écrits distraient souvent les auditeurs.

3 - Gérer son stress

Pour se détendre, il existe plusieurs solutions :

- pratiquer un travail de respiration et se détendre les muscles
- faire le vide dans son esprit
- ne pas se focaliser sur la prestation que l'on va faire, mais penser plutôt au message que l'on

souhaite diffuser et faire partager à l'assemblée, • ne pas lutter contre le trac qui s'estompera au fur et à mesure de la prestation.

Enfin, il est préférable d'arriver sur les lieux de l'intervention assez tôt afin de vérifier et préparer son matériel (rétro-projecteur, feutres, etc.), s'installer et accueillir les participants. Ce qui permet de prendre ses marques et d'établir un premier contact avec son public.

Comment réussir son intervention ?

1 - Structurer son intervention

Se présenter avant d'aborder le sujet, indiquer la durée de l'intervention et annoncer le plan. Veiller à prendre sa respiration régulièrement et laisser un peu de temps entre chaque idée développée : le public assimilera mieux toutes les informations reçues.

2 - Capter l'attention de l'auditoire

Parler assez fort, bien articuler chaque syllabe et adopter un débit plutôt lent : l'auditoire aura le temps de recevoir et d'assimiler toutes les informations. Parler trop vite ou trop doucement, le public s'ennuiera.

Varié son intonation et son registre de langage pour y apporter rythme et vivacité.

3 - Instaure un climat de confiance et convaincre son public

Impliquer les participants en posant des questions, en les interpellant ; pratiquer l'écoute active, essayer de répondre ou de manifester son avis par des mots (Oui. Bien sûr. Je l'entends bien. Pas forcément.) à chaque question posée. Toutefois, nuancer ses propos et éviter d'émettre des oppositions fortes

en utilisant des mots comme « mais, non, pas du tout » qui peuvent bloquer la communication. L'humour – utilisé à bon escient – contribue à détendre l'atmosphère. N'oubliez pas que le rire est communicatif !

La gestuelle est un facteur important dans la réussite d'une bonne communication. L'intervenant doit avoir une posture propice : le regard dirigé vers l'auditoire, face au public et jamais de dos même quand il présente des visuels. Pensez à sourire aussi. L'auditoire ne sera que plus réceptif.

Surtout rester naturel ; si l'orateur adopte une attitude excessive ou essaye de jouer un rôle, le public le ressentira, il sera agacé et l'intervenant perdra toute crédibilité face à ses auditeurs.

4 - Faire face à des questions embarrassantes ou imprévues

D'abord écouter son interlocuteur, reformuler la question pour montrer qu'on a bien compris et qu'on va essayer d'y répondre. Dans un second temps, afin de désamorcer la réponse, tenter de dédramatiser la situation à laquelle l'interlocuteur fait référence en utilisant des expressions qui vont jouer sur l'affectif : « Je comprends bien votre position », « Je l'entends », « Il est vrai que ». Cela permettra de détendre l'atmosphère et de montrer à son interlocuteur qu'il est ouvert d'esprit. Enchaîner la démonstration en utilisant des termes comme « Néanmoins », « il me semble ». Elargir ainsi la question et demander justement à l'interpellant ce que lui envisagerait.

Cependant, si la personne n'est toujours pas satisfaite ou si elle se montre insistante, ne pas hésiter à recadrer le débat et à l'interrompre en lui expliquant qu'on a bien pris en note sa question, qu'on y répondra ultérieurement, qu'on se renseignera (si on ne connaît pas la réponse) ou que ce point sera soulevé lors d'une prochaine rencontre.

Enfin, rien ne vaut l'expérience. En effet, plus vous serez amené à prendre la parole en public et plus vous gagnerez en assurance. Aussi, n'hésitez pas à vous porter volontaire dès que l'occasion se présentera !

*D'après Laetitia GARDELLE,
Formatrice en entreprises*





Rappelez-vous que le silence est parfois la meilleure des réponses. (XIV^e Dalai Lama)

À l'âge de 16 ans, j'ai pris rendez-vous pour la première fois avec le silence à la suite d'un premier chagrin amoureux. Ne sachant où donner de la tête, ayant l'impression que tout mon univers s'écroulait, me sentant rejeté et abandonné, je décidai d'aller me réfugier dans un monastère, là où je pourrais me sentir protégé et entouré.

Aucune fuite possible. Quel choc terrible m'y attendait ! Me retrouver en silence, face à moi-même, en l'absence du bruit et des distractions habituelles, avec pour seule compagnie le temps qui ne semblait plus avoir de références.

Les quarante-huit premières heures me parurent une éternité ; le temps semblait s'être arrêté. J'avais l'impression de voir surgir des images et d'entendre des sons insolites. Je me

sentais au bord de la folie... Puis le passage se fit et les résistances tombèrent. Je fis mon entrée sur le doux territoire du silence, un lieu d'inspiration, de paix et de compassion. Cet environnement de silence permit à mon esprit de contemplation de s'élever au-dessus de la douleur, du sentiment de trahison et d'abandon et du désir de posséder l'être aimé. Et doucement, tout doucement, tout fondit dans le temps.

À quand remonte votre dernier entretien avec le silence ?

Dans l'univers du silence, sans mot, ni parole, des relations intimes s'amorcent, des contacts vrais. C'est la rencontre des âmes.

De toute façon, dites-moi, quels seraient les mots justes pour démontrer son émerveillement devant un paysage qui nous coupe le souffle ou encore pour décrire tout l'amour que l'on ressent envers l'être aimé? Le silence permet

le passage de l'énergie intérieure sans aucune interférence explicative.

Expérimenter le silence demande discipline et pratique. C'est réapprendre à vivre en faisant des expériences simples, en nature par exemple : l'espace de quelques instants, concentrer toute notre attention sur nos sens que sont la vue, l'ouïe ou l'odorat. En faisant cela quotidiennement, nous changeons notre rapport au monde : nous entendons notre respiration, l'inspiration - notre choix de vivre - et l'expiration - le lâcher prise sur nos peurs. La nature nous ramenant à l'essence de la vie, la voie du silence devient grandiose, voire musicale.

« *Vois-tu, dans le bois, hé ben... quand on parle tout le temps, on voit rien !* »

Gilles VIGNEAULT,

Frédéric HURTEAU,
Psychologue

Un silence pour se dire

Le silence dans sa pureté originelle n'est rien. Ça n'a aucun sens. Et pourtant on fait silence. Il n'est rien, mais il existe. Il existe parce qu'il est pris dans les filets du discours, dans les rets du discours, accroché aux mots, appendu aux mots. Il précède, il annonce, inaugure le discours ; il lui donne un sens en scandant, en rythmant les séquences de mots. Et, enfin, il conclut le discours, car tout discours désire la mort du discours.

Tout discours veut une conclusion et veut le silence.

Il n'est rien, mais il exprime, il s'accroche aux mots pour se dire : c'est son seul moyen. Et pourtant il signifie beaucoup. Prenons quelques exemples :

- Il annonce un discours ; il annonce un désaccord
- Il permet d'attendre l'inspiration. Je pense à VALÉRY « Tes pas, enfant de mon silence, saintement, lentement placés, vers le lit de ma vigilance procèdent muets et glacés. »

- Il permet de réfléchir. Il permet une pose. Il y a des silences dans les débats.

- Il permet de convaincre : un silence éloquent... qui en dit long
- Il permet de s'offusquer : on se drape dans son silence
- Il est noble, car « Seul le silence est grand, tout le reste est faiblesse. » dit VIGNY. « Gémir, pleurer, prier, est également lâche. Fais énergiquement ta longue et lourde tâche, dans la voie où le sort a voulu t'appeler. Puis après, comme moi, souffre et meurt sans parler. » C'est la noblesse

- En musique il s'impose. Le professeur de musique dit toujours : « On se débrouille pas mal avec les doigts. On y arrive toujours. On finit par y arriver. Mais ce qui est difficile c'est le silence entre les doigts

- Il marque l'aptitude à garder le secret
- Il sait exprimer la corruption : acheter le silence de quelqu'un

- Il sait être agressif : contraindre quelqu'un au silence c'est le museler

- Il exprime la mélancolie : « Je cherche

la nuit pour pleurer ». C'est Corneille qui dit cela.

« Le silence éternel : ses espaces infinis m'effraient » écrit Pascal.

Un silence écrasant, un silence de mort. Il peut même être « peuplé et tumultueux »

« Le silence bruisant de la forêt », évoquant une menace sous son ombre.

Il exprime tout cela et, bien sûr, je ne suis pas exhaustif.

Il n'est rien, mais il scande la parole, le discours. Et on sait que le discours c'est l'homme ; la parole, c'est l'homme. Et quelque part, dans ce discours et dans cette parole de l'homme, il n'y a rien. Et de là à dire qu'un « rien » structure l'homme ...

Gérard VACHONFRANCE,
Séminaire de recherche
« Silence et Addiction »,
26 et 27/11/1999



Lève-toi et marche...

(... ou le défi de la parole biblique)

Ma parole, mais pour qui il se prend ? Lève-toi, marche ? Et puis, tant que tu y es, pourquoi pas aussi : «... tu peux tout recommencer, balayer ta vie passée, et repartir à zéro...»⁽¹⁾ ?

On peut comprendre que certains amis se sentent interpellés, agacés, voire choqués par de telles paroles. Qui, leur semble-t-il, induisent une démarche religieuse dont ils ne veulent pas, à priori.

On peut d'autant mieux les comprendre que, jusque dans un passé récent, certains croyants et certaines Eglises ont instrumentalisé les textes bibliques pour s'en servir comme arguments moralisateurs : « Tu ne dois pas, il est interdit ... », ou pour asseoir leur pouvoir sur les individus, faisant de la religion « l'opium du peuple »⁽²⁾ ... Raison de plus, me semble-t-il, pour oser aujourd'hui une démarche de liberté et de responsabilité, en relisant ces textes, en les laissant résonner en nous en nouveauté, sans (trop de) préjugés, mais avec le désir de les examiner sereinement et en exigence, au cas où ... on ne sait jamais ... dès fois que ... C'est en tous cas le projet de l'équipe de rédaction, à travers ces réflexions partagées, et notre invitation amicale à toi, lectrice, lecteur, amis en quête de sens pour votre vie.

Dans le Premier Testament – ou Ancien Testament – le dieu d'Israël nous est présenté comme exprimant une parole créatrice, source de vie : « Au commencement, Dieu dit : Que la lumière soit ! Et la lumière fut ! »⁽³⁾. Un dieu qui parle et qui agit, mais un dieu qui, pour les humains, reste inaccessible et insaisissable. C'est ainsi que l'ont situé les juifs qui ont écrit, à leur manière, ces premiers chapitres du texte biblique. Avec Abram, la donne change. Dieu fait irruption dans son histoire avec cette parole bouleversante : « Va-t'en de ton pays ... dans le pays que je te montrerai »⁽⁴⁾. Laisser le connu, même problématique, pour l'inconnu qui angoisse. Une parole plus forte encore résonnera au milieu du peuple d'Israël quelques siècles plus tard : « Je

suis le Dieu de tes pères... j'ai vu la souffrance du peuple... j'ai entendu les cris, je connais ses douleurs ... je suis descendu pour le délivrer ... »⁽⁵⁾. Dieu fait alliance avec Israël, il s'engage pour son peuple. Libéré par Dieu de son esclavage en Egypte, et sur la foi d'une

parole motivante, le peuple se met en route vers la terre et la vie promises.

Les Evangiles nous parlent en abondance de ce Jésus de Nazareth, fils de Joseph et de Marie, présenté comme la parole de Dieu incarnée au milieu des





la parole de Dieu incarnée au milieu des humains : « Au commencement était la Parole ... et la parole s'est faite chair, et elle a habité parmi nous... »⁽⁶⁾. Et ce Jésus a un regard particulier pour les malades, s'approche et prend contact avec les souffrants et les laissés pour compte, brave même à leur profit les interdits religieux et sociaux de son époque, et va jusqu'à remettre en question toutes nos petites morts comme La Mort. Il parle à la personne malade, met le doigt sur ses limites, s'engage à son profit et pointe sa responsabilité, transformant l'indigent et l'im-patient en co-soignant : « Veux-tu guérir ... ? Je n'ai personne ! Et Jésus lui dit : Lève-toi ... ! Et aussitôt, l'homme fut guéri ! »⁽⁷⁾. Dialogue sur-réaliste entre le paralytique de Bethzatha et Jésus de Nazareth ! Parole qui en a interpellé plus d'un à son entrée à Château Walk. Mais une parole qui nous montre un dieu qui nous rejoint et chemine avec nous, un dieu dont le projet est de nous parler en vérité, non pas pour nous juger et nous condamner, mais pour nous redresser et nous libérer, nous réajuster en humanité et nous (re)mettre debout pour la vie !

N'y a-t-il pas là une « bonne nouvelle » à méditer, à s'approprier et à partager ? Comme l'ont fait nos prédécesseurs en espérance et en solidarité ? Parce qu'à y réfléchir : si la Croix Bleue s'est appuyée durant sa longue histoire sur le double pilier « Abstinence et Evangile », et propose encore « l'aide de Dieu », ce n'est pas pour enfermer l'humain dépendant dans une nouvelle prison, fut-elle de piété ! La Croix Bleue n'a jamais fait de récupération pour un clocher quelconque ! Mais, sans cesse, elle veut rendre compte du « C'est possible ! » en amitié solidaire : « De l'or ou de l'argent, je n'en ai pas ; mais ce que j'ai, je te le donne : au nom de Jésus Christ le Nazoréen, marche ! »⁽⁸⁾. Ne voulons-nous pas, les uns et les autres, proposer des chemins de vie semblables aux blessés de la vie de nos temps modernes ?

Vous avez dit... PAROLES ? Paroles et paroles et paroles, chantait Dalida. Elles ressemblent à quoi, les mille et une paroles que nous entendons aujourd'hui : tchathe creuse, discours moralisateurs ou lénifiants, langue de

bois et compagnie ? A moins qu'il n'y en ait pas du tout, de paroles : silences pesants, parole absente ? Ou alors il y en a trop : tensions, affrontements, gueulantes, paroles blessantes, touché,

« Au commencement était la Parole ... et la parole s'est faite chair, et elle a habité parmi nous... »

coulé ! Et hop, un flot de mots vains transformé en flot de vin et de maux...

Dans le traitement des addictions, l'approche médico-psychologique a enfin pris la place qui lui revient. Mais elle ne saurait être érigée en vérité unique et absolue : l'être humain est un être de globalité, corps, âme et esprit. Ses besoins sont et individuels et sociaux, et personnels et relationnels, et somatiques et philosophiques, voire spirituels : « Pourquoi je ris, pourquoi je pleure, pourquoi je vis, pourquoi je meurs ... ? »⁽⁹⁾. La parole biblique est une parole possible, adaptable et adaptée aux besoins et aux attentes de chacun.

« Lève-toi, marche ... ! » Cette parole n'a rien à voir avec celle de l'adjudant que nous avons pu subir pendant notre service militaire. Mais elle est le rappel de ma vocation d'humain : vivre debout et digne ! Elle est invitation à oser l'impossible humain, qui devient

synonyme de vie nouvelle : renoncer au produit alcool comme à tout autre enfermement addictif pour vivre en homme ou en femme libre, debout, digne et responsable. Je voudrais bien, mais je n'y arrive pas ? Elle valorise la démarche de solidarité : l'accompagnement amical, désintéressé, confiant, est pensable, comme autour du paralytique de Capharnaüm : «... Des gens vinrent à lui, amenant un paralytique porté par quatre hommes ... »⁽¹⁰⁾. La reconstruction est possible et moins difficile parce que le chemin sera frayé ensemble !

A propos, saviez-vous qu'en grec, le verbe relever, se relever, et ressusciter, sont les mêmes ? Comme si, à chaque fois que je me re-lève, ou que j'aide à re-lever, un bout de chemin nouveau, une parcelle de vie nouvelle prennent forme pour moi ? Ne serait-il pas dommage que, dans nos engagements et nos combats, nous nous privions trop vite et trop facilement de telles paroles ? Cela ne vaut-il pas la peine de nous arrêter un temps, pour écouter ces paroles de libération et de guérison, et y réfléchir, de telle façon que notre être et notre pensée, nos choix et nos efforts en soient fécondés ? Et qu'à leur contact, nos paroles humaines deviennent autant de paroles promesses de vie ?

Gérard SCHMITT

Elle est le rappel de ma vocation d'humain : vivre debout et digne ! Elle est invitation à oser l'impossible humain, qui devient synonyme de vie nouvelle

(1) paroles d'un cantique, d'après 2 Corinthiens 5/17

(2) Karl Marx

(3) Genèse 1/3

(4) Genèse 12/1

(5) Exode 3/7ss

(6) Evangile de Jean 1/1-18

(7) Evangile de Jean 5/6-9

(8) Actes des Apôtres 3/6

(9) Complainte du terrien en détresse – Starmania – Michel Berger et Luc Plamondon

(10) Evangile de Marc 2/1

Les citations bibliques sont celles de la TOB – Traduction Œcuménique de la Bible

Il était une fois... Petit Calva qui avait froid

Photo : L. Christine

Tiens si j'allais voir la Bière
Qui se prélassait dans vieux Fût
Je pourrais p'être voir Cidre mon frère
Dans cette auberge au coin d'la rue.

En effet, voilà, la Blonde, la Brune et la Dorée
Qui causent avec le Vin, le Rouge, le Blanc et le Rosé.
En chemisette, v'là l'Anisette
Avec Ricard, qui fait sa tête de lard,
Et puis Pastis, avec Porto, moins rigolo.
En fait, ils sont là, tous arrivés
Pour que s'écoule une bonne soirée
Comme un rendez-vous avec une belle
Qui se transforme en queue de pelle.
Et allez ! Le Champagne dans sa caisse
Le Whisky sur ses pas
Avec ses airs de grand bourgeois

Qui lance son slogan « distillé
3 fois ! »

La Vodka, et son accent à la con
Avec elle, trois petits verres et
puis s'en vont.
Le Rhum, le Punch, la Sangria
La Gnole, la Suze, c'est la java !

Par contre, le Cidre s'est fait jeter
Pour insuffisance de degrés
Minimum 13 % exigés...

La nuit s'est prolongée.
Le jour levant qui appelle au travail
N'a pu relever les empaillés
Les déchirés de la ripaille
Les cuits, les ronds et les bourrés
La ribambelle des torchés.

Petit Calva s'est trouvé mal. Il avait
goûté à tout.
Sa tête tournait, l'esprit bancal, en lui
la nausée, le dégoût.
Il rentre chez lui, il prend le bus.
C'est le dernier voyage, le terminus.
Devant lui le miroir se relève :
Poivrot !
À ce rythme-là, tu feras pas de vieux os.

On veut s'oublier et l'on se casse,
On veut oublier ? On se ramasse,
L'existence sur une voie de garage
Sans mécano dans les parages,

Les espoirs à la gare de triage.
Avoir tout perdu, pas de Mistral Gagnant
Avoir tout déçu, famille, travail, enfants.
Tout ça pour la jolie bouteille
Qui te laisse sans mémoire au réveil
Qui t'as promis monts et merveilles
Salope de sorcière qui t'a balayée...
La fausse fée t'a entortillée

Mal à l'âme
Mal des matins de psychodrames

Vague à la vie, mort ou vivre
Petit Calva a encore le téléphone
Il appelle la Croix Bleue.
Petit Calva n'a plus froid. Il redevient
plus heureux.
Il s'est fait d'autres potes
Qui lui racontent leurs anecdotes
Ils parlent, ils échangent, ils
réfléchissent
Ensemble, ils se repêchent lorsque
parfois ça glisse.

Le piège s'éloigne, la peau se raffermie
L'amitié les entoure et l'oeil reverdit

Maintenant qu'il s'abstient, Petit Calva
a changé de nom
Il s'appelle VIE-DEVANT-SOI
Et il sent bon.

Christine ONIJAS
Section d'Audincourt, Mai 2010

Photo : Pablonilo

Sous les ponts de... Marseille

« Hôtel des courants d'air » - près de la Canebière
Quelques cartons, une porte cochère
C'est là qu'on dort - et ça ne coûte pas cher !
Nous les « trompe la mort » - A deux pas du Vieux port
Les soirs d'hiver, par un froid de canard,
On rêvait d'un plumard.
C'est ainsi qu'un beau jour - Endormi dans une cour
Me découvrit un gars de la Croix Bleue.
« T'es tout gelé, que fais-tu là, mon vieux ?
Ecoute, hé mon bon, laisse-là ton litron
Viens avec moi, tu trouveras des copains
Qui te tendront la main ».
Encore mal réveillé, crasseux et mal rasé
J'me demandais à qui j'avais à faire :
A un curé ou bien un commissaire ?
Nous sommes arrivés, ça sentait bon l'café
Bien accueilli, en toute simplicité
J'ai trouvé l'amitié.

Maurice CAVALIÉ

Il était une fois une petite fille qui ne trouvait jamais les mots pour dire ce qu'elle ressentait. Chaque fois qu'elle tentait de s'exprimer, de traduire ce qui se passait à l'intérieur d'elle, elle éprouvait une sorte de vide. Les mots semblaient courir plus vite que sa pensée. Ils avaient l'air de se bousculer dans sa bouche mais n'arrivaient pas à se mettre ensemble pour faire une phrase. Dans ces moments-là, elle devenait agressive, violente, presque méchante. Et des phrases toutes faites, coupantes, cinglantes sortaient de sa bouche. Elles lui servaient uniquement à couper la relation qui aurait pu commencer : « De toute façon tu peux pas comprendre » ou « Ca sert à rien de dire. » ou encore « C'est des bêtises de croire qu'il faut tout dire! »

D'autres fois, elle préférait s'enfermer dans le silence, avec ce sentiment douloureux que de toute façon personne ne pouvait savoir ce qu'elle ressentait, qu'elle n'y arriverait jamais, que les mots ne sont que des mots. Mais tout au fond d'elle-même, elle était malheureuse, désespérée, vivant une véritable torture à chaque tentative de partage. Un jour, elle entendit un poète qui disait à la radio : « Il y a chez tout être humain un chemin des mots qu'il appartient à chacun de trouver. » Et, dès le lendemain, la petite fille décida de partir sur le chemin des mots qui était à l'intérieur d'elle.

La première fois où elle s'aventura sur le chemin des mots, elle ne vit rien. Seulement des cailloux, des ronces, des branchages, des orties, et quelques fleurs piquantes. Les mots du chemin des mots semblaient se cacher, paraissaient la fuir. La seconde fois où elle chemina sur le chemin des mots, le premier mot qu'elle vit sur la pente d'un talus fut le mot OSER. Quand elle s'approcha, ce mot osa lui parler. Il dit d'une voix exténuée: « Veux-tu me pousser un peu plus haut sur le talus ? » Elle lui répondit: « Je crois que je vais te prendre avec moi et que je vais t'emmener très loin dans ma vie. »

Une autre fois, elle découvrit que les mots étaient comme des signes sur le bord de ce chemin et que chacun avait une forme différente et un sens particulier. Le deuxième mot qu'elle rencontra fut le mot VIE. Elle le ramassa, le mit contre son oreille. Tout d'abord, elle n'entendit rien. Mais en retenant sa respiration, elle perçut comme un petit chuchotement : « Je suis en toi,



je suis en toi » et plus bas encore : « Prends soin de moi. » Mais là, elle ne fut pas très sûre d'avoir bien entendu.

Un peu plus loin sur le chemin des mots, elle trouva un petit mot tout seul, recroquevillé sur lui-même, tout frileux comme s'il avait froid. Il avait vraiment l'air malheureux ce mot-là. Elle le ramassa, le réchauffa un peu, l'approcha de son coeur et entendit un grand silence. Elle le caressa et lui dit : « Comment tu t'appelles-tu ? » Et le petit mot qu'elle avait ramassé lui dit d'une voix nouée : « Moi, je suis le mot SEULE. Je suis vraiment tout seul. Je suis perdu, personne ne s'intéresse à moi, ni ne s'occupe de moi. » Elle serra le petit mot contre elle, l'embrassa doucement et poursuivit sa route.

Près d'un fossé sur le chemin des mots, elle vit un mot à genoux, les bras tendus. Elle s'arrêta, le regarda et c'est le mot qui s'adressa à elle : « Je m'appelle TOI », lui dit-il. « Je suis un mot très ancien mais difficile à rencontrer car il faut me différencier sans arrêt des autres. » La petite fille le prit en disant : « J'ai envie de t'adopter, toi, tu seras un bon compagnon pour moi. »

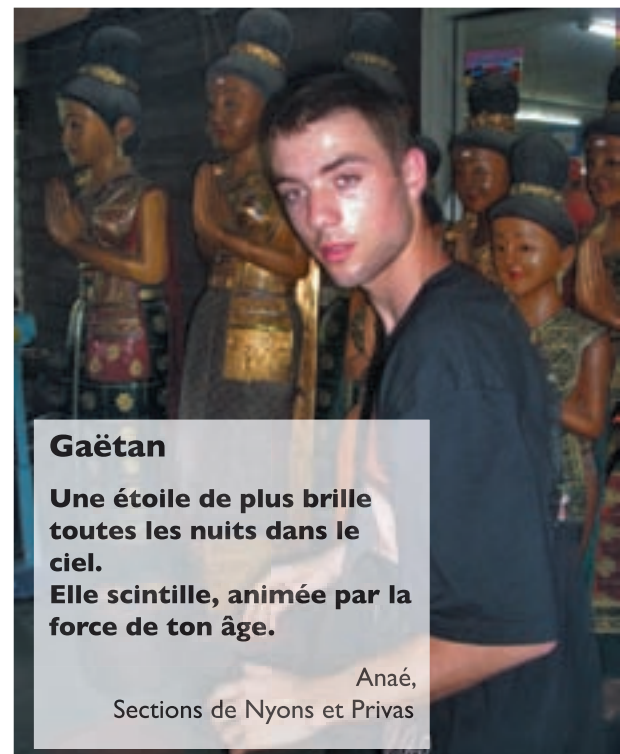
Sur le chemin des mots elle rencontra d'autres mots qu'elle laissa à leur place. Elle chercha un mot tout joyeux, tout vivant. Un mot qui puisse scintiller dans la nuit de ses errances et de ses silences. Elle le trouva au creux d'une petite clairière. Il était allongé de tout son long, paraissait détendu les yeux grands ouverts. Il avait l'air d'un mot tout à fait heureux d'être là. Elle s'approcha de lui, lui sourit et dit : « C'est vraiment toi que je cherchais, je suis ravie de t'avoir trouvé. Veux-tu venir avec moi ? » Il répondit : « Bien sûr, moi aussi je t'attendais... » Ce mot qu'elle avait trouvé était le mot VIVRAS.

Quand elle rassembla tous les mots qu'elle avait recueillis sur le chemin des mots, elle découvrit avec stupéfaction qu'ils pouvaient faire la phrase suivante : Ose ta vie, toi seule la vivras. Elle répéta plus lentement: « Ose ta vie, toi seule la vivras. »

Depuis ce jour, la petite fille prit l'habitude d'aller se promener sur le chemin des mots. Elle fit ainsi des découvertes étonnantes, et ceux qui la connaissaient furent très surpris d'entendre tout ce que cette petite fille avait à l'intérieur d'elle. Ils furent étonnés de toute la richesse qu'il y avait dans une petite fille très silencieuse.

Ainsi se termine le conte de la petite fille qui ne trouvait jamais les mots pour se dire.

Jacques SALOME



Gaëtan

**Une étoile de plus brille toutes les nuits dans le ciel.
Elle scintille, animée par la force de ton âge.**

Anaé,
Sections de Nyons et Privas



À décrypter ensemble...

James Deano - Alcooliques (feat Treyz) album «BO Dans Tes Rêves»



Oh Oh Oh

[Refrain]

Fuck Dat
James Deano
sur le mic
tomber dans
l'piège de la teille
de sky pour tous les
badmans tous les gars
qui s'daye tomber
dans l'vice de la bad
vibe's
Fuck Dat Treyz Po
sur le mic tomber
dans l'piège de la teille

de sky pour tous les badmans tous les
Gap qui s'daye tomber dans l'vice de la
bad vibe's

[Couplet 1]

James Deano :
Quand tu vois trop k'ta une meuf tout
le top model puis k'ta une mercedes
neuve et k'tu dors à l'hôtel 5 étoiles
tous les jours sans te prendre la tête
c'est kan ces demoiselles courent et
k'tu trouves ça chouette Luxe Volupté
tout s'achète tu veux ramasser du blé
pour aller dix ans en cachette et ça
fait un verre de sky c'est parti pour la
gloire j'suis O.P pour ton freestyle si

tu m'donnes un truc à boire man Yo
tu sais l'alcool a des pouvoirs il peut
désinhiber le plus timide de tes gaillards
libérés kan t'es faya une ville ou véridaze
et ça fait boom kan t'a vu le sky fumer
taille et entailler boom kan t'as vu le
style de James Deano sur le mic T.P.X
safari ouais tout va mal donc les gars
oublent les gars oublient le samedi et
partent faire la teuf avec une bouteille
de whisky Yo

[Refrain]...

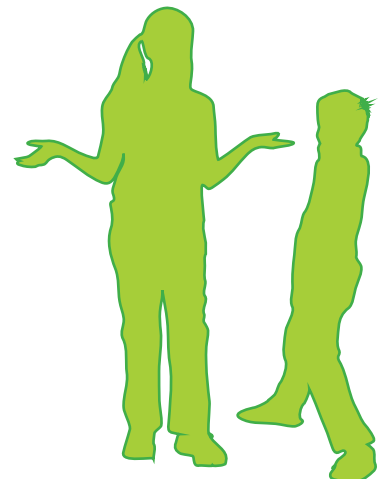
[Couplet 2]

Treyz L'Affreux :
Elle a baisé depuis k'j'la connais cette
pute elle ma eu comme un novice la
première fois que j'lai vu j'suis tombé
dans son vice à la première gorgée k'jai
bue malgré k'elle ait un gout d'pisse
elle m'tue tous les jours encore plus.
Moi et elle on s'lache plus même
si elle ne m'est pas fidèle face à elle
j'en peux plus même si elle porte pas
d'string ficelle j'suis pas l'seul k'elle ait
eu elle fait des victimes à la pelle elle
y joue de sa ruse t'apelle ke quand t'a
de la peine j'ai cru k'elle m'apporterait
d'la paix j'y ai rencontré ke d'la haine
j'ai pris le chemin de mon père comme
lui j'ai fait souffrir ma mère j'me suis
mis tout seul dans la merde croyant
k'j'avais plus rien à perdre tout l'temps
j'me défonce la gueule tellement j'avais
plus rien à faire.

Le délire des Deux Alcooliques

*Eh Polo ! Il fait froid dans ta caravane.
Qu'est-ce qu'il t'est arrivé ? Ta guitare est cassée ?
Oh tout est foutu ou brisé dans mon crâne, ça sent le pourri, le
renfermé
Ouais, t'as raison, hein, on est là, pas là-bas.
Tant pis pour nous. On est là, mais sans sous, il me semble pas
que ce soit leur cas.
Eh ! Mais t'as pas vu, il reste du pain, de la bière, un peu de
braises.
Oh fais donc un feu si ça peut te rendre à l'aise.
Moi j'oublie pas, avec ou sans ça, j'y peux rien.
Toi aussi la vie te semble étrange depuis qu'ils sont partis ?
Oh je n'ai jamais été un ange mais depuis que je suis ici bah...
Eh ! Mais Polo le monde est petit hein...
On pourra les retrouver. Ici ou ailleurs, restés ou partis
C'est paumé que j'suis né
Et comment ? Et pourquoi ? Avec quel argent ? Tu peux me le dire,
toi ?
Pourquoi pas ?
J'irai sur les ports valser puisque le monde va bien
De ce que disent les marins.
J'irai dans les rues, les chemins chanter dans tous les bals
Avec mon sac, mes sandales.
J'irai sur les marchés du monde raconter mes histoires
Chouraver leur pinard.
A la sortie de la messe le dimanche
Bah moi je taperai la manche aux bourgeois qui seront là.
Et je chanterai mes chansons ignobles ça plaira au curé*

Les Ogres de Barback





Projet d'exposition : "Alcool par ci, alcool par là"

Le projet d'exposition « Alcool par ci, alcool par là » est né de la volonté commune du Conseil général du Bas-Rhin et du CIRDD⁽¹⁾ Alsace de créer un outil de sensibilisation aux risques liés à l'alcool à destination des jeunes. Cette exposition comporte dix affiches mettant en scène des adolescents dans un contexte de consommation d'alcool. L'animation consiste en un travail d'analyse autour des illustrations, suivi d'un apport d'informations, puis d'un élargissement du débat.

L'origine même de ce projet de sensibilisation sur les dangers de l'alcool chez les jeunes est due à la précocité des premières consommations et à l'augmentation du nombre de mineurs connaissant une ivresse occasionnelle, voire répétée.

De plus, l'absence d'outil pédagogique pertinent pour ce jeune public a suscité le besoin de développer de nouveaux moyens de prévention primaire adaptés aux jeunes âgés de 11 à 15 ans.

Les premières sensations de plaisir, de détente, de partage et de joie font rapidement place au fur et à mesure que monte l'alcoolémie, à d'autres effets. Des effets nuisibles comme la diminution de la vigilance et de la réactivité, qui poussent parfois les jeunes à comprendre ou subir des actes de violences (agressions, accidents, viols...). Plus que jamais l'abus d'alcool est devenu un véritable enjeu de santé



publique, avec cinquante mille morts par an, dont une grande partie sur la route ;

Rappelons justement que les accidents de la circulation représentent la première cause de mortalité chez les jeunes de moins de 25 ans...

Daoudia TAZARI

Pôle de ressources

« Conduites à risque »

03 88 78 68 39

Association CIRDD Alsace

03 58 78 64 33

(1) CIRDD : Centre d'interventions régional sur les drogues et les dépendances.

Plaquettes réalisées au sein des établissements scolaires grenoblois, à l'initiative du Rotary Grenoble Sud





Questions éthiques autour de la prévention de l'alcoolisation fœtale

Lors des formations sur l'alcoolisation fœtale, les professionnels nous ont fait part de difficultés d'ordre éthique que nous pouvons classer en trois thèmes :

- 1 - «Je ne me sens pas légitime»
- 2 - «C'est une intrusion dans la vie privée»
- 3 - «Ne vais-je pas culpabiliser la future mère ?»

Nous les remercions d'avoir exprimé ces réticences, car elles nous ont amenés à nous interroger sur certaines évidences, certaines routines. Nous nous sommes demandés pourquoi ce malaise chez les professionnels de la périnatalité ? Ils ne semblent pas rencontrer ces mêmes difficultés pour parler du tabac pendant la grossesse ni pour réaliser de multiples dépistages et examens pour la trisomie ou la toxoplasmose par exemple, ni pour aborder la prise de poids et l'alimentation. Les professionnels engagés dans la prise en charge ou la prévention de l'alcoolisation fœtale nous ont fait part de l'importance des mécanismes d'évitement chez nombre de leurs collègues. Par ailleurs la prévention des conduites d'alcoolisation vers le public jeune n'a jamais suscité d'interpellation sur la légitimité à intervenir, de questionnement sur d'éventuels « effets indésirables » ou contreproductifs, ni sur des interrogations éthiques. Au contraire les jeunes apparaissent, pour les adultes, une « cible » évidente et prioritaire des actions de prévention... Pour ce qui concerne la prévention et la prise en compte de l'alcoolisation fœtale, nous vous proposons quelques repères et beaucoup de questions. L'alcool, un produit exceptionnel et ordinaire.

« Parler d'alcool c'est difficile » nous disent les professionnels, pourtant c'est un produit connu de tous, de consommation courante. C'est un ingrédient presque systématique des fêtes publiques ou privées, c'est un produit associé au plaisir. C'est un objet de fierté pour nombre de français, en particulier les producteurs de boissons alcoolisées. Un lobby puissant entoure les hommes politiques et les lois concernant l'alcool parce qu'il n'est pas considéré comme un autre produit psychotrope, ce ne serait pas une drogue et que nombre de dérogations lui sont accordées.

La consommation d'alcool se fait au vu et au su de tout le monde si bien que personne n'en ignore les effets tant ceux recherchés que ceux subis.

Les inégalités sociales de santé
La grande majorité de la recherche sur la santé de la population identifie ce qu'il est convenu d'appeler les facteurs sociétaux comme déterminants majeurs de l'état de santé.

Quelle est notre responsabilité éthique d'accompagner, de rester avec et de ne pas abandonner les populations vulnérables, ceux qui cumulent les difficultés, les problèmes, les exclus ? L'alcool est-il le révélateur grossissant de ces problèmes ?

L'évolution du système de soins

Pour aborder le rôle des professionnels pour cette pathologie médico-sociale, il faut prendre en compte d'une part une prise en charge complexe dans un système encore très cloisonné : soins hospitaliers / de ville, approche médicale / sociale, santé somatique/santé mentale... malgré les incitations à travailler en réseau, et d'autre part l'évolution de la médecine qui est de plus en plus technique et relègue au second plan la part relationnelle des soins.

Même si la grossesse n'est pas une maladie, l'accompagnement des femmes pendant leurs grossesses s'est fortement médicalisé. Pour protéger la vie de la mère et de l'enfant, le suivi de grossesse comporte de plus en plus d'exams, les professionnels interfèrent de plus en plus dans la relation future mère / enfant à naître.

Quel est le rôle du professionnel ?

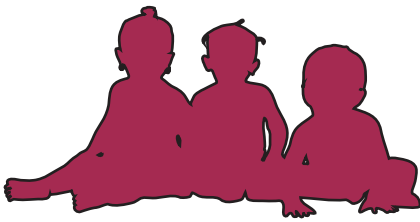
Doit-il soutenir, renforcer cette relation en aidant la future mère à être « suffisamment bonne » ? Ou être le défenseur de l'intérêt du futur enfant et imposer en son nom les normes médicales ?

Quelle est la place laissée à l'autodétermination de la femme ?

Comment « conjuguer le souci pour l'enfant et celui pour la mère ? « Il est illusoire de croire que c'est facile » écrit G Cresson, pourtant « ceux qui choisissent une posture d'accompagnement, et non pas de jugement, de la mère et de la famille, à long terme, savent combien la revalorisation de la mère, de ses compétences et ressources, est une condition de la réussite de cette démarche. »

Comment ne pas sous-estimer un des intéressés ?

Quand il y a alcoolisation de la mère, les professionnels, y compris ceux de



l'alcoologie sont en difficulté, car là il n'est plus seulement question de liberté individuelle, de se faire plaisir ou de s'auto-médiquer face à la souffrance : un autre être est en jeu.

Que penser d'une future mère qui, en s'alcoolisant, fait courir des risques graves à son futur enfant ? Une future mère en difficulté avec l'alcool ne sera-t-elle pas jugée mauvaise mère, ne risque-t-elle pas de se voir retirer son enfant si elle en parle ? M.P. JUMEL, dans son enquête en maternité sur les femmes devenues mères, montre que les femmes vivent dans un environnement (le père, la famille, les amis) qui n'est pas toujours aidant pour respecter le « zéro alcool », et que rares sont les professionnels qui les ont informées sur cette question. La certitude que toute diminution de la consommation à n'importe quel moment de la grossesse sera bénéfique au fœtus ne semble pas suffire à ce que les professionnels s'autorisent à parler d'alcool avec toutes les femmes.

Les grossesses à risques sont dépistées et accompagnées, pourtant le risque alcool pendant la grossesse reste peu documenté. Quand un retard de croissance intra-utérin est observé, l'hypothèse d'une alcoolisation fœtale est rarement envisagée.

L'alcool, une exception ? Le risque de mettre au monde un enfant handicapé est de plus en plus repéré et les parents manifestent le désir d'un enfant parfait. Qu'est-ce qu'un handicap ? Où commence-t-il ? Quel accueil pour ces enfants handicapés, quelle place ont-ils dans notre monde ?

Le zéro alcool pendant la grossesse est récent. Si auparavant il était conseillé de réduire, d'éviter la consommation de boissons alcoolisées, une certaine tolérance laissait aux femmes et aux professionnels la latitude de fixer la limite, d'ailleurs des études récentes montrent que la majorité des femmes enceintes réduisent nettement leur consommation et que certaines l'arrêtent spontanément.

Proposer une abstinence le temps d'une grossesse n'est pas si évident qu'il n'y paraît : pas si facile de dire « non merci ».

La distance entre le professionnel et les femmes : être professionnel, c'est savoir maintenir la bonne distance

entre soi et l'autre... tout en assurant une relation empathique. Les professionnelles, n'ont généralement pas été totalement abstinentes pendant leurs grossesses et se sentent mal à l'aise pour délivrer à d'autres femmes un message qu'elles n'ont pas mis en œuvre, et ce, d'autant que leurs enfants ne leur semblent pas particulièrement pénalisés. Comment alors préconiser : Fais ce que je dis pas ce que j'ai fait ?

Légitimité et connaissances

La légitimité des professionnels se fonde sur les connaissances propres à leur discipline, pourtant au sein du champ de la santé différents courants de pensée s'opposent, en particulier sur la part respective du biologique, du psychique et du social. Sur la question du *SAF et surtout des *EAF, si la tératogénéicité* de l'alcool sur le fœtus et l'irréversibilité des atteintes neurologiques a été établie, de nombreux professionnels mettent en avant le caractère non spécifique des symptômes, l'influence du milieu, de la prise en charge et le « génie propre de l'enfant » qui seront déterminants pour son avenir. Débat vif où il n'est pas aisé de se situer.

L'épidémiologie de l'alcoolisation fœtale est particulièrement complexe à réaliser en particulier parce qu'il faut pouvoir estimer la consommation des futures mères sur une durée de 9 mois et la relier, plusieurs mois ou plusieurs années plus tard, avec des symptômes non spécifiques repérés chez les enfants. Si le diagnostic des SAF à la naissance est aujourd'hui bien documenté, celui des EAF reste plus incertain. Que faire de cette incertitude ? Pour G CRESSON, « l'incertitude est indissociable de toute activité scientifique... La connaissance scientifique est un chantier toujours ouvert avec ses zones d'ombre, ses questions non résolues ou pas encore abordées, ses remises en question nécessaires des anciennes certitudes... L'incertitude est également liée à notre compréhension de la notion de risque, et dans son application à un cas particulier... On ne peut pas facilement passer d'un risque pour la population à un événement précis : pour cet enfant qui

naît, ce sera quitte ou double !... L'incertitude place les thérapeutes dans une situation inconfortable... (et aussi) les usagers.

L'inscription de la prévention de l'alcoolisation fœtale dans la loi de Santé Publique engage l'ensemble des acteurs à contribuer à une réelle prise en compte de cette problématique, chacun là où il est, pour que toute femme enceinte ou désirent l'être puisse trouver information aide et soutien sur cette question. Pourtant cette priorité reste diversement appréciée et mise en œuvre selon les territoires et les services. La majorité des professionnels qui s'inscrivent dans les formations le font par intérêt personnel et non dans le cadre d'un projet de service. Quelques responsables ont fait de l'alcoolisation fœtale leur priorité et ont engagé une dynamique impliquant l'ensemble de leur personnel pour qu'il soit à même d'aborder la consommation d'alcool et d'orienter, et quand le cas se présente, les femmes qui en ont besoin vers les ressources algologiques. Ils démontrent que cette prise en charge est réaliste, espérons qu'ils seront suivis.

Conclusion

Je vais reprendre la conclusion de Jonathan M. MANN lors de sa conférence Santé publique : éthique et droits de la personne :

« Croyons-nous que la longue chaîne des souffrances humaines peut être brisée ?

Pionnier de la santé publique à la lisière de la santé humaine, nous affirmons que le passé ne détermine pas inexorablement le futur – et que c'est à travers cet effort historique pour explorer et promouvoir des valeurs dans le monde dont nous partageons la responsabilité, articulée en termes de philosophie et d'action, que nous exprimons notre confiance dans nos propres vies, dans notre communauté et dans le futur de notre monde. »

Anne DASSONVILLE, Sociologue
Extraits, ANPAA 59
23 octobre 2008

*EAF : effets de l'alcool sur le fœtus

*SAF : syndrome d'alcoolisation foetal

*La tératogénéicité est un effet indésirable potentiel de certains médicaments : c'est la capacité de ces médicaments à provoquer des anomalies ou des déformations fœtales



La Parole contre l'échec scolaire

La haute langue orale
Edition L'Harmattan. Août 2005.
Christian Montelle
24 €

Des élèves incapables de lire ne peuvent pas bénéficier de l'enseignement qui leur est donné, alors que c'est en lisant que chacun peut acquérir la langue des études. Pour sortir de cette impasse, Christian Montelle

propose de « nourrir les enfants par l'oreille » d'une haute langue orale. Il définit cette notion et propose des pistes de transmission à tous les parents et enseignants.

La poésie, le théâtre et les récits de la tradition orale sont les piliers de cette acquisition de la langue des savoirs et de la culture, le socle sur lequel s'appuiera tout le parcours scolaire.

Christian Montelle, professeur de français retraité, a étudié et pratiqué la poésie, le théâtre et les textes oraux de la tradition, tout au long de sa carrière au Maroc, pendant dix ans, puis en Franche-Comté.

Ce livre s'adresse à tous les transmetteurs de langue : parents et grands-parents, enseignants de français, éducateurs, formateurs. Il ne peut être reçu, pour l'instant, que sur commande : (FNAC, FORUM, Alapage et autres sites Internet, librairies, ou directement à l'Harmattan, 16 rue des Écoles, 75005 Paris, harimat@worldnet.fr ; <http://www.editions-harmattan.fr>).



Ces gestes qui vous trahissent

de Joseph Messinger
Edition First
Publication : 24/8/2005
21,90 €

Extrait du prologue :

Le langage fantôme
Les mots ne pensent pas ce qu'ils disent. Ils simulent la vérité, dissimulent la réalité. Ils aident le locuteur à reconstruire le monde non tel qu'il est mais tel qu'il voudrait qu'il soit. Les gestes ne s'embarrassent pas de ce double langage, ils expriment la vérité et la réalité que la parole tente d'enjoliver.

Ces mots qui vous trahissent

Joseph et Caroline MESSINGER
Editeur : First
ISBN : 978-2-7540-0463-3
366 pages

Aujourd'hui on parle pour dire des choses sans importance, pour remplir les blancs ou pour faire semblant. La fraude verbale est devenue un tic de société. Tous les mots portent des faux-nez et les phrases ne signifient pas ce qu'elles semblent vouloir dire. La fraude verbale, le double langage de la séduction, les perles médiatisées des politiques, les mots à double fond de la publicité font partie de notre quotidien. Dans leur nouveau livre, Joseph et Caroline Messenger ont mis au point un lexique implicite, véritable outil de décryptage des abus de langage, des verbes dévoyés, des adverbages travestis et des qualificatifs délinquants.

Ces mots qui vous trahissent vous ouvrent ainsi la porte sur une vision inédite du langage. Il vous apprend à écouter au lieu d'entendre, à deviner les intentions de votre interlocuteur. Car à l'instar des gestes, les mots trahissent aussi celui qui parle.

Les auteurs : Joseph Messenger, psychologue, est spécialiste de la symbolique gestuelle. Caroline Messenger, son épouse, se passionne pour le décryptage du langage. Ils sont auteurs de nombreux ouvrages portant sur la communication verbale et non verbale.





Coup de pub pour le camping

En effet les feux de l'information ont éclairé les Français sur l'existence du camping implanté sur la commune de Vernoux-en-Vivarais en Ardèche, de nombreux reportages ont été vus même au-delà de l'hexagone, puisque vu jusqu'en chine. En effet le petit-fils d'un voisin du camping qui a fait ses études en Chine a pu voir sur TV5 Monde le reportage réalisé pour FR3. A la suite d'un article paru dans le Dauphiné Libéré, cela a fait boule de neige ; « Aujourd'hui en France » nous a également consacré un article dans son journal, puis les radios : France Bleue Drôme Ardèche, RMC, les télé-



visions : M6, FR3 régional puis dans le national et TV5 Monde. Nous avons eu de nombreux coups de téléphone de personnes intéressées pour venir en vacances, certains se sont même déplacés, nous ne cessons de répéter que les personnes de la Croix Bleue seront toujours prioritaires pour séjourner sur le

camping et qu'en effet s'il y a de la place nous prendrons les personnes venant d'autres associations.

**AMIS DE LA CROIX BLEUE
INSCRIVEZ-VOUS À PARTIR
DU 1^{ER} MARS : 03 81 30 97 13**

*Nicole GARCIA,
Responsable du camping*



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.....

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



Un vœu, un sourire, un simple geste, un cadeau, tout fut apprécié lors de notre mariage cet été. Merci de vous être associé à notre bonheur. Paulette et Maurice



Les prochains thèmes de votre journal

Hiver 2010

Noël en Franche Comté

Printemps 2011

La décision – la rupture
élaboré par le groupe Bretagne

Claire-Lise PIZETTE de la section d'Arles a animé une réunion avec pour thème : « Faire face » Elle a eu le désir de nous faire partager sa réflexion et celle des membres de sa section.

Faire face

Pour moi, faire face c'est être capable de garder son esprit ouvert ! Un esprit objectivement scientifiquement ne vieillit jamais. Notre cerveau, s'il n'est atteint par une maladie ou un accident vasculaire, garde indéfiniment son intégrité. Mais, comme un muscle, si nous le laissons reposer, si nous ne le sollicitons pas, il s'endort. La spiritualité, l'engagement, l'ouverture aux autres, sont-ils une affaire d'âge ? L'optimisme, l'amour de la vie, les projets, l'enthousiasme sont-ils l'apanage des jeunes gens ? Non et moins encore aujourd'hui qu'hier. Notre cerveau a besoin d'apprendre pour pouvoir mémoriser, de s'intéresser pour accroître ses facultés et d'être surpris pour garder sa capacité à réagir. Toute activité qui nous fait rencontrer des gens nouveaux et des situations inattendues agit comme une vitamine de l'intelligence et de l'adaptation. Avoir des projets, c'est avoir un avenir.

Pas de jour, pas d'épreuves qui ne soient inutiles à condition qu'on s'en serve comme d'un appui pour aller de l'avant.

Faire face c'est vivre, c'est trouver sa paix. Et pour chacun elle est différente. Elle peut surgir du malheur si on peut le dépasser. La paix se tisse des liens avec les autres. Point de plénitude pour un arbre solitaire : la forêt donne son sens à l'arbre et le rend vigoureux.

Faire face est être dans le monde avec joie. C'est vouloir cette joie. La maintenir. Refuser de se laisser envahir par les limbes de la tristesse.

En 1984, **M. Jacques ROUME** a fait un legs d'une propriété comportant des locaux et 250 hectares de terrain situés à Virac en Ardèche.

La Croix bleue lui en est reconnaissante parce que le centre permet à des hommes de rompre avec l'alcool et d'entamer une vie nouvelle. Nous avons appris son décès et adressons notre sympathie à sa famille.



Bulletin d'abonnement et /ou de don

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

Le Libérateur 4 numéros par an - 2010

(PRIX INCHANGE depuis 2 ans)

Je m'abonne au Libérateur :

Mme M.

Adresse :

.....

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

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

*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.



30 années d'abstinence

En fêtant mes 30 ans d'abstinence, je voulais montrer à chacun que c'est possible.

En juillet 1980, complètement désespérée par mes problèmes d'alcool, j'ai poussé la porte de La Croix Bleue sans la connaître. J'ai poussé cette porte comme dernier recours avant la mort vers laquelle l'alcool me conduisait inexorablement. J'avais peur, me posant plein de questions, mais je crois que l'instinct de survie a été le plus fort ce jour-là. Marceau m'a accueilli avec beaucoup d'humanité, de gentillesse et de compréhension. Il a su trouver les mots pour m'encourager et m'a expliqué que d'autres avaient tout

perdu dans l'alcool (famille, santé, travail...) et s'en étaient sortis, pourquoi pas moi? Il m'a fait ce jour-là le plus beau cadeau que je pouvais recevoir: il m'a redonné l'espoir!

Depuis ce jour, je n'ai plus consommé une seule goutte d'alcool et j'ai bâti ma vie autour de l'abstinence.

L'alcoolisme est reconnu comme une maladie, mais ce n'est pas une maladie comme une autre, car elle s'attaque à notre être tout entier, physique, psychologique et spirituel.

Mes années d'abstinence m'ont appris beaucoup de choses. Je sais, par exemple qu'il faut laisser du temps au

temps: notion très importante quand on parle d'alcool. Chacun a son rythme et il faut laisser chacun progresser comme il le veut ou comme il le peut. S'affirmer, réfléchir sur le sens de sa vie, savoir dire non, etc. Toutes ces notions se travaillent dans l'association et font l'objet de nombreuses réunions. Les groupes de paroles que nous proposons servent à échanger sur ces sujets et aident les individus à progresser.

Notre rôle, à nous les militants, est de poursuivre l'information du public et de montrer dans notre vie quotidienne que la vie sans alcool est une chance et non pas une punition, qu'elle est un choix de vie, que ce choix est épanouissant et que cette vie-là vaut la peine d'être vécue.

Cet anniversaire se poursuit autour d'un barbecue et d'un concours de boules. Nous démontrons ainsi que l'alcool n'est pas indispensable pour s'amuser. On peut trouver le bonheur dans une vie sans alcool: je suis là pour en témoigner.

Annick JOURNET

Versailles

La section de Versailles a organisé l'élection de son nouveau responsable. Henry CASANOVA passe le flambeau à Roger LARDOUX qui est déjà président de la région PIF (Paris Ile de France).

HENRY a créé avec Claude CURINGS et des amis membres actifs venant des sections de Poissy et de Maisons-Laffitte, la section de VERSAILLES en 1981. Il en est devenu le responsable en 1995.

Sa présence efficace, son charisme et sa générosité naturelle, sa disponibilité de tous les instants, son écoute ainsi que son accueil sans faille ont beaucoup apporté à la section et fait de lui un interlocuteur privilégié du cercle médico-social et de tous les partenaires du réseau alcoologie.

Forte d'une trentaine de membres actifs et sympathisants et d'une soixantaine de participants moins assidus, la

section de Versailles garde heureusement Henry CASANOVA dans ses rangs et bénéficie de toute sa longue expérience et de sa légendaire bienveillance pour poursuivre sur la même voie.

En trente-sept ans, il n'a jamais failli, fidèle à son engagement, il change

simplement de rôle. La Section lui dit merci pour tout le travail qu'il a accompli, et pour tout ce qu'il va continuer à faire.

Roger LARDOUX



Tes mots

*Je me sens si condamnée par tes mots
Je me sens tellement jugée et repoussée,
Avant de partir, j'aimerais savoir,
Est-ce cela que tu voulais dire?
Avant que je ne me lève pour ma défense,
Avant que je ne parle poussée par ma souffrance ou par la peur
Avant que je ne construisse un mur de mots,
Dis-moi, ai-je bien entendu?
Les mots sont des fenêtres, ou bien ils sont des murs.
Ils nous condamnent ou nous libèrent.
Lorsque je parle et lorsque j'écoute,
Puisse la lumière de l'amour rayonner à travers moi.
Il y a des choses que j'ai besoin de dire,
Des choses qui signifient tant pour moi,
Si mes mots ne rendent pas mon message limpide,
M'aideras-tu à me sentir libre?
Si j'ai paru te rabaisser,
Si tu m'as crue indifférente,
Essaie d'écouter par-delà mes mots
Les sentiments que nous partageons.*

Ruth BEBERMEYER