

le Libérateur

N° 175 • HIVER 2011
OCTOBRE - NOVEMBRE - DÉCEMBRE

Sans alcool... avec plaisir

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

Noël en Île de France

La lumière



Photo : Pierre Dumont 2011

Sans alcool avec
La Croix Bleue

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

www.croixbleue.fr

Témoignages

- 3 Boire normalement
La lumière dans les yeux
de mes enfants
Fausse vraie lumière
- 4 Premier Noël sans alcool

Dossier: La Lumière

- 5 Après la longue attente
- 6 Les lumières
- 7 Lumière, conscience, parole
La lumière une amie
- 8 La petite bougie
- 9 Attention les yeux
Le jour se lève
- 10 La lumière de la vie
- 11 La lumière au bout du tunnel
Quel déclic, quelle lumière
- 12 Espérance
- 14 Ombres et lumières dans la vie
du couple

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

- 15 Tu t'es éteinte

Alcoologie

- 16 La luminothérapie

Nous avons lu

- 17 Manga KUSA

Histoire, culture, région...

- 18 Présentation de la région PIF

Les sections

- 22 Maison-Laffitte - Aulnay sous Bois
 - Arcueil - Poissy - Versailles
 - Conflans St Honorine
 - Quimperlé - Montbéliard
 - Audincourt

L'Association

- 27 Camping de la Croix Bleue

Le Libérateur • Hiver 2011 • n° 175
• 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 mbernard@safari-pa.fr • Imprimerie Bedi-Sipap 86007 Poitiers CEDEX • Abonnement 2011 : 19 €
• 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



C'est maintenant une tradition, ce numéro du Libérateur de Noël a été confié à un Groupe Régional. Pour évoquer la lumière, nous ne pouvions mieux choisir que celui de Paris-Ile-de-France. Accompagnées de Françoise BRULIN et Sylvie MONTEUX quelques personnes ont répondu et proposé leurs textes et photos. Qu'elles en soient profondément remerciées. Paris, Ville lumière, porte bien son nom tout au long de l'année, mais surtout au moment des fêtes. De novembre à janvier, les illuminations brillent

dans toute la ville. Rien n'est trop beau pour satisfaire et émerveiller les badauds. Les grands magasins accueillent les passants avec de belles vitrines pour pousser à la vente. J'ai le sentiment qu'on ne vit plus qu'autour des cadeaux, bien souvent surabondants et pas seulement pour les enfants. Et bien sûr, éclairages et animations jouent un rôle important.

A-t-on pensé que derrière ces lumières se cachent des personnes qui souffrent, que certains s'endettent pour essayer de faire un beau cadeau, qu'au coin d'une rue illuminée des sans-abris couchent dans le froid sur des cartons et des abris de fortune, que durant toutes les fêtes, ils sont seuls souvent et ne savent pas de quoi sera fait leur lendemain ? Le contraste doit donner à réfléchir.

Mais toutes ces illuminations peuvent avoir une symbolique différente pour des personnes à la recherche d'une autre vie, une vie sans alcool vers la liberté, l'avenir et la lumière. Cette démarche compense tous les cadeaux et apporte un réel changement dans l'existence. L'espérance qui nous habite nous donne la conviction que nous pouvons aider à tracer un chemin pour celui qui le désire. A nous d'apporter cette lumière d'espoir.

Ce sera notre façon d'illuminer la vie avec la petite lumière qui se trouve en chacun de nous. Ce sera notre cadeau, simple, mais utile.

La préparation et l'organisation de notre prochain Congrès National des 16 & 17 juin 2012 à Mazamet prennent forme. Nous serons prêts à vous accueillir nombreux avec grande joie à ce rassemblement important dans la vie d'une association, mais plus encore pour tous nos membres et amis. Le thème permettra de nous projeter vers l'avenir et poser de nouveaux objectifs : « Sans alcool avec la Croix Bleue vers la liberté »

Au moment de Noël et des fêtes de fin d'année, c'est aussi le moment de faire le point sur l'année qui prend fin et de se projeter vers le futur.

Pour 2012 je vous présente mes vœux sincères, fraternels et réalisables.

Maurice ZEMB



Étaient présentes les sections de Arcueil, Aulnay, Poissy et Versailles, le responsable du groupe Paris-Ile-de-France.

De gauche à droite et de haut en bas : Roger LARDOUX, Thierry et Carole de PASSORIO PEYSSARD, François DEMALANDER, Bernard LEDAY, Marie-France CHARLOT, Guilaine MIRANDA, Sylvie MONTEUX, Noémie SENCE, Marie-Claire PERISSIER, Henry CASANOVA
Photographes : Xavier MORENO, Marie-Claire PÉRISSIER, Emmanuel DE VERSAILLES, Henry CASANOVA, Roger LARDOUX, Carole & Thierry DE PASSORIO PEYSSARD



Après trois mois d'abstinence, j'ai été opérée du coude. Et là, sous anesthésie générale, j'ai vu une lumière.

Dans mon rêve, elle brillait devant moi. J'étais au paradis. Derrière cette lumière, j'ai aperçu mes filles. Elles ne bougeaient pas. Leurs visages n'avaient aucune expression, comme une photo, un souvenir. Je me demandais où j'étais. Le ciel était bleu. Il y avait un nuage derrière cette lumière, un nuage en forme de cœur où se trouvaient mes deux filles. Tout à coup, ce nuage s'est mis à s'éloigner tout doucement. La photo de mes filles disparaissait. Je ne les voyais plus c'était l'horreur, j'ai cru que j'étais morte. Puis je me suis mise à pleurer. Cette sensation, ces émotions m'ont paniquée. Où suis-je ? J'entendais la voix d'un homme qui me disait : « Vous avez mal, Madame ? ». C'était l'aide-soignant. Je n'arrivais plus à parler, à m'exprimer. Après quelques minutes, j'ai chuchoté : « Oui j'ai mal. Mais vous ne pouvez rien faire contre cette douleur. Le mal que je ressens est bien plus profond. Je suis en instance de divorce, vous ne pouvez rien faire pour moi ». Soudain, j'ai repensé à ce qui m'arrivait. Ce n'était pas un rêve, mais un cauchemar. Et je me

Dans les yeux de mes enfants : la lumière

suis dit « heureusement que ce n'est pas la réalité ». Ce cauchemar m'a permis de me battre, d'être forte pour faire face à toutes ces souffrances qui m'envahissaient.

Quelques jours après, j'ai revu cette lumière dans les yeux de mes enfants. Leurs sourires, leurs rires, notre complicité, notre partage, leur tendresse représentaient la joie de vivre, c'était magnifique. C'est la lumière du bonheur. Cela fait deux ans, OUI deux ans que je ne bois plus. À cet instant, j'ai envie de me dire merci. Je ferai en sorte que cette lumière continue de briller à jamais dans les yeux de mes enfants en restant abstinente.

VÉRONIQUE

BOIRE « normalement »

Celui qui, selon nous, boit « normalement » ne peut pas s'en rendre compte.

Il n'a pas besoin de se poser de questions à ce sujet.

Il boit « normalement » comme il marche « normalement ».

Il constatait seulement que nous, notre consommation était excessive !

ROGER

LA vraie fausse LUMIÈRE

Je ne me sentais bien que dans cette lumière artificielle, dans l'ombre du soleil.

La vraie Lumière, je ne la voyais plus et elle me faisait du mal.

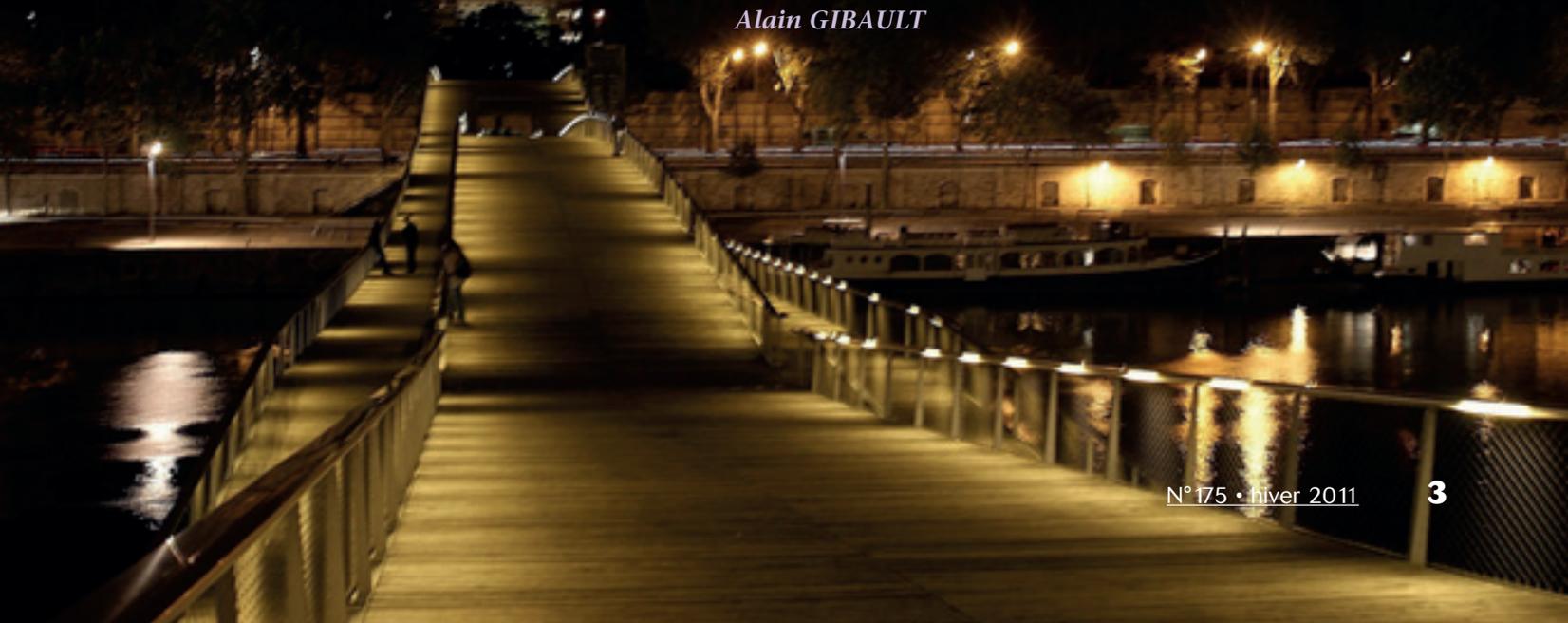
Ma tête, mes yeux, mon sommeil, je ne savais plus.

Jour, nuit, matin, midi, soir, il n'y avait plus de repères.

Après deux cures, une postcure, je peux réapprendre à voir la Vraie Lumière.

À nouveau, je vois le jour et profite des rayons de soleil qui m'apportent la Vraie Lumière, celle d'une Vie.

Alain GIBault





Jeune abstinente, mes deux premières réunions à la Croix Bleue m'ont aidée à affronter mon premier Noël d'abstinence, en 2000.



Mon premier Noël sans Alcool

Pendant ces deux réunions, les amis m'ont appris à affronter le regard des autres, l'affirmation que je devais porter dans mon « non-merci, pas d'alcool pour moi » au moment de l'apéritif. Ce « non » devait être suffisamment convaincant pour ne pas entraîner ensuite des « non-merci, pas de vin non plus » et enfin des « non-merci, pas de champagne même si c'est la fête ».

J'ai appris à m'entourer de personnes suffisamment intelligentes et qui me témoignaient sinon de l'amour du moins de la bienveillance. Mes invités pour ce soir de réveillon étaient donc des amis, des vrais et ma famille. Dès le moment de l'apéritif, je leur ai expliqué mon problème de dépendance, ce que certains découvraient, mais que d'autres connaissaient bien. Je leur ai demandé de respecter mon choix de boire avec eux « des bulles », mais non alcoolisées et de trinquer avec eux à l'eau gazeuse et non au champagne.

Je m'étais fait un cadeau: une bouteille d'eau pétillante décorée expresso pour Noël. Cette bouteille, marquée 2000, après l'avoir bue, je l'ai gardée en décor sur ma cheminée, c'était mon trophée, ma récompense de cette première fête réussie, sans alcool.

Chaque Noël suivant, j'ai acheté une bouteille d'eau gazeuse de marque différente et bien décorée pour le réveillon en cours.

J'ai donc aligné mes trophées autour de la cheminée... jusqu'au jour où la place manquant et la récompense ne me paraissant plus utile puisque je vivais sereinement mon abstinence, j'ai rangé toutes ces bouteilles dans un carton qui se trouve quelque part au grenier.

Je remercie mes amis de la section d'Aulnaie de m'avoir aidée à affronter ces périodes de fêtes, parfois douloureuses pour un jeune abstinant.

Guilaine MIRANDA

*Novembre s'est éloigné.
Nous aspirons
à la lumière.
Vient d'abord
à notre secours,
la lumière artificielle,
un peu magique qui
illuminera nos fêtes via
les arbres clignotants
et bonshommes de neige
scintillants.*

Après la longue attente... après le rude hiver ...



Dès maintenant, les jours grandissent, inéluctablement. Si la nature peut se réveiller d'un sommeil si profond, il nous vient l'envie d'espérer qu'en se tournant vers cette vie, cette clarté, nous pourrions laisser derrière nous les angoisses et épreuves de la nuit. Et alors qu'il fait encore sombre, nos cœurs se préparent à un possible renouveau.

La lumière est le symbole central des récits de Noël. Dans l'Évangile de Matthieu, l'étoile guide les mages.

« Le peuple assis dans les ténèbres a vu une grande lumière, et sur ceux qui étaient assis dans la région et l'ombre de la mort, une lumière s'est levée ».

Ce symbole de la lumière brillant dans les ténèbres décrit la condition humaine dans de nombreuses traditions anciennes, toujours en rapport avec la nuit, le froid, l'angoisse, le désespoir, la mort, l'attente de l'aube. La lumière y est symbole de délivrance, d'espoir, de renouveau, de joie, de vie, de salut. (Markus Borg)

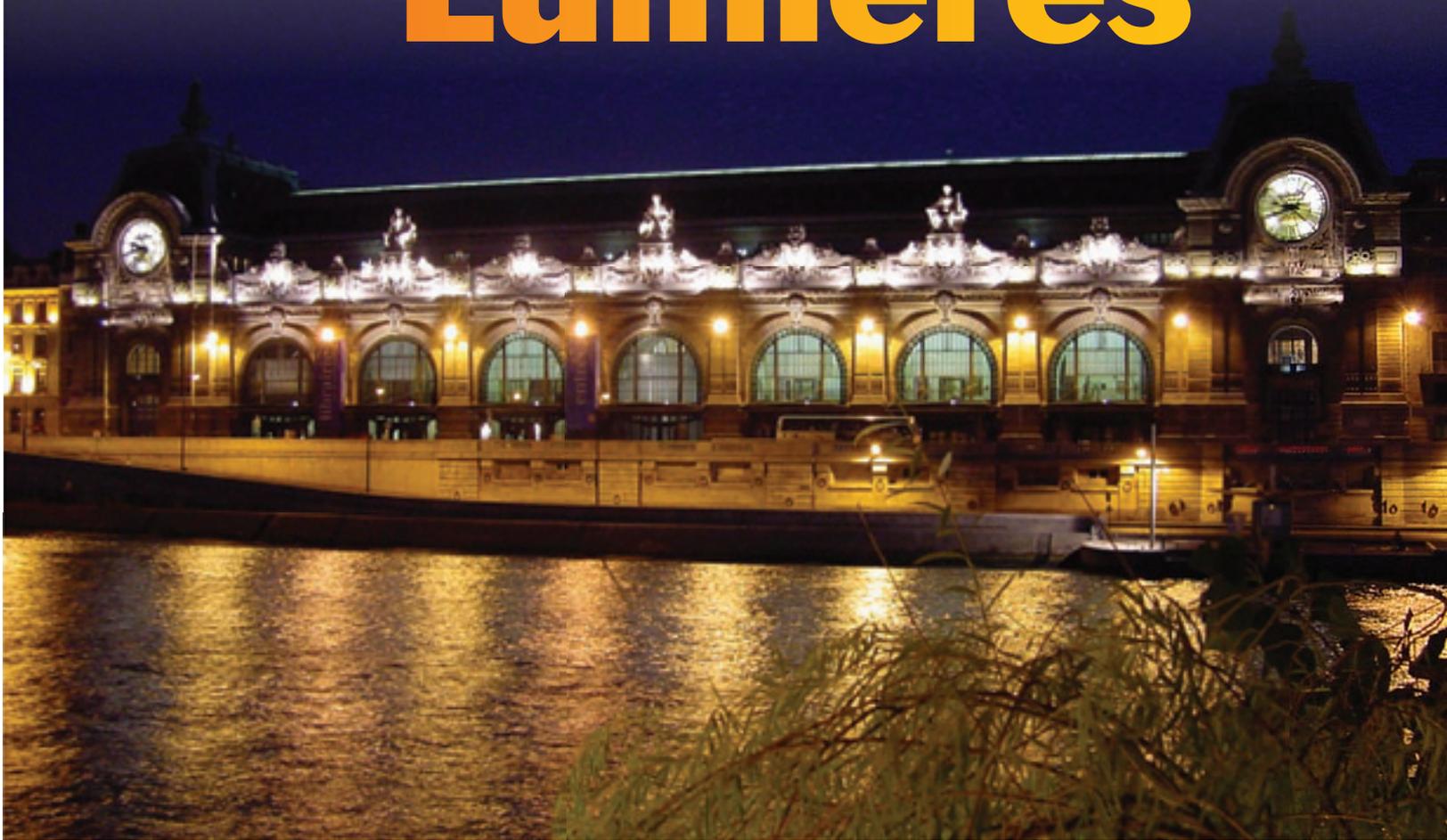
Et cette lumière, annonciatrice de salut, blottie au fond de chacun d'entre nous, faisons-la surgir toute l'année ! C'est ce que chante Odette Vercruyse :... C'est Noël chaque fois qu'on dépose les armes... C'est Noël sur la terre chaque fois qu'on arrête une guerre et qu'on ouvre ses mains... C'est Noël dans les yeux de l'ami qu'on visite sur son lit d'hôpital...

C'est Noël chaque fois qu'après une longue attente, un rude hiver, quelqu'un laisse derrière lui une dépendance dévastatrice et que s'ouvrent de nouveaux jours.

Le groupe Croix Bleue de la région Paris-Ile de France vous fait découvrir dans ces pages le fruit de ses réflexions à travers divers témoignages et articles sur le thème de la lumière. Il vous propose ensuite d'une façon tout à fait non exhaustive la région Paris Ile de France et pour terminer vous présente ses sections Croix Bleue implantées à Arcueil, Aulnay, Conflans, Paris, Poissy et Versailles.

Françoise BRULIN

Le Siècle des Lumières



Le XVII^e siècle fut marqué par l'instauration d'une monarchie absolue par Louis XIV: le Roi possédait tous les pouvoirs et n'acceptait aucune sorte de contestation. Il vivait dans le luxe, la richesse, alors que la population se trouvait dans la misère et était accablée par les impôts.

Le **XVIII^e siècle**, quant à lui, est une période durant laquelle le savoir et la connaissance sont mis en valeur.

Déjà à la fin du **XVII^e siècle**, en Angleterre, la « glorieuse révolution » avait permis de limiter le pouvoir du Roi en imposant un contrôle du parlement.

De nouvelles idées se propagent à travers l'Europe grâce aux écrits d'intellectuels. Le pouvoir absolu, les privilèges des nobles et du clergé sont critiqués.

Des philosophes français comme Voltaire ou Rousseau rédigent des textes dans lesquels ils critiquent la société. Ils évoquent également la possibilité de créer une société plus juste où les hommes devraient tous être égaux. Diderot, un autre philosophe français, écrit l'Encyclopédie avec d'autres savants. Il s'agit d'un ouvrage composé de nombreux volumes qui rassemblent tous les savoirs scientifiques, techniques et philosophiques de l'époque.

Au cours du **XVIII^e siècle**, de plus en plus de personnes ont appris à lire. Les journaux se sont également multipliés: les gens lisaient et étaient de plus en plus désireux d'échanger des idées. Tous ces bouleversements socioculturels conduiront inéluctablement à la Révo-

lution française et au texte fondateur d'une société nouvelle: **la déclaration universelle des droits de l'homme et du citoyen.**

*Carole et Thierry
de PASSORIO PEYSSARD*

La Déclaration des droits de l'homme et du citoyen est le texte fondamental de la Révolution française, qui énonce un ensemble de droits naturels individuels et collectifs et les conditions de leur mise en œuvre. Ses derniers articles sont adoptés le 26 août 1789 à VERSAILLES.



Lumière vitale

*La lumière traverse l'univers,
et rien ne l'arrête même lorsque
la terre est couverte de nuages
porteurs de pluie.*

*Cette lumière des étoiles
effleurée d'un geste sans jamais
pouvoir être capturée change
la couleur de nos yeux et de
nos cœurs.*

*Une lumière semble trop forte à
une vie naissante qui grandira
à ses côtés.*

*Comme le regard d'un aigle,
elle nous transporte par-dessus
les montagnes, bravant les
obstacles, et nous libère des
erreurs du passé.*

*Sa position change sans arrêt
selon l'endroit où elle se trouve.
Elle peut aussi disparaître.
Elle est la flamme qui guide
notre chemin.*

*Si le vent est trop fort, elle
vacille et peut s'éteindre.*

*La lumière est à la fois
vagabonde et fidèle.*

*La lumière, amie, permet de
veiller pour s'enrichir de ses
enseignements.*

Elle inspire et invite au repos.

*Elle a plusieurs visages,
changeant selon les humeurs et
les endroits. Son nom est la vie.
Elle exprime nos bonheurs et
regrette nos malheurs.*

*La lumière peut décliner, mais
sa puissance peut aussi faire
gravir des sommets que tu crois
perçus comme infranchissables.
Elle nous incite à exister.*

*Rester près d'elle est l'assurance
d'une vie meilleure.*

*Aimer sa lumière, c'est aimer
sa vie.*

Tu ne m'as jamais laissé tomber en chemin. Tu es restée là comme au premier jour. Tu n'as jamais été rancunière même lorsque je ne voulais plus de toi.

Combien de fois m'as-tu sauvé ? Tu es l'espoir, la liberté, l'amour ou l'amitié. Je t'en ai fait voir et pourtant tu veux encore de moi comme ami.

Sans toi, je n'existerais pas. Sans toi, rien n'existe. Je ne t'oublierai plus. Je ne te ferai plus honte. C'est ma promesse pour aujourd'hui.

Nous ne connaissons pas ce qui nous attend demain, mais je crois en nous pour nos après demains.

Avec toi à mes côtés, je ne regretterai plus rien. Que tu sois chatoyante en été ou cachée par des nuages gris, je penserai à toi et à la chance de te voir plus belle aussi.

Assise à l'horizon, je ne te tournerai plus le dos. Tu es la seule à connaître les secrets de la vie.

**... LUMIERE,
mon amie**

FRANÇOIS

Vous m'avez allumée, et vous avez regardé ma lumière, rêveur, pensif.

Vous êtes peut-être heureux, un petit peu, de me voir. Moi, en tous cas, je me réjouis d'être allumée.

Si je ne brûlais pas, je serais comme les autres dans une boîte en carton. Mais dans une boîte, nous n'avons pas de sens, de signification. Nous sommes simplement là. Ma raison d'être, je l'ai seulement lorsque je suis allumée, et maintenant que je suis allumée, j'existe. Mais depuis que l'on m'a allumée, j'ai rapetissé. C'est dommage, car je peux très bien m'imaginer que bientôt, je ne serai qu'un petit lumignon.

Mais il en est ainsi : il n'y a que deux possibilités : ou bien je reste entière, intacte dans la boîte et je ne deviendrai jamais ce pour quoi je suis faite. Dans ce cas je ne sais pas vraiment ce que je fais sur terre, quelle est ma signification.

Ou bien je répands Lumière et Chaleur et alors je sais pourquoi je suis là, pourquoi j'existe. Bien sûr, pour cela je dois donner : donner quelque chose de moi-même et même me donner moi-même. Mais c'est plus beau que d'être là dans une boîte de carton, inutile.

Je suis une petite bougie unique.

Lorsque je suis allumée, la lumière et la chaleur qui se dégagent de moi ne sont pas fortes, mais avec d'autres bougies, toutes ensemble, grande est notre clarté et forte notre chaleur. Il y a quelquefois à la maison des pannes de courant. Il fait noir d'un seul coup et tout le monde crie «Vite, une bougie !»

Alors on ouvre les tiroirs, on frotte une allumette et on a vaincu l'obscurité grâce à la bougie que l'on vient d'allumer : avec une seule flamme.

N'oubliez pas qu'une seule flamme est toujours plus que l'obscurité.

N'attendez pas les autres.

**Soyez allumés et brûlez !
C'est le sens de votre vie comme
c'est celui de la «petite bougie».**

Auteur inconnu

Petite Bougie



Le jour se lève

Le jour se lève sur notre grisaille, sur les trottoirs de nos ruelles et sur nos tours

Le jour se lève sur notre envie de vous faire comprendre à tous que c'est à notre tour

D'assumer nos rêves, en récolter la sève pour les graver dans chaque mur de pierre

Le jour se lève et même si ça brûle les yeux, on ouvrira grand nos paupières

Il a fait nuit trop longtemps et avancer sans lumière nous a souvent fait tâtonner

Personne à pardonner, si on est là aujourd'hui c'est juste qu'on n'a pas abandonné

On a cherché la lueur de l'aube en sachant qu'elle avait la couleur de l'espoir

On s'est armé de nos stylos pour écrire nous-mêmes la suite de toute cette histoire.

(...)

Le jour se lève et si ça se trouve, c'est uniquement parce qu'on l'a espéré assez fort

Le jour se lève sur notre grisaille, sur les trottoirs de nos ruelles et sur nos tours

Le jour se lève sur notre envie de vous faire comprendre à tous que c'est à notre tour

Notre futur est incertain, c'est vrai que ces deux mots-là vont toujours de paire

Mais notre jour s'est bien levé, dorénavant il sera difficile de nous faire taire.

© GRAND CORPS MALADE, 2005

ATTENTION
les Yeux !

Pendant des années, j'ai bien cru que l'alcool m'auréolait d'un esprit de lumière et, qu'au-delà du raisonnable, il m'emmenait à des années-lumière de mon triste quotidien, de mes peurs et de mes angoisses.

L'alcool me donnait l'impression d'enfiler un habit de lumière qui n'était pas taillé pour moi et me consumait.

Plus tard, il y eut des interférences et tout s'est brouillé dans des lumières diffuses jusqu'à se déformer comme dans un prisme de lumière.

Et enfin, le flux de lumière s'est décomposé et tari ; de spectre de lumière, je suis devenu le fantôme de moi-même.

Depuis des années sans alcool, une nouvelle source de lumière m'éclaire, loin des lumières artificielles auxquelles je me suis brûlé par le passé.

Mais j'ai eu besoin de faire appel à vos lumières pour m'aider à passer le gué ! Ce cheminement m'a ouvert les yeux et prouvé que tout n'est pas qu'ombre ou lumière, je ne suis pas dans un monde manichéen et la lumière peut aveugler autant qu'elle peut éclairer.

Jean-Philippe ANRIS



mon environnement en sujets qui ne signifiaient plus grand-chose pour moi. La lumière était pourtant bien là, partout autour de moi, mais elle ne portait, ne véhiculait qu'un regard brouillé et déformé par l'alcool.

De même la lumière intérieure, celle du cœur, de l'intelligence, de la volonté, du savoir, de ces qualités qui structurent tout être humain, cette lumière-là était, à des degrés divers, détruite par l'alcool devenu maître de moi-même dans ce triste et sordide théâtre d'une quasi-folie.

Mais il faut croire qu'il y a des lumières, des flashes, des illuminations encore plus fortes et qui progressivement agissent sous forme de paroles vraies, opportunes, portées par l'amour des hommes et la foi en un « autrement » pour eux.

Cette lumière là m'a fait découvrir qu'il y avait en moi tous les éléments pour sortir du glauque et du sordide. Cette lumière-là est devenue illumination des vérités que j'avais besoin d'entendre puis de mettre en œuvre.

Cette lumière-là, je l'ai suivie.

Bernard LEDAY

La Lumière

de la Vie

Évoquer la lumière, c'est d'abord permettre aux choses et aux êtres de notre environnement d'être vus, ce qui nous apparaît indispensable pour chercher à améliorer le besoin de communication qui fait partie de notre existence. Cette réalité de la lumière pour voir est si importante que dans nos gestes quotidiens, nous la recherchons en permanence. Nous entrons dans une pièce d'un appartement ou d'une maison et nous nous dirigeons immédiatement vers la fenêtre d'où vient la lumière ; le prisonnier découvrant l'intérieur de sa cellule ne fera pas autre chose et pour lui, cette lumière-là prend par ailleurs un air de liberté...

Cette lumière est celle qui éclaire, qui donne aux choses forme, éclat, mouvement, couleur. Qui ne s'est jamais interrogé sur l'importance de ce sens, la vue, dans notre vie de tous les jours ?

Mais à cette évocation, c'est mon être qui réagit, celui qui fut alcoolique, dépendant de cette drogue pendant des années, égaré dans une vie ramenée à un essentiel : trouver mon alcool quotidien, obérant tout ce qui est constitutif d'une vie, en transformant la réalité des éléments humains, ou non, de

La Lumière au **bout** du tunnel

*L'Angoisse, ce sournois et redoutable ennemi
Qui par sa véhémence peut bouleverser ta vie
Peut te faire croire sans préavis
Que tout ce que tu as bâti
Restera à jamais terni.*

*C'est un sentiment si fort et si puissant
Qui t'habite, qui en toi érige son nid
Qui ouvre toutes grandes les portes du néant
Sans t'indiquer la voie de la sortie.*

*Il provoque en toi tout un renversement
Une profonde remise en question constante
Il t'étouffe et se nourrit de tes tourments
Et semble s'imposer de façon permanente.*

(...)

*Transforme ton angoisse en colère
Donne-lui toute la place, laisse-la jaillir
Imprègne-toi de son odeur amère
Pour mieux pouvoir l'anéantir.*

(...)

*Quoi qu'il arrive n'oublie jamais
Qu'il y a dans ton jardin secret
L'accès au bonheur personnel
Cette lumière au bout du tunnel!*

Lucie ST-GELAIS

quel **décl**ic, quelle **lumière** a tout **changé** ?

Avec l'alcool, notre seule liberté était de choisir les fournisseurs où nous allions nous procurer notre drogue, point / barre. Hors alcool, nous savons que le risque restera toujours, nous restons très vigilants, le groupe nous y aide. Mais nous ne luttons plus pour l'abstinence. Notre objectif est de vivre. Et nous avons compris, et ressenti au plus profond de nous-mêmes que nous n'avons pas besoin de drogue pour construire notre chemin vers la liberté. La Liberté, c'est pouvoir choisir ses contraintes.

Roger LARDOUX





Espérance

C'est la petite lumière qui brille au fond de mon cœur
Et que nul au monde ne saurait éteindre.

Si mon cœur est brisé, malheureux, éperdu,
Si ma vie est triste, monotone, sans saveur,
Si l'angoisse parfois et souvent me saisit,

La petite espérance est là au fond de mon cœur
Qui va me permettre de remonter la pente.

Espérance

Elle est le doux printemps qui surgit après l'hiver ;
Elle est la bonne étoile qui scintille dans le ciel ;
Elle est le souffle du vent qui chasse les nuages...

Si tu te crois sans force, sans idée, sans espoir,
Tout au fond d'une impasse, dans le noir d'un tunnel,
Si tu n'as plus le goût à rien, ni même celui de vivre...

La petite espérance est encore là au fond de ton cœur
Tout comme dans le mien...

Qui te donne du courage quand tout semble fini.

Espérance

Elle est la goutte d'eau pure qui jaillit de la source,
Le jeune bourgeon qui permet à l'arbre de reverdir,
La clarté du jour, là-bas au bout de la nuit.

Merci d'être toujours là, ma petite espérance,
Tout au fond de mon cœur,
Ma merveilleuse lampe magique où je puise tous mes rêves,
Toi qui ne connais pas le mot « fin ».

LILI

LUMIÈRE, parole et CONSCIENCE

Tu es dans le chaos, dans les ténèbres, à la surface de l'abîme ; le soleil noir de ta solitude est un feu qui brûle, mais n'éclaire pas... Mais écoute, écoute voir, écoute voir et tu verras, tout s'éclairera; tout s'éclairera.

Écoute ! Dieu dit « Que la lumière soit » et la lumière fut ; Il dit et la lumière est ! La Parole suffit, le Verbe ! En effet, « au commencement était le Verbe ... En lui était la vie ... et la vie était la lumière des hommes ».

La parole est la vie, la parole est la lumière qui éclaire et qui donne ainsi la liberté.

C'est cette parole que tu entendas à la Croix Bleue, cette parole tienne qui y sera entendue...

Écoute, écoute voir !

La parole est la lumière qui éclaire, qui éclaire la conscience, celle du premier jour de la création, celle qui sépare le jour et la nuit, le bien et le mal, l'alcool et l'abstinence... mais attends ! Ce n'est pas encore le soleil du quatrième jour de la création, celui qui te réchauffera et te permettra de durer en fixant le calendrier ! À la Croix Bleue ta conscience sera éclairée par la lumière et tu trouveras chaleur et patience ! Ainsi le courant passe qui fait lumière ! Tu verras qu'à boire de la pomme, du jus fermenté de la pomme, tu t'es retrouvé apeuré, honteux et nu comme le furent Adam et Ève ! Ici la peur s'éloigne, la honte bue s'évapore et tu seras habillé de lumière, éclairant à ton tour tes frères enténébrés.

Philippe LEMANT

*Le mariage est
un savant mélange
d'ombres
et de lumières
qui met en scène la
puissance de l'amour.*

Mariage entre les ombres et la lumière

S'il n'y avait que la lumière, le mariage serait ennuyeux, car il serait un grand écran blanc sans tâches et sans histoires. Il n'y aurait pas de drame, pas de sens, juste une grande béatitude que l'on ne pourrait pas apprécier en tant que tel, ni désirer. Malgré ce qu'on nous dit : il est impossible de faire plus blanc que blanc, et quand tout est blanc il n'y a plus rien à faire.

D'un autre côté, s'il n'y avait que l'obscurité, le mariage n'aurait pas plus de sens, car il serait impossible de voir ni de comprendre les ombres qui parfois entachent l'écran blanc qui raconte la vie de couple. Le mariage n'est pas un long fleuve tranquille, et il faut plus de six épisodes pour comprendre et vaincre le côté obscur de la force*.

Il ne s'agirait donc pas de croire en un amour rose bonbon où les Bisounours descendent tranquillement l'arc-en-ciel des couleurs décomposées de la lumière, ni de dresser le tableau obscur de toutes les petites haines entre amoureux qui peuvent mener au suicide du couple. Le mariage est plus subtil, car la lumière ne peut être lumière sans ombres et l'ombre ne prend sens que dans la lumière.

« Si Dieu nous a tant aimés, nous devons, nous aussi nous aimer les uns les autres ». « Devoir aimer » qu'est-ce que ça veut dire ? L'amour serait-il un devoir à accomplir pour se donner bonne conscience ?

Certes non, sans quoi, cette exhortation est la porte ouverte à toutes les hypocrisies qu'hélas nous pouvons si souvent observer. L'enfer est pavé de bonnes intentions et le « devoir aimer » masque souvent des conflits latents que l'on ferait mieux de régler en les plaçant en plein dans la lumière... du pardon. L'amour est inconcevable sans le pardon et c'est bien le pardon qui révèle l'amour.

Devoir aimer, c'est précisément se rappeler qu'en deçà et au-delà des obscurités que l'on peut traverser, il y a toujours la lumière, une lumière qui révèle le sens de ce qui paraît, sur le moment insensé : quand les choses se compliquent, lorsqu'on a envie de tout abandonner et que l'amour n'est plus une évidence, il faut se rappeler que nous devons aimer, car ce qui nous a amenés à traverser ces épreuves, c'est bien au départ un pari, le pari d'une vie entière partagée sur le fondement de l'amour.

Sur ce fondement, nous ne faisons que traverser les ténèbres, avec la conviction profonde que les ténèbres ne sont qu'une absence temporaire de lumière, alors nous devons aimer, nous attendons et désirons la lumière. Et avec le pardon et le recul, nous nous apercevons que ces ténèbres ne sont que des ombres chinoises racontant l'histoire

de notre amour, un amour qui pardonne tout, et qui donne sens.

Ainsi, et aussi paradoxal que cela puisse paraître, « devoir aimer » est un devoir qui libère : devoir aimer c'est se tourner vers l'autre, lui faire confiance, abandonner l'ombre de soi-même pour se rendre disponible à sa lumière, c'est offrir sa propre lumière à l'autre lorsqu'il n'est plus que l'ombre de lui-même. Placés face à face, nous nous exposons l'un à l'autre, et nous n'avons nul autre choix que de nous aimer. Ainsi nous nous éclairons l'un l'autre, nous donnant la possibilité de nous laisser transformer par cette relation, de nous libérer de nous-mêmes pour nous retrouver dans l'autre. Aussi nous partageons le changement, parfois nous le provoquons, dans la permanence de l'amour.

Ce jeu d'ombres et de lumière témoigne de l'immense liberté qui est offerte à chacun, celle d'exister l'un pour l'autre, d'écrire une aventure qui a quoiqu'il advienne un sens : celui de l'amour. L'écran de notre vie amoureuse raconte, en ombre chinoise, l'Histoire de deux Jedi au service d'une force capable de donner sens tant à la vie qu'à ses côtés obscurs.

D'après une prédication de mariage,
Claudine et Raphaël LAURAND

*série cinématographique Star Wars



**Seule face à toi-même,
je sais que tu es triste.**

Ton bonheur n'est plus,
ton étoile s'est perdue.
L'errance de ton âme, vagabonde ;
qu'es-tu devenue ?
Seule et solitaire, ta bouteille
est ta lumière.

Je t'ai laissé t'échapper, je n'ai rien
fait mais j'aurais dû.
Tu es partie, envolée vers les cieux,
ce qui me semble le mieux.
Je me suis oubliée face à ta perte,
le silence a frappé à mon cœur.

Tu avais franchi la porte de
l'obscurité pour te protéger,
te protéger d'un sourire, d'une
confiance.
Ce n'était pas pour toi, à quoi bon
souffrir d'être heureuse.

Je t'ai perdue parmi les anges,
chemin faisant, la vie continue.
Tu es là, mais j'ai du mal à avancer,
je préfère me condamner.
Soutiens-moi même si je sais que
tu le fais déjà.

Les saisons rythment les penchants
de ma conscience, mais mon âme
est en hiver, mon esprit passe
l'automne à pleurer, où est passé
l'été ?

Pourtant, je ne veux pas être
comme toi, tes erreurs me font si
peur.

J'irais trouver ma propre lumière,
ma parcelle de chance dans cet
univers.

Tu seras fière de moi, enfin je
l'espère.

Ma lumière te rejoindra un jour,
mon sourire sera l'étincelle de
notre rencontre.

À tout jamais, Maman tu pourras
enfin briller.

Tu t'es

éteinte

Noémie SENCE

Luminothérapie

On constate que l'alcoolisme est supérieur dans les pays dont l'intensité lumineuse est faible.

Une étude parue dans le Journal of Clinical Psychiatry (1993) démontre que sans facteur de stress ajouté, des rats soumis à une nuit totale préfèrent boire de l'alcool plutôt que de l'eau.

On remarque par ailleurs que les rechutes dans l'alcoolisme sont plus fréquentes pendant la période automne - hiver. Spécialement pendant cette période, une séance matinale de luminothérapie aiderait à prévenir les rechutes.

Dans ce même journal, l'auteur montre que la luminothérapie peut s'avérer très utile dans les sevrages alcooliques.

La luminothérapie est née aux États-Unis grâce au célèbre Professeur Ronsenthal qui fut le premier à découvrir la corrélation entre la dépression hivernale appelée aussi dépression saisonnière et le manque de lumière.

Le traitement consiste en une exposition quotidienne face à une lampe de luminothérapie médicale dans la journée afin de combler le manque de lumière due à la baisse d'ensoleillement hivernal pour retrouver l'énergie et la vitalité.

Pour une meilleure efficacité, il faut que la lumière diffusée varie entre 2500 et 10 000 lux. Le lux sert à mesurer l'unité d'éclairement en fonction de la surface. À titre indicatif, sachez que l'intérieur d'un appartement doté d'un éclairage performant fait au maximum 400 lux.

Une fois exposés à cette lumière, les yeux déclenchent un processus nerveux en partant de la rétine jusqu'au cerveau où se situe la glande pinéale. Cette glande a pour rôle de synthétiser la mélatonine, une des hormones du système nerveux. Pour les personnes atteintes de dépression saisonnière, la production de cette hormone reste particulièrement élevée dans la journée, entraînant ainsi un véritable effet somnifère. En effet, pour une personne en bonne santé, la sécrétion de mélatonine s'effectue uniquement la nuit.

Le principe de la luminothérapie est donc de réguler la production de mélatonine malgré une luminosité naturelle faible de septembre à avril et de rétablir ainsi notre horloge biologique en préservant notre énergie, vitalité et bonne humeur.

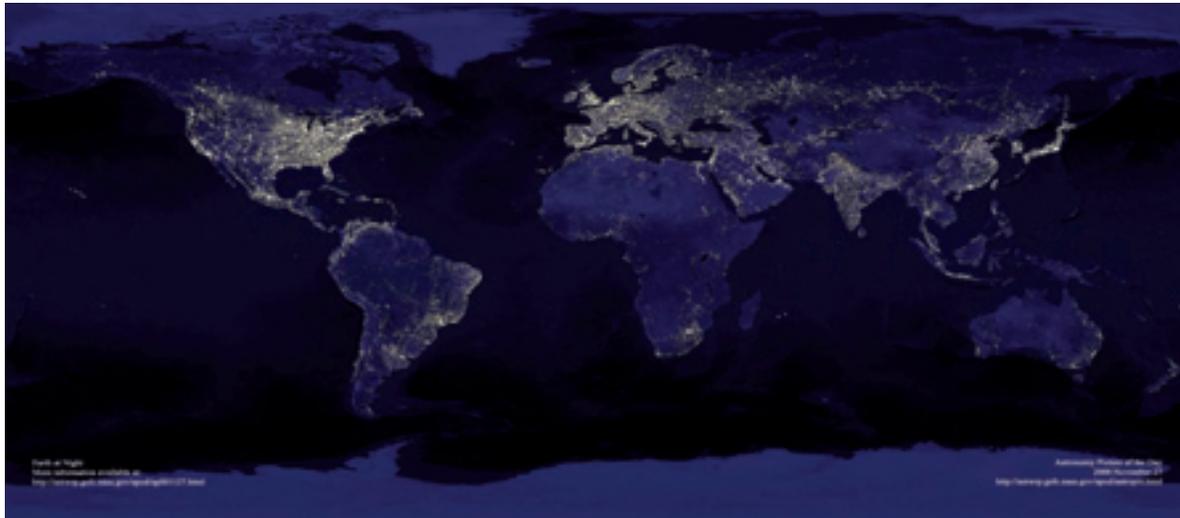


Image satellite composite montrant l'émission nocturne de lumière vers l'espace. En milieu urbain, la notion de pollution lumineuse est récente et désigne à la fois la présence nocturne anormale ou gênante de lumière et les conséquences de cet éclairage artificiel nocturne sur les écosystèmes ainsi que les effets suspectés ou avérés sur la santé humaine.





Pourquoi un manga ?

Le Manga kusa est une bande-dessinée qui peut être le support d'une démarche éducative de prévention des addictions. Le manga est la bande dessinée la plus lue chez les adolescents



De par son aspect et son mode de lecture rapide, c'est un outil très attractif.

Kusa, qui signifie herbe en japonais, est le titre d'un manga s'inscrivant dans la pure tradition des mangas dans le choix de son sujet et de l'environnement dans lequel il se déroule. L'objectif est de faire passer, à travers un support touchant les adolescents, un message de prévention. Ce qui va être mis en avant, c'est l'intérêt de gérer sa vie sans utiliser de produit psychoactif.

Le manga **Kusa** aborde plusieurs thèmes dont :

- **Le développement de l'adolescent**
- **La notion de dépendance et les relations aux autres**
- **Les effets nocifs du produit psychoactif**
- **Ce qui peut pousser le jeune à consommer de la drogue.**



Résumé

Kusa est un manga en 5 actes et 24 scènes. L'action se situe à l'ère des samourais de l'âge classique. Un jeune Bushi, du nom d'Akio, va découvrir les épreuves de la vie. Face à celles-ci, il sera confronté au choix de s'aider chimiquement ou pas. C'est au travers d'épreuves initiatiques qu'il accèdera à la puissance de la connaissance, à la conscience de son corps et à la découverte de ses émotions les plus intimes et les plus perturbantes. Il découvrira aussi le monde adulte avec ses forces et ses failles. Jusqu'au bout, il sera tenté de prendre cette herbe dont le génie ne cessera de lui vanter les bénéfices. En résistant à cette tentation, il gagnera la confiance, la fierté et l'amour de son entourage.



Ce manga, en support d'une intervention, peut répondre à tout autre questionnement de la part d'un groupe de jeunes (relation filles / garçons, loyauté, pression du groupe, violences...).

Contact

K'Noë
15, rue Carnot
94270 Le Kremlin-Bicêtre
Tél. : 01 56 20 28 28 - Fax : 01 56 20 28 29
E.mail : fthomas@k-noe.fr



Présentation de la région P I F

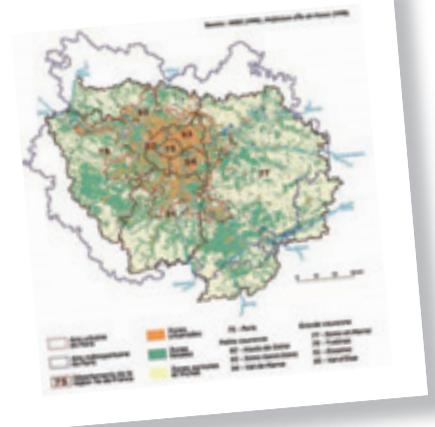
La région Île-de-France est née du domaine royal constitué depuis le Xe siècle par les rois Capétiens. Son nom peut paraître étrange, l'« île » de France étant située en pleine terre. Il semble que ce nom désigne la langue de terre délimitée par l'Oise, la Marne et la Seine³. Une autre explication voit en « Île de France » une altération de « Liddle Franke », c'est-à-dire « Petite France » en langue franque. Cette région est en effet une des terres d'enracinement du peuple des Francs, depuis leur pénétration en Gaule, lors des grandes invasions.

À la suite de la Révolution, elle fut découpée en cinq départements : Seine, Seine-et-Oise, Seine-et-Marne, Oise et Aisne. La région fut reconstituée après 1945 à partir des trois premiers et la décentralisation administrative a consolidé les anciennes provinces. En 1965, sous l'action vigoureuse de Paul Delouvrier, le nombre de départements a été porté de trois à huit, y compris Paris. L'un d'eux, celui de Seine-et-Marne, occupe près de la moitié de la superficie régionale. Autour de Paris, les Hauts-de-Seine, la Seine-Saint-Denis et le Val-de-Marne forment la petite couronne, très urbanisée et dont la population est la plus dense avec Paris (jusqu'à 20 000 habitants au kilomètre carré). Les départements du Val-d'Oise, des Yvelines, de l'Essonne et de Seine-et-Marne constituent la grande couronne, moins dense et plus rurale. En 1965, l'équipe de Paul Delouvrier réalise le Schéma directeur d'aménagement et d'urbanisme de la région de Paris (SDAURP), un document de planification spatiale ambitieux, qui remodèle profondément le visage et le

fonctionnement de la région capitale : constitution d'un Réseau Express Régional (RER) et création des villes nouvelles (Évry, Marne-la-Vallée, Cergy-Pontoise, Saint-Quentin-en-Yvelines et Melun Sénart).

Le district de la région parisienne est devenu la région Île-de-France en 1976.

WIKIPEDIA





Louis de POISSY

La nef centrale et les collatérales de la Basilique Notre-Dame de Poissy abritent une « pierre précieuse » : les fonds baptismaux sur lesquels Louis de Poissy a été baptisé au début du XIII^{ème} siècle.

La date de naissance de Louis est incertaine ; mais la plupart des historiens estiment que la plus vraisemblable se situe en 1214 très probablement à Poissy.

Or à sa naissance, Louis est encore très loin du trône : son père n'est que le dauphin et il a un frère aîné. Et pourtant c'est très jeune, à 12 ans qu'il succèdera à son père

Les deux grands-pères de Louis sont des monarques emblématiques du début du XIII^{ème} siècle : du côté maternel, Alphonse VIII roi de Castille et du côté paternel Philippe II Auguste roi de France.

Lorsque les historiens établiront dans le courant du XIII^{ème} siècle une numérotation des rois, Louis de Poissy ainsi qu'il aimait à se nommer deviendra le roi Louis IX mais il est actuellement plus connu sous le nom de Saint-Louis après sa canonisation en 1297.

De l'éducation qu'il a reçue de sa mère Blanche de Castille Saint-Louis tirera un sens aigu de la justice et les princes de son époque n'hésiteront pas à solliciter son arbitrage dans les conflits qui les opposent. Le plus remarquable est que dans de nombreux cas ses arbitrages seront suivis d'effets sans recours à la force des armes. En ce sens on peut estimer que « Louis de Poissy » fut une des « lumières » de la deuxième moitié du XIII^{ème} siècle.

*François
DEMALANDER*



La lumière et l'île des impressionnistes...

Dès le milieu du XIX^{ème} siècle, les Parisiens aiment venir se délasser à la campagne, depuis que le dimanche est devenu un jour non travaillé.

Sur l'île des impressionnistes, à Chatou, au cœur des Yvelines, Monsieur Fournaise, charpentier de bateaux, va installer son atelier, tandis que sa femme va y ouvrir un restaurant.

Le canotage sur la Seine y remporte un vif succès.

Madame fait la cuisine et Monsieur organise des fêtes nautiques. Leurs enfants, Alphonse et Alphonsine, prennent part à l'affaire familiale.

L'île des impressionnistes va devenir le lieu de rendez-vous des peintres, des poètes... c'est aussi le début des guinguettes.

On y rencontre, Claude Monnet, Alfred Sisley, Berthe Morisot, Édouard Manet et bien d'autres peintres qui recherchent la lumière reflétée sur la Seine et l'inspiration qui leur a permis de réaliser les chefs-d'œuvre que nous connaissons.

Auguste Renoir va immortaliser le restaurant Fournaise avec son célèbre tableau « Le déjeuner des canotiers » peint sur la grande terrasse.

Les gens de lettres s'y retrouvent. Guy de Maupassant évoque l'ambiance chaleureuse de la maison Fournaise qu'il nommera dans plusieurs de ses nouvelles « Le restaurant Grillon ».

La maison Fournaise a été fermée en 1906 par Alphonsine qui mourra en 1937.

La ville de Chatou va acquérir en 1979 la maison Fournaise qui sera inscrite à l'inventaire supplémentaire des Monuments Historiques en 1982.

Elle sera restaurée par la municipalité avec des aides de l'État, de la Région, du Département et le soutien d'associations. La maison Fournaise a retrouvé sa vocation de départ : depuis 1990, un restaurant est à nouveau ouvert. Elle est également devenue un musée.

Une très belle balade en perspective.

Marie-Claire PERISSIER



ville d'Arcueil

Dans le Val-de-Marne, aux portes de Paris, la ville d'Arcueil est connue pour son aqueduc acheminant depuis l'Yonne les eaux de la Vanne et de différentes sources. La commune s'enorgueillit de l'activité de personnalités scientifiques, dont le chimiste Claude-Louis Berthollet et les physiciens Pierre et Marie Curie qui y créèrent l'Institut du radium. François-Vincent Raspail, chimiste et médecin est surtout connu en tant qu'homme politique fervent défenseur des idées républicaines. Des artistes ont également marqué la ville de leurs talents, comme le peintre le Douanier Rousseau et le musicien Eric Satie. Le couturier Jean-Paul Gaultier est également natif d'Arcueil.

Gastronomie francilienne



Plus que par des petits plats traditionnels, la gastronomie francilienne se caractérise par des produits issus d'un terroir riche et varié.

Fruits et légumes

Jusqu'au XIXe siècle, les cultures maraîchères et fruitières étaient légion dans la périphérie de Paris : certaines ont acquis une renommée bien au-delà des frontières de l'Île-de-France. Puis l'urbanisation est passée par là au XXe siècle, remplaçant les jardins et les champs par du béton. Beaucoup de ces produits ne sont plus que des souvenirs cultivés par quelques irréductibles nostalgiques.

- Cresson de Méréville dans l'Essonne.
- Petits pois de Clamart dans les Hauts-de-Seine
- Asperges d'Argenteuil ville du Val-d'Oise.
- Les champignons de Paris dans les anciennes carrières de Châtillon et dans les champignonnières des Yvelines.
- Belles de Fontenay dans le Val-de-Marne, variété de pommes de terre.

- **Poires de Groslay** : dans le Val-d'Oise.
- **Cerises de Montmorency** : petite et acidulée, dans le Val-d'Oise.
- **Pêches de Montreuil** : Il y eut jusqu'à 600 km de ces « murs à pêches », mais ils disparurent peu à peu au XXe siècle, vaincus par l'urbanisation.
- **Chasselas de Thomery** : La commercialisation a cessé complètement en 1980.

Viandes

Les élevages bovins, ovins et avicoles des Yvelines, de l'Essonne et de la Seine-et-Marne sont certifiés par des labels, gages de qualité (« Bovin d'Île-de-France » et « Agneau grand cru d'Île-de-France », volaille de Houdan et du Gâtinais ainsi que le lapin du même terroir).

Aromates et condiments

- **Menthe de Milly** : dans l'Essonne. On fait des bonbons, des sirops, des tisanes, des chocolats, etc.





- **Moutarde de Meaux** : condiment à base de grains de moutarde entiers, de grains broyés à la meule, de vinaigre, d'eau, de sel et d'aromates.
- **Vinaigre de Lagny** : confectionné en Seine-et-Marne depuis 1865. Il sert de base à la moutarde de Meaux.

Fromages

- **Brie** : confectionné depuis plus de mille ans. Il n'existe pas, en réalité, un brie, mais une quarantaine de variétés.
- **Coulommiers** : à pâte jaune paille et de taille plus petite que ses camarades, s'est fait un nom à lui tout seul.
- **Fontainebleau** : encore une ville qui a donné son nom à un fromage, frais cette fois-ci, et légèrement plus gras.

Sucreries

- **Miel du Gâtinais** : les abeilles du Gâtinais ont butiné à partir du XVII^e siècle une plante fourragère cultivée en masse, le sainfoin.
- **Confiture de rose** : introduite à Provins en 1238 par le comte de Champagne de retour de croisade, la rose est devenue l'un des symboles de la ville (sous forme de confiture, de bonbons, liqueur, pâte de fruits).
- **Niflettes** : tartelettes de pâte feuilletée garnies de crème pâtissière.
- **Sucres d'orge des religieuses de Moret-sur-Loing** : concoctés pour la première fois en 1638 par les religieuses bénédictines. Le secret de sa fabrication, jalousement gardé pendant des siècles, n'a été transmis à la famille Rousseau qu'en 1972. Celle-ci perpétue désormais la tradition et fait visiter à Moret un musée du Sucre d'orge.
- **Coquelicot de Nemours** : cueilli à la main sur les terres en jachère et transformé depuis 1850 en bonbons, mais aussi, de nos jours, en liqueur, en sirop, en confit, etc.
- **Paris-Brest** : c'est un pâtissier de la banlieue parisienne qui aurait créé, à la fin du XIX^e siècle. Sa forme évoque une roue de vélo, son nom celui d'une célèbre course cycliste de l'époque, qui aurait inspiré le pâtissier.

Recette Paris-Brest

Pour 6 personnes :

Pâte à choux : 1/4 l d'eau - 60 g de beurre - 1 cuillère à soupe de sucre - 1 pincée de sel - 125 g de farine - 4 œufs

Crème au beurre : 2 dl de lait - 6 œufs - 200 g de sucre en poudre - 400 g de beurre - 80 g de praliné

Déco : 100 g d'amandes effilées - 50 g de sucre en poudre - 1 œuf

1) Faire chauffer le four à une température de 200°C (th 7); y mettre les amandes à griller à même la plaque du four.

Préparer la pâte à choux; verser l'eau dans une casserole; ajouter le beurre, le sucre et le sel; amener le tout à ébullition.

2) Tamiser la farine; dès que le mélange bout, retirer la casserole du feu; y jeter toute la farine; mélanger rapidement à la cuillère de bois et dès que la préparation forme une pâte lisse, la remettre sur le feu en remuant à la cuillère de bois pour dessécher la pâte en prenant soin qu'elle ne brûle pas; quand la pâte se détache du fond de la casserole, retirer la casserole du feu.

Ajouter un à un les œufs entiers, en remuant vivement le mélange. Emplir de cette pâte une poche munie d'une douille de 2 ou 3 cm de diamètre; former sur la tôle du four (non beurrée) deux couronnes; l'une de 18 cm de diamètre; l'autre à l'intérieur, serrée contre la première.

Casser dans un bol l'œuf réservé à la dorure; le battre à la fourchette; en badigeonner alors les deux couronnes à l'aide d'un pinceau; parsemer celle du dessus d'amandes effilées grillées.

3) Enfournier les deux couronnes et les laisser cuire pendant 25 minutes.

Pendant ce temps, préparer la crème : faire bouillir le lait; casser les œufs en séparant les jaunes



des blancs; garder ceux-ci pour une autre préparation; verser les jaunes dans une terrine.

4) Ajouter le sucre aux jaunes; travailler au fouet jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux.

Verser le lait bouillant sur cette préparation en remuant; remettre sur le feu, remuer à l'aide d'une cuillère de bois (ne pas laisser bouillir); quand la crème nappe bien la cuillère, la retirer du feu et la passer au chinois (passoire très fine); la laisser refroidir.

5) Tourner le beurre en pommade (beurre ramolli et crémeux).

Quand la crème est froide, l'incorporer doucement au beurre en pommade; prendre alors un peu de crème au beurre et l'incorporer au praliné; bien malaxer le mélange afin de «détendre» le praliné, puis l'incorporer au reste de la crème au beurre. Sortir les couronnes du four et les laisser refroidir.

Couper les couronnes en deux dans l'épaisseur; mettre la crème dans une poche munie d'une douille cannelée de 2 centimètres de diamètre et garnir l'intérieur des couronnes.

6) Replacer la partie supérieure des couronnes sur la crème; saupoudrer le dessus de sucre en poudre et d'amandes effilées grillées.



« Le témoignage
de Jean-Louis LEMOIGNE
est disponible au siège »

Ancienne Section de **Maison-Laffitte**

1967 : Jean-Louis LEMOIGNE revient à Paris après onze mois de postcure aux FRE-GUIERES : premier centre de postcure de la Croix Bleue à SEPTEMES-LES-VALLONS près de MARSEILLE.

Il a la rage de s'en sortir et décide d'aller à la section de LA FONTAINE AU ROI.

Il y retrouve des anciens des FRE-GUIERES, entre autres René A. résidant dans les YVELINES, l'idée de constituer un noyau CROIX BLEUE dans le secteur fait son chemin.

Les premières réunions ont lieu dans le temple de SARTROUVILLE. Mais la « petite sœur » comme dit la « grande sœur » FONTAINE AU ROI, voudrait bien prendre son envol.

Je viens de reprendre le restaurant familial « L'AUBERGE D'ALENÇON », étant la compagnie de Jean-Louis, l'oc-

casion est toute trouvée d'y transférer SARTROUVILLE et officialiser MAISON-LAFFITTE.

Sous les auspices du Président National Henry ROSER et de Mademoiselle LEWIS, secrétaire générale, la section de MAISON-LAFFITTE prend corps et âme en 1975.

Jean-Louis en assure la présidence, les réunions ont lieu chaque vendredi à 21 heures, une petite salle leur est réservée. Jean-Louis officie avec sa générosité, son charisme, son étonnant talent de persuasion. Réflexions sur thèmes choisis, projection de diapositives, amitié et soutien sont au rendez-vous. Café et gâteaux terminent la soirée.

La section vécut dix années, vigoureuses, vivantes et efficaces. Comme elle devenait trop importante, deux nouvelles sections naissent dans les YVELINES sous l'impulsion du Pasteur

Paul DOMBRE Président National et de Jean-Louis : CONFLANS-SAINT-HONORINE animée par Raymond MOISAN et VERSAILLES animée par Claude CURINGS et Henry CASANOVA.

Brutalement en octobre 1984 Jean-Louis est hospitalisé.

Chaque vendredi des fidèles parmi les fidèles m'aident à assurer les réunions. Jean-Louis décède en avril 1985, je décide de vendre l'« AUBERGE D'ALENÇON ».

En attendant, la section accueille quelques nouveaux venus, les plus anciens partent dans différentes sections de la région.

Créée pas Jean-Louis LEMOIGNE la section s'éteint avec lui en 1986.

Éliane LEMOIGNE



La Croix Bleue PIF origine, aujourd'hui, projets....



Section Paris Grenelle

Cette section a été ouverte probablement au début du siècle écoulé, certainement un peu après l'installation de la Mission Populaire dans les locaux du 17 rue de l'Avre Paris 15ème où elle est toujours du reste.

On a retrouvé dans les archives lointaines quelques photos modèle photos d'écoles d'antan avec le porteur d'ardoise au centre du premier rang qui nous précisait qu'il s'agissait de « La Croix Bleue 1924, 1925.....jusqu'en 1934 », et puis plus rien.

Une caractéristique, sur ces photos, il y avait bon nombre de militaires en tenue d'époque et de religieuses.

C'est en 1979 que la Croix Bleue décida de faire vivre de nouvelles sections dans la région parisienne sous l'impulsion d'un « permanent » nouveau venu Jean Louis Le Moigne. Grenelle fut l'une d'elles et la première réunion s'est tenue le 6 janvier 1979

avec rappelés le, le pasteur de la Frat de Grenelle, Jacques Walter qui savait si bien faire le lien d'une parole évangélique avec nos détresses et nos espoirs.

C'est début avril de cette même année que j'ai poussé pour la première fois la porte de cette section etde la Croix Bleue, le pas mal assuré et plein de curiosité.

Aujourd'hui, 33 ans après, la petite salle vieillotte où nous nous entassions autour d'un chauffage d'un autre temps a laissé place à des locaux modernes mais dans lesquels je ressens toujours une sorte de nostalgie de ces lieux où, comme moi, bon nombre d'amis ont retrouvé la liberté, la dignité, et leur capacité à donner un sens à leur existence.

Grenelle c'est, pour ceux qui y ont retrouvé la vie, un creuset de fraternité, d'espérance et aujourd'hui encore, quand je n'installe à la table de nos réunions je cherche le regard de tant d'amis qui ont partagé ces moments si riches.

Quand je pense à Grenelle, j'ai toujours, allez savoir pourquoi ? un petit sourire aux lèvres et une réelle émotion dans le regard.

Bernard LEDAY

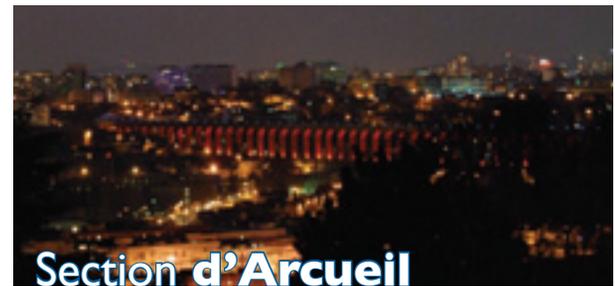
Section d'Aulnay-sous-Bois

Notre section d'Aulnay-Sous-Bois, en Seine Saint-Denis, se réunit tous les vendredis soir dans une salle prêtée par le temple. Nous rencontrons des personnes de tous horizons, des hommes et des femmes qui veulent se sortir du drame de l'« alcool », qui y arrivent souvent, qui re-consomment parfois, mais reviennent ensuite revoir les amis quand la souffrance est trop lourde à porter.

Chaque participant de notre section est considéré comme un Membre, qu'il soit actif, adhérent sympathisant ou

non-cotisant. Car chacun est un maillon de la même chaîne. Mais notre joie est grande d'avoir accueilli cinq nouveaux membres adhérents entre 2010 et 2011 et bientôt un membre actif supplémentaire. Cette joie se traduit par des repas sympathiques organisés au restaurant, avec les amis de la section et leurs familles.

En plus de nos réunions hebdomadaires, nous travaillons avec le milieu médical (hôpital d'Aulnay, Clinique des Platanes d'Épinay) et le milieu social (mairie du Blanc-Mesnil).



Section d'Arcueil

Notre section Croix Bleue est née dans le cadre de l'implantation à Arcueil d'une Fraternité de la Mission Populaire. Plusieurs pasteurs ont fortement marqué sa vie – notamment Jacques Walter, Yves Ehrmann et Henri Drevet. Peu à peu, avec la diminution des activités au sein de la Frat,

puis la décision de vendre les locaux, la section a rencontré des difficultés pour trouver un lieu de réunion. Les effectifs et la motivation des participants ont été mis à mal par plusieurs déménagements successifs dans des conditions difficiles.

Actuellement, la mairie nous subventionne et nous héberge dans le cadre, certes malcom-

mode, mais prestigieux, du Centre Marius Sidobre, ancien hôtel de ville. Elle nous donne l'opportunité de participer, auprès des jeunes en particulier, à des actions de sensibilisation sur les addictions. Le département du Val-de-Marne (94) est doté de nombreuses structures de pointe en alcoologie, tel l'Hôpital Paul Brousse avec le professeur Michel Reynaud. Notre partenariat reste très limité par suite du petit nombre de membres de notre section, mais pour nos amis en difficulté c'est une réelle chance.

Marie-France CHARLOT



Centre Marius Sidobre



Animer cette section est un réel plaisir, car tout le monde participe, et je remercie tous mes amis de la section d'Aulnay.

Guilaine MIRANDA



Section de Poissy

C'est en 1945 que débutèrent les premières réunions de la Croix Bleue à Poissy ; le pasteur Maurice FILLATIE accueillait alors les participants à bord d'une péniche, « La Bonne Nouvelle », et ce jusqu'en 1949.

À cette date, le Pasteur Roger BELMAT lui succéda et fut président jusqu'en

1971. Pendant sa présidence, la CROIX BLEUE de POISSY devint section en 1951 et les réunions se déroulèrent au Presbytère de l'église réformée.

Les Membres de la section se réunissent et accueillent tous les samedis de 17 heures à 19 heures au 30 avenue MEISSONIER; ils organisent des perma-

nences à Dennemont les troisièmes mardis de chaque mois, à CARRIERES-SOUS-POISSY les deuxièmes et quatrièmes mercredis de chaque mois (hors vacances scolaires) et tous les troisièmes jeudis de chaque mois à MANTES-LA-VILLE.



Section de Versailles

Au début des années 80, sous l'impulsion de Claude CURINGS et Henry CASANOVA, une nouvelle section Croix Bleue ouvre à Versailles, composée de membres des sections de Poissy et de Maison Laffitte (section qui n'existe plus ce jour).

Passée la difficulté de se faire connaître auprès des versaillais, la section compte actuellement une trentaine de membres actifs, solidaires et sympathisants . Notre section participe activement aux manifestations nationales de l'association, Congrès, Assemblée Générale mais notre BUT principal est d'être au service des personnes piégées par l'alcool. Nous travaillons également avec les structures de soin de la région : Hôpital de Rambouillet, Le CALME d'Illiers Combraye, le C.S.A.P.A. de Versailles, l'A.N.P.A.A. de Versailles, sans oublier les centres de postcure de la Croix Bleue.

Nous nous retrouvons un vendredi sur deux afin de partager nos expériences, lors de ces réunions, l'amitié franche qui nous réunit et l'écoute ne sont pas de vains mots. Gardons en mémoire que tous autour de la table, sans exception, nous sommes ÉGAUX.

Sachons motiver les nouveaux afin de faire perdurer cette belle aventure !

Henry CASANOVA

Section de Conflans-Sainte-Honorine



Photo : Centre historique de Conflans-Sainte-Honorine. La Tour Monjoie est un donjon du XIe siècle, à sa droite l'église Saint-Maclou d'époque romane et gothique. Au premier plan la Seine.

Conflans-Sainte-Honorine se situe dans le nord des Yvelines, à la limite du Val-d'Oise, à dix km environ au nord de la ville - mais non pas de la limite communale - de Saint-Germain-en-Laye et à 27 km au nord-ouest de Paris (20 km à vol d'oiseau).

La ville s'est développée au bord de la Seine, sur la rive droite du fleuve à son confluent avec l'Oise. La commune s'étend aussi sur la rive gauche.

Téléphonez !

Après une longue hésitation, il décrocha le téléphone et composa le numéro. Ce simple geste lui enleva un poids. La journée avait été difficile, des guitares tanguaient dans sa tête, il était harcelé par des images nomades qui allaient et venaient sans cesse, s'effaçaient puis revenaient de nouveau en un feu d'artifice de couleurs usées.

La voix lui fit apparaître le visage de François, dont il gardait sur lui la petite carte depuis leur première rencontre, il y a tout juste un mois.

En fait, plus que d'entendre ses conseils, il avait besoin de parler, d'évacuer le stress de cette dure journée. Ils parlèrent pendant dix minutes, d'envie d'alcool qu'ils connaissaient bien tous les deux, puis de choses et d'autres.

Le besoin de boire était passé. Roger était apaisé. Ils terminaient leur conversation sur un grand éclat de rire, en se disant « à vendredi prochain ».



Roger LARDOUX



Section de Quimperlé



En septembre, la section de QUIMPERLE était en fête à LETREVOUX, 70 personnes ont répondu à l'invitation : sections Croix Bleue de BRETAGNE et de nombreux amis de l'association.

Les convives se sont réunis autour de tables joliment décorées et dégusté notre traditionnel ragoût de choux.

Une tombola a fait le bonheur des invités et après le repas, un concours de pétanque ou une promenade digestive.

Café, crêpes, gâteaux ont clôturé cette belle journée avec la promesse de remettre ça l'année prochaine.

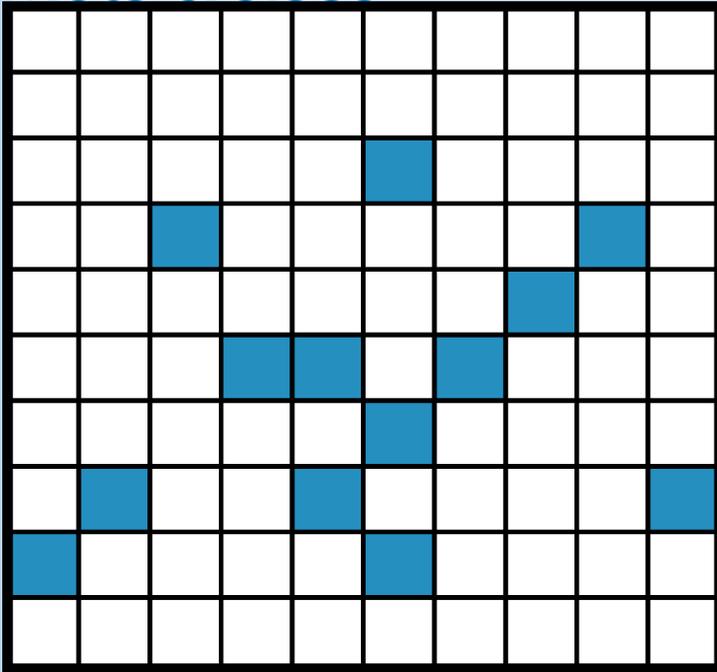
Section de Montbéliard



A Dambenois, s'est déroulé le barbecue annuel de la section de Montbéliard. Nous avons fêté le cinquantième anniversaire d'un de nos adhérents et nous avons accueilli un membre actif, deux membres adhérents et un membre sympathisant. C'était aussi l'occasion de remercier Marie-Louise MONNIN, qui, après de nombreuses années a cédé la responsabilité de la section à Gilles SAU-NIER. Nous lui avons remis un bouquet de fleurs en témoignage de notre amitié et de notre reconnaissance.

Bienvenue aux nouveaux membres et bon courage à Gilles !

Mots croisés



Horizontal : 1. Pour nous éclairer - 2. Risqués - 3. Il n'est jamais rond - On y trouve les belles d'Auch - 4. Préfixe - Infatués - 5. Manque de légèreté - Pronom - 6. Manie - Bien bas - 7. Résultat des courses - Alias - 8. Vieille langue du Sud - Il aime ça, et il s'y connaît - 9. Est souvent suivi de mon mari - Magazine, familièrement - 10. Ville du Roi Soleil

Vertical : 1. Ville des Lumières 2. Distille son cru - Démonstratif 3. Donne souvent du mal - Revenir - 4. Ville Lumière - Bons coups - 5. Encore un coup des japonais - Se donne au chef - 6. Note - Brevet supérieur - 7. Pointue - Ordinateur par correspondance - 8. Colères - Ça fait mâle - 9. Transporte des «tas» de parisiens - Marché noir - 10. Bien ennuyé ou bien tranquille - Marque de licence.



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 - 2012

(PRIX INCHANGE depuis 2 ans)

Je m'abonne au Libérateur :

Mme M.

Adresse :

.....

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

Abonnement simple 19 €

ou

Abonnement & don plus de 19 €

ou

Don* simple

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

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



Section d'Audincourt

La section d'AUDINCOURT fêtait sa dixième année d'existence en compagnie de toutes les sections de Franche-

Comté, de notre président Maurice ZEMB et de deux représentants de la section de THANN. Le témoignage d'André et la remise d'insigne à Christian nous ont émus. Les chants et danses nous ont divertis. Et « les vahinés » nous ont carrément fait éclater de rire !

Une journée que nous n'oublierons pas et qui soude un peu plus la quarantaine de membres que compte la section.

Nous avans terminé par une chanson créé pour l'occasion par Robert MILLOT : « Il est temps, il faut te mettre en route. Nous ferons le chemin avec toi... »



Section d'Aulnay sous Bois

Souvenir de deux grandes journées : Le 18 septembre 2010, Nadine et Philippe sont devenus Membres Adhérents.

Leur demande, mûrement réfléchi, a été acceptée par le bureau de la Section.

Comme à l'accoutumée, ce fut l'occasion d'un repas organisé dans « notre » restaurant de Bobigny où étaient présents les nouveaux Membres Adhérents et tous les Membres de la section accompagnés ou non de leurs familles et amis.

Ne voulant pas être en reste, deux nouvelles propositions furent demandées et acceptées par le bureau.

Et le 30 avril 2011 fut donc à nouveau l'occasion d'un repas dans le même restaurant, afin d'accueillir Manuel et Georges comme Membres adhérents. Voici ci-dessous une photo de Manuel, Nadine, Philippe et Georges qui montrent le dynamisme et le renouveau de notre section.

Et un nouveau repas est prévu cet automne...pour d'autres nouveaux membres....

Félicitations à tous,

Guilaine MIRANDA

Résultats Mots croisés

Solutions horizontal : 1. lampadaire 2. aléatoire 3. carré - Gers 4. im - imbus 5. obésité - tu 6. tic - vil 7. achat - dite 8. oc - féru 9. ciel - libé 10. Versailles

Solutions vertical: 1. La Ciotat 2. alambic - ce 3. mer - échoir 4. Paris - aces 5. atemi - la 6. do - BTS 7. aigüe - Dell 8. ires - viril 9. RER - titube 10. esseulé - es



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

Camping de la Croix-Bleue

162, Chemin de Greignac, 07240 Vernoux en Vivarais



TARIFS 2012 - non-adhérents

Location de caravane :	Vacancier venant avec son matériel
- à la semaine :	68,00 €
- à la journée :	12,00 €
Garage mort (particulier) par an :	70,00 €
Forfait 1 ou 2 personnes par/jour :	6,00 €
Par personne supplémentaire p/jour (Adulte ou enfant) :	2,00 €
EDF p/jour :	2,40 €
Animal p/jour :	0,80 €
Emplacement (particulier) :	
- à la journée :	2,50 €
- à la semaine :	15,00 €
Visiteur p/jour :	1,60 €
Taxe de séjour à partir de 13 ans :	0,22 €
Lessive (produit fourni) :	3,30 €
Douche (le jeton) :	0,50 €
Cafetière électrique à la semaine :	1,50 €
Couverture durée du séjour :	1,50 €
Toile de tente :	
- à la semaine :	5,00 €
- à la journée :	1,00 €

Calendrier 2012

Assemblée Générale
• 12 mai 2012 à Lyon

Formation Nationale
• 28-29 janvier 2012
• 13 - 14 octobre 2012
• 10 - 11 novembre 2012

Rencontre des Responsables
• 24 - 25 novembre 2012

Congrès National 2012 :
• 16 - 17 juin 2012 à MAZAMET

Prestations de qualité, ambiance excellente : soirée d'accueil pour les nouveaux, repas pris en commun une fois par semaine. Ce camping est particulièrement bien placé, situé en Ardèche dans un bel environnement, au calme tout en étant à proximité des commerces, de la piscine et du lac. Le camping loue des caravanes équipées d'un auvent, (vaisselle complète, réfrigérateur, gaz, salon de jardin).

Si vous souhaitez vous inscrire ou avoir des renseignements vous pouvez contacter : Jean-Pierre ou Nicole GARCIA, 10, rue Pierre Iselin 25310 HERIMONCOURT, Tél. 03.81.30.97.13 (le soir de préférence).
camping@croixbleue.fr • site : camping.croixbleue.fr

Ouverture le 30 juin - Fermeture 25 août 2012

Les inscriptions se feront à partir du 1^{er} mars 2012

Plus claire est la lumière,
plus sombre est l'obscurité :
il est impossible d'apprécier la
lumière sans connaître les ténèbres.

Jean-Paul SARTRE

Chaque homme
dans sa vie s'en va
vers sa lumière.

Victor HUGO

**C'est
la nuit
qu'il
est beau
de croire
en la
lumière.**

Edmond ROSTAND



**On voit de
la flamme
aux yeux
des jeunes
gens, mais
dans l'œil
du vieillard,
on voit de
la lumière**

Victor HUGO

**L'homme
a ce choix :
laisser entrer
la lumière
ou garder
les volets fermés.**

Henry MILLER

**JÉSUS DIT : JE SUIS LA LUMIÈRE DU MONDE ;
CELUI QUI VIENT À MA SUITE NE MARCHERA
PAS DANS LES TÉNÈBRES ;
IL AURA LA LUMIÈRE QUI CONDUIT À LA VIE !**

TOB - Évangile de JEAN chapitre 8 verset 12