

le Libérateur

N° 179 • HIVER 2012
Octobre • novembre • décembre

Sans alcool... avec plaisir

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



Noël

dans

**le Sud Ouest
Naître,
renaître**



Sans alcool avec
La Croix Bleue

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

www.croixbleue.fr



Témoignages

- 3 Raphaël
- 4 Frédéric - Nicole

Dossier: Naître, renaître

- 5 Le groupe Croix Bleue Sud Ouest
- 6 Saintes
- 8 La Rochelle
- 9 Rochefort
- 10 Bordeaux
- 11 Légendes de chez nous
- 12 Personnages célèbres
- 13 Traditions de Noël en Saintonge
- 14 Spécialités régionales
- 15 Comment bien passer les fêtes?
- 16 Élégie pour Jean-Claude L'espérance
- 17 Naître, renaître
- 18 Renaissance... Résilience

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

- 19 Libre et léger
Libre et maître de sa vie...

Nous avons lu...

- 20 Un merveilleux malheur
Boris CYRULNIK.
Le défi du possible de
Pierre KNEUBUHLER.
Jeu de l'apéro sans alcool

Alcoologie

- 21 Les drogues licites et illicites

L'Association

- 24 La lettre du Président
Calendrier 2013
Thèmes Libérateur 2013
- 25 Tarifs 2013 du camping

Les sections

- 26 Versailles - D'Amour et d'Ivresse
- 27 Quimperlé - Salon de Provence

Vous avez du talent

- 27 Etre de Pierre BOURGET

Le Libérateur • Hiver 2012 • n° 179 • Rédaction, administration: Croix Bleue, 189 rue Belliard, 75018 Paris • 01 42 28 37 37 • Directeur de publication: Roger LARDOUX • Rédactrice, Françoise BRULIN • Maquette, Safari: 01 40 39 14 43 mbernard@safari-rh.fr • Imprimerie Bedi-Sipap 86007 Poitiers CEDEX • Abonnement 2012: 20€ • CCP Société Française de la Croix Bleue: Paris 158.99m N° de C.P.P.: 1104G79245 • ISSN: 1153-1274 • E-mail: cbleue@club-internet.fr • Site: www.croixbleue.fr



À la Sainte Luce, les jours augmentent du saut d'une puce. C'est un proverbe qui me revient en fin d'année, une réminiscence fort ancienne. Le 13 décembre, sainte Lucie (Luce ou Lucie, qui évoque la lumière), le soleil commence à se coucher un tout petit peu plus tard. Mais il continue à se lever de plus en plus tard, ce qui fait que les jours – au total – continuent à raccourcir jusqu'au solstice d'hiver. Ensuite les jours rallongeront bien que le soleil se lève encore de plus en plus tard pendant une bonne semaine. Cette dissymétrie entre le matin et le soir m'a toujours fasciné.

En tout cas, les jours vont bientôt rallonger, nous allons vers le printemps, même si les mois les plus froids de l'année nous attendent encore, mais en dehors de ce phénomène climatique, que représentent les fêtes? C'est une chose qui appartient à chacun. Il y a la joie de la fête, la tristesse de savoir que tout le monde ne peut pas la faire, il y a aussi cette « obligation », à laquelle nous n'avons pas tous forcément envie de nous soumettre. Comme à l'armée: « à mon commandement, tout le monde est joyeux, tout le monde se réjouit, tout le monde fait la fête! ». C'est parfois une certaine nostalgie (encore un an de passé), ou une occasion de prendre de bonnes résolutions. C'est parfois l'occasion d'une difficulté face à nous-mêmes. Que de contradictions, de paradoxes!

Peut-on faire la fête sans alcool? « Champagne! » s'écrie la foule en délire. Nous savons bien que l'alcool n'est pas nécessaire pour cela. Les premiers temps de l'abstinence, c'était peut-être une épreuve. Pour ceux d'entre nous qui se sont débarrassés de l'addiction à l'alcool, c'est devenu tout à fait indifférent, c'est ce que j'appelle « être guéri ». Certains disent avoir l'impression de renaître en se débarrassant du produit, d'autres disent simplement naître à une vie de liberté qu'ils n'avaient jamais connue, ou dont ils ne se souvenaient pas.

Cette année, c'est le Sud Ouest qui s'est joint à l'équipe du Libérateur pour participer à la rédaction de ce numéro de Noël, recueillant des articles, des poèmes, des témoignages, des photos... sur le thème de la naissance et de la renaissance, et sur cette belle région.

Joyeux Noël à tous, et bonnes fêtes de fin d'année!

Roger LARDOUX



Étaient présentes, pour la réalisation de ce numéro, les sections de Bordeaux, La Rochelle Et Saintes. De gauche à droite: Sylvie MONTEUX, Henry PASQUIOU, Roger LARDOUX, Christian AUGÉARD, Yves CURSAN, Françoise BRULIN, Dominique BOTTON, Raphaël THIBAUT, Jacky LAMY et Daniel DINAND



Raphaël

Déjà

jeune à l'âge de seize ans, je consommait de la bière, puis au fil des années, des alcools de plus en plus forts, sans me douter que je devenais accro à ce produit, l'alcool, qui au tout début me procurait assurance et confort, ensuite je suis monté, dans la spirale de la souffrance. Je ne me rendais pas du tout compte que je faisais souffrir mon entourage. Un homme, ancien président de la Croix Bleue, m'a tenu la main à plusieurs reprises. J'ai commencé à prendre conscience de mon état.

J'ai donc pris la décision d'arrêter de boire. Pour m'aider et être plus fort dans ma décision, j'ai fait une cure d'un mois et cela a marché. Mais malgré mes efforts, j'ai attrapé un

cancer de la gorge. Inutile de vous dire que l'alcool et le tabac ont fait un cocktail pour favoriser cette maladie qui n'arrive pas qu'aux autres. Puis cinq ans plus tard, un cancer du poumon, mais celui-ci ayant été pris tout au début de son évolution, par chance, j'ai échappé aux traitements lourds. Je n'ai jamais perdu courage, grâce à un entourage familial extraordinaire et mes amis de la Croix Bleue qui m'ont toujours fait confiance. Je suis abstinent depuis plus cinq ans. Chaque jour, je me fais plaisir à ne plus utiliser ce produit dangereux qui ne m'apportait que le désespoir.

Raphaël



Corocota - Fotolia.com

Frédéric

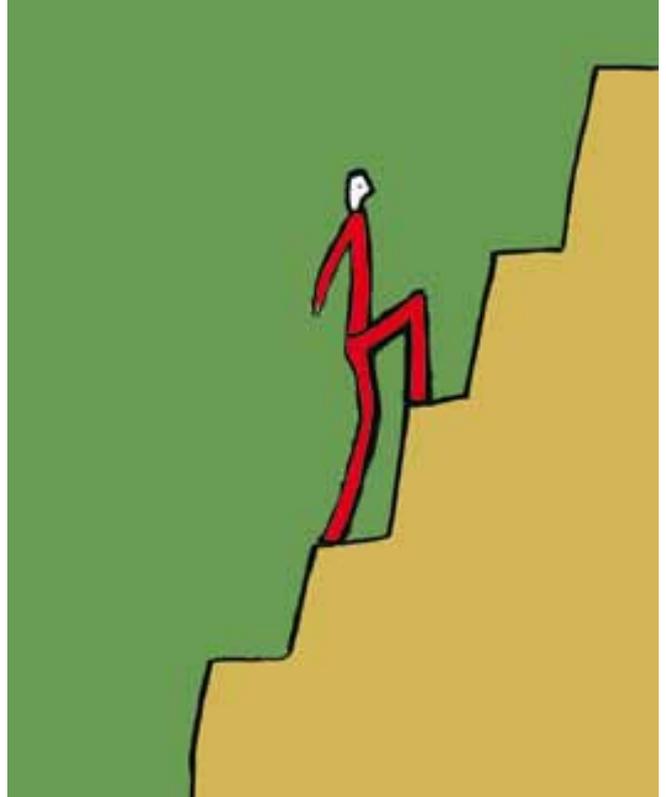
J'ai retrouvé une nouvelle vie le jour où j'ai connu la Croix Bleue, aidé par un ami, Henry.

Après de nombreux obstacles (grave accident de la route), aujourd'hui, je me sens en paix.

Je continue d'aider comme je peux en section tous les samedis dans la mesure du possible.

À ce jour, je suis bien. En espérant pour le restant de ma vie.

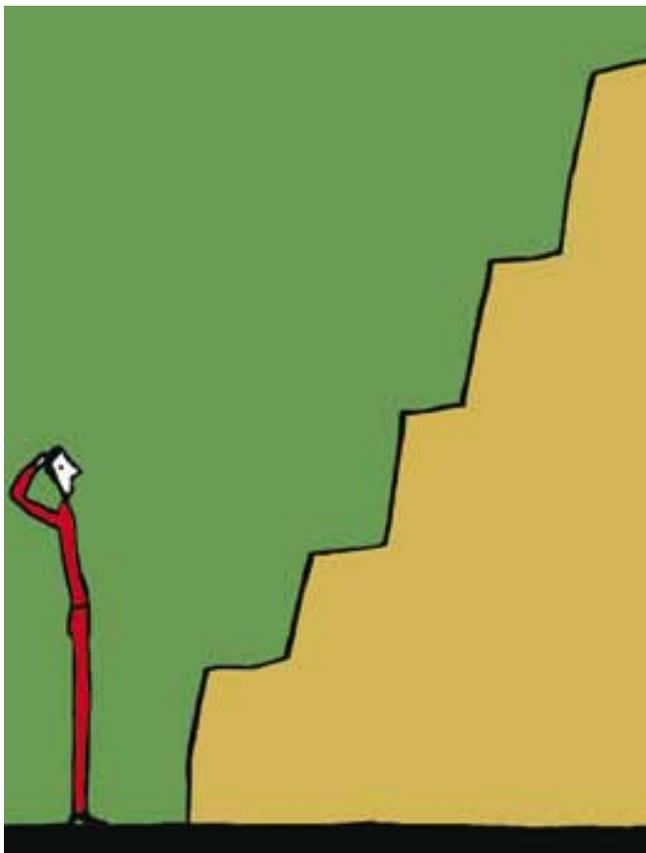
Frédéric COUTANT



Nicole

Je suis abstinente depuis vingt-trois ans. Cela a été dur. Je ne croyais pas, mais pas un instant, que l'on pouvait s'amuser sans boire!

Avant cela, pendant neuf ans, je n'acceptais pas le fait d'être alcoolique. J'ai fait trois comas éthyliques et un delirium tremens ; là, je me suis vue mourir!



Pensez que je prenais dix-sept comprimés par jour sans savoir ce que c'était! Avant de partir au travail, mon mari m'apportait le café au lit et la journée commençait. Dans un coin que je croyais être seule à connaître, je trouvais vin, bière, whisky. J'allais vomir et je recommençais. L'après-midi, je dormais.

Quand vous buvez, vous souffrez énormément, mais votre entourage aussi! Heureusement, mon mari était là. Lui, son alcoolisme était joyeux et le mien était agressif et méchant. J'avais aussi ma fille et mes vrais amis de la Croix Bleue. Après une cure, quel bonheur pour moi quand mon petit-fils de six ans m'a dit: « Qu'est-ce que tu es belle, Mamé! ». À la maison, il a fait toutes les cachettes où il y avait de l'alcool et, tourné vers moi, il a dit: « Il n'y a plus de bouteilles! ». Ma fille et moi, nous nous sommes regardées et j'ai vu qu'il y avait de la fierté dans son regard. J'étais en Dordogne à cette époque et l'association et moi avons eu l'idée de faire des agrandissements plastifiés de photos de moi: « Avant... Après » avec des dessins à côté représentant le malheur et le bonheur. Avec deux infirmiers et une femme de l'association, nous allions les présenter dans les écoles ; les élèves me posaient des questions... Mon mari, hélas, est décédé d'un cancer des os trois ans après ma cure ! J'aurais pu rechuter et d'ailleurs, certains l'ont craint : j'ai passé un an dans une maison de repos...

Maintenant, je peux passer devant les rayons d'alcool des supermarchés sans éprouver le désir de boire ! Je peux vous dire que l'on peut vivre sans alcool. ! Et quand je déprime, cela arrive, je regarde mes photos et je me dis : « Plus jamais cela ! ». Pour un alcoolique, c'est dur, mais on y arrive, avec beaucoup de vigilance et j'en suis fière !

Nicole



*Le groupe
CROIX BLEUE Sud
Ouest couvre un
territoire vaste et
contrasté : forêts
de pins, bord de
mer, ports fluviaux
et maritimes,
monuments
historiques etc.*

Les membres qui ont répondu présents à l'invitation de l'équipe du Libérateur ont pu partager la satisfaction du travail accompli localement auprès des personnes dépendantes et de leur entourage mais aussi leurs interrogations, leur ressenti par rapport à un certain sentiment d'isolement. De Pau à Bordeaux jusqu'à La Rochelle en passant par Saintes, la distance entre les sections ne facilite pas les échanges. Malgré les difficultés, nous avons constaté une forte implication dans l'action Croix Bleue.

Nous avons ensuite mis en commun nos idées pour vous transmettre un peu de l'histoire des lieux, des femmes et des hommes de cette belle région.

De grandes personnalités sont originaires du Sud Ouest. Borys CYRULNICK, par exemple, psychiatre, psychanalyste et éthologue, « père » de la résilience, est né à Bordeaux. Nous en sommes donc venus naturellement à réfléchir à ce concept qui décrit la possibilité de rebondir après les épreuves. En cette période de Noël, la naissance d'un petit enfant porteur de toutes les espérances rejoint cette réflexion.

Le groupe Croix Bleue Sud Ouest





Lorsque l'amour d'une section



Comme tous les contes de fées, nous pouvons commencer par « il était une fois », mais il s'agit d'une histoire vécue.

Létait une fois une famille brisée par l'alcool. Séparation, divorce, mais aussi, la mère et les enfants qui partent de ROUEN, où le couple résidait, pour s'installer à SAINTES.

Quelques années plus tard, la fille se marie, le père n'est pas convié à la cérémonie. Deux enfants viennent agrandir la petite famille. La fille n'avait pas rompu les ponts avec son père, des échanges de correspondance entre eux permettaient d'avoir des nouvelles.

Dans une lettre, le père annonce qu'il a changé, il ne boit plus et fréquente un groupe d'entraide à la Croix Bleue de ROUEN.

La fille fait part de ce changement à son époux, qui lui dit : « s'il est vrai que ton père ne boit plus, alors il a droit à ton pardon ». Dès le lendemain, elle invite son père à venir chez elle.

Après de nombreuses années de séparation, quelle joie pour ce père de retrouver sa fille et sa nouvelle famille (gendre, petits enfants.) La confiance entre les anciens époux est revenue, l'amour entre eux renaît. Le père rejoint la Normandie.

Désirant venir s'installer à Saintes, le père propose alors à son ex-épouse : « si on se remarrait ? » Réponse affirmative de son ex qui veut bien reprendre la vie commune. Mais le père met une condition à son retour sur Saintes.

Pour l'aider dans son abstinence, il souhaite qu'il y ait une section Croix Bleue assez proche.

Les contacts sont pris avec la section Croix Bleue de LA ROCHELLE, le pasteur Marc VERGNIOL, des membres de la paroisse protestante de Saintes (Monique FERRAND, Charles FERRAND, Mlle BONNEAU) qui furent les principaux éléments de la création de la section de SAINTES.

C'est ainsi que quelques jours avant Noël 1975, des enfants, des petits enfants assistaient au mariage de leurs propres parents et grands parents.

Aux Noëls précédents, il manquait quelqu'un aux rendez-vous. Mais ce jour-là, avant la date officielle ; **ce fut un grand et beau Noël.**

*Extraits du témoignage de
Danielle THILLET
Transmis par Christian AUGÉARD*

Quatre membres de la famille THILLET sont devenus membres actifs de la section de Saintes.



Fête animée par le Groupababeth - Christian aux percussions



est à l'origine CROIX BLEUE

Saintes

L'Amphithéâtre gallo-romain

Sa construction débute sous l'empereur Tibère et se termine sous l'empereur Claude, vers 40 après J.-C. à la périphérie de la ville Mediolanum, actuelle ville de SAINTES, capitale de la province romaine de la Grande Aquitaine.

L'amphithéâtre (126 mètres de long pour 102 mètres de large) pouvait accueillir plusieurs milliers de spectateurs autour de combats de gladiateurs, chasses d'animaux et autres spectacles violents.

Les gradins s'appuyaient directement sur le versant du vallon. Il reçoit des visiteurs toute l'année.



© Myrabella - Wikipedia



L'abbaye aux dames

Ancienne abbaye bénédictine, fondée au XI^e siècle par Geoffroy Martel, comte d'Anjou comptait à son apogée jusqu'à cent moniales qui se voyait confier la mission d'instruire les jeunes filles de la noblesse française.

Elle est convertie au fil des années en hôpital, en prison puis en caserne. Restaurée au cours dans les années 1970-1980, elle a retrouvé vie à travers une activité musicale et culturelle intense.

La basilique Saint-Eutrope

Elle est inscrite au patrimoine mondial de l'humanité par l'UNESCO depuis 1998, au titre des chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle en France.

Construite sur trois niveaux, elle pouvait accueillir à la fois les moines et pèlerins, venant prier au tombeau du saint, dans la crypte, trésor de pureté romane.



© PMRMaeycaert - Wikipedia

Transmis par Dominique BOTTON



La Rochelle

Tout le monde a vu, au moins à la télévision, les deux tours marquant l'entrée du vieux port. La plus grande, Saint-Nicolas, l'autre plus bas se dit « de la chaîne » : une lourde, très lourde chaîne était tendue entre les deux édifices pour barrer l'entrée du port.

Tous, vous avez en mémoire les faits historiques qui lui ont fait mériter son surnom de « La Rochelle : belle et rebelle », son passé huguenot qui l'imprègne encore... Qui n'a pas entendu parler des Francofolies ? Du marathon ? De fort Boyard ? Beaucoup venant dans notre ville cherchent ce monument qui se trouve plus au sud, dans l'embouchure de la Charente, face à Fouras, entre les îles d'Aix, de Ré et d'Oléron. Des films et téléfilms ont eu pour cadre notre ville.

Mais je vais vous parler de la Croix Bleue à La Rochelle. En 1953, à l'instigation des pasteurs, Franck HERVE et Benjamin ATGER, le premier noyau a été fondé à la Fraternité de la Mission Populaire Évangélique, à LALEU-LA PALLICE, quartier ouest de la ville, en milieu populaire et ouvrier. Petit à petit, le noyau initial a grossi jusqu'à devenir une section active. Mais, hélas, le temps, l'âge, voyez-vous, ont fait leur œuvre et nous ne sommes plus qu'un petit groupe, antenne de la section de SAINTES. Cependant, il nous faut persévérer, tels des « irréductibles Gaulois », car la tâche est grande et belle de sauver notre prochain.

Une grande devise du protestantisme dont je fais partie est « RESISTER ».

Henri PASQUIOU

Au large des côtes de la Charente-Maritime

L'île d'Aix sur laquelle on ne circule qu'à pied ou à vélo, cache des trésors naturels variés et étonnants : forêt, vignes, plages et criques de sable. Elle fut le dernier refuge français de Napoléon I^{er} avant son exil vers Sainte-Hélène.

L'île d'Oléron se trouve au sud de l'île de Ré et de l'île d'Aix. C'est la plus grande île de France métropolitaine après la Corse. L'écrivain Pierre Loti a été enterré sur l'île d'Oléron en 1923.



Rochefort

Ville décor de cinéma Jacques DEMY a tourné «Les Demoiselles de Rochefort». Des peintres sont chargés de blanchir des milliers de mètres carrés de façades et de peindre en rose, bleu ou jaune les volets, les portes et les fenêtres des immeubles. Même les pompiers ont été réquisitionnés pour vider l'eau du bassin de la place Colbert et la remplacer par un liquide bleuté.

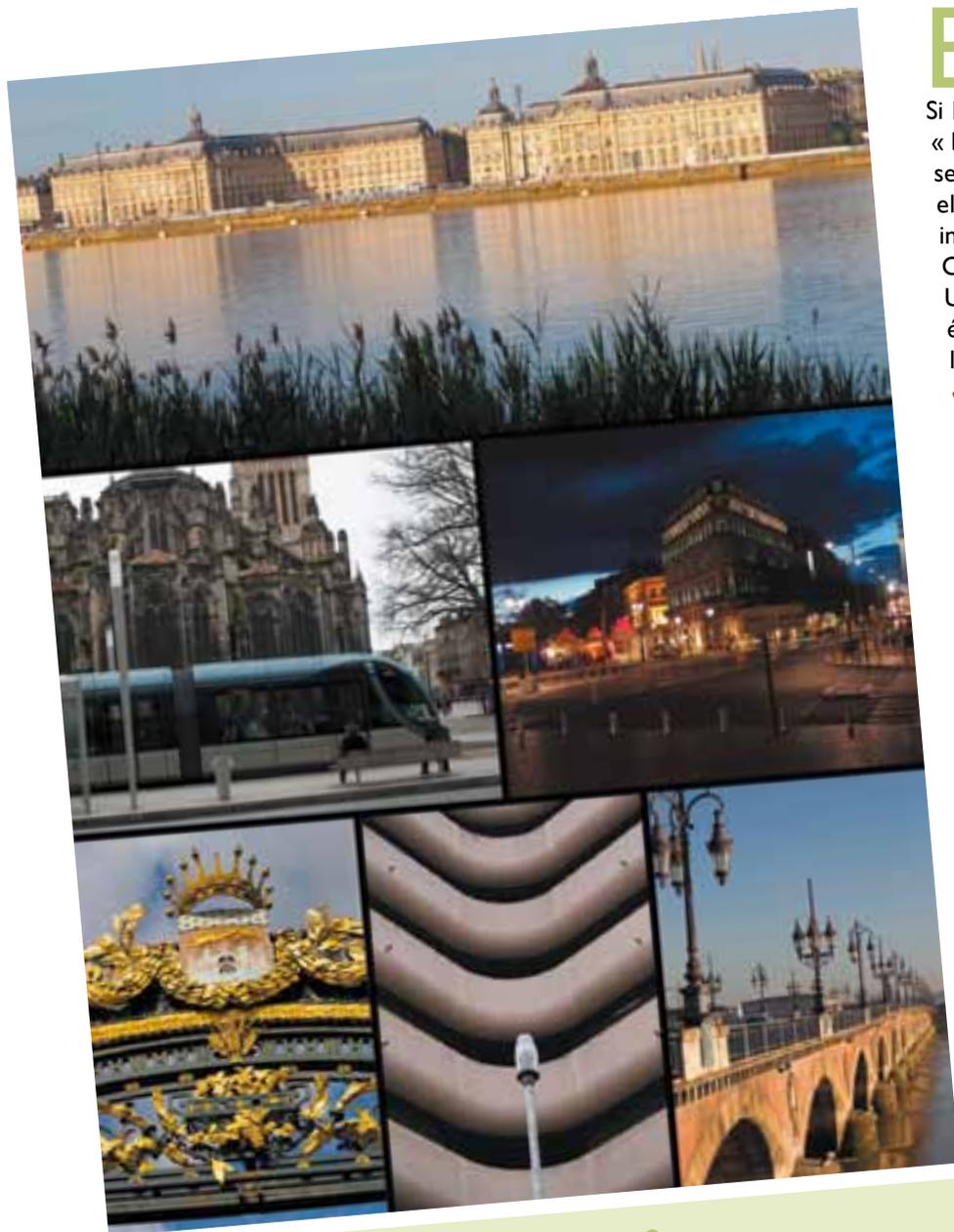
La ville arsenal est née de la volonté du roi Soleil, qui voulait asseoir son ambition sur la terre comme sur la mer. Le premier ouvrage construit est le magnifique bâtiment de la Corderie Royale, dont la réalisation commence en 1666 pour se terminer en 1669. Elle a fourni ses cordages à toute la marine française jusqu'à la Révolution. Le bâtiment est posé sur un radeau de poutres de chêne pour pallier l'instabilité du terrain marécageux.

Fort Boyard, forteresse emblématique fut construit sur les bases d'un banc de sable afin de parer aux invasions des navires anglais menaçant l'arsenal maritime de Rochefort et la rade de l'Île d'Aix. Mais le Fort ne joua jamais de rôle militaire, d'où son surnom de «Fort de l'inutile». La renommée mondiale du Fort Boyard vient du jeu télévisé diffusé dans près de 30 pays !



L'Hermione, après 15 ans de chantier, a quitté la cale de l'arsenal le 6 juillet 2012 devant plus de 65.000 personnes. Elle est la reproduction de la frégate de La Fayette (celle qui lui permit de rejoindre les insurgés américains en lutte pour leur indépendance). Il dira : « Pour que vive la liberté, il faudra toujours que des hommes se lèvent et secouent l'indifférence ou la résignation ».

Bordeaux



La section

La section de Bordeaux se réunit le dernier samedi de chaque mois à Tresses de 11 h à 17 h. Nous échangeons sur les nouvelles des uns et des autres puis nous avons un temps de réflexion autour d'un thème. La partie « ressourcement » est assurée par Pierre, pasteur que nous remercions de sa fidélité. Ces différents moments de la journée sont ponctués de deux ou trois chants. Et nous nous séparons après avoir fait le point sur les projets en cours.

Yves CURSAN,
Responsable

Bordeaux fait partie de la Gascogne. C'est la préfecture de la Gironde et le chef-lieu de la région d'Aquitaine.

Si Bordeaux a été qualifiée pendant un temps de « belle endormie », en référence à la richesse de ses monuments insuffisamment mis en valeur, elle s'est réveillée depuis. En 2007, la ville est inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO. On parle maintenant de la « perle d'Aquitaine » ! Un écrivain prestigieux, François Mauriac, évoque sa relation avec sa ville natale dans un livre intitulé sobrement « Bordeaux » :

« Le quartier de la Grosse Cloche avec la rue du Mirail où je fus, à cinq ans, chez les sœurs, puis à l'institution Sainte-Marie, ressuscite une figure chétive d'enfant que les maîtres n'aimaient pas (l'enfant a autant besoin que l'homme d'être beau pour être aimé). Terreur des leçons pas sues, des devoirs pas finis, angoisse d'être interrogé, d'être appelé au tableau, de recevoir en pleine figure la balle au jeu de la balle au chasseur ; supplice qu'à l'âge d'homme on ne supporterait plus, les pieds brûlés par les engelures dans de gros souliers humides ; enfin délivrance à six heures et demie ; aujourd'hui encore, quand six heures et demie sonnent, il m'arrive de saluer cette venue du soir qui dénouait autrefois mes bandelettes et soulevait la pierre de mon tombeau ; je remonte la rue du Mirail sous la pluie ou sous les étoiles, le cours Victor-Hugo, la rue Duffour-Dubergier ; un peu avant d'atteindre la Tour Pey-Berland et la cathédrale, je me haussais jusqu'à la sonnette d'une maison : celle de ma grand-mère, et où ma mère veuve s'était retirée. Dans l'escalier, une odeur de gaz et de linoléum me plaisait mieux qu'aucun parfum ; de marche en marche, je me rapprochais de mon bonheur, de mon amour ; du livre interrompu, du long repas sous la lampe ; de la prière récitée en commun ; du sommeil. »



Cannelés bordelais



Château de Nérac

Légendes de chez nous



Les origines du mot « Pyrénées »

Hercule, lors de son dixième exploit qui consiste à s'emparer des bœufs du roi Géryon, fait la connaissance d'une princesse celtibère, Pyrène, à la chevelure flamboyante (Pyr signifiant feu en grec). Ils tombent amoureux. Toutefois Hercule doit continuer sa quête et abandonne la belle. Cette dernière tombe enceinte et s'enfuit dans une forêt pour dissimuler son chagrin et sa honte. Elle est attaquée par des bêtes sauvages. Hercule, alerté par ses cris, retrouve Pyrène morte et décide de l'enterrer. Il crée une montagne...

La chambre d'amour

Dans la tradition des amours contrariés. À Anglet, Laorens, jeune orphelin désargenté, et Saubade, riche fille d'un cultivateur, s'éprennent l'un de l'autre. Bravant l'autorité paternelle, ils se retrouvent clandestinement dans une grotte au bord de l'océan qui abrite leurs amours. Un jour, ils sont surpris par une tempête et la mer envahit trop vite leur cachette. Ils meurent emportés par les flots. Depuis leur cachette a été appelée la chambre des amours.

Les amours du Vert Galant à Nérac

La ville de NÉRAC fut un des lieux de résidence de la famille d'Albret. Lors de l'un de ses séjours, le futur roi Henri IV y aurait rencontré la fille du jardinier, Fleurette et l'aurait séduite. Notre galant l'abandonna et l'amoureuse se jeta de désespoir à l'eau. De cet amour demeurent une statue dans le parc de la Garenne et l'expression « conter fleurette » puis en passant par l'Angleterre : « flirter ».



Personnages célèbres



Le Petit Nicolas de Sempé

SAINTES

La ville connaît nombre de personnalités. **Bernard PALISSY**, établi à SAINTES comme maître verrier en 1542 et le pasteur **Philippe HAMELIN** permettent aux communautés protestantes de se multiplier.

Joseph Ignace GUILLOTIN (1738-1814), Médecin et homme politique est député à l'assemblée pendant la révolution française. Il est célèbre pour avoir fait adopter la guillotine comme seul mode d'exécution.

Théodore Agrippa D'AUBIGNE, né en 1552 en Saintonge, est un homme de guerre, écrivain et poète baroque français.

Marc-Henri Évariste POITEVIN dit **GOULEBENEZE**, né en Burie en 1877, s'est éteint à Saintes en 1952. (Goulebenéze insistait pour que l'on écrive son nom avec un accent aigu puisqu'il n'y a rien de grave dans Goulebenéze !)

Célèbre barde et chansonnier patoisant, il a écrit et produit de nombreux chants, monologues et poèmes dont l'inoubliable « Bonjour Saintonge » qui évoque cette merveilleuse région : « *Au vent des souvenirs ce soir j'ai fait un rêve* ».

Jean-Loup Jacques Marie CHRÉTIEN, né à La Rochelle le 20 août 1938, est un spationaute français.

Et aussi, **Pierre LOTI**, né Louis Marie Julien Viaud, en 1850 à Rochefort, **Maurice MERLEAU-PONTY**, philosophe français, né à Rochefort-sur-Mer en 1908.

Pierre Loti par Henri Rousseau - Wikipedia



Toulouse-Lautrec - Wikipedia



Danielle Darrieux © Five Fingers - Wikipedia

BORDEAUX

Aliénor d'AQUITAINE (dite également Éléonore de Guyenne) (1122-1204), a été tour à tour reine de France, puis d'Angleterre.

Duchesse d'Aquitaine, elle occupe une place centrale dans les relations entre les royaumes de France et d'Angleterre au XII^e siècle : elle épouse successivement le roi de France Louis VII, à qui elle donne deux filles, puis Henri Plantagenêt, le futur roi d'Angleterre Henri II, renversant ainsi le rapport des forces en apportant ses terres à l'un puis à l'autre des deux souverains. À la cour fastueuse qu'elle tient en Aquitaine, elle favorise l'expression poétique des troubadours en langue d'Oc. Depuis son premier mariage pendant lequel elle a participé à la deuxième croisade, elle joue un rôle politique important dans l'Occident.

Les girondins célèbres sont nombreux :

Jacques-Yves COUSTEAU, océanographe • **Jacques CHABAN-DELMAS**, homme politique • **CLEMENT V**, pape français • **Xavier DARCOS**, ancien Maire de Périgueux, ministre de l'Éducation nationale • **Alain JUPPE**, maire de Bordeaux • **Noël MAMERE**, maire de Bègles • **Michel de MONTAIGNE**, penseur et homme politique français de la Renaissance • **Étienne de LA BOETIE**, écrivain • **Charles de SECONDAT**, baron de MONTESQUIEU, écrivain, penseur politique • **Edmond ROSTAND**, écrivain • **François MAURIAC**, écrivain et journaliste • **Jacques ELLUL**, philosophe, sociologue et théologien • **TOULOUSE-LAUTREC**, peintre • **Jean ANOUILH**, auteur dramatique • **Édouard MOLINARO**, cinéaste • **René CLEMENT**, cinéaste • **Danielle DARRIEUX**, actrice • **Jean Jacques SEMPE**, dessinateur • **Christophe DUGARRY**, footballeur • **Alain GIRESSÉ**, footballeur • **Jean-François DOMERGUE**, footballeur • **NOIR DESIR**, groupe rock français • **Serge LAMA**, chanteur • **Henry ETCHEVERRY**, chanteur d'opéra • **Charles LAMOUREUX**, violoniste et chef d'orchestre • **Marcel AMONT**, chanteur • **Pierre PALMADE**, humoriste...



Pierre Palmade © G. Biard - Wikipedia



La charentaise

fut créée au XVII^e siècle à partir des rebuts de feutres de papeterie utilisés dans l'industrie papetière implantée sur la Charente et sur ses affluents, dans la région d'Angoulême.

À l'époque, les charentaises étaient appelées les silencieuses. Ce nom vient du fait que les charentaises étaient portées par les valets et leur permettaient de se déplacer dans la chambre de leur maître sans bruit.



Les vieilles traditions de Noël en Saintonge

Noël était considéré jadis comme la fête primordiale de l'année puisqu'elle réunissait toute la famille. On commençait toujours par la célèbre cérémonie de la Cosse de Nô (Bûche de Noël), énorme bûche de chêne, de cerisier ou de noyer. Le cérémonial consistait d'abord l'apporter en procession (en bon Saintongeais, à l'allure de la cagouille (escargot), c'est-à-dire pas trop vite), jusqu'à la cheminée. Toutes les personnes qui vivaient sous le même toit, y compris les domestiques, devaient participer.

Il fallait ensuite la bénir. C'était la maîtresse de maison qui en était chargée. Elle devait répartir sur la bûche une poignée de sel béni. Puis, elle plongeait un rameau de buis de l'année dans de l'eau bénite et en aspergeait 3 fois la souche en récitant le Notre Père, tandis que les participants se mettaient à genoux. D'autres prières étaient dites afin de soulager les pauvres, les malades et toutes formes de malheurs.

Tous assis en rond autour du foyer, l'on entonnait ensuite des chants de Noël jusqu'à l'heure de la messe en mangeant quelques marrons cuits sous la cendre.

La Cosse de Nô ne devait pas s'éteindre jusqu'au Nouvel An. Le grand bonheur des femmes était alors de l'attiser chaque fois qu'elles la voyaient flancher, pour en tirer des étincelles qui représentaient, à leurs yeux, autant de jolis poulets à Pâques...

Lorsque la bûche était quasiment toute consumée, on récupérait les morceaux calcinés et on les plaçait généralement sous le lit principal. Ces morceaux-là préservaient des insectes, disait-on, mais aussi de l'orage ; guérissaient les troupeaux et rendaient les semences plus productives.

On n'allait jamais seul à la Messe de Minuit. L'on se rassemblait par familles ou avec le voisinage et l'on chantait sur le chemin... Durant la messe, au moment de l'Élévation, on était persuadé que le bétail s'agenouillait dans l'étable, mais il était interdit d'y aller voir, car l'on pouvait en mourir ! Du reste, on évitait de trop nettoyer les lieux à cette époque pour ne pas gêner les bêtes qui, selon les anciens, avaient, comme les gens, une considération sans limites pour la fête de Noël.

Le retour de la messe amenait le réveillon, à base de boudins et de viande de porc. D'ailleurs, l'animal avait « fêté » Noël à sa façon, quelques jours plus tôt !...

Les cadeaux n'existaient guère que dans les milieux bourgeois. Les enfants de pauvres ne recevaient alors comme présents que ceux que les familles riches voulaient bien leur offrir. Mais pas forcément le jour de Noël, car l'on y associait les étrennes du 1^{er} de l'An. Dès lors, les anges (et pas le Père Noël) passaient à n'importe quel moment de la semaine...

Tout ceci nous paraît désuet aujourd'hui. C'était ainsi en Saintonge avec des variantes dans les « pays » qui nous environnent, l'Aunis, le Poitou, l'Angoumois... Mais si l'on cherchait bien, dans toutes les campagnes de France, on trouverait d'autres coutumes, tout aussi pittoresques.



Désert du Sinai © Taba Sinai - Fotolia.com

**Joyeux Noël à Tous !!!
Joie et Douceur à Chacun !!!**

*Transmis par Christian AUGEARD
D'après « Les Mœurs d'Autrefois en
Saintonge et en Aunis » par
l'Abbé Noguès, Éditions Laffitte,
1982 (2^e édition).*



L'esclade de moules

Déposez les moules sur une planche en bois la parité vers le haut. Garnissez d'aiguilles de pin, faites flamber 4 ou 5 minutes. Remuez deux ou trois fois. Il faut que les moules « chantent ». Avec un vieux calendrier des Postes, ventilez (buffez) pour ôter les cendres.

Dégustez les moules avec des tartines beurrées au beurre salé, bien sûr.

Galette charentaise

Riche et dorée, elle orne les tables de fêtes depuis plusieurs siècles... on la dégustait autrefois lors des fêtes... Voici la recette pour L'Espérance

1) Le front penché sur la terre,
J'allais seul et soucieux,
Quand résonna la voix claire
D'un petit oiseau joyeux.
Il disait : «Reprends courage,
L'Espérance est un trésor.
Même le plus noir nuage
A toujours sa frange d'or.»(bis)

2) Lorsque le soir se fait sombre,
J'entends le petit oiseau
Gazouiller là-haut, dans l'ombre,
Sur la branche au bord de l'eau.
Et bientôt son doux ramage,
Me donne un nouvel essor.
Même le plus noir nuage
A toujours sa frange d'or.(bis)

3) Mais il partit vers le Père,
Et jamais ne le revis.
Je me penchais sur la terre,
Et la contemplais, ravi.
Car il n'est que l'Espérance
pour animer notre cœur,
Qui de nos plus noires souffrances
Sait toujours être vainqueur.(bis)
<http://fr.scoutwiki.org/Accueil>
une galette moelleuse.

Mélanger

- 2 œufs
- 250 g de farine
- 125 g de sucre
- 300 g de beurre
- 1 pincée de levure
- Parfum : angélique ou raisins secs

Verser dans un plat assez haut
Badigeonner avec un peu d'eau et un
jaune d'œuf
Mettre au four thermostat 6/7 pendant
20 à 30 minutes.



Transmis par Jacky LAMY

Spécialités régionales

Les mojhettes

Des mojhettes ou des haricots blancs ?

S'il s'agit bien d'une légumineuse, la véritable mojhettes, ou mogette, ou mojettes, ou mongette de notre Charente n'est pas un haricot !

On trouve pourtant aujourd'hui plus de haricots blancs sous ce nom que de véritables « mojhettes plates », nom utilisé en Charente particulièrement.

Cette légumineuse aurait été introduite en Gaule par les Grecs de Marseille, d'où elle se serait progressivement répandue dans le reste du pays.

- 1 kg 200 de haricots
- 200 g de jambon de lard
- 1 échalote ou 1 oignon
- 2 clous de girofle
- 2 ou 3 belles carottes en rondelles
- 3 tomates
- Pincée de sarriette
- 1 morceau de thym et de persil

Faites revenir les haricots dans un peu d'huile avec carottes, lard, échalote, ail, puis ajoutez les tomates et couvrez d'eau, le tout dans une cocotte en fonte. Couvrez et laissez mijoter environ 40 minutes.
Salez et décorez.





Comment ? bien passer les Fêtes

Finie l'époque où Noël et la Saint Sylvestre, les mariages, les baptêmes, les sorties entre amis, les anniversaires... les multiples et diverses occasions d'arrosage étaient le prétexte tout trouvé pour boire autant qu'on voulait, sans complexe.

C'est un temps révolu, depuis la prise de conscience de notre alcoolodépendance, et du sevrage qui en a été la conséquence logique. Reboire, c'est à tous les coups prendre le risque de rechuter gravement, sans aucune certitude de pouvoir ensuite raccrocher l'abstinence. Risque trop grave pour être couru.

Il faut donc passer les occasions festives sans boire d'alcool, au milieu de gens qui n'ont pas notre problème.

Or c'est atrocement long **le premier repas de mariage, à ne boire que de l'eau !**

Et le pire, qui revient tous les ans, est la fin de l'année, avec cette atmosphère artificiellement réjouie, qui commence dès novembre, cette obligation de trouver des cadeaux, d'en recevoir, d'avoir l'air gai, cette agitation, cette excitation sociale interminable qui réveille une nostalgie et un sentiment de tristesse pesant.

Comment faire pour passer ces moments sans boire alcoolisé, sans qu'ils soient trop difficiles à vivre et même, soyons ambitieux, pour qu'ils soient aussi agréables que possible ?

Ce qui suit s'adresse, surtout, à l'abstinent récent (quelques mois) : on est désemparé, au début, dans les rituels festifs.

Nos habitudes sont bouleversées, on ne sait pas quelle contenance prendre, on s'éprouve maladroit, le temps n'en finit pas de s'écouler ; les manifestations d'entraide de l'assistance, l'ébriété des autres mettent mal à l'aise ; on se sent différent, à l'écart, incongru.

Le premier point, à bien bétonner, est la conviction que ma connaissance et ma décision sont les bonnes. Alcoolodépendant, je ne peux plus boire d'alcool impunément. Et si je ne déroge pas à ma conduite d'abstinence, je vais m'habituer, les choses vont continuer à s'arranger pour moi, progressivement.

Alors, faisons en sorte que rien ne mette en péril mon rétablissement tout frais.

Votre présence à cette fête est-elle réellement indispensable, ou pas ? Si, à bien y réfléchir sans préjugés, votre absence est sans conséquence, et si vous craignez de flancher : n'y allez pas, vous n'êtes pas obligé. Il n'y a pas de honte à avoir peur, ni à fuir temporairement un danger menaçant.

Le véritable courage est de se préserver, d'écarter les tentations destructrices prévisibles.

Si vous allez à cette fête, repérez où sont les eaux, les jus de fruits (si si, il y en a pratiquement toujours), sodas, café déca, thé... et remplissez, ou faites remplir, votre verre, en vérifiant ce qu'on vous verse.

S'il y a un repas ?

Mangez. Généralement les mets sont bons dans ces occasions. Savourez. Être gourmet reste tout à fait permis (et encouragé). C'est un grand plaisir sensuel qui subsiste, intégralement, à condition que les plats ne contiennent pas d'alcool.

Si votre malaise persiste : dites-vous que ça ne va pas durer éternellement. Ne vous laissez pas enfermer dans l'absolu. Le désagrément est passager. Parlez avec quelqu'un qui vous est sympathique ; si un assistant connaît votre problème et s'y intéresse, tant mieux, ce sera moins pénible.

Si vous êtes amené à refuser de l'alcool, actualisez votre refus : « non merci, je ne bois pas » est plus efficace que « je ne bois plus », et vous évite souvent de fournir des explications embarrassées.

Les pieuses excuses « je prends des médicaments », « la Faculté me l'interdit » sont pardonnables au début, mais il vaut mieux les éviter, car le mensonge n'est pas notre ami.

Ne vous laissez pas non plus aller à ressentir une joie excessive. Elle est aussi dangereuse, par sa violence euphorique, que le sentiment mélancolique et peut rapprocher la tentation du verre. Ceci paraît bizarre, mais c'est vrai. La joie n'est pas interdite, au contraire, mais elle doit éviter l'excessivité. Intense, oui. Exagérée non.

Un des préjugés à l'égard de l'abstinence est qu'on la considère comme triste ; lieu commun partagé par la société et les alcooliques eux-mêmes. Or c'est inexact, si elle est acceptée et non subie.

Si la fête se passe chez vous, ou chez des amis qui connaissent votre nouvelle condition, les choses sont facilitées. Vous pouvez vous assurer de la présence de boissons sans alcool.

Vous pouvez aussi en fabriquer.

Une façon astucieuse d'apporter de la gaieté, et du raffinement, est de confectionner des cocktails sans alcool. Colorés, givrés, joyeux dans de jolis verres, avec des pailles, subtils... et délicieux⁽¹⁾.

Si vous êtes temporairement désocialisé, sans famille ni anciens amis, rapprochez-vous de votre association. Souvent sont organisés, à cette période de l'année, des repas, des soirées, des permanences, pour passer ces moments redoutés, sans trop de difficulté.

Ne restez pas seuls. Surtout pas.

N'écoutez pas la sournoise petite voix intérieure qui susurre : « n'y vas pas, ça va être sinistre, tu vas t'ennuyer comme un rat mort », et vous serez, sans doute, très agréablement surpris.

On passe, entre alcooliques abstinents, d'étonnantes soirées, tellement confortables qu'on ne voit pas s'écouler le temps. Essayez...

Pierre VEISSIERE ⁽²⁾

(1) Des recettes à gogo : sur Google.

Pour trouver un nom à un cocktail, vous pouvez vous reporter au livre tonique d'Anne Mangeot, « Éclats de verre » ; page 47 : « Fleur de passion, L'inconnu, Port au Prince, Plaisir exotique, Danseuse divine, Nuage d'automne, Soleil couchant »...

(2) Auteur de « Kit de secours pour alcoolique », 10 € - piervnet@free.fr



Élégie pour Jean-Claude

décédé début janvier 2008

J'ai fait ta connaissance fin 2004... Je t'ai souvent comparé à un lépidoptère : ta période « chenille », celle où l'on t'appelait Claude, je n'en ai connu que la fin...

Ta période « Chrysalide », ce fut ce séjour à Virac, en Ardèche, d'où tu nous es revenu transformé tel un papillon farouche et fragile. Ce fut un sujet de joie et d'admiration pour beaucoup : nous avons devant nous un homme solide et dévoué, préoccupé par son prochain.

Ton image et ton souvenir resteront longtemps dans la mémoire de ceux qui t'ont apprécié et aimé. Dors en paix, petit frère : nous ne t'oublierons pas, je ne t'oublierai pas.

Le papillon, connaissez-vous sa vie ?

Pour naître, il sort d'un œuf. Petite chenille qui rampe et, tout en mangeant la végétation sur laquelle elle est née, elle grossit, grossit, mais rampe toujours de plus en plus grosse !

C'est toujours une « larve » ! Et puis, un jour, cette chenille s'immobilise et file quelques brins de soie et s'attache à la tige de la plante. Bientôt sa peau se fend : son corps durcit et se transforme en chrysalide*, c'est le temps de la nymphose. À la fin de cette période, la carapace dure se fend et le papillon sort. Il est bien faible, encore, ses ailes sont froissées et molles, mais, grâce aux frémissements de son corps, elles se durcissent et se tendent et après quelques battements, le papillon s'envole : libre !

Vous me direz : « que vient faire cette histoire de papillon dans notre revue ? Mais réfléchissez ! N'est-ce pas l'image de l'ancien dépendant à l'alcool ? Sa période « chenille », c'est le temps, bien après sa naissance certes, où il était inconscient de son état, esclave de l'alcool : une larve, quoi ! Vient le moment où il prend conscience de son état avec l'aide d'amis sûrs, il opte pour l'abstinence et ce n'est pas facile ! C'est sa période « chrysalide ». Et puis, un jour, il se sent fort, libéré et léger tel un « papillon ».

Henry PASQUIOU

Chrysalide : nom féminin (du latin chrysalis, chrysalidis, du grec : krusos : or car certaines chrysalides sont dorées). Phase immobile caractérisant les lépidoptères (papillons). À la fin de la croissance, la chenille subit une mue nymphale qui fait apparaître la chrysalide : c'est de celle-ci que sort le papillon à la fin de sa nymphose.

Naissance : le fait de venir au monde (en parlant des êtres humains et des animaux)

Renaissance : action de renaître, reparaître.

Renaître : naître de nouveau... à l'espoir, la vie, recouvrer ses forces physiques et/ou morales.

L'espérance

*1) Le front penché sur la terre,
J'allais seul et soucieux,
Quand résonna la voix claire
D'un petit oiseau joyeux.
Il disait : "Reprends courage,
L'Espérance est un trésor.
Même le plus noir nuage
A toujours sa frange d'or." (bis)*

*2) Lorsque le soir se fait sombre,
J'entends le petit oiseau
Gazouiller là-haut, dans
l'ombre,
Sur la branche au bord de l'eau.
Et bientôt son doux ramage,
Me donne un nouvel essor.
Même le plus noir nuage
A toujours sa frange d'or. (bis)*

*3) Mais il partit vers le Père,
Et jamais ne le revis.
Je me penchais sur la terre,
Et la contemplais, ravi.
Car il n'est que l'Espérance
pour animer notre cœur,
Qui de nos plus noires
souffrances
Sait toujours être vainqueur. (bis)*

<http://fr.scoutwiki.org/Accueil>

2nix - Fotolia.com



Naître, renaître ?

NAITRE, je ne me souviens pas !

En fait NAITRE, c'est d'abord grandir en découvrant le monde. Cet apprentissage de la vie peut emprunter mille chemins et beaucoup d'éléments vont dépendre bien sûr de la famille et de manière plus générale de la société où je nais. Mon corps évolue dans un lieu géographique et politique dont je vais plus ou moins intégrer la culture et le mode d'être en relation. Une grande partie de moi est façonnée par toutes les structures extérieures. C'est un va-et-vient constant entre les autres et moi-même. Ce dialogue construit mon individualité. Toutefois, cet échange peut parfois s'accompagner de heurts et de déceptions, parfois tragiques si le milieu est particulièrement hostile : inceste, violence, guerre, etc. Ces agressions vont créer ma capacité à rebondir, à avancer. Il peut m'arriver de vouloir aussi, faute de maturité, m'identifier à des propositions, à des sollicitations par désir de plaire et de m'intégrer. C'est souvent un souci à l'adolescence.

Tout au long de l'existence, difficile de garder un juste équilibre entre le respect de ses désirs et de ses envies et ceux qui me sont au bout du compte

proposés par la société de laquelle je dois pourtant ne pas m'exclure. Parfois on investit beaucoup de temps, d'argent et d'énergie dans l'espoir d'améliorer sa vie et on oublie son être véritable. On naît, mais on ne vit pas. Toutes les normes de performance et de réussite tendent à nous modeler dans le paraître et évidemment le « posséder ». On peut être tenté, mais au risque de bien des fêlures : maladies psychosomatiques ou addictions diverses. On naît et on oublie d'être. Avoir bu et dépasser son alcoolisme est souvent vécu comme une véritable renaissance, car la personne a provoqué, envers une société de normalisation au produit, un vrai combat et par-dessus tout s'est réconciliée avec elle et ceux qui l'aiment.

La renaissance organise cette remise en cause des opinions, des idées communes pour se recentrer sur l'essentiel et l'universel. J'ai l'impression que cette renaissance est d'autant plus compliquée pour une femme. Pourtant elle a justement la capacité de faire naître et c'est une expérience unique. Beaucoup de mères ont eu le sentiment que justement leur enfant les faisait naître plutôt que l'inverse. Il y a une révélation d'une dimension ancestrale de la

maternité. Cependant, de par leur éducation, elles sont pétries de valeurs d'abnégation et de sacrifice qui ne contribuent pas à leur développement intrinsèque. Certaines doivent refuser la soumission de l'image de la bonne mère, de l'amante toujours disponible ou encore la violence d'une relation destructrice...

Peut-être tous les réajustements que l'on mène au fil des ans pour essayer d'être en adéquation au mieux avec ses convictions sont autant de petits moments de renaissance. Ces moments de renaissance peuvent traverser des temps de rupture plus ou moins difficiles à dépasser, mais aussi nécessaires à la transition. Pour être soi, il faut accepter à un moment donné le mensonge d'une partie de sa vie et la fermeture qu'elle opère sur les autres. Cette conscience de soi en adéquation avec la réalité qui m'entoure, permet l'expérience de nouvelles voies de communication, voire de création. Je renais à moi-même et je renais, plus disponible, aux autres. La renaissance est un retour vers soi en même temps qu'une ouverture à la confiance en l'amour du monde et l'infini de ses possibilités.

Sylvie MONTEUX





Renaissance... Résilience

Ce numéro nous invite à nous tourner vers l'idée d'une nouvelle vie possible après les épreuves, quand la tempête s'est apaisée, mais que les blessures peuvent encore empêcher d'aller de l'avant.

La naissance de l'enfant dans la crèche venu changer le monde, proposer une vie renouvelée, voilà qui peut rejoindre le concept de résilience développé par Boris Cyrulnik, neurologue, psychiatre, éthologue (étude des comportements) et psychanalyste français. Il est connu pour rendre accessible des savoirs scientifiques au grand public.

Cet homme est né en 1937 dans une famille juive d'origine russe. Pour ne pas être arrêté par les nazis durant l'Occupation, il est envoyé en pension. Ses parents sont déportés. Il échoue à l'Assistance publique. Une institutrice bordelaise le cache chez elle. Elle est dénoncée. Alors âgé de six ans, on l'enferme avec d'autres Juifs à la grande synagogue de Bordeaux. Il réussit à s'échapper. Il est ensuite pris en charge par un réseau, puis placé comme garçon de ferme jusqu'à la Libération. Ses parents, eux, mourront en déportation. Il est recueilli par une tante. Cette expérience personnelle traumatisante le poussera à s'intéresser au phénomène de résilience. Ce terme de « résilience » est emprunté à la physique, s'appliquant aux matériaux à la fois fragiles et élastiques capables de retrouver leur état initial à la suite d'un choc ou d'une pression continue. On dit aussi qu'on résilie un contrat. Il s'agit là de se dégager, de ne plus être prisonnier d'un passé.

Cyrulnik donne un regard nouveau au concept qu'il transpose aux sciences humaines. Est résilient celui qui arrive à se servir des épreuves pour rebondir et se projeter dans la vie malgré tout. Nietzsche disait : « *Tout ce qui ne tue pas rend plus fort.* » Peut-être, mais à certaines conditions ! Les expériences négatives vécues ont pu engendrer tout un cortège de symptômes, somatisations, perte de l'estime de soi, troubles relationnels, marginalisation sociale, transfert d'addiction, dépression... Les êtres humains confrontés aux difficultés de l'existence réagissent de façons diverses. Les uns s'en remettent à la fatalité tandis que d'autres résistent, cherchent à comprendre, à se reconstruire en dépit des circonstances.

Renaître de sa souffrance n'apparaît pas forcément de manière spontanée. La mise en œuvre des moyens qui permettront de faire surgir cette capacité de renouveau est parfois empêchée par le stress, les problèmes sociaux ou de santé, etc. Cela exige une mobilisation de tout son être et une dépense d'énergie considérable. Les personnes qui ont reçu un minimum d'amour dans leur jeune âge bénéficient d'un atout majeur, une force, une sorte de capital protecteur contre l'adversité.

Le mécanisme de résilience est un moteur qui enclenche la libération de la parole, la compréhension de son histoire, la restauration de la confiance en soi et la découverte de ses compétences.

Ce concept s'apparente fort à l'espérance que nous prônons à La CROIX BLEUE. La personne retrouve l'intégrité de son identité et de sa personnalité en renouant avec son être intérieur aussi bien qu'avec son être social. Cette reconstruction donne le goût et la possibilité d'être créateur de sa vie. Nous possédons en nous des ressources insoupçonnées qu'un « accouchement de soi-même » pourra révéler. Trouver les bons interlocuteurs sur son chemin, accepter les mains tendues, permet de faire l'expérience de la soli-

darité et ouvre de nouvelles perspectives d'épanouissement.

Cette capacité à rebondir offre une grande espérance à ceux qui refusent de se poser en victime et veulent s'en sortir. Même si le passé ne disparaît pas, les blessures sont maîtrisées, transformées et on peut se tourner vers l'avenir. La résilience n'est sûrement pas une sorte d'invulnérabilité. Plus le travail sur soi aura été fait en profondeur et plus la personne sera à l'abri de voir surgir d'anciens démons à l'occasion d'une période difficile où elle peut être fragilisée. La « nouvelle vie » n'est jamais acquise une fois pour toutes et ne dispense pas de remettre l'ouvrage cent fois sur le métier pour accomplir la mission inhérente à chaque humain de devenir Homme !

Boris Cyrulnik donne l'image de la perle de l'huître pour évoquer la résilience : « quand un grain de sable pénètre dans une huître et l'agresse au point que, pour s'en défendre, elle doit sécréter la nacre arrondie, cette réaction de défense donne un bijou dur, brillant et précieux. » »

Françoise BRULIN

Bibliographie de Borys CYRULNIK

- *Sous le signe du lien*, Hachette, 1989.
- *La naissance du sens*, Hachette, 1991.
- *Les nourritures affectives*, Éditions Odile Jacob, 1993
- *De la parole comme d'une molécule*, avec Émile Noël, Seuil, 1995
- *L'ensorcellement du monde*, Éditions Odile Jacob, 1997
- *Mémoire de singe et parole d'homme*, Hachette, 1998
- *Un merveilleux malheur*, Odile Jacob, 1999, (réédition 2002)
- *Dialogue sur la nature humaine*, avec Edgar Morin, Éditions L'Aube, Essai, 2000
- *Les Vilains petits canards*, Odile Jacob, 2001
- *Le murmure des fantômes*, Odile Jacob, 2003 (réédition 2005)
- *Parler d'amour au bord du gouffre*, Éditions Odile Jacob, 2004
- *De Chair et d'Âme*, Éditions Odile Jacob, 2006.

Citations de l'auteur :

« *Si l'on ramasse un blessé de la route n'importe comment, on risque d'aggraver ses douleurs et il faut prendre des précautions. De même pour les blessés de la vie, à défaut de quoi on les condamne.* »

« *L'aventure humaine, c'est de se poser des questions, d'explorer et de chercher.* »

« *La résilience, c'est l'art de naviguer dans les torrents.* »

L'homme nouveau

Je me transforme au quotidien pour devenir moi-même.





Libre & Léger

**J'ai chassé les images
Qui flottaient dans ma tête
Balayé les nuages
Ouvré grand les fenêtres**

**Je n'ai plus le temps de penser
à hier
Et je vole à destination
De mes rêves, de mes soleils,
de mes hivers
Avec mes convictions**

**Je me sens libre et léger
Je ne veux plus vivre en apnée
Je me sens libre et léger
Je veux simplement vivre
léger**

**J'ai fait le grand ménage
Dans mes idées
J'ai tourné la page
C'est pourtant pas compliqué**

**J'ai classé le passé
Ouais j'en avais assez
De laisser mes pensées délirer
J'ai décidé de me laisser
glisser**

**Sur les vagues de la vie
Pour aller de l'avant
J'suis pas vraiment
Pour jouer les passifs au
présent**

Libre et léger...

Thomas FRAGER

© Lightpoet - Fotolia.com

Libre et maître de sa vie...

Je me souviens très bien des mots du médecin : « ...Vous avez 20 ans, vous êtes en manque d'alcool... Je pourrais vous donner des médicaments... Mais il y a combien de temps que vous n'avez pas été clean ? Un an, deux ans... ? »... Six ans peut-être bien, alcool, héroïne, médicaments tout était bon...

Je venais d'avoir une petite fille avec ma compagne, je suis sorti de chez le médecin et j'ai tout arrêté.

Six mois de vide, des nuits d'insomnie, des angoisses... Et un matin, je me suis senti mieux, et de mieux en mieux, et puis bien, et très bien !

Bien sûr, j'ai pu compter sur le soutien de ma compagne, des membres de la Croix Bleue, Alain, Yves, Jean Loïc, Pierre, Jacques... Et tous les autres.

Aujourd'hui j'ai 27 ans, je suis chef d'entreprise, je n'ai pas replongé...

Le message que je voudrais transmettre aux jeunes, c'est que la défonce est un piège qui peut se refermer un jour ou l'autre sur eux-mêmes.

On est maître de sa vie quand on est libre !

*Geoffrey,
Section de Bordeaux*



Un merveilleux malheur

Boris CYRULNIK

Poche : 218 pages

Éditeur : Odile Jacob (29 avril 2009)

Collection : POCH ODILE JACOB

ISBN-10: 2738111254

ISBN-13: 978-2738111258

Le titre peut choquer. C'est un oxymore (Rapprochement de deux termes dont le sens est apparemment contradictoire). L'auteur montre comment certains enfants arrivent à se sortir des pires difficultés et deviennent des adultes combatifs et heureux.

« On s'est toujours émerveillé devant ces enfants qui ont su triompher d'épreuves immenses et se faire une vie d'homme, malgré tout. Le malheur n'est jamais pur, pas plus que le bonheur. Un mot permet d'organiser notre manière de comprendre le mystère de ceux qui s'en sont sortis. C'est celui de résilience, qui désigne la capacité à réussir, à vivre, à se développer en dépit de l'adversité. En comprenant cela, nous changerons notre regard sur le malheur et, malgré la souffrance, nous chercherons la merveille. » Boris CYRULNIK.

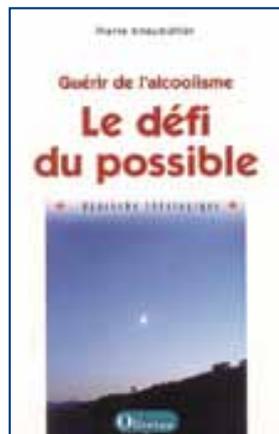
Guérir de l'alcoolisme Le défi du possible

Pierre KNEUBÜHLER

N° EAN : 9782915245196

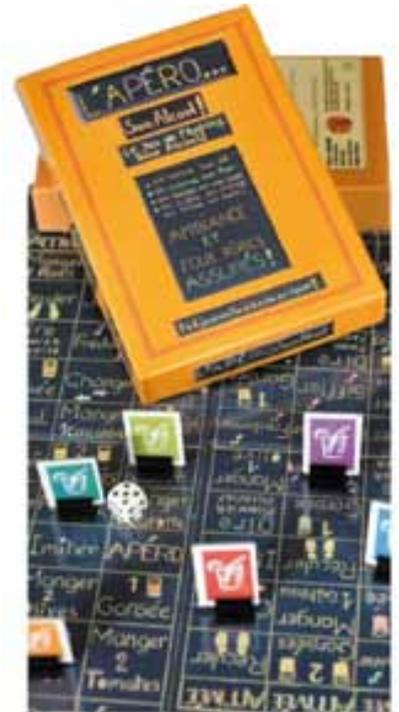
Edition : OLIVETAN

Collection : QUESTIONS CONTEMPORAINES



C'est un fait établi que la maladie alcoolique affecte la personne dans toutes ses dimensions : psycho-physiologiques, environnementales, spirituelles. Et tous les efforts entrepris en vue de sa guérison s'apparentent à un défi. La théologie et l'exégèse de récits de miracles sont une part importante de cet ouvrage fort documenté, dans une approche qui donne toute sa place à une lecture croisée de l'apport théorique et pratique des sciences humaines et du message libérateur de l'Évangile.

Né en 1927, pasteur à la retraite de l'Église réformée de France, Pierre KNEUBÜHLER est décédé le 30 octobre 2012. Il a beaucoup apporté à La Croix Bleue Française. Il était membre du Conseil d'administration de l'association de 1957 à 1971, rédacteur du Libérateur, journal de l'association de 1971 à 1986 et secrétaire national du Secours Populaire français de 1977 à 1997.



Jeu de l'apéro sans alcool

19 € sur le site

<http://www.coolgame.fr/index.php>

Le jeu se présente sous la forme d'une boîte de jeu orange format 22 X15 cm et les pions représentent des cocktails colorés. (ne vous trompez pas, il existe une version avec alcool !)

Pratique, le jeu de l'apéro sans alcool est facilement transportable chez des amis.

Le déroulement du jeu est très simple il se joue de 2 à 6 joueurs et au-delà on se met par équipe à 2 ou 3 sur le même pion. On lance le dé, on tombe sur une case et on doit faire ce qui est indiqué sur la case.

Si on arrête la partie quand le premier joueur tombe sur l'arrivée, elle durera alors 15 minutes. La partie peut durer plus longtemps selon la volonté des joueurs... On fredonne, picore, on imite, on mime, on boit... sans alcool et on rit.

Les drogues licites et illicites en France

Livre blanc de l'addictologie française

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ALCOOLOGIE

Combien de personnes consomment des drogues en France ?

Les consommations de l'ensemble de la population française

Le tabac et l'alcool sont les substances psychoactives les plus consommées en France (étude de 2005) :

seuls 7 % des 18-75 ans déclarent n'avoir jamais bu alors que 15 % en consomment quotidiennement ; pour le tabac, la consommation concerne 27 % des français de 18-75 ans.

Les médicaments psychotropes, principalement consommés dans le cadre d'une prescription médicale, occupent la troisième place avec 20 % de consommateurs dans l'année.

Le cannabis est le produit illicite le plus fréquemment consommé : 27 % des Français âgés de 18 à 75 ans l'ont expérimenté et 2,3 % en consomment régulièrement.

Les autres drogues illicites sont expérimentées et consommées de manière beaucoup plus marginale.

Les consommations des jeunes

Les consommations des jeunes se différencient de celles de leurs aînés essentiellement sur deux points :

- la place primordiale qu'occupe le tabac (70 % des jeunes de 17 ans l'ont expérimenté en 2008 et 29 % fument régulièrement)

- l'importance du rôle tenu par le cannabis (expérimenté par 40 % des jeunes de 17 ans en 2008 et consommé régulièrement par 7 % d'entre eux).

La consommation régulière d'alcool arrive au même niveau avec 9 % de consommateurs réguliers, mais chez les jeunes, ce mode de consommation n'est pas le mode dominant.

Chez les jeunes, l'expérimentation des autres drogues illicites concerne au maximum 5 % d'entre eux.

Les tendances d'évolution des niveaux de consommation

Les quantités d'alcool consommées en France sont en baisse depuis près de 50 ans, essentiellement du fait de la diminution de la consommation régulière de vin.

La proportion de consommateurs réguliers ou quotidiens d'alcool a également diminué bien que chez les jeunes, la tendance soit plus complexe et qu'ils enregistrent une légère aug-

mentation avec des ivresses et des épisodes de consommation excessive.

La baisse de la consommation de tabac date de 30 ans environ. Elle a été amorcée d'abord chez les hommes puis plus récemment, chez les femmes et les jeunes. Toutefois, chez ces derniers, les données les plus récentes pourraient indiquer une certaine reprise du tabagisme.

La progression du cannabis tout au long des années 1990 semble se stabiliser, voire régresser chez les jeunes.

Tout en restant rarement consommés, on observe une diffusion croissante des hallucinogènes et des stimulants, particulièrement pour la cocaïne.

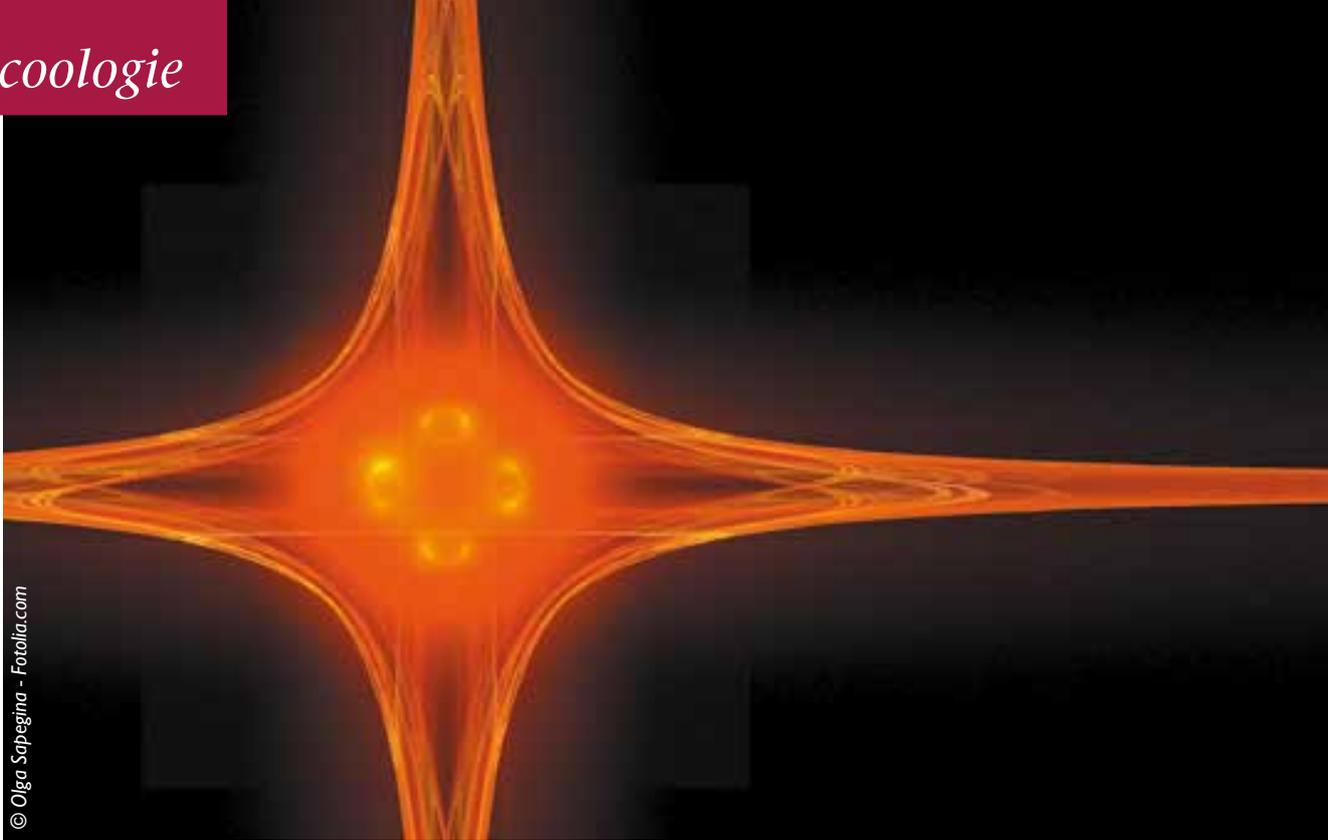
Ces tendances sont globalement convergentes avec celles relevées en Europe. Par rapport à leurs voisins européens, les jeunes Français se positionnent à un niveau bas pour l'alcool et l'ivresse alcoolique, moyen en ce qui concerne le tabac et haut en matière d'usage de drogues illicites.

Qui en consomme ?

Profil des consommateurs en population générale

La consommation de drogues est dans l'ensemble un comportement plutôt masculin, et ceci d'autant plus que

cette consommation est régulière. Les différences selon le genre sont moins marquées avec le tabac qu'avec l'alcool ou les drogues illicites. Seuls les médicaments psychotropes sont plus fréquemment consommés.



© Olga Sapegina - Fotolia.com

Si la consommation régulière d'alcool et de médicaments psychotropes s'accroît fortement avec l'âge, elle diminue au contraire pour le tabac et le cannabis dont la consommation est plus fréquente chez les jeunes et diminue ensuite.

Parmi les jeunes interrogés sur cette question à l'âge de 17 ans, l'âge de la première expérimentation de ces produits (hormis l'alcool, pour lequel il est difficile de déterminer le moment précis du premier verre) se situe :

entre 13 et 14 ans pour la première cigarette, avant 15 ans pour l'usage quotidien de tabac, à 15 ans pour le premier joint, la première ivresse ou encore la première prise d'un médicament psychotrope.

Chez les jeunes, les usages de substances psychoactives (à l'exception de l'héroïne) sont plus répandus :

parmi les jeunes issus de milieux familiaux privilégiés.

chez les adolescents dont le parcours scolaire est difficile (jeunes sortis du système scolaire, ayant redoublé, en apprentissage ou en formation alternée par rapport aux élèves des filières générales classiques).

Chez les adultes, les différences de consommation entre les grandes catégories d'emploi sont relativement

faibles avec toutefois une surconsommation pour la plupart des produits chez les chômeurs.

Populations à fortes prévalences d'usage et de polyusage de drogues (licites et illicites)

Certaines populations, fortement consommatrices de drogues, ne peuvent être décrites par les enquêtes en population générale en raison à la fois des faibles prévalences des consommations de drogues illicites autres que le cannabis et de la précarisation qui caractérise parfois ces

personnes et les rend impossible à atteindre par de telles enquêtes.

Il s'agit tout d'abord des « toxicomanes » (voir encadré) mais aussi des personnes fréquentant l'espace festif techno. Toutes ne consomment pas mais les prévalences d'usage de tabac, alcool, cannabis et, dans une moindre mesure, cocaïne, ecstasy, y sont plus élevées que chez les personnes de même âge dans la population générale. Ces consommations s'inscrivent dans un contexte plus général de polyusage et de banalisation de l'expérimentation de nouveaux produits rendus plus accessibles par le biais de la progression du micro-traffic et du commerce sur Internet.

Quels sont les principaux dommages liés à ces consommations ?

Les prises en charge et les dommages sanitaires liés au tabac et à l'alcool

La consommation quotidienne de tabac touche plus de 10 millions de Français. En 2003, environ 55 000 nouveaux patients étaient accueillis dans une consultation spécialisée en taba-

cologie, essentiellement des gros fumeurs. Les substituts nicotiniques, en pleine expansion depuis 1999, date de l'autorisation de délivrance sans prescription médicale, seraient utilisés par environ 2 millions de fumeurs en 2010. Environ 60 000 décès par an, soit plus d'un décès sur neuf, peuvent être attri-

bués au tabagisme au début des années 2000.

Cette mortalité touche encore principalement des hommes, mais la mortalité des femmes progresse, avec un décalage temporel également constaté pour les consommations.

En 2005, on compte environ 3,7 millions de consommateurs d'alcool à risque (sur le plan de la santé, qu'ils soient dépendants ou non) de 18 à 75 ans, des hommes en très grande majorité. Ces consommateurs peuvent bénéficier d'une consultation en ambulatoire - dans les CSAPA, les centres de soins d'accompagnement et de prévention en addictologie (140 000 s'y rendent en 2008),

- en médecine de ville (48 000 patients par semaine vus pour un sevrage alcoolique en 2003) ou

- à l'hôpital (110 000 séjours pour un problème d'alcool enregistrés en 2009, la plupart liés à des intoxications aiguës et de très courte durée).

De façon plus large on estimait à 1,3 million le nombre de séjours hospitaliers liés à des pathologies provoquées par la consommation excessive d'alcool en 2003.

Le nombre de décès annuels attribuables à l'alcool en France est évalué à 30 000. L'alcool est impliqué, à des degrés divers, dans un grand nombre d'autres dommages (syndrome d'alcoolisation fœtale, maladies de l'appareil circulatoire, troubles psychiques, suicides, accidents...). On estime par exemple que la conduite sous influence d'alcool est responsable d'environ un tiers de l'ensemble des décès par accidents de la route.

Les prises en charge et les dommages sanitaires liés aux drogues illicites

Les dommages sanitaires liés aux drogues illicites sont d'un ordre de grandeur bien inférieur du fait du caractère marginal de ces consommations par rapport à celles d'alcool ou de tabac, néanmoins, ils touchent des personnes bien plus jeunes.

Concernant le cannabis, même si son usage est essentiellement « occasionnel », sa consommation régulière touche

1,2 million de personnes entre 12 et 75 ans.

À 17-18 ans, la moitié des usagers réguliers sont considérés comme « problématiques » par le CAST (Cannabis Abuse Screening Test) et un quart montrent des signes de dépendance potentielle. Les problèmes rencontrés sont liés à des troubles de la mémoire, un manque d'énergie, une certaine dégradation des relations avec les proches ou encore à la conduite d'un véhicule après avoir consommé du cannabis (environ 230 décès par an). On ne dispose pas de données permettant de mesurer l'impact présumé du cannabis sur les décès par cancers

ou sur des pathologies vasculaires et psychiatriques.

Un tiers des patients accueillis en 2008 dans les CSAPA pour usage de drogues illicites viennent pour un problème lié au cannabis, plus de la moitié d'entre eux suite à une décision judiciaire.

Les consommations d'alcool, de médicaments psychotropes et de cannabis sont fréquemment associées entre elles.

Enfin, les médicaments de substitution – et plus particulièrement, la buprénorphine haut-dosage (BHD) – sont régulièrement consommés, dans le cadre thérapeutique.

En parallèle de ces usagers plus « traditionnels », de nouveaux groupes d'usagers sont apparus : jeunes précaires en errance, migrants en situation irrégulière, prostituées ont en commun une grande précarité sociale, des pratiques d'usages multiples, les rendant particulièrement difficiles à prendre en charge. Des usages de drogues apparaissent aussi en zone péri-urbaines et rurales.

Une grande majorité de cette population bénéficie d'une prise en charge sanitaire et sociale.:

Conclusion

On peut avancer quelques hypothèses sur les enjeux à venir en matière de drogues dans une perspective de santé publique : autour de la récente hausse du tabagisme, d'une progression possible des consommations ponctuelles excessives, notamment chez les jeunes, d'un éventuel report des consommations de cannabis, en baisse chez les plus jeunes générations, vers l'usage d'autres produits (cocaïne, drogues de synthèse) ou encore d'un accroissement des risques et des dommages sanitaires et sociaux chez des usagers de plus en plus précarisés.

Usagers problématiques de drogues illicites

La définition opérationnelle retenue par l'Observatoire européen des drogues et des toxicomanies (OEDT) a remplacé la terminologie de « toxicomane ». Il s'agit des usagers de drogues par voie intraveineuse ou usagers réguliers d'opiacés, cocaïne ou amphétamines durant l'année passée pour le groupe d'âges de 15-64 ans. Une estimation de 210 000 à 250 000 usagers problématiques de drogues en France a été établie pour 2006. Parmi eux, 145 000 auraient utilisé la voie intraveineuse au moins une fois et 81 000 l'utiliseraient actuellement.

Les usagers problématiques sont majoritairement des hommes, relativement jeunes bien que cette population soit vieillissante, en particulier celle en traitement. Ils souffrent souvent de troubles psychiatriques et connaissent d'importantes difficultés sociales.

Leur consommation de stimulants, en particulier la cocaïne, est en progression quel que soit le mode d'usage (injecté, sniffé, fumé). L'usage d'héroïne, qui avait diminué, enregistre une stabilisation.



La lettre du président

Le Conseil d'administration a décidé de remettre en place la « lettre du président ». Toutes les sections ont reçu récemment cette lettre d'information. Le contenu est destiné à tous les membres de notre association. Les responsables de sections sont invités à en parler en réunion, et à nous faire part de leurs commentaires s'il y en a.

Peu après chaque Conseil d'administration, une information de cette sorte sera diffusée sur les principaux points abordés. Dans un premier temps, les destinataires seront les responsables de sections et de régions, par la suite une diffusion plus large est envisagée, c'est la raison pour laquelle vos adresses mail seront demandées avec les documents de fin d'année.

Vous comprendrez aisément que certains dossiers traités par le CA ne peuvent pas être divulgués tant qu'ils n'ont pas abouti : il y aurait souvent un grand risque de faire avorter ces dossiers. Mais il n'y a de notre part aucune volonté de rétention de l'information, et tout ce qui est possible sera porté à votre connaissance, je m'y engage.

*Roger LARDONX,
Président*

Calendrier 2013

Conseil d'Administration :
8 et 9 mars
14 et 15 septembre
7 et 8 décembre

Assemblée Générale :
11 mai

Formation Nationale :
12 et 13 janvier
16 et 17 novembre

Rencontre des Responsables :
23 et 24 novembre

Thèmes Libérateur de 2013

- Printemps **Sexualité**
- Été **Reconnaissance**
- Automne **Peurs**



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:

.....

Engagements du au

Le porteur du carnet:

Le signataire:

Si vous ne parvenez pas à tenir cet engagement, dites-le sans tarder, reprenez un engagement. C'est avec l'aide des amis de la Croix Bleue que vous pourrez atteindre ce but.
« Il y a un avenir pour votre espérance »



Camping de la CROIX-BLEUE

162 Chemin de Greignac, 07240 Vernoux en Vivarais

Tarifs 2013

	adhérents	Non-adhérents	
Location de caravane à la semaine :	70,00 €	75,00 €	
à la journée :	12,00 €	15,00 €	
Forfait 1 ou 2 personnes par/jour :	6,00 €	8,00 €	
Par personne supplémentaire (adulte ou enfant) p/jour :	2,00 €	3,00 €	
EDF p/jour :	2,40 €	2,40 €	
Animal p/jour :	0,80 €	0,80 €	
Vacancier venant avec son matériel			
Emplacement (particulier)	à la journée :	2,50 €	5,00 €
	à la semaine :	15,00 €	20,00 €
Visiteur p/jour :	1,60 €	1,60 €	
Taxe de séjour à partir de 13 ans :	0,22 €	0,22 €	
Lessive (produit fourni) :	3,30 €	3,30 €	
Douche (le jeton) :	0,50 €	0,50 €	
Cafetière électrique	à la semaine :	1,50 €	1,50 €
Couverture durée du séjour :	1,50 €	1,50 €	
Toile de tente	à la semaine :	5,00 €	5,00 €
	à la journée :	1,00 €	1,00 €

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 Hérimoncourt
Tél. : 03 81 30 97 13 le soir de préférence

Mail : camping@croixbleue.fr
site : camping.croixbleue.fr

Ouverture le 29 juin
fermeture 17 août 2013
Les **inscriptions** se feront à partir du 1^{er} mars 2013





Formation régionale LARA D'Amour et d'Ivresse

Elle était heureuse, Lara*, avec sa cinquantaine de membres autour d'elle. Inquiète aussi : Pourquoi Serge voulait-il nous parler d'ivresse ? D'amour d'accord, mais d'ivresse, non ! Nous en avons trop souffert. Lara voulait absolument protéger les siens et ne plus les voir se détruire dans l'alcool. Puis elle a vite compris que les siens avaient besoin d'amour et même d'ivresse pour vivre. De cette ivresse, par exemple, qui remplit nos cœurs quand nous nous rencontrons pour partager un moment. Nous avons compris que remplir notre vie de manière artificielle ne procurait



pas d'ivresse durable, ne résolvait aucun problème sociétal, familial ou existentiel et que cette course effrénée à la recherche d'un hypothétique paradis risquait vite de devenir un enfer. Il ne s'agit pas de remplacer l'alcool par des techniques scientifiques ou par des psys (même s'ils ont leur utilité) qui laisseraient croire qu'il n'y a rien derrière cette porte de l'ivresse, mais de se demander ce qui nous permettra de maintenir le désir d'exploration de ce qui se cache derrière cette porte. Alors, que diable, de quelle ivresse peut-on jouir sans se perdre ?

Au fur et à mesure des échanges, la solution est apparue comme une évidence. Cette ivresse tant recherchée ne peut venir que de l'Amour aux diverses facettes : Agapé (la fraternité), Éros (le désir), Philia (les relations amicales). Et cet amour au sens large procure ivresse. La foi et l'art sont à cet égard des voies royales.

Yves FENICE

*LARA : groupe Croix Bleue Loire-Auvergne & Rhône-Alpes

Quimperle Belle journée de convivialité



Avant de déguster un délicieux repas, les membres de Quimperle ont été heureux d'accueillir leurs amis de Lorient, mais aussi de Querrien et le Faouët.

Au Trevoix, plus d'une soixantaine de personnes ont pris part à cette journée de retrouvailles. Reconnaisables à leur superbe couvre-chef, les adhérents ont été ravis de compter parmi eux **la section du Blavet Pays de Lorient**, et celles **d'alcool assistance de Querrien et du Faouët**, et plusieurs autres amis. En dégustant un copieux ragoût de choux, suivi d'une tombola, les conversations n'ont pas manqué, tous avouant leur plaisir de se réunir régulièrement. Un agréable moment qui a ravi la responsable, Marie-Madeleine LE NOC : C'est important de rester en contact. D'autant que des liens forts existent entre les adhérents qui souvent ont eu des parcours similaires. Aussi à l'issue d'un goûter gourmand, tous ont lancé l'idée de se revoir très vite.



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 - 2013

Je m'abonne au Libérateur :

Mme M.

Adresse:

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

Abonnement simple 20 €

OU
Abonnement & don plus de 20 €

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.

Forum des associations

Versailles

Monsieur François de MAZIERE, Député-Maire de Versailles et Madame PIGANEAU, adjointe, chargée des associations ont visité le stand de notre section, ils nous ont encouragés à poursuivre nos actions et constaté la vitalité de la Croix Bleue dans la cité royale.



Salon de Provence

Un peu plus 600 associations étaient présentes. Notre espace a attiré pas mal de monde : des personnes concernées de près ou de loin, ou par simple curiosité.

Cette journée fut très riche en nouvelles connaissances, tout ça sous un soleil radieux et une forte chaleur.

Dominique PAUPARDIN



Texte lu en fin de réunion sur le thème « Être et paraître » animée par Renée CASTAGNE, psychologue.

Être

**Être soi-même
Tout de même
Le chemin t'amène
À cet extrême.**

**Et c'est la plénitude
Fini la solitude
C'est la bonne attitude
J'en ai la certitude.
C'est avec l'âge
Que l'on devient sage
Avec différents
« essayages »
On reste à la bonne page.**

**Quand on voit d'où l'on vient
Et surtout d'où l'on revient
Aujourd'hui on garde la main
Tendue surtout vers l'humain.**

**Et sur ces paroles
À prendre comme une obole
C'est un cas d'école
Porter le message avec Eole...**

**Pierre BOURGET,
Section de Villeurbanne**



*Allez vers une
joyeuse année 2013,
pleine d'énergie
et d'un vrai
renouveau !*

- *Quand vous ressentez que le passé vous rattrape, reglissez-vous dans le présent, dans ce qui existe et non dans les peurs et vieux schémas.*
- *Enlevez les masques, montrez-vous tels que vous êtes. Osez ÊTRE sans craindre le regard des autres.*
- *Sachez être juste, mesuré(e) et précis(e) dans vos paroles.*
- *Aimez-vous afin de pouvoir réellement aimer les autres.*
- *Riez dès que l'occasion se présente.*
- *Prenez le temps de vous poser quelques instants pour vous recentrer.*
- *Nous sommes tous reliés les uns aux autres. Vous vous sentez séparés, mais il n'en est rien.*
- *Sachez écouter et voir au-delà des apparences.*
- *Remettez-vous en question pour changer et avancer. Vous êtes responsable de votre Vie.*

*Vous voulez la paix ? Soyez la paix !
Vous voulez l'amour ? Soyez l'amour !
Vous voulez la sérénité ? Soyez la sérénité !*