N° 185 • ETE 2014

Sans alcool... avec plaisir

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



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

Édito

Témoignages

- 3 La vie continue, Carlos WOLOSZYN,
- 4 Pour Elle, Carlos WOLOSZYN
- Une date anniversaire,Guilaine MIRANDA

Dossier: Reconsommation... une fatalité

- 6-7 Dérapage, Annick JOURNET,
- 8-9 Accueillir la reconsommation dans la section, commission de Formation
- 10 Pour une vie libre et responsable, JEAN Se relever, Pierre AVETTAND
- 11 L'espoir suspendu, Monique AVERLANT
- Vous avez dit rechute ? Pierre VEISSIÈRE
- 13 Une nouvelle route, Véronique COUARD,
- Mon parcours,... mon choix, Véronique SCOTT
- 15 Une question d'amour, JEANET
- 16/17 Etude au QUEBEC
- 18 Si nous parlions guérison ?, Pierre DUNAT
- 19-20 La réduction des risques Roger LARDOUX

Nous avons lu...

20 A coups redoublés de Kennech COOK Du rouge aux lèvres de Julie ROSELLI

Alcoologie

21-22 INSERM

L'association

23-24 Assemblée générale Camping, Saint Fortunat, Des amis sont partis

Les sections

- 25 Toul, Thiers, Bitche
- 26 Aulnay, Poissy, Oullins
- 27 Bas Rhin Moselle, Lohr



Pierre Dunat

Notre dossier sur la reconsommation, autrement appelée «rechute», veut mettre en lumière comment les fragilités peuvent être utilisées, les épreuves surmontées pour, enfin, consolider le parcours vers une vie libérée de la dépendance.

Nous ne pouvons pas éviter les épreuves, mais nous pouvons les

appréhender de façon à en faire les outils de notre construction plutôt que de notre chute.

Comme dans nos vies personnelles, la vie de notre association n'est pas exempte d'évènement douloureux.

Ainsi, Pierre DUNAT s'apprêtait à prendre la responsabilité de la commission du Libérateur, un infarctus l'a emporté dans son sommeil le 8 mai. C'est avec émotion que je vous transmets les mots de Pierre qui avait travaillé sur le thème traité ici : la reconsommation.

« La reconsommation est une étape passée sous silence ou dramatisée, étape faisant partie du chemin de guérison ou provoquant un sentiment de fatalité. La reconsommation interpelle et toujours traumatise.

Par leur témoignage, des amis vous racontent des tranches de vie... les causes, les, conséquences, mais surtout le sursaut et le retour vers une vie sans alcool.

L'objectif de ce dossier est de servir à la prévention, mais également à une réflexion nourrie d'espoir pour les amis dont le chemin est encore difficile, tortueux. "Il y a un avenir pour votre espérance"

D'autre part, de nouvelles formes de consommation voient le jour, ainsi que des médicaments "miracle", la notion d'abstinence est remise en cause par certains professionnels. La mission de la Croix Bleue est d'alerter et de prendre position face à ces soi-disant "nouveautés" qui présentent le risque de prolonger le doute et la souffrance des personnes dépendantes et surtout font l'économie d'une réflexion de fond sur la consommation dans notre société. Notre journal en sera l'instrument de communication indispensable. »

Bonne lecture... Françoise BRULIN

Le Libérateur • Eté 2014 (avril, mai, juin) • n° 185 • Rédaction, administration : Croix Bleue, 189 rue Belliard, 75018 Paris • 0142283737 • Directeur de publication : Roger LARDOUX • Rédactrice, Françoise BRULIN • Maquette, Safari 0140391443 mcbernard@ safari-rh.fr • Imprimerie Bedi-Sipap 86007 Poitiers CEDEX • Abonnement 2014 : 21 € • CCP Société Française de la Croix Bleue : Paris 158.99m N°de C.P.P.P.: 1104G79245 • ISSN: 1153-1274 • E-mail : cbleue@club-internet.fr • Site : www.croixbleue.f





La vie continue... à mon frère

bien sûr, il ne l'était pas

au sens propre du terme comme on pourrait l'entendre. Mais bien qu'ayant encore de la famille, quelques rares amis et de nombreux copains, il n'en demeurait pas moins seul pour autant. Et c'est l'alcool qui est en partie responsable de cette solitude.

La dépendance, avec tout ce qu'elle implique, nous éloigne jour après jour de la réalité, elle nous entraine, peu à peu et inexorablement, dans un tourbillon dont nous avons parfois du mal à sortir. Pour certains, il arrive que mensonges, cris, coups et pleurs se mêlent tour à tour dans la tempête causant des dégâts que seuls le temps ou la mort peuvent effacer.

Le temps, quelle ironie! Il n'en a pas eu beaucoup avant que la faucheuse ne l'accompagne pour son dernier voyage. Il est parti sans savoir que je le comprenais, sans savoir que je l'aimais.

D'ailleurs comment aurait-il pu savoir ? Entre lui, vivant dans un monde que nous, malades alcooliques, ne connaissons que trop bien pour y avoir vécu, et moi qui n'ai jamais osé faire le premier pas... Au fur et à mesure que le temps passait, nous nous sommes éloignés peu à peu l'un de l'autre. Bien que l'envie de l'aider soit omniprésente, je n'ai jamais trouvé la force ou le courage de lui avouer mon alcoolisme, ni même de lui dire que je m'en étais sorti et que lui aussi le pouvait! Malheureusement, la vie, ou la mort plutôt, en a décidé autrement! J'ai si souvent oublié de lui dire que je l'aimais. Aussi ai-je voulu, et ce malgré la peine que je ressens, m'interroger sur ce que l'abstinence, à travers ma rencontre avec la Croix Bleue, avait pu m'apporter : le crois que celle-ci est tout d'abord la seconde chance qu'il n'a pas eue.

Les personnes qui m'entourent ont su

me rendre ma dignité et m'ont convaincu de développer l'estime enfouie au fond de moi-même. J'ai appris beaucoup avec elles, notamment de voir les choses et les gens autrement, de penser différemment.

Il y a quelque temps, face au décès d'un proche, je me serais sans doute jeté sur la bouteille afin d'oublier, d'effacer temporairement la douleur et de surmonter cette épreuve.

Cela n'aurait été qu'un prétexte de plus pour boire, un moyen de justifier ma consommation, car l'on peut toujours dire; « c'est vrai je bois beaucoup, mais il faut comprendre ma peine, je dois faire le deuil ». Non, je n'y crois plus, tout au moins pour mon cas. Qui veut-on ou croit-on persuader dans ces moments-la? À qui peut-on mentir? Aux autres certes, mais sûrement pas à soi-même!

Face à cette épreuve, j'en retire une certaine fierté, non seulement de n'avoir pas consommé d'alcool pour affronter le choc qu'engendre un décès, mais aussi d'avoir pu donner l'image de quelqu'un qui est resté digne dans cette épreuve, tout comme bon nombre de personnes présentes à l'enterrement.

J'ai pu affronter sereinement le regard des autres.

À vrai dire, ce jour-là, l'idée de reprendre un verre ne m'est même pas venue à l'esprit, la tristesse était bien trop forte et il est certain que quel que soit le nombre de verres avalés, cela ne l'aurait pas ramené à la vie. Je garde présent à l'esprit que c'est à cause de ces verres qu'il l'a perdue...

l'ai retrouvé une certaine sérénité, une sorte de paix intérieure, ce qui me conforte dans mon choix.

Mais si j'ai pu agir ainsi et rester digne dans cette épreuve si douloureuse, c'est que la Croix Bleue, et en parti-



culier ma section, m'a donné la force et les moyens nécessaires d'avoir une abstinence totale et durable. Elle m'a permis de comprendre, comme le dit si bien le chant de notre carnet, que la vie continue...

Carlos WOLOSZYN Section d'AULNAY-SOUS-BOIS





our elle, j'aurais tout fait et n'importe quoi, pourvu qu'elle soit à mes côtés, peut-être même aller jusqu'à mourir!

Pour elle j'étais prêt à tout quitter, tout abandonner.

Avec elle, rien ne me semblait impossible, aucun obstacle n'était infranchissable, aucun problème n'était insurmontable!

Avec elle, la vie me paraissait si facile, si agréable, si belle...

Autour de moi, rien n'avait plus d'importance à mes yeux que sa présence.

Avec subtilité, et non sans une dose d'habilité, elle était capable de combler le moindre de mes désirs, de mes envies, m'offrant sans retenue ce sentiment d'ivresse que l'on ressent lorsque l'on est heureux, en somme l'idée d'un certain bonheur...

Chaque fois qu'une occasion se présentait, nous en profitions pour nous échapper.

Cela me permettait de traverser toutes les épreuves de la vie, que je n'osais ou ne voulais pas affronter seul. Tout ou presque était devenu prétexte à se retrouver!

Je me rappelle ces longues soirées en tête à tête qui nous emmenaient jusque tard dans la nuit, au cours desquelles nous réinventions le monde, où mille et un projets se plaisaient à naitre. Ensemble, il nous arrivait de rire pendant des heures, mais aussi de pleurer parfois! Nous étions vraiment complices, je pourrais même dire complémentaires

car c'était à la fois ma meilleure amie, ma confidente, ma maitresse...

Puis, au fil du temps notre relation s'est dégradée. La lassitude s'est installée peu à peu...

Est-ce que cela venait d'elle ou de moi ? A vrai dire peu importe, il fallait y mettre un terme.

Ayant pris conscience qu'entretenir une telle relation était malsain pour tout le monde et qu'elle ne mènerait pas loin, j'ai donc pris la décision d'en finir et de rompre.

Les choses auraient pu s'arrêter là, mais c'était sans compter sur un certain acharnement de sa part à s'accrocher à celui qui, après avoir été son amant, allait devenir sa victime!

Alors elle est devenue possessive, exigeant de moi un peu plus chaque jour, réfutant l'idée que je puisse non seulement m'éloigner d'elle mais aussi la quitter. J'étais devenu sa chose!

Elle m'a dévoilé sa véritable nature et j'ai découvert qui elle était vraiment. Je lui appartenais.

Elle m'a fait comprendre que personne ne la quittait et que c'était elle qui décidait.

Que celui ou celle qui essaierait de se mettre en travers de sa route le regretterait longtemps!

Elle était prête au pire pour parvenir à ses fins, pouvant aller jusqu'à détruire tout ce qui pour moi aurait pu me raccrocher à la vie...

Mon choix était fait. Et pourtant...

Subissant constamment la pression qu'elle exerçait à mon égard, j'ai fini par me résigner et céder à son chantage. Peut-être qu'au fond de moi je ne souhaitais pas réellement cette rupture et malgré toutes ses menaces, et la prise de conscience de sa dangerosité, il m'était impossible de résister à ses avances.

Jamais je n'aurais envisagé que ce qui n'était à l'origine qu'une simple aventure, se soit transformé en une véritable liaison. J'ai accepté de me plier à ses moindres désirs.

Au cours de ses nombreuses sollicitations, il m'est très souvent arrivé de prendre des risques incalculables, pour moi et les autres, et m'entrainer au dernier rang de la dignité humaine, si tant est qu'il y en ait un!

Pour elle, j'ai menti, j'ai trahi, j'ai fait du mal autour de moi, je m'en suis fait aussi.

Et ce n'est pas tout.

A cause d'elle, j'ai connu la souffrance, la culpabilité, le désespoir, le remords, la honte...

A cause d'elle, j'ai connu la suspicion, les accusations, le dégout, le mépris... et j'en passe.

Il y aura bientôt trois ans que notre histoire s'est terminée et ce, lorsqu'à son tour elle a compris que, malgré tous ses efforts pour me garder, rien ne serait plus comme avant.

Quelque chose s'était brisé, tout était fini entre nous et elle le savait bien... Tant mieux...Seul, je n'aurais pas eu le courage ni la force de la quitter. Mais l'amitié et le soutien de la section m'ont permis de le faire : j'avais rencontré d'autres personnes qui m'ont aidé à briser mes chaines et à mettre fin à cette histoire.

A présent, je peux de nouveau vivre libre.

Alors, adieu bouteille, ma vie commence ailleurs...

Carlos WOLOSZYN
Section d'AULNAY-SOUS-BOIS





2013. décembre L'hiver n'est pas encore là, mais les journées sont courtes. Le temps

passe vite. Si vite. Aujourd'hui est une date anniversaire : le 8 décembre 2000. il y a treize ans, a été le jour de ma rencontre avec la Croix Bleue.

Le premier jour où j'ai assisté à une réunion. Je me revois encore... Mon futur parrain m'a accueillie un peu avant le reste du groupe, il m'avait demandé de venir une demi-heure avant la réunion pour apprendre à se connaitre. Cet entretien particulier, personnalisé, m'a aidée à me sentir plus à l'aise pour la réunion qui devait suivre. Cet homme, chaleureux sans être apitoyé, ouvert sans être volubile,

Une date anniversaire

à l'écoute tout en sachant me guider, a su ranimer en moi une flamme depuis longtemps éteinte : la possibilité d'accepter de l'aide, de rencontrer d'autres brebis égarées qui pour la plupart avaient retrouvé la voie de la sérénité. Après cette prise de contact, j'ai assisté à ma première réunion, où j'ai découvert l'écoute de toutes les personnes autour de la table, le partage et le nonjugement, la parole libératrice, l'expérience à s'approprier et puis le travail

formidable que réalisaient les Membres actifs : ces bénévoles, sortis de l'enfer de l'alcool et qui se réinvestissaient sans cesse pour aider encore et encore ceux qui tombaient, ceux pour qui la route était plus difficile, ceux qui n'y croyaient pas encore, ceux qui ne voulaient pas y croire, ceux qui ne s'autorisaient pas à y croire, ceux qui pensaient que c'était impossible, hors de portée. Ces Membres actifs, lors de ma première réunion, je les ai enviés, oui j'avais envie d'être comme eux. le me suis promis de devenir comme eux. Leur générosité, leur ouverture ont été mon guide dans mon abstinence. l'ai su que j'allais sortir des ténèbres, pour moi, pour eux, grâce à moi, grâce à eux, avec moi, avec eux. Je ne me suis autorisé aucun faux pas, aucune sortie de route : pas de reconsommation, pas d'absence de réunion. Rester vigilante en posant mes questions, en dévoilant mes doutes et mes difficultés, en écoutant l'expérience des autres. Avancer, faire confiance, y croire. Et j'y suis arrivée.

le suis devenue au fil du temps totalement indifférente à l'alcool, mais pas à la Croix Bleue, je m'y suis investie, avec sincérité et enthousiasme. Et aujourd'hui, date anniversaire de ma rencontre avec NOTRE institution, les larmes me montent aux yeux. Non je n'ai rien oublié... Je rends hommage à tous les Membres actifs de nos sections, mais aussi aux Membres adhérents qui i'espère, deviendront un jour Membres actifs. Sans oublier les Membres sympathisants, mais aussi les Membres solidaires : que serions-nous sans eux ?

Notre Croix Bleue est vivante, grâce à tous ses Membres, à leur travail sans compter, à leur générosité. À vous tous, merci.

Avancer, faire confiance, y croire La possibilité d'accepter de l'aide

Guilaine MIRANDA Membre du Conseil d'Administration

Dossier: Reconsommation... une fatalité



Rechute, reconsommation, dérapage, ré-alcoolisation, tous ces mots pour parler du même problème: la reconsommation d'alcool.

echute est un terme qui me semble plus dur et plus péjoratif que les autres, il est chargé de beaucoup de négatif. J'emploierai plutôt le terme de reconsommation, peutêtre plus facile à entendre.

Il faut également distinguer la simple reconsommation, un ou quelques verres et la personne réagit tout de phrase, même si elle a plus ou moins conscience que c'est la réalité, l'intégrer au plus profond de soi est très difficile. Plus d'alcool de toute ma vie, la première fois que j'ai entendu cela, était inconcevable. Moi, ne plus boire du tout, j'avais bien du mal déjà à tenir une journée, alors toute ma vie ! En plus comme me le répétait mon mari sans

mois et enfin d'année en année : cela fera trente ans que j'ai poussé la porte de la Croix Bleue!

Au fond, même pour les personnes encore dans le déni, une petite part d'elles sait que l'abstinence est la seule solution, mais le chemin est plus ou moins long selon les individus. En effet loin d'être une fin en soi celle-ci est une vraie démarche vers une vie sans alcool épanouie et heureuse.

Certains pensent que les « autres » sont dépendants : ils boivent plus, tout le temps, etc., mais eux ils n'en sont pas là ! Une dame rencontrée en cure avait eu cette belle expression en se comparant aux autres : « Je suis alcoolique à 80 % ! » Elle buvait elle aussi, mais... moins que les autres. Pour moi, on est alcoolique ou pas c'est comme une femme enceinte, qu'elle le soit de trois semaines ou de six mois, que cela se voie ou pas, qu'elle soit malade ou pas (nausées, envies...) elle attend un bébé. Pour moi la maladie alcoolique qu'elle soit visible ou pas est bien là! Les personnes comme cette dame ont besoin de passer par la reconsommation pour se prouver que ce qu'elles ont entendu autour d'elles à savoir « plus d'alcool du tout » était la vérité. J'appelle cela la rechute thérapeutique. L'expérience a prouvé que le premier verre entraînait les autres. Malheureu-

DERAPAGES

suite, de la rechute où la personne repart à fond dans le produit. Ces derniers disent qu'ils replongent très vite et avec des quantités très importantes rapidement et plus importantes que lors de l'arrêt de la consommation.

La Croix bleue a été la première association à dire que la seule solution pour une personne dépendante était d'être abstinente totalement et définitivement, et ceci, depuis sa création en 1883.

Quand une personne arrive dans groupe d'entraide ou tout autre structure de soin et qu'elle entend cette

arrêt, je n'avais aucune volonté!

La personne m'accueillant à la Croix

bleue ce jour-là m'a expliqué qu'elle y croyait, car j'avais envie de m'en sortir étant venue lui demander de l'aide. Pour la première fois depuis longtemps quelqu'un me faisait confiance! Cela m'a fait un bien fou, même si je croyais encore que sa confiance était mal placée! Tenir huit jours je pensais en être capable et nous avons misé làdessus ensemble. Huit jours plus tard, je me présentais devant elle fière de mes huit jours d'abstinence. Nous avons ensuite renouvelé le contrat de semaine en semaine, puis de mois en

sement, certains doivent reconsommer pour le croire.

Cela est vrai pour les gens qui sortent de cure, mais aussi qui sont abstinents depuis quelque temps et se disent : « Maintenant que je vais mieux, je suis guéri et je peux reconsommer comme tout le monde.». Une personne avec ce raisonnement en tête devra faire le test de reprendre un verre.

La fréquentation d'une association s'avère très utile, car entendre les autres raconter leurs expérimentations permet à la fois de déculpabiliser et de comprendre que cela peut faire partie du parcours vers la guérison.

Dossier: Reconsommation... une fatalité

En règle générale, la personne vit cela comme un échec et culpabilise.

Il est alors difficile, et pourtant indispensable de reprendre contact le plus rapidement possible avec une association ou une structure en addictologie. La personne n'ose plus, elle se juge tellement nulle qu'elle pense que tout le monde la jugera aussi durement. Combien de fois ai-je perçu l'étonnement quand je conseillais de reprendre lien avec leurs soignants: « Que vont-ils dire ? ». Re-étonnement à ma réponse : « Ils seront contents de te revoir. La rechute peut faire partie du parcours de la personne en difficulté avec l'alcool. L'important est de pouvoir en parler!» Pour ma part, connaissant ces réflexions, je m'attache toujours à positiver cette reconsommation. La personne m'a appelée : premier point positif, ensuite analyser cette reconsommation pour en faire une expéqu'avant ? En parler avec son entourage ? etc.

En cas de manque de confiance en soi : faire un travail sur soi pourquoi pas avec l'aide d'un psychologue.

L'expérience m'a prouvé depuis longtemps qu'il valait mieux avoir peur de l'alcool que d'avoir trop confiance en soi.

Positiver la reconsommation réside aussi dans un travail sur les causes. En règle générale elle était en gestation depuis un moment : nous disons souvent qu'elle « se prépare » donc essayer de bien cerner les circonstances qui auraient pu la provoquer. Je me souviens d'une dame qui rechutait tous les ans en novembre, à la date anniversaire de la mort de son mari. Après en avoir pris

conscience, elle a fini par se pro-

à la suite d'un coup de tête, d'un chagrin ou d'un défi. Enfin, elle peut survenir après une longue période d'abstinence. Pour moi, il était plus facile de remonter la pente, car en parallèle avec celui qui rechute et ne sait pas s'il pourra être abstinent un jour, l'abstinent de nombreuses années a déjà vécu cette expérience, il sait qu'il est capable de le faire. Or, à l'inverse de mon 'préjugé', toutes les personnes qui avaient fait ces expériences de rechutes après une abstinence de longue durée, m'ont toutes

En conclusion, la reconsommation peut faire partie intégrante du parcours de l'alcoolique et elle doit servir d'expérience. Il faut la dépasser et ne pas la vivre comme un échec, mais au contraire s'en servir pour une meilleure connaissance de soi et de ses propres limites.

assuré que cela était pire et plus difficile. En effet la perte de confiance ainsi que la culpabilité étaient plus intenses.

Annick JOURNET Section LE DOUAISIS



rience constructrice pour sortir de la spirale d'échec. « Qu'as-tu appris sur toi ? Avais-tu trop confiance en toi ou au contraire avais-tu trop peur de l'alcool ? »

En cas d'excès de confiance en soi : apprendre la prudence. Souvent quand on ne se méfie pas que la rechute est proche. Apprendre à se mettre des barrières. L'expérience des autres au cours des réunions du groupe d'entraide est là encore très importante pour se construire ensuite la sienne propre : avoir ou pas de l'alcool à la maison ? Fréquenter les mêmes copains

téger de cette période difficile : passant quinze jours chez sa fille, chez qui elle ne consommait pas, se programmant plusieurs sorties avec des copines pour ne pas rester enfermée chez elle, etc. Elle avait trouvé ses propres solutions.

Également, il est important de savoir que la rechute n'est pas toujours provoquée par des circonstances dramatiques, mais peut l'être tout autant par l'euphorie dont on se méfie beaucoup moins (par exemple :après une grande joie comme la naissance d'un enfant). La reconsommation peut aussi survenir



Accueillir la reconsommation dans la section

Une section Croix Bleue est constituée au départ de personnes venant d'horizons différents, chacun avec son histoire, son vécu, mais qui avec le temps et beaucoup d'empathie, établissent de forts liens d'amitié et de solidarité. Cette relation particulière est la force du groupe, elle est le moteur de sa continuation et de sa pérennité.

jour, l'annonce de la reconsommation d'un de ses membres va chambouler une grande partie de ce qui a été mis en place. Chacun va être confronté à ses propres ressentis ainsi qu'à ceux des autres membres de la section.

L'accompagnement des manquements à l'engagement d'une personne en recherche d'abstinence durable, fait partie du travail de membre actif et avec l'expérience et la formation reçue, chaque accompagnant peut trouver les mots qui vont aider.

En est il de même lorsque cela survient à un membre confirmé et installé depuis des années dans ce choix de vie sans alcool ?

Ces liens entre les personnes d'une section, qui semblaient si forts, vont-ils être une aide ou un frein dans la mise en place d'un nouveau projet ?

Souvent, au mal-être et à la souffrance de l'ami en difficulté va s'ajouter le malêtre du reste du groupe et freiner l'aide souhaitée. Cela va peut-être également mettre chacun devant son miroir et l'interroger sur ses propres fragilités. Dans beaucoup de situations vécues, plusieurs scenarii sont possibles très différents :

- Le déni pouvant aller jusqu'au tabou ou le dialogue
- Le jugement ou la compréhension
- La fatalité ou le projet d'une nouvelle rupture
- Le rejet ou la mise en place d'une nouvelle relation

Ces réactions sont souvent très spontanées, elles sont humaines donc peut être excusables quand elles sont négatives, mais alors, elles doivent être

Dossier: Reconsommation... une fatalité

canalisées voir maitrisées.

C'est toujours une période difficile autant pour l'ami qui a chuté que pour le reste de la section.

«On voit qu'un ami est sûr quand notre situation ne l'est pas.» Cicéron

Le propos de cet article n'est pas de présenter un mode d'emploi, une notice sur ce qu'il faut faire ou ne pas faire, mais d'apporter des pistes de réflexion afin d'essayer de traverser cette épreuve pour que, autant l'ami que la section, puisse retrouver sa sérénité.

Nous connaissons les limites du « YAKA, FAUKON » et son résultat très aléatoire!

Tout d'abord, l'idéal serait d'anticiper la situation. Cela pourrait être le thème d'une réunion. Essayer de se projeter dans un futur hypothétique, se poser la question de savoir qu'elle serait la réaction et le comportement individuel et celui du groupe, ce avant que la situation existe.

Le grand bénéfice de ces débats est que chacun se nourrit de ce qui se dit autour de la table, cette parole qui circule va venir s'ajouter à son propre ressenti et à sa propre analyse.

Ensuite, il n'y a pas lieu de dramatiser à outrance, de tout remettre en question. L'ami, soit en venant se confier, soit en reconnaissant sa difficulté, n'attend pas un procès, un jugement ; il ne vient pas « avouer ». C'est un appel au secours, une demande d'aide et notre engagement d'accompagnant nous impose d'apporter cette aide.

Souvent nous constatons beaucoup de difficultés à mettre des mots sur le pourquoi de la reconsommation. L'affectif prend le dessus sur l'analyse raisonnée.

Se projeter vers demain, vers un autre avenir à construire

Il serait dangereux d'occulter les raisons de cette rupture d'engagement d'abstinence et d'essayer de recommencer sans se préoccuper de ce qui a fait défaut à un moment donné. Se lamenter sans bouger, ne fera pas évoluer la situation. Se souvenir des bons moments de l'abstinence, de tout ce qui a été acquis



permettra de motiver une nouvelle rupture avec le produit.

Essayer d'analyser ce qui n'a pas fonctionné est chose parfois ardue. Il y a les vraies raisons et celles qui nous arrangent. Faire le tri est souvent trau-

matisant, mais cependant nécessaire afin que l'aide proposée soit efficace. Peut-être que les manquements, les erreurs ne sont pas que d'un seul côté ? Est-ce que j'ai été attentif, réceptif aux signes que l'ami envoyait ? À partir de cette analyse, construire un nouveau projet, ne pourra se faire que sur des fondations solides et édifiées ensemble : l'accompagné et l'accompagnant. Ce sera le fruit de deux désirs et de deux motivations.

Micheline CLAUDON de l'hôpital BICHAT à Paris nous disait lors d'une formation qu'il fallait toujours repérer « l'extincteur » dans un endroit où il y a le feu!

Un membre qui rechute, n'oublie pas son « repère », celui qui peut l'aider, son « extincteur » !

C'est dans la capacité à se remettre en relation que chacun trouvera les raisons de son choix.

Commission de Formation Commentaires à partir du module « L'Accueil »



Dossier: Reconsommation... une fatalité



Se relever

1988, à 32 ans, j'ai suivi une cure de sevrage, mais rapidement après ma sortie, j'ai reconsommé de l'alcool.

En 1990 une amie m'a fait connaitre la Croix Bleue

Dès la première réunion, j'ai signé un engagement d'abstinence pour une durée de quinze jours et, ensuite, j'ai assisté à toutes les réunions où je signais un nouvel engagement.

Au bout d'un an, je suis devenu membre actif et pendant trois ans je me suis investi dans la section en faisant des visites et de l'accompagnement. Tout allait bien pour moi, j'avais un travail qui me prenait beaucoup de temps et j'ai commencé à manquer quelques réunions. Et finalement, j'ai arrêté de fréquenter la section, car je pensais que j'étais guéri et que je n'avais plus besoin d'aide.

Après m'être éloigné de la Croix Bleue, je suis resté abstinent pendant sept ans.

En 2000, je suis rentré comme facteur à La Poste, milieu où l'alcool était, à cette époque, très présent. Lorsque mes collègues m'ont proposé un verre de vin, le matin au casse-croûte, je n'ai

pas osé leur dire que j'étais un ancien buveur et que j'avais choisi de ne plus boire depuis dix ans. Pour être accepté par le groupe, j'ai dit oui, en me disant que je limiterais ma consommation à un ou deux verres par jour.

Mais, très vite, ma consommation a augmenté et, de nouveau, je recherchais toutes les occasions pour boire. Cela a duré huit ans, je buvais de plus en plus, souvent tout seul jusqu'au jour, où rentrant de ma tournée tant bien que mal, mon épouse m'a annoncé qu'elle voulait divorcer!

Ce fut un déclic pour moi, j'ai cherché sur internet où il y avait une autre section Croix Bleue près de chez moi. J'ai pris contact et la semaine suivante, je repassais, de nouveau, la porte de la Croix Bleue.

Cela fait maintenant bientôt six ans et cette fois je ne ferais plus les mêmes erreurs. J'y suis j'y reste! Parce que même si l'alcool n'est plus un problème, j'ai besoin de voir les amis de la Croix Bleue, ceux de la section ainsi que ceux des autres sections lors de nos rencontres régionales. Ils permettent de conserver ma vigilance par rapport au produit et de maintenir mon choix. De nouveau j'ai envie d'aider les autres et de témoigner que la guérison s'acquiert petit à petit, et que l'important n'est pas de tombér, mais de se relever.

Pierre AVETTAND Section OULLINS

Pour une vie libre et responsable

alade alcoolique depuis plusieurs années, j'ai eu de gros problèmes de santé surtout au niveau digestif.Le médecin m'a fait comprendre que cela était dû à l'alcool. Après un traitement médical, j'ai pu arrêter l'alcool et je suis resté abstinent durant neuf mois.

Mais, lors d' un apéritif avec un ami, je me suis senti assez fort et sûr de ne pas me mettre en danger et j'ai reconsommé de l'alcool. Ainsi, la demande d'alcool s'est remise en route progressivement pour devenir incontournable par la suite : j'ai dû l'apprendre à mes dépens.

J'ai alors vécu, avec mon entourage, quatre mois de calvaire. Au bout de ces quatre mois, voyant que je ne pouvais pas m'en sortir tout seul, j'ai dit à ma femme : « Il faut que nous demandions de l'aide. »

Nous avons cherché des adresses et pris contact avec la Croix Bleue et aussi avec un service d'alcoologie à l'hôpital. Un lundi soir, nous avons assisté ensemble à notre première réunion Croix Bleue, et le lendemain je prenais rendez-vous à l'hôpital pour préparer une cure ambulatoire.

Avec l'accompagnement chaleureux et efficace des amis de l'association, le soutien indéfectible de mon épouse, et le suivi du service d'alcoologie de l'hôpital, j'ai repris au fur et à mesure conscience que je n'avais plus droit à l'alcool.

L'espoir suspendu

découverte de la maladie alcoolique est une chose terrible. J'ai beaucoup pleuré, mais l'espoir de la guérison était là. Tout espoir est euphorisant alors que la reconsommation, elle est désespérante... Elle fait mal, très mal. Il est insupportable de voir l'autre, l'être aimé se détruire sans raison valable ou avouée avec toujours ce questionnement : « il me fait souffrir en est-il conscient ? ».

Je ne comprends plus «ce» mari que personne n'a jamais vu ivre, mais qui par compulsion achète «cette» bouteille et la boit en cachette. Des mois d'abstinence, puis la reconsommation! Tout effort semble anéanti à chaque fois. Une lutte sans espoir s'engage, l'espoir a des limites.

Une fois, je pardonne, je pense avoir manqué une marche, mais pas dévalé tout l'escalier.

Deux fois, je suis très blessée, démoralisée.

Trois fois, j'ai très mal, je chute de très haut, il n'y a plus de marches, c'est le vide complet.

Les fois ne se comptent plus, la chasse aux fois commence, je finis par m'habituer, je suis impuissante. Je perds confiance et il ne le comprend pas. Notre couple en pâtit, la colère fait surface, on se déchire. Nous allons à une thérapie de couple un répit s'installe, je reprends espoir. Mais encore, ré-alcoolisation, la énième..., fausses promesses.

En première réaction la colère, mais je sais qu'elle est mauvaise conseillère. Retrouver des bouteilles cachées m'y pousse malgré moi. Je sens que cette colère devient permanente.

Je vais à un groupe de parole pour conjointes de malades d'alcool, on y confronte nos difficultés. Ma colère prend une autre forme, plus raisonnée, plus dans la compréhension. J'ai appris à faire plus confiance et à avoir une attitude plus positive.

Je refuse la fatalité, quelqu'un de gentil, de serviable, dévoué, intelligent, ne peut pas trahir tout le monde ainsi, car il y a bien sûr le mensonge qui s'ajoute. Il m'entraîne aussi dans le mensonge, bien des amis ignorent son problème. Il y a ce mal-être, mal dans sa peau, plus d'envies, déprime cachée.

Souvent je culpabilise : est-ce ma faute ? Suis-je la bonne conjointe ? Sommes-nous toujours un couple ? Suis-je trop exigeante ? M'aime-t-il

vraiment ? Pourquoi ? Pourquoi ? Il n'y a pas de réponse à cette maladie. Une angine, une grippe..., il y a une réponse, mais là rien !

Je ne laisserai pas tomber la lutte, déjà neuf ans. Mais au nom de l'amour, l'amour que j'ai pour mon mari et aussi pour mes filles et mes petits enfants pour peut-être comprendre cette maladie si hérédité, il y a.

J'ai parfois envie de fuir, de partir loin ou de revenir en arrière quand l'alcool n'était pas une addiction. Malgré tout, je veux aider mon mari à prendre sa vie en main, je veux être fière de lui, je crois toujours au changement possible, comme avant. Bien sûr, il restera des traces.

Je sais que j'y arriverai avec l'aide de vous tous à la Croix Bleue, c'est l'espoir.

Un grand merci.

Monique AVERLANT Section d'AULNAY-SOUS-BOIS

Depuis douze ans, je n'ai jamais plus reconsommé. Aujourd'hui retraité, j'ai retrouvé une vie de famille sereine, avec un engagement actif au service de celles et ceux qui ont connu la même dépendance que moi.

Avec le recul, je dirais qu'il m'a fallu passer par cette « reconsommation» et l'épreuve qui s'en est suivie pour comprendre qu' effectivement une abstinence totale et définitive étaient, pour moi, le seul moyen de mener une vie libre et responsable.

IEAN



Vous avez dit «rechute»



La dépendance à l'alcool est une lente, une interminable chute.

Si, pendant la période d'alcoolisme actif, on essaie pour se soulager d'interrompre le processus, en décidant d'arrêter de boire temporairement, presque toujours, après un laps variable, on se « réalcoolise » on « reconsomme », et la descente inexorable reprend, un peu plus pénible et douloureuse qu'avant l'arrêt.

Il est prudent de se méfier des euphémismes et des périphrases qui, bien gentils, bien polis, ménagent certes l'amourpropre, mais tournent autour du pot et empêchent de voir la réalité crue. La vérité c'est qu'il s'agit d'une nouvelle chute et que les conséquences de ces dégringolades successives ne sont pas sous notre contrôle.

La gravité en est très variable. Elles peuvent être anodines ou répétées, ou d'emblée gravissimes,

voire mortelles.

Parler de « ré-alcoolisation », de « reprise de consommation » tend à minimiser, atténuer. banaliser l'événement.

Utiliser ce vocabulaire est céder à la fois à la pression moralisatrice ancestrale de la honte, du péché, et celle plus sociétale du manque de volonté, du pas présentable, pas chic. Une belle image ne chute pas, a fortiori ne rechute pas. On ne sort pas du registre de l'apparence, de « sauver la face », voire du ménagement flatteur du client, Cet évitement par les mots retarde la prise de conscience de la situation réelle.

Or, s'il ne faut pas prendre la rechute au tragique, il faudrait toujours la prendre au sérieux. Avant de savoir qu'on est alcoolodépendant, on peut toujours dire « j'ai repris un verre », car on ignore que la pompe a été réamorcée. Une fois qu'on le sait, il vaut mieux selon moi parler de rechute, et cesser de se leurrer.

L'alcoolodépendant et le buveur excessif ne sont pas similaires (attention à ne pas confondre « égalité » et « similarité »). Le buveur excessif peut s'arrêter, diminuer si sa santé le demande. L'alcoolodépendant, lui, ne le peut plus, ne commande plus à l'engin. C'est l'alcool qui tient les manettes. Le faux pas qui fait trébucher causera cette fois encore des dégâts allant des égratignures, l'entorse ou fracture, pour finir en tétraplégie, coma, folie, voire violence... la gravité est imprévisible.

Donc, prudence et appeler un chat un chat! Avec tact certes, mais sans se voiler la face, sans complaisance.

Parenthèse: dans le registre des chutes au sens propre, le record du monde est une chute libre de 6000 mètres, avec un homme contusionné, mais bien vivant à l'arrivée. Il y a parfois des miracles. Mais ils sont rares.

Pour l'alcool, il n'y a ni parachute, ni préservatif.

On attendra, avec intérêt, mais sans illusion excessive, les résultats d'expérimentation du baclofène. La promesse de diminuer la pulsion, et de pouvoir reboire modérément peut doublement séduire l'alcoolodépendant, en ne lui supprimant pas l'alcool, et en lui laissant croire qu'il est encore comme tout le monde, et ne se distingue pas de l'ensemble de la société.

Je crains que ce tableau idyllique ne soit assorti de notes à payer bien plus lourdes que la voie de l'abstinence d'alcool. Le but réel à viser par l'alcoolodépendant, en fait, n'est pas de pouvoir boire modérément pour ne pas détonner dans une société, au minimum d'ailleurs légèrement névrosée, mais de retrouver, ou trouver enfin, une vie de qualité.

Un alcoolodépendant est devenu une machine programmée pour boire de l'alcool. Se mettre uniquement à l'eau potable est déroutant. Il est donc tout

à fait compréhensible, « normal », de reboire, même après une cure de sevrage, si on n'a pas mis en place les mesures adéquates pour ne pas céder à la pulsion qu'on croit irrépressible. Si on élimine la connotation péjorative du mot « rechute », si on ne se sent pas coupable, faible, honteux, mais au contraire responsable de son rétablissement, on peut l'enrayer beaucoup plus vite en ne la minimisant pas, en la prenant d'emblée au sérieux, et en appliquant les mesures appropriées.

La parade principale est de se mettre en contact avec un (des) ami alcoolique abstinent, de dire franchement ce qui est arrivé. Partager verbalement, sans faux-fuyants, avec quelqu'un qui pratique l'abstinence, permet de reprendre l'indispensable hygiène de vie, d'affermir le désir de s'en sortir, évacue les sentiments destructeurs parasites, réassainit, redonne du courage et de l'allant.

Le mieux est de téléphoner à un ami dès la tentation, avant d'y succomber. Ce simple appel permet même, bien souvent, d'éviter la rechute. L'espoir formidable se renforce, quand on s'aperçoit que cette pulsion incoercible est également fugitive, et que, si violente soit-elle, converser un quart d'heure permet de la dissiper.

Au lieu d'enchainer des « réalcoolisations » déniées, on n'a, par ce simple moyen, plus soif du tout cette fois-ci, puis moins soif, moins fort, moins souvent, et finalement, après quelques semaines ou mois, plus du tout... Très encourageant!

Enfin, la participation à un groupe d'entraide fournira le carburant de remplacement, incluant expérience, affection, et soutien à toute heure.

Accepter les faits, mettre des mots justes sur les comportements, utiliser simplement les recettes éprouvées peuvent arrêter le dangereux engrenage de la rechute.

Et se sentir, enfin, de façon durable, véritablement libéré!

Pierre VEISSIÈRE piervnet@free.fr

« Kit de secours pour alcoolique » Broché et e-book : http://grrrart-editions.fr

une nouvelle route

La rechute pourtant fréquente, est un phénomène très difficile à comprendre. Au départ, c'est un faux pas, mais si on ne prend pas rapidement conscience que l'alcool est plus fort que nous, on ne peut plus s'arrêter.

Il faut alors demander de l'aide auprès de notre médecin généraliste, notre alcoologue, notre association. Surtout ne pas rester seul. Surtout ne pas se renfermer dans sa coquille. Savoir reconnaître son impuissance face au produit.

Pour ma part, j'ai fait deux sevrages sans postcure et je me suis rendu compte que cela ne m'a rien apporté. J'ai rechuté les deux fois.

Mais en octobre 2013, j'ai fait une postcure pendant cinq semaines, ce que j'aurais dû faire depuis le départ.

Cette postcure m'a permis de comprendre les effets néfastes du produit sur mon physique, mon environnement familial et professionnel. Les rechutes je les ai faites dans des moments de désespoir, peut-être en rapport avec une autre maladie qui ne m'a pas épargnée, un cancer du sein. Mais je ne veux pas me chercher d'excuses non plus.

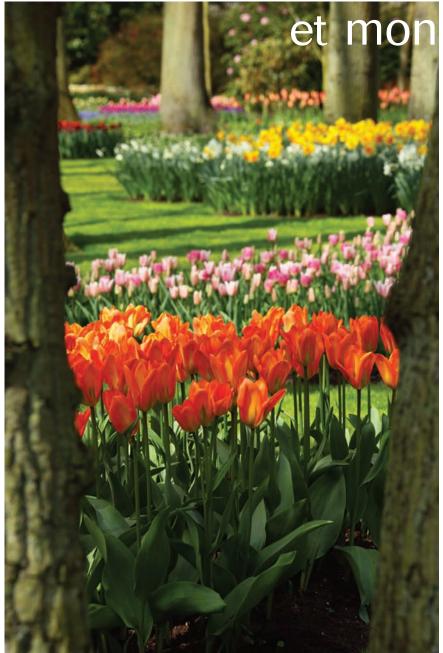
Certes, les sentiments de honte, de culpabilité, de souffrance sont présents, mais dans cette période de ré-alcoolisation ils restent éphémères. C'est le lendemain que la réalité nous fait ouvrir les yeux : quel gâchis.! Pourquoi avoir repris ce premier verre qui a inexorablement entrainé le second puis le troisième, puis... la bouteille et les suivantes? Que dire à nos proches? Comment éviter qu'ils ne souffrent eux aussi? Comment expliquer, se justifier? Comment aborder cette rechute en réunion? Mentir, culpabiliser, mentir, faire comme si de rien n'était, mentir toujours. Ou accepter la patience des amis du groupe, leurs conseils, sans se sentir jugés, mais plutôt guidé s, aidés.

Tous les membres de la Croix Bleue ont pris le temps nécessaire, tout comme moi, pour me laisser avancer dans ce nouveau chemin.

Je tiens à les remercier, pour m'avoir soutenue dans ma démarche. Maintenant ma route est ouverte....



Mon parcours, mes realcoolisations et mon choix



me souviens très bien de ma première réalcoolisation. C'était en octobre 2009. J'avais deux mois d'abstinence juste après mon sevrage hospitalier. De retour à la maison, mon couple n'allait pas mieux alors que j'avais pris la décision de me faire soigner. C'était toujours la descente aux enfers, même dans l'abstinence.

Lors d'une conversation téléphonique entre la nièce de mon ex-mari et moi, j'espérais de l'écoute, mais il n'en fut rien. Je me suis sentie triste de ce manque de dialogue. Je m'étais tellement investie pour cette petite fille, je lui ai donné de mon temps et aussi de l'amour, comme une tante peut apporter. Je pensais qu'elle allait me soutenir et croire en moi. J'attendais une marque de

confiance. Mais rien. Cela m'a fait très mal, m'a désorientée. A un point tel que je suis partie acheter un flash de whisky. Associé aux médicaments que j'avais pris au matin... j'étais très mal. Ce sont mes filles qui m'ont aidée à me coucher. Du haut de ses neuf ans, ma fille cadette m'en a parlé le lendemain. La honte m'a envahie. De suite, je suis retournée à la Croix Bleue et je me suis dit : plus jamais ça !!

Ma seconde réalcoolisation a été à l'approche de Noël. Le premier Noël sans mes enfants, qui étaient avec leur père. Je déprimais et les envies de boire m'assaillaient. Rien ni personne n'aurait pu empêcher cela. J'étais seule chez moi, donc je pouvais faire ce que je voulais, sans le regard ou le jugement de mes filles. Des tonnes de questions me passaient par la tête. Il fallait que je sache pourquoi j'en étais arrivée là, dans ma vie de couple. Nous qui nous aimions tant avant, mon ex-mari et moi. La famille, le mariage étaient quelque chose de sacré. Mais suite à une conversation avec mon ex, j'ai tout compris. Lui avait fait son choix. Il a choisi l'alcool. Il a continué les humiliations, violences verbales, harcèlement moral... Et là, j'ai dit : stop !!

Il fallait que je me sépare définitivement de ces deux poisons : la bouteille et mon mari. Je leur ai donc fait mes adieux afin de me battre sereinement

Je m'adresse aujourd'hui à toutes ces femmes ou hommes qui subissent des violences quelles qu'elles soient, psychologiques, verbales ou physiques : vous pouvez mettre un terme à tout cela. En ce qui me concerne, dès la première claque, j'ai compris que le problème venait de lui et pas de moi. Il refusait d'admettre qu'il avait un problème, il ne changera pas. Car même sans alcool il était méchant dans ses

mots. Aujourd'hui, je suis divorcée et j'ai obtenu la garde de mes filles que j'aime plus que tout. Mon divorce a duré cinq ans. Cinq années de combat que j'ai gagné dans l'abstinence. Car lorsque l'on ne boit pas, personne ne peut vous faire croire des choses que vous n'avez pas faites ou dites. Vous restez serein et surtout l'esprit tranquille. Cela permet de faire les bons choix dans la vie. J'étais arrivée à un tel point d'envie de vivre, que si mon médecin m'apprenait que j'avais un cancer, et bien je me battrais contre ce cancer, avec force, avec courage, avec volonté, et toujours sans alcool. Je sais que la vie n'est pas un long fleuve tranquille et que l'abstinence n'est pas toujours facile à conserver... mais quand on tombe, il ne faut pas se voiler la face et savoir se relever.

Encore un grand merci à ma section de la Croix Bleue pour leur dialogue, leur écoute, leurs conseils qui m'ont été précieux et qui ont changé ma vie. Vous aussi qui me lisez, si mon histoire ressemble à la vôtre, ne perdez pas espoir vous allez y arriver.

> Véronique SCOTT Section AULNAY-SOUS-BOIS

Une question d'amour

ai cette particularité d'avoir été membre actif dans deux pays différents. En effet d'origine allemande je suis toujours membre de la Croix Bleue allemande et j'ai été reçue membre de la Croix Bleue française.

Un amour dévastateur m'a amenée à une ré-alcoolisation qui s'est transformée en rechute sévère. Pourtant, j'avais vécu toutes mes premières années d'abstinence heureuses sereines. Tout au moins, je le pensais.

Cet homme aimé, je le regardais avec des yeux brillants, mais qui m'aveuglaient plutôt. On dit d'ailleurs que l'amour rend aveugle.

Cet homme, petit à petit ? a su m'amener à boire avec lui. Au début, j'ai eu la force de refuser ce « premier » verre, mais la solitude. l'attente de son retour ont détruit peu à peu ma conviction. De nouveau, je l'ai accompagné dans

ses apéritifs. Je pensais gérer, mais on ne gère rien lorsque l'on a été dépendant. C'était dix, douze pastis, matin et soir pour se terminer en s'endormant du sommeil du buveur, ronflant et empestant l'alcool.

Mais je dois reconnaître qu'il ne m'a pas de forcé, mis un entonnoir dans la bouche et j'ai levé le coude toute seule. À plusieurs reprises j'ai essayé de réagir. Je lui ai demandé de respecter mon désir de rompre avec l'alcool. Il ne me le promettait que pour aller encore plus vite au bistrot!

J'ai pris alors conscience qu'il fallait prendre une décision afin de sauver ma santé et j'ai rompu avec celui que je croyais être l'amour de ma vie. Je ne pense pas qu'il ait compris ma décision, car de son côté, il n'a rien changé dans sa façon de consommer.

Cette période de reconsommation m'a fait perdre mon permis de conduire, mon argent... mais surtout ma dignité et ma fierté!

J'ai su dire stop; j'avais envie de redevenir comme avant une personne digne de respect, et franche.

Maintenant je suis encore plus vigilante qu'auparavant.

Je suis croyante et le soir ainsi que le matin je parle à Jésus comme à un ami et je lui demande de m'aider et de me

Je sais qu'il m'a guidée et qu'il m'a mis le téléphone dans la main pour me soutenir au moment de composer le numéro de la Croix Bleue. Ce fut la meilleure chose que je pouvais faire, je me sens de nouveau libérée, mes enfants sont ravis et me voici soulagée. Je vous dis un grand merci pour votre

patience et votre présence.

Ieanet ALLARD Section d'ARLES



Étude

Réalisée en 2012 par des centres du Québec afin d'intervenir auprès d'adultes dépendants ayant reconsommé

parle généralement de rechute lorsqu'une personne, ayant un problème d'abus ou de dépendance à un psychotrope, consomme à nouveau de façon excessive après une période d'abstinence ou d'usage modéré. Selon plusieurs auteurs, la rechute ne devrait pas être vue comme un événement ponctuel ou un simple dérapage, mais comme l'aboutissement d'un processus à long terme ayant mené à un retour à la consommation antérieure.

Le modèle le plus récent de conceptualisation de la rechute est celui de Witzkiewitz et Marlatt (2004).

Selon eux, la rechute devrait être vue comme un processus multidimensionnel. On distingue des facteurs prédisposants, prédictifs et précipitants. Ainsi, la façon dont les personnes dépendantes réagissent face à une situation à risque dépend non seulement de la nature de celle-ci, mais aussi de leur propre disposition. Par ailleurs, l'efficacité des stratégies pour affronter ces situations, ses envies de consommer ou de se reprendre en main à la suite d'un dérapage influencent sa motivation à poursuivre ou non sa démarche de changement.

Les personnes qui rechutent après un arrêt de leur consommation sont exposées à diverses conséquences négatives, en lien avec le retour de leur dépendance, mais aussi en ce qui concerne leur rétablissement à long terme. Les rechutes de même que les problèmes reliés à la dépendance tendent à entamer l'identité personnelle et sociale de l'individu au point où il en vient à se définir et à se voir presque exclusivement comme un « alcoolique » ou un « toxicomane ».

À chaque rechute, le découragement est plus grand et l'espoir de réussir un jour à vaincre sa dépendance diminue. De tels résultats s'avèrent inquiétants, particulièrement lorsque l'on sait que le changement inhérent aux traitements en dépendance repose d'abord et avant tout sur la motivation de l'usager et que le maintien d'un tel changement est for-

tement relié à l'estime et au sentiment de réussite personnelle.

Raisons évoquées pour le retour dans des services à la suite d'une rechute

Parmi ces raisons, une majorité de participants a considéré essentiel :

• la confiance à l'égard des services reçus antérieurement :

Un bon accueil et une relation positive lors de la première démarche de même que le sentiment d'avoir été bien reçus sans être jugés influenceraient la décision des usagers à revenir ou non.

• L'expérience des conséquences négatives liées au retour à la consommation :

le cumul des conséquences de la consommation jusqu'à atteindre un niveau de détresse suffisamment important qui motive à changer.

• Le désir d'être accompagné dans sa démarche de changement Conscience qu'un soutien extérieur serait nécessaire pour se sortir de leur dépendance.

• Les motivations au changement

Manifestation d'un désir de s'investir dans une démarche, et ce, dans leur propre intérêt. Prendre soin de sa santé et améliorer sa situation personnelle ou familiale

Puis l'étude s'est intéressée aux besoins exprimés par les usagers.

Besoins des usagers expérimentant une ou plusieurs rechutes

• Recevoir de l'aide extérieure

La grande majorité fait référence à un besoin d'aide provenant de l'extérieur, essentiellement des services disponibles dans la communauté.

• Être guidé et mieux outillé

À travers leur démarche de changement par le biais de suggestions, de l'approbation ou de moyens proposés, les usagers semblent avoir besoin d'être guidés, de recevoir des outils pour être soutenus.

• Être soutenu moralement

Il semble important de compter sur quelqu'un en cas de besoin et d'être encouragé dans la poursuite de leur démarche de changement.

• Être écouté et pouvoir se confier

Avoir un endroit pour parler de leurs difficultés, pouvoir se confier sur leur situation personnelle en toute intimité.

• Être encadré ou pris en charge

En raison de leur plus grande vulnérabilité, certaines personnes confrontées à une rechute souhaiteraient un encadrement pour les guider dans les décisions à prendre ou même une surveillance pendant un certain temps.

Améliorer son bien-être psychologique

Une analyse plus poussée a permis de faire ressortir plus spécifiquement quatre sous-catégories.

- Apprendre à mieux gérer ses émotions La consommation vue comme un moyen de fuir ses émotions, il est alors important de trouver d'autres moyens pour parvenir à mieux gérer les émotions.
- Résoudre un deuil ou un traumatisme Les deuils sont reliés à des traumatismes, à des pertes et à l'acceptation du passé. Les personnes se tournent vers les services pour les aider à mieux vivre avec ces événements.
- -Vivre mieux et être plus heureux Les usagers s'attendent à ce que les services les aident à se sentir bien et à diminuer leur souffrance.
- Développer l'estime de soi Les personnes qui vivent des rechutes présenteraient un faible niveau d'estime personnelle et auraient besoin qu'on les aide à s'apprécier davantage et à rebâtir cette confiance. Le manque d'estime pourrait affecter leur propre

capacité à changer leur consommation.

- Améliorer son réseau social et ses relations interpersonnelles

Plusieurs personnes se sentent souvent isolées ou rejetées. Par ailleurs, plusieurs ne pratiquent pas de loisirs et ne cherchent pas nécessairement à rencontrer de nouvelles personnes. En outre, certaines personnes rencontrent aussi des difficultés dans leurs relations avec les autres.

- Prendre un temps d'arrêt

La plupart font référence à un besoin de prendre une pause dans leur vie : surtout de sortir de leur milieu et de leur consommation un certain temps dans le but de se ressourcer. Les services de

Dossier: Reconsommation... une fatalité

type « hébergement temporaire » sont les plus souvent demandés aux intervenants pour répondre à ce besoin.

Services actuels pour les usagers en rechute

Afin de répondre au troisième objectif de la recherche, l'analyse a permis de faire ressortir les services qui sont actuellement disponibles et qui répondent aux besoins des usagers en rechute

· Groupes d'entraide

Tout d'abord, parmi les services mentionnés, les groupes d'entraide sont ceux ayant été le plus rapportés par les participants. Les groupes d'entraide sont perçus, autant par les usagers que les intervenants, comme une source importante de soutien dans la démarche d'arrêt de consommation et pour prévenir la rechute.

· Suivi individuel dans la communauté

Autant les usagers que les intervenants ont mentionné qu'un suivi individuel peut augmenter les chances de succès et avoir des impacts positifs sur la démarche de l'usager à plus long terme.

· Réinsertion sociale

Les services de réinsertion sociale ont aussi été mentionnés à plusieurs reprises. Selon ces intervenants, les usagers confrontés à une ou plusieurs rechutes ont davantage besoin de ces services en

raison des plus grandes difficultés qu'ils rencontrent dans leur milieu de vie.

• Exploration des causes de la rechute et plan de prévention de la rechute

De façon plus précise, les services visant à explorer les causes de la rechute permettent de définir les situations à risque et d'aider les usagers à prévenir d'autres rechutes. Plusieurs participants nomment l'importance de la mise sur pied d'un plan de prévention de la rechute comprenant, entre autres, les actions que les usagers doivent faire ou les ressources à contacter lorsqu'ils sont confrontés à des situations à risque ou lorsqu'ils vivent une rechute.

Approche motivationnelle

Il serait important que les professionnels respectent le rythme de leurs clients, qu'ils les prennent là où ils en sont et qu'ils favorisent leur motivation à changer, notamment en leur faisant voir les avantages à modifier leur consommation ainsi qu'en soulignant les efforts et les réussites.

Approche positive

Les intervenants parlent ainsi de l'importance d'adopter une attitude positive et non culpabilisante à l'égard des

clients en rechute. C'est important de leur faire vivre un succès pour leur montrer qu'ils sont capables.

Qualités et attitudes demandées au professionnel

- Créer la relation
- Accepter toutes les situations rencontrées
- Susciter la motivation
- Capacité d'écoute
- Expérience de l'intervenant

Trois mots-clés semblent définir les suggestions d'actions pour améliorer la prise en charge des rechutes : continuité, disponibilité et

intensité.

Pour conclure, rappelons que la rechute est un phénomène très fréquent qui toucherait la majorité des personnes présentant une dépendance à l'alcool ou aux drogues. De plus, pour les personnes présentant une dépendance chronique, un seul épisode de traitement serait rarement suffisant). Pour ces raisons, le traitement de la dépendance devrait plutôt être envisagé à long terme.

Les intervenants doivent donc faire preuve de beaucoup de compréhension à l'égard des difficultés de ces usagers à se sortir de leur problème de consommation et considérer la rechute davantage comme une étape dans le processus de rétablissement de l'usager plutôt que comme un échec au changement initial.



Si nous parlions de **guérison**?



orsque nous proposons à un ami la rupture avec l'alcool, nous argumentons cette décision avec la possibilité de guérison pour chacun. La Croix Bleue a toujours affirmé cette guérison possible ; elle est la motivation première de notre choix de vie sans alcool.

Cependant, ce parcours vers l'abstinence n'est pas rectiligne et le risque de reconsommation existe.

Cela semble paradoxal d'affirmer que nous pouvons être libérés et de savoir également qu'un jour, en reprenant cette consommation, nous pouvons revenir à la situation antérieure et donc retomber dans la dépendance.

Cette notion de guérison fait toujours débat que ce soit chez les professionnels de santé, les autres associations d'entraide ou à l'intérieur même de notre association.

Annick JOURNET, dans ce Libérateur, nuance cette définition de la reconsommation en définissant les mots : reconsommation, rechute, ré-alcoolisation, dérapage, selon des critères précis : l'intensité, la durée, la quantité et les conséquences de cette nouvelle prise de produit.

Pierre VEISSIERE, dans ce même numéro, affirme lui qu'il n'y a pas besoin de se cacher derrière des mots et qu'une reconsommation est une reconsommation.

Concernant la guérison, il en est de même, certains parleront de stabilisation, rémission, sobriété, rétablissement... L'usage de ces différents mots est sans doute le reflet de nos peurs, de nos incertitudes ou de nos fragilités, mais certainement aussi l'analyse de notre avancée vers une vie sans alcool.

Il est compréhensible pour une personne au début du parcours d'affirmer sa difficulté de parler de guérison parce que le souvenir de sa vie passée est encore trop présent, que l'expérience de l'abstinence pose plus de questions qu'elle ne répond aux interrogations. Le temps, le renouvellement régulier de son choix, les acquis et les victoires vont petit à petit le détacher de cette envie de boire et surtout lui donner une vision autre de ce que peut être la vie. Ce cheminement est défini dans ce slogan : « du sans alcool au hors alcool ». Sommes-nous guéris lorsque nous avons le sentiment d'être « hors alcool »?

Le chemin est parsemé de trous que nous pouvons nommer reconsommation et des soignants affirment que cette situation est une étape nécessaire vers la guérison. Une reconsommation peut permettre à l'intéressé, s'il se ressaisit avant que la situation ne s'empire, de se requestionner sur le sens de sa démarche. Elle doit aboutir non pas à un constat d'impuissance mais s'ouvrir vers un nouveau départ intégrant l'analyse de ce qui a failli.

Cependant elle n'est pas une fatalité. Le risque existe mais certainement pas obligatoire. Quantité de personnes n'ont pas vécu cette difficulté et ont pu guérir sans avoir besoin de passer par une reconsommation.

Mon propos n'est pas de culpabiliser qui que ce soit, de trier les bons et les mauvais, les capables et les incapables, mais de confirmer que nous sommes différents autant dans la maladie que dans l'abstinence; chacun invente son chemin et sa longueur est plus ou moins longue. Toutes ces étapes, ces reconsommations ou non, ces combats et ces victoires ont un objectif commun: se libérer de cette drogue, être guéri. « Veux-tu être guéri? ». Quel malade qu'il soit croyant, agnostique, athée, ne répondrait pas affirmativement à cette question?

La question n'est pas : « Veux tu que je te guérisse, que je te soigne » mais, « Désires-tu être guéri ? » Pour certaines maladies, nous parlerons de guérison lorsque le virus, le microbe disparaît de l'organisme soit grâce à l'apport de médicaments soit grâce à nos propres défenses. Pour une angine, par exemple, après le soin, nous disons que nous sommes guéris et non pas stabilisés ou en rémission. Guéris tant que nous ne reprenons pas le virus!

La guérison de la dépendance participe d'une dimension différente, Elle touche à l'état intrinsèque de toute personne persuadée du bien-fondé de la liberté de vivre sans alcool quelles que soient les circonstances. Cela inclut la notion de choix et donc nous ramène à cette question :Veux-tu être guéri ?

Serge SOULIE, lors du congrès 2008 dont le thème était « Choisir c'est possible », disait :

Lorsque nous disons à une personne dépendante « tu peux choisir » ou encore « tu peux guérir » ces paroles sont irrecevables si la dépendance est perçue uniquement comme une maladie et si on reste dans le domaine du soin. Pour le médecin, le malade ne peut ni choisir ni guérir ; Il doit arrêter de boire et vivre avec ce handicap vis-àvis de ceux qui peuvent consommer de l'alcool. Nous sommes dans ce cas dans le registre du médical.

Dans le langage Croix Bleue « tu peux guérir » suppose que tu n'es pas un malade parce que tu ne consommes plus d'alcool mais un être humain qui choisit sa vie comme bon te semble. Nous sommes dans le registre du choix et de la liberté.

Le choix implique un renoncement :

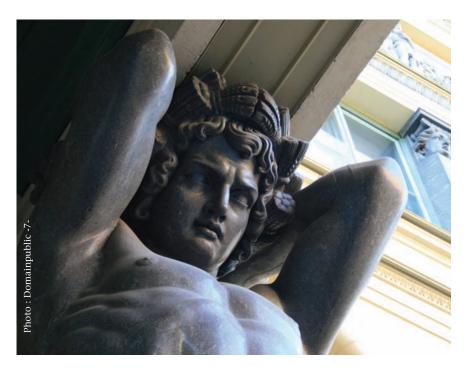
en choisissant une chose, on renonce à une autre et donc il y a douleur.

Toutefois par ce processus même de détachement parfois pénible, on sort de l'enfermement procuré notamment par le produit. La capacité pour chacun de se souvenir de son renoncement permet de mettre sa vie en histoire,

de se la réapproprier. Nous ne tirons pas le rideau sur le passé, nous ne le répudions pas mais nous l'acceptons et ainsi nous assumons notre choix Assumer, c'est faire le deuil de ce qu'on laisse pour accéder à une autre vie.

Pierre DUNAT

La **réduction** des **risques**



Cette notion a du mal à s'établir en France, malgré les recommandations de l'OMS, et malgré la fusion des différentes filières au sein des CSAPA, qui poussent vers cette idée, nouvelle pour nous.

es personnes qui viennent nous voir pour s'en sortir sont le plus souvent en grand danger. C'est d'ailleurs parce qu'ils s'en rendent compte, plus ou moins consciemment, qu'ils viennent dans l'espoir de retrouver leur liberté perdue. Le concept de « réduction des risques » n'a plus de sens à ce moment-là.

Si les personnes qui ont été dépendantes de l'alcool, ou d'un autre produit psychotrope ne peuvent pas revenir à une consommation « normale », par contre, ceux qui n'étaient pas dépendants devraient pouvoir retrouver une consommation sans risque.

À La Croix Bleue, une expérience de plus de 130 ans, pragmatique et non scientifique, nous montre que les personnes réellement dépendantes s'en sortent rarement sans passer par l'abstention, qui n'est pas un but en soi, un objectif, encore moins un Idéal, mais un passage obligé pour retrouver sa liberté de vivre... et de bien vivre... Et ça, c'est un idéal!

Il est très difficile pour un professionnel, plus encore pour nous, associations bénévoles, de savoir exactement où en est le patient dans sa consommation d'alcool (ou d'autres produits). Quel danger court-il en consommant de l'alcool ?

Il y a un usage NOCIF, où la personne n'est pas encore véritablement dépendante, mais en grand danger de le devenir. Il est à souhaiter que cette personne nous contacte, ou que nous puissions la contacter. Quel que soit son âge, il est possible que la personne revienne en arrière et retrouve un usage seulement « à risque », avant de retrouver, enfin, un usage sans dommage.

Il y a des consommations modérées (le risque zéro n'existe pas) c'est la majorité des cas, mais ces cas-là, nous ne les voyons pas, car ils n'ont aucun besoin de venir nous rencontrer s'ils n'ont pas de soucis relationnels. Il y a en revanche des consommations dangereuses où des sujets décèdent à cause de l'alcool sans avoir jamais été dépendants.

La vulnérabilité au produit est très différente selon les sujets. Le sexe, le poids, les habitudes alimentaires ont une grande importance. Les risques associés tiennent aussi leur place : consommation simultanée d'autres produits nocifs, tels que les drogues illicites, le tabac, les médicaments psycho actifs...

la difficulté est de faire prendre conscience aux personnes concernées des risques de leur consommation. C'est tellement dans les habitudes qu'il leur paraîtrait « anormal » de modifier leur consommation, vis-à-vis de leur famille, de leurs collègues, de leurs amis... Il ne faut pas négliger non plus la force importante des lobbies, et le poids électoral de la filière alcool.

Certains risques peuvent assurément être réduits :

Les risques immédiats dus à une surconsommation épisodique aigüe : accidents de la route (les campagnes publicitaires de l'INPES sont très bien faites), violences, rapports sexuels non protégés.

Les risques à long terme liés à une surconsommation régulière, donc prévenir les pathologies organiques induites, prévenir la sévérité des troubles psychiatriques induits, prévenir les dommages familiaux et socioprofessionnels, éviter l'installation d'une alcoolodépendance.

Prévenir les morts prématurées et les handicaps.

Améliorer l'état de santé des personnes, et leur insertion sociale.

Réduire le coût social de la surconsommation.

Il est nécessaire de faire prendre conscience à tous les acteurs de la société française du poids de la surconsommation d'alcool dans les accidents, la mortalité prématurée, les violences...

Dossier: Reconsommation... une fatalité

Il faut identifier les situations à risques : conduite automobile, postes professionnels à risques, enfance et adolescence, grossesse, surconsommation du week-end (majoritaire chez les jeunes), poly consommation.

Il faut:

Informer sur les niveaux de consommation « raisonnables ». Interpeller les 15-25 ans sur leur niveau de consommation (alcool, tabac, cannabis...)

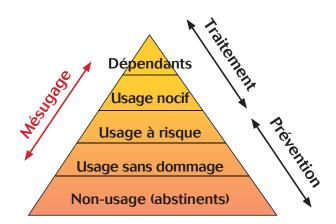
Développer l'éducation pour la santé à tous les âges. Favoriser un repérage précoce en médecine générale, en médecine du travail.

Les informations que nous voyons de plus en plus souvent à des heures de grande écoute à la télévision ne peuvent que favoriser la démarche, en supprimant le côté « tabou » du sujet, et en aidant les personnes en souffrance à parler de leur problème. La parole est en effet une thérapie efficace pour se sortir de l'alcoolisme, et nos associations le savent bien! Les CSAPA aussi avec leurs « groupes de parole » ont le même but.

Si l'abstinence reste le passage obligé, pour la plupart de nos « contacts » nous concevons très bien que certains, n'ayant pas franchi le point de non-retour, puissent envisager de revenir d'une consommation excessive à une consommation raisonnable.

Mais si la personne est dépendante (c'est sûrement le cas si elle « replonge » chaque fois qu'elle tente de boire un seul verre), alors il faut nécessairement envisager l'abstinence complète et définitive, pas comme un idéal, mais comme un moyen de parvenir à une vie libre, débarrassée des chaînes que constituent toutes les drogues..

Roger LARDOUX



Pyramide Skinner classant les adultes selon un risque croissant de la base au sommet :

Dans ce tableau les dépendants représentent 3 à 4% de la population. -> prévention de la rechute

L'usage nocif, 6 à 7% -> danger de dépendance ou espoir d'amélioration.

L'usage à risque, 15% environ -> éducation pour la santé L'usage sans dommage, 65 à 70%, relève aussi de l'éducation pour la santé.





A coups redoublés

Kenneth COOK

POCHE ISBN:9782253130000 5,60 € 144 pages

Une plage, des dunes, des vagues, un bar-hôtel-discothèque où vient se déchirer, à fortes doses d'alcool, toute une faune en quête d'oubli. Des jeunes. Des filles qui s'affichent et attendent les garçons. Des garçons qui reniflent la donzelle facile. Des travailleurs qui ont fini leur semaine à l'abattoir de la ville et entendent profiter de leur paie, bières et femmes. Derrière le bar, un couple d'immondes patrons. Ainsi coule la vie, làbas, à Calpe, Australie. Dans un décor apocalyptique, Kenneth Cook raconte la sauvagerie d'hommes et de femmes à la dérive. Ses personnages sont abêtis, ont perdu toute dignité. Ils ne savent rien d'eux-mêmes, ne connaissent ni le désir, ni le rêve. Ils sont au bord d'une plage où s'arrête la vie, peut-être l'espèce humaine.

Martine Laval - Telerama n° 3035



Du rouge aux lèvres

Julie ROSELLI Editeur: K&B Collection: FEDERATION LEO ISBN-10: 2915957088 ISBN-13: 978-2915957082 253 pages

Le témoignage coup de poing d'une jeune femme à qui tout souriait et que l'alcoolisme a prise au piège Julie a une trentaine d'années, elle est mariée et a deux enfants. C'est une jolie jeune femme, moderne et élégante. l'enfer de l'alcool, avec son cortège de dommages collatéraux : les médicaments, les rechutes, les cures liaux. En 1997, Julie a rejoint une association d'anciens buveurs et s'est lentement reconstruite. Dans ce témoignage au style net et tranchant, quasi hypnotique, Julie revient avec une violence sans complaisance sur ses années de chaos et leurs évènements les plus intimes. « Du rouge aux lèvres « intéressera évidemment toutes celles et ceux qui sont touchés de près ou de loin par l'alcoolisme. Au-delà, cet ouvrage saisissant est également le parcours de vie, intense et captivant, d'une jeune femme authentique et passionnée.



développe des liens avec le liens avec le tissu associatif

www.inserm.fr

réé en 1964, premier organisme européen de recherche biomédicale, il est un acteur majeur dans l'univers de la santé. Des milliers de chercheurs, ingénieurs, techniciens et administratifs y travaillent pour l'amélioration de la santé de tous par la découverte, la diffusion des connaissances et les innovations cliniques.

Face à l'évolution continuelle des enjeux de santé publique, l'INSERM produit des expertises collectives. Ces données et analyses offrent aux autorités et aux élus une aide précieuse sur des problématiques sensibles.

Avec et pour les malades, l'INSERM développe des liens avec le tissu associatif. Le Groupe de réflexion avec les associations de malades (GRAM) est composé d'associations de chercheurs et des représentants de l'administration de l'INSERM. Le GRAM est un lieu de dialogue et une instance de réflexion et de proposition sur les orientations stratégiques et les actions à mettre en œuvre pour développer la politique de partenariat et de dialogue entre l'INSERM et les associations.

Cette dynamique témoigne de la force innovante du dialogue science-société dont les associations constituent un maillon essentiel.

Le lien avec la Croix Bleue

Le **groupe de travail Alcool** de l'INSERM entre dans le cadre de cette dynamique générale mise en place par l'INSERM.

Fin 2006 a lieu un rapprochement entre la recherche et six mouvements d'entraide aux personnes sous la houlette conjointe de la Mission Associations de l'INSERM et la Mission alcool-addiction de l'institut de Santé Publique.

Concrètement une dizaine de membres de six associations d'entraide aux personnes en difficulté avec l'alcool :

- Mouvement Vie Libre,
- · Alcooliques Anonymes France,
- Alcool Assistance,
- · La Croix Bleue.
- · Les Amis de la Santé,
- · Alcool Ecoute Joie et Santé.



Ces mouvements participent régulièrement à un groupe de travail animé par Bertrand NALPAS, coordonnateur de la Mission Alcool-Addictions de l'Institut Santé Publique.

Lors des premières réunions, les échanges ont eu pour but d'identifier les attentes des mouvements d'entraide et, à travers eux, des malades, et les réponses que pourrait apporter la recherche. Les discussions portent, d'une part, sur les objectifs, le fonctionnement des mouvements et sur les nouvelles problématiques auxquelles ils sont confrontés.

Le groupe perçoit plus clairement tout l'intérêt des collaborations entre chercheurs et mouvements d'entraide pour permettre le développement de projets sur des thématiques qui les intéressent et assurer une meilleure faisabilité des projets chez les personnes alcoolo-dépendantes.

En décembre 2010, a eu lieu à l'hôpital Saint Louis à Paris la première rencontre « Alcool et recherche : du laboratoire aux malades ».

Depuis chaque année, en décembre se tient une rencontre qui présente des thématiques pointues dans le domaine de la recherche et des addictions. Sous l'angle de leur expérience et de leur sensibilité propre, les associations apportent leur point de vue en participant à l'élaboration du programme de cette journée annuelle pendant laquelle interviennent scientifiques et associations.

Les associations ont participé à deux études :

I - Un protocole de recherche intitulé « Évolution des valeurs interpersonnelles et maintien de l'abstinence au cours du temps au sein des mouvements d'entraide aux personnes en difficulté avec l'alcool » de 2012/2013.

Projet de recherche de l'Université Montpellier III en collaboration avec l'INSERM avec pour responsable scientifique : Isabelle BOULZE et Investigateurs : Michel LAUNAYde l'Université de Montpellier III et le Dr Bertrand NALPAS de l'INSERM. Les résultats de cette enquête seront disponibles en juin 2015.

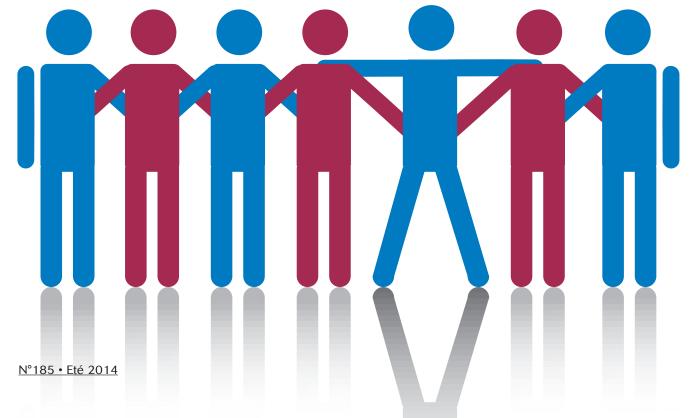
2 - Un autre projet d'enquête est en cours intitulé « **Prévalence de la**

consommation de médicaments psychotropes et dépendance médicamenteuse chez les personnes malades de l'alcool fréquentant les mouvements d'entraide » sollicite aussi la participation des mouvements d'entraide.

Les investigateurs en sont le Docteur Bertrand NALPAS de l'INSERM et le Professeur Philip GORWOOD, Professeur de Psychiatrie au Centre Hospitalier St Anne.

L'objectif est de mieux connaître la fréquence de prise de ces produits, leur type, la durée de prise et la façon dont les traitements sont perçus. En effet, de nombreuses études, largement commentées dans la presse nationale, démontrent que la consommation de médicaments psychotropes en France est très importante en comparaison avec les pays voisins. Par contre, on dispose de très peu d'informations pour ce qu'il en est chez les personnes soignées ou ayant été soignées pour une addiction, personnes susceptibles d'avoir besoin de ce type de produit, au moins pendant un temps de leurs soins.

Le partenariat avec l'INSERM est une opportunité pour découvrir un milieu à la pointe en matière de recherches scientifiques, pour se nourrir de nos expertises et peut-être influer sur les décisions prises en aval en santé publique.





Des amis sont partis...

Jean-Philippe ANRIS, Responsable du siège, aimait courir. En parlant du marathon, il écrivait dans Le Libérateur :

« Que de similitudes entre cette performance individuelle portée par la dynamique collective et l'esprit de groupe ressenti dès les premières réunions Croix Bleue! Cet esprit de groupe qui nous permet de nous dépasser pour vaincre l'alcool.

Comme souvent dans une compétition sportive, nous avons besoin du soutien et de l'expérience des autres pour faire la course dans de bonnes conditions et c'est le même

phénomène qui nous permet de "tenir la distance" dans notre parcours d'abstinence. »

Il nous a quittés le 7 mars et nous n'oublions pas l'homme dynamique et engagé qu'il a été.

Une autre grande figure de la Croix Bleue s'en est allée le 15 avril en la personne de **Jacques BRUNEL** qui s'était beaucoup investi dans la Croix Bleue, notamment à la création, puis la direction de La Presqu'ile, premier centre de postcure pour femmes.

Et, comme nous l'évoquons dans l'éditorial, **Pierre DUNAT,** administrateur de la Croix Bleue et

membre de la commission de formation est décédé pendant son sommeil le 8 mai 2014. Il était attaché à nos valeurs et les défendait en donnant le meilleur de lui-même avec beaucoup de générosité.

Nous exprimons ici notre reconnaissance pour le travail et l'amitié donnés sans compter par tous les trois..

Le conseil d'administration

Calendrier 2014

- Formation Nationale 8 et 9 novembre au CISP KELLERMAN
- Rencontre des Responsables
 22 et 23 novembre au CIS DIJON



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 - 2014	
•	Abonnement simple
Je m'abonne au Libérateur:	
	Abonnement & don plus de 21 €
Mme M.	ou
	Don* simple.
Adresse:	Ci-joint un chèque du montant choisi établi à l'ordre de la Croix Bl
	*Don, L'association, reconnue d'utilité publique, est habilitée

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

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





Camping de la Croix-Bleue à Vernoux-en-Vivarais

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.

Ouverture le samedi 5 juillet

Fermeture entre le 16 et le 23 août 2014 en fonction des réservations

site: camping.croixbleue.fr



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	
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 »





Toul L'entraide n'est pas un vain mot...

Traditionnellement, à la fin de l'automne, les adhérents de la Croix Bleue du Toulois et leurs amis se réunissent pour partager le repas de l'amitié.

Depuis plusieurs années, ce repas est préparé par les membres de l'association (Claude, Noëlle, Nadia, Arlette... mais aussi Joël). Tout en ayant le souci de limiter les dépenses, chacun s'applique dans sa spécialité, contribuant à la qualité de l'ensemble, le tout dans une bonne humeur communicative.

Omniprésente, l'entraide se remarque aussi dans les préparatifs du banquet, menés principalement par les membres de la Croix Bleue, tant au niveau des courses de dernière minute que de l'aménagement et la décoration de la salle (gracieusement mise à disposition par la municipalité de Barisey au Plain) : ainsi, Gérard, Michel, Alain... ont relevé les manches.

Après un bref discours du président OLRY, le service du copieux repas est assuré avec enthousiasme, avec l'aide remarquée des juniors AMANDINE et SEBASTIEN maniant avec dextérité les chariots de service. Au menu : apéritif

maison avec ses toasts, assiette de crudités variées, filet mignon et sa jardinière de légumes, fromages, salade et bûches de Noël.

A l'heure du café est organisée la loterie toujours dotée par les commerçants du Toulois et des environs : chaque enveloppe contient au moins un billet gagnant, aussi les tables où sont exposés les lots sont vite très entourées pour découvrir le cadeau attribué.

Alors que déjà la nuit commence à tomber, tous donnent l'ultime coup de main pour ranger tables, chaises et remettre la salle dans son état initial... alors que discrètement, mais efficacement, la vaisselle nettoyée a été remise en place sous l'œil expert de lacques.

Après cette journée amicale, l'heure est maintenant venue aux différents participants de regagner leurs pénates respectives à Barisey au Plain, Toul, mais aussi à Pompey, Liverdun et même Azannes en Meuse.

L'entraide, fil rouge de cette journée, a été habilement stimulée par le dévouement permanent de Claude et Michel...

Thiers-Noirétable

Le dimanche 17 mars le petit groupe d'amis de Thiers-Noirétable recevait les sections voisines d'Auvergne et de Rhône-Alpes autour d'un bon repas.

Cette invitation était l'occasion en premier lieu de fêter les vingt deux ans de vie sans alcool de Jean Claude DEBARD, l'animateur de ce groupe mais aussi afin de montrer leur solidarité et leur soutien pour cette ancienne section ,parrainée maintenant par la section de SAINT ETIENNE, qui, petit à petit, renait de ses cendres et est redevenue un lieu d'accueil et d'écoute efficace. Roger LARDOUX, notre président national, avait tenu, par sa présence, à témoigner également que la force de la Croix Bleue se réalisait en premier lieu dans chaque section locale. Après un petit débat autour de la notion de Confiance, chacun est reparti en souhaitant à ces nouveaux amis, bonne continuation et en les assurant de nouveau de leur soutien.

Bonne route à cette future section.



Bitche

À journée exceptionnelle émotion exceptionnelle



Cinq membres de la section de BITCHE ont reçu l'insigne de la Croix Bleue. Marie-Ange, Michelle, Olivier, Sébastien et Bernard ont attendu cette journée avec impatience. Leurs amis étaient présents pour les encourager à continuer le travail entrepris et à aller vers les malades de l'alcool.

Arsène FIERLING





Aulnay

Une Assemblée Générale Aulnaysienne festive

L'Assemblée Générale de la section a été l'occasion d'une soirée festive. En plus des membres de la section, et de leurs familles pour certains, le président Roger LARDOUX avait accepté notre invitation. Sa présence a été très appréciée par les participants et cela a permis de montrer le dynamisme et la convivialité de notre section. Une fois l'AG terminée, la soirée a continué autour d'un repas, moment chaleureux d'échanges, de détente et d'ouverture envers l'entourage qui s'intègre aisément dans le groupe. Merci encore à tous les participants.

Guilaine MIRANDA Responsable section d'AULNAY-SOUS-BOIS

Poissy

Fin 2013, la section de Poissy s'est enrichie de la réception d'un nouveau membre actif.



Josiane, infirmière en psychiatrie, s'est toujours occupée des malades... et des alcooliques elle en a cotoyé... Mais elle ne se sentait pas concernée à l'époque. D'ailleurs elle ne buvait pas pendant le travail.

Le jour de sa retraite, elle s'est dit que le temps était venu de s'occuper d'elle ; car les doses journalières augmentaient. Un séjour à la Presqu'lle a été l'élément déclencheur. Et la voilà heureuse de nous dire combien elle apprécie sa nouvelle vie et combien cet engagement est la suite logique d'une vie passée au service des autres.

Oullins

Le 22 février la section d'Oullins accueillait la commission de formation pour un week end de travail.

Après une journée bien remplie tout le monde se retrouvait autour d'un bon repas au terme duquel nous avons eu la joie de recevoir deux nouveaux membres actifs.

En effet, Delphine et Sébastien COURGEY se sont engagés avec nous à militer dans notre association, comme l'avait fait avant eux leurs parents.

En effet leur parcours est atypique puisqu'ils sont les enfants dont les parents ont été réunis grâce à la Croix Bleue et, en particulier, grâce à leur implication au Camping de Vernoux.

Roger et Simone, les parents de Delphine ont été, pendant de longues années les animateurs de ce camping et les parents de Sébastien ont également fréquenté assidument ce lieu de vacances.

C'est dire si la Croix Bleue a bercé toute leur jeunesse! Et aujourd'hui leur désir est de poursuivre dans la voie tracée et à leur tour de s'engager et d'aider l'équipe d'animation du camping

Bonne route à tous les deux

Gérard GUILLER Responsable de LYON- OULLINS





Bas-Rhin/Moselle

Journée formation

C'est un groupe studieux qui s'est retrouvé à **Reipertswiller**, en Alsace pour la formation dispensée par Pierre Dunat, membre de la commission de formation. Dans le cadre bucolique d'un refuge pour randonneurs en forêt, les 18 copains ont fait chauffer leurs neurones sur le thème de « l'accompagnement individuel face aux addictions ». Divisés en trois groupes, ils ont planché et réfléchi sur les différentes situations pouvant paraître difficiles. À la réflexion, nous avons constaté que celles-ci n'étaient pas si différentes des accompagnements « classiques ». Cette constatation a permis de vaincre les peurs dues à la méconnaissance du sujet. Tous se sont accordés à dire que cette journée leur a permis de mieux aborder un éventuel accompagnement. Pierre a également approfondi le volet "déroulement" et les précautions à prendre lors d'une visite. Journée très instructive pour les nouveaux, pigûre de rappel pour les plus anciens, tous étaient d'accord sur le fait d'avoir vécu un samedi très riche. On ne peut que souligner l'importance d'assister à de tels séminaires qui sont indispensables pour les accompagnants. On y gagne tous et avec un bon "bagage", l'ouverture aux autres addictions est facilitée. Après un délicieux pot-au-feu alsacien, l'après-midi s'est poursuivi dans une ambiance détendue, mais appliquée. Nous avons beaucoup apprécié la présentation de notre animateur sachant captiver son auditoire.

Edith FORTMANN



Rencontre des sections Bas-Rhin/Moselle

Plusieurs sections locales de la Croix-Bleue se sont rencontrées dimanche à la salle polyvalente de LOHR pour leur traditionnelle fête de l'amitié. Nous organisons régulièrement des journées de partage afin d'entourer les nouveaux dans l'abstinence et leur montrer qu'on peut avoir une vie joyeuse et épanouie sans consommer ce produit qui a failli les laisser au bord de la route. C'est également un moment privilégié pour des retrouvailles, car ces membres sont répartis un peu partout géographiquement et aiment partager leurs expériences. Christophe, Olivier et Clément ont reçu leur carte de membre actif après une période de réflexion et de « mûrissement ». Comme l'a bien souligné Linda Winter dans son discours, cette remise d'insigne est l'aboutissement d'un processus, mais aussi le point de départ d'une nouvelle étape. La présidente du groupe Bas-Rhin/Moselle a remarqué que ce qui fait la force du mouvement est l'écoute des personnes en souffrance, l'accompagnement dans leur souhait de guérison, la transmission de cette flamme de la volonté de s'en sortir ; voilà la noble mission d'un membre actif. Comme pour toutes les maladies, ceux qui les ont vécues comprennent mieux les angoisses de ceux qui sont touchés .Les applaudissements chaleureux de l'assemblée ont touché les trois "nouveaux" entourés de leurs familles et de leurs amis. Après un repas fort apprécié, tous se sont séparés avec le sentiment d'avoir vécu des moments intenses.





Sans alcool avec la Croix Bleue, un art de vivre



CONGRES NATIONAL de la CROIX BLEUE

Samedi 13 et dimanche 14 Juin 2015

à MONSWILLER, (proximité de Saverne) Espace Le ZORNHOFF

Carte congressiste (hors hébergement et transport) 40 €



