

Le

N°30 AUTOMNE 2023

Libérateur

Sans addiction... avec plaisir

La Croix Bleue association de prévention et d'aide aux personnes en difficulté avec des conduites addictives



Mal-être

Dépression

Quand l'addiction empêche de voir clairement

Addictions,
parlons-en avec
La Croix Bleue

189 Rue Belliard - 75018 PARIS
Tél. : 01 42 28 37 37 / 07 76 35 85 30
cbleuesiege@gmail.com / www.croixbleue.fr

Sommaire

<u>EDITO</u>	Page 2	<u>ASSEMBLEE GENERALE 2023</u>	Page 10
<u>DOSSIER :</u> - Il n'y a pas d'addiction heureuse - Quels sont les liens entre dépression et addiction	Page 3	<u>VIE DES SECTIONS</u>	Page 12
<u>TEMOIGNAGE</u> - Jacques - Véronique	Page 6	<u>ASSOCIATION</u>	Page 15
<u>JOURNAL DU CAMPING</u>	Page 8	<u>LIBRE EXPRESSION</u>	Page 16

[Édito](#)

Voici l'automne ! Ce numéro du Libérateur nous permet d'aborder le thème : « mal être et dépression ».

Après les vacances et les beaux jours où certains ont pris de belles résolutions pour continuer leur chemin de vie, je vous parlerais bien de la « politique des petits pas ». Très souvent nous nous fixons des objectifs ambitieux, parfois trop ambitieux, qui peuvent amener au découragement avant même de commencer. Ces résolutions sont par la suite souvent mises au placard jusqu'aux prochaines vacances.

Il nous suffirait, par exemple, de programmer au coucher des gestes simples à réaliser le lendemain au saut du lit : ouvrir sa fenêtre, s'étirer et prendre un bon bol d'air.

Peut-être qu'en lisant ces « conseils », vous vous dites : « Mais ça ne sert à rien de faire cela ! Cela ne va pas m'apporter un mieux-être ». Eh bien détrompez-vous ! C'est du vécu ! Ça marche !!

Pour beaucoup d'entre nous de la Croix Bleue, ce fût le démarrage de notre aventure d'abstinent.

Je vous souhaite une bonne rentrée et plein de petits projets, qui feront que petit à petit, avec de la patience, votre vie prendra un nouveau tournant.

Bonne lecture.

Marie CONSTANCIAS
Présidente de La Croix Bleue

Il n'y a pas d'addiction heureuse

On peut définir la dépression comme une morosité de longue durée qui perturbe le fonctionnement quotidien de la personne. Plus rien ne vous intéresse, vous n'avez plus envie de rien, tout vous semble terne. Vous avez souvent une forte tendance à vous faire du mauvais sang et vous éprouvez aussi des sentiments de culpabilité et d'angoisse.

La dépression est le trouble mental le plus souvent associé aux addictions. 30% des personnes en lutte avec des conduites addictives souffrent également de dépression et dans 60% des cas, ces conduites sont précédées de tentatives de suicide.

D'une part, la dépression augmente le risque de rechute après sevrage ; d'autre part, chez les patients souffrant d'une dépression majeure, la sévérité et la durée de leurs symptômes sont plus grandes s'ils souffrent aussi d'une addiction.

L'alcool n'enlève pas la dépression

L'alcool peut souvent atténuer ou éliminer les sentiments dépressifs à court terme. Vous vous inquiétez moins, vous relativisez tout plus rapidement et votre humeur s'éclaircit. L'alcool a un effet tranquillisant et il peut aussi réduire la

peine et le chagrin. Néanmoins, cet effet est relativement court : dès que l'alcool se dissipe, les sentiments dépressifs sont toujours présents.

Quand vous buvez de l'alcool occasionnellement et de façon modérée pour vous distraire de votre morosité, ce n'est pas nécessairement problématique. Cependant, lorsque vous en consommez souvent et en plus grandes quantités, un cercle vicieux peut se mettre en place. Dans le cas d'une humeur dépressive, l'alcool apportera d'abord un soulagement, mais, dans un deuxième temps, il aggravera la dépression. Après quoi, vous voudrez boire davantage, et ainsi de suite.

Depuis quelques temps, nous savons qu'une consommation excessive d'alcool peut déclencher une dépression. Cette situation se produit souvent chez des personnes souffrant de problèmes liés à l'alcool. Une consommation fréquente suscite d'abord des sentiments d'apathie et de déprime.

Ensuite, si des problèmes supplémentaires surviennent, à cause de la consommation d'alcool (des tensions au sein d'une relation de couple ou au travail), les sentiments dépressifs s'aggravent. Au cours des semaines qui suivent l'arrêt ou la réduction de la consommation, les troubles dépressifs disparaissent généralement progressivement.

Si l'humeur dépressive était déjà aussi présente antérieurement, une consommation excessive d'alcool entraînera une augmentation des troubles.

Seul un petit nombre de personnes continuent à présenter des troubles dépressifs après l'arrêt, pendant plusieurs semaines, d'une consommation excessive d'alcool. Ces troubles dépressifs peuvent être éventuellement traités avec des médicaments, de préférence en combinaison avec un accompagnement psychosocial.

Lorsqu'une personne boit en excès et présente des troubles dépressifs, un objectif important consiste au moins à réduire sa consommation.

Article du site aide-alcool.be



Quels sont les liens entre dépression et addiction ?

La dépression et la conduite addictive sont très liées ; quelques exemples cliniques issus de la pratique confirment ce constat :

Dominique travaille 70 à 80 heures par semaine et souffre d'une boulimie du travail ; elle vient masquer un fond dépressif qui s'exprime avec violence au moment d'une séparation.

Annie souffre d'épisodes dépressifs à répétition à chaque fois qu'elle vit une séparation au travail ou dans sa vie sentimentale ; ils sont accompagnés de tentative de suicide, de repli, d'arrêt de travail, de prise de médicaments et d'une dépendance au tabac et à l'alcool.

Dossier : mal-être et dépression

Marie traverse une longue période dépressive après le décès de sa mère et un divorce subi la même année ; des comportements addictifs apparaissent dans plusieurs domaines : nourriture, alcool, achats compulsifs.

Marco a peu de réactions de deuil après le suicide de son fils schizophrène et une rupture sentimentale. Cependant, la dépendance au cannabis et à l'ordinateur par une collection d'images pornographiques le coupe de la réalité.

Corinne a des cycles de boulimie et d'anorexie depuis l'adolescence ; elle souffre d'une impossibilité de faire le deuil de l'enfance et du pays de ses rêves : le Maroc ; elle a une image de soi très dépréciée et négative d'elle-même et un comportement d'échec et de passivité.

Comment comprendre cette comorbidité et la fréquence de ces symptômes associés chez nombre de nos patients ?

Mais quel est le lien entre ces deux pathologies : dépression et addiction ? L'un peut-il engendrer l'autre ? Peuvent-ils interagir pour se renforcer ?

L'addiction serait-elle une défense contre la dépression ?

« L'addiction est un moyen de lutter contre la dépression ; elle abrase les conflits par un comportement compulsif... Les addictions incarnent l'impossibilité d'une prise complète de soi-à-soi : le drogué est l'esclave de lui-même... Si la dépression est l'histoire d'un introuvable sujet, l'ad-



diction est la nostalgie d'un sujet perdu » (Ehrenberg, 1998). La dépression est l'ombre familière de l'homme fatigué d'entreprendre, de devenir seulement lui-même et tenté de se soutenir jusqu'à la compulsion par des produits ou des comportements addictifs.

Dans le cas de trouble de l'humeur, le mode de défense nécessite le recours à des produits externes et artificiels pour procurer les mêmes effets d'oubli, d'euphorie et de déni de la réalité. Une tendance dépressive est souvent sous-jacente à la conduite toxicomane : une carence de l'estime de soi, des failles dans l'organisation du narcissisme peuvent pousser certains sujets à rechercher dans la

drogue un moyen artificiel et rapide de restauration du moi, voire de triomphe mégalomane



Cette lutte contre les affects dépressifs se retrouve dans la terminologie des « dépressions masquées » fort utilisée chez les enfants et les adolescents dans l'agitation, le passage à l'acte, les troubles du caractère, l'agressivité, la dérision, la fuite, l'absorption d'aliments ou de produits de tout genre, cherchant à masquer ce qui est sous-jacent au fond.

On retrouve donc deux pôles opposés d'une même réalité dans la description de ces deux syndromes : triste - gai, inhibition - exaltation, passivité - activité, vie - mort...

Chez la personne dépressive et/ou addictive, on retrouve souvent les mêmes images et croyances très négatives et pessimistes de soi et du monde..., d'où la question, la personne addictive serait-elle une personne dépressive qui s'ignore ?

La dépression est-elle conséquence du sevrage ?

Si l'addiction peut être une manière de lutter contre la dépression, la dépression est un des risques majeurs de décompensation dans le sevrage brutal et rapide de certaines addictions comme l'alcool, la drogue ou la boulimie. et identitaire.





Après avoir connu la plénitude, la confrontation au manque et à la frustration devient quasi insupportable et conduit à combler autrement par l'agitation, la violence, la tentative de suicide, la recherche éperdue du produit manquant ou l'utilisation des produits de substitution.

Ayant enfin pu réaliser le deuil de sa relation au produit, le client se retrouve dans un état dépressif avec la sensation de vide existentiel. Ainsi Annie passe à l'acte après un sevrage brutal de l'alcool : elle se coupe la carotide lors d'une sortie de l'hôpital.

Renoncer à la drogue se paie par cette nostalgie qui à tout moment peut basculer dans la mélancolie. Pour la personne malade, il n'y a pas de temps à espérer, ni pire à redouter que tout ce qu'il a déjà vécu.

Ces pathologies dépressives et addictives sont classifiées habituellement comme syndromes cliniques. Les antidépresseurs seraient-ils une addiction légale ?

Nous sommes en France les premiers consommateurs au monde de médicaments psychotropes et particulièrement d'antidépresseurs. Ils sont prescrits par les médecins traitants ou les psychiatres pour une durée de six mois à un an afin d'éviter les rechutes ; ils n'entraînent pas, en principe, de dépendance physique mais une dépendance psychologique. S'ils sont utiles et complémentaires à la psychothérapie pour des dépressions avérées, ils sont parfois prescrits pour de fausses dépressions qui s'avèrent en réalité des moments de deuil à traverser. Les antidépresseurs ne seraient-ils pas des addictions légales ? L'automédication fréquente amène à toutes les dérives et abus jusqu'à la tentative de suicide. On parle alors de pharmacodépendance.

Le risque des médicaments est de permettre à l'institution de ne pas se remettre en question, on endort le mal et on ne soigne pas les maux sociaux, relationnels, de perte d'identité et de valeur. Il met en cause le lobby des laboratoires pharmaceutiques qui prétendent parfois concurrencer les psychothérapies et survalorisent le pragmatisme : c'est le médicament qui définit la dépression. C'est la méthode essais erreurs : « modifiez les molécules et essayez ».

Les médications antidépresseurs sont susceptibles de créer assez vite de véritables toxicomanies, récréant une euphorie de surface et nullement de bonheur et un excès d'usage des antidépresseurs est le point d'aboutissement d'une lente abrasion du tragique de l'expérience humaine. Il y a surinflation du pharmaceutique au détriment des espaces de parole. La pilule du bonheur, contrairement aux idées reçues, n'existe pas !

Comment se sortir de la spirale dépression-addiction ?

La dimension biologique, psychologique et sociale de la dépression et de l'addiction pousse le praticien à ne pas travailler seul mais à travailler en réseau dans des lieux et avec des fonctions complémentaires : fonction médicale pour prescrire l'antidépresseur ou permettre le sevrage d'un produit; fonction psychologique avec un psychothérapeute pour travailler le vide dépressif ou le plein addictif; fonction sociale par un soutien dans la réalité de la vie et par un travail en groupe pour se sortir de l'isolement et de la honte.

Les dépressifs sont confrontés au vide et les personnes addictives masquent le vide par le plein. Les aider à contacter le vide, le désir de rien, la mort est un passage obligé pour approcher et apprivoiser cette angoisse et lui donner une forme.



Le groupe permet au client dépressif comme à la personne addictive de trouver un soutien, un lien avec le vivant, une communauté d'humains avec qui interagir, un lieu de résonance qui le nourrit et réactive toutes ses expériences de souffrance autour de la perte, de la séparation ou de l'abandon, souvent fréquents dans son histoire de vie.

Il est nécessaire d'avoir une approche multidimensionnelle : le suivi thérapeutique par un addictologue associé à l'aide de groupes de parole est souvent très efficace

Extrait de l'ouvrage « dépression et addiction »,
Pierre Van Damme

Jacques

Je m'appelle Jacques. Je suis né à Jonzac en Charente-Maritime en 1963. Je n'avais que huit jours lorsque Gisèle et André m'ont recueilli. Ils connaissaient déjà mes vrais parents ; ils s'appelaient Louis et Jeanne.

Je ne savais pas que ma mère biologique était décédée, je l'ai su l'âge de quinze ans lorsqu'un courrier est arrivé sous un différent nom de famille. Je leur ai donc posé des questions. Ma mère adoptive m'a tout expliqué. Je me suis mis à pleurer mais mon père adoptif voulait que je ne l'apprenne pas avant 18 ans.

Au début, je n'y croyais pas vraiment. Je suis donc allé à la mairie pour me renseigner, et là, ils m'ont fait voir où était la tombe de ma mère biologique.

Je sais que j'ai des frères et sœurs biologiques. On se voyait une fois par semaine le dimanche après-midi car ils étaient élevés pas loin de chez mes parents nourriciers. Moi, je travaillais avec mes parents à la ferme.

Je n'avais que quinze ans lorsque j'ai connu le goût de l'alcool. Ma famille d'accueil possédait une exploitation agricole. On y cultivait aussi la vigne. J'ai voulu connaître les travaux de la vigne : des pieds de la vigne jusqu'au chai pour la fabrication du vin.

C'était pour moi l'occasion d'y goûter... Ce fût un moment que je pensais sans conséquences mais je me trompais. Peu à peu, je consommais de plus en plus d'alcool. Tous les week-ends étaient pour moi des fêtes qui me donnaient l'occasion de boire.

Je n'avais que quinze ans lorsque j'ai connu le goût de l'alcool.

Plus tard, je suis devenu alcoolique sans même m'en rendre compte. Mes journées étaient noyées dans l'alcool.

L'alcool était devenu pour moi un besoin jusqu'à faire des dépressions si je n'en avais pas. C'était devenu grave pour mon entourage et pour moi-même. Mes parents adoptifs ne pouvaient plus supporter cette situation.

La décision a été prise de me mettre en foyer à Saintes. Bien entendu, l'alcool y était interdit mais je trouvais toujours le moyen de boire en dehors.

J'ai alors connu mes premières crises de delirium lors des sevrages à l'hôpital.

Après 15 jours d'hospitalisation, je sortais mais recommençais aussitôt à boire. J'étais de plus en plus



en état de manque. J'étais devenu alcoolique à 18 ans.

J'ai, à ce jour, huit ans d'abstinence. Toutefois, les fêtes de Noël m'angoissent chaque année car ayant commencé mon abstinence absolue un mois avant les fêtes, cela me rend quelque peu nostalgique.

Ce que je peux dire depuis huit ans, c'est que je me suis battu et que je continue à me battre pour l'amour des miens et le bonheur des autres en parlant de mon passé.

Je vois maintenant mieux le présent mais le passé qui me suit toujours ne me rattrapera pas, en tout cas, je l'espère.

Mes proches et mes amis viennent très souvent me voir pour prendre de mes nouvelles. En Septembre, je vais reprendre mes activités et surtout, de temps en temps, mes réunions à La Croix Bleue que je connais depuis 1996.

Grâce au permis de conduire, j'ai pu me déplacer et trouver un emploi.

J'ai retrouvé une de mes sœurs que je n'avais plus revu depuis presque vingt ans.

Depuis que j'ai retrouvé Nathalie, je me sens revivre, je lui dois beaucoup, elle m'a redonné ce goût de vivre que je croyais avoir perdu.

J'ai de nouveau fréquenté des lieux comme les boîtes de nuit, sans boire une seule goutte d'alcool, même en voyant les autres consommer, j'ai été plus fort que la tentation et me suis amusé tout aussi bien, on s'amuse tout de même mieux et ce qui est génial, c'est que le lendemain, je m'en souvenais !

On entend souvent dire : « je bois pour oublier certains problèmes » sauf que l'on s'en crée d'autres parfois plus graves encore.

Je dois beaucoup à Gilou, responsable de La Croix Bleue de Royan, qui m'a beaucoup aidé, je le reconnais. Lorsqu'il m'a rencontré pour la première fois, il m'a pris en main et m'a énormément soutenu dans mon combat. Je le remercie encore pour tout.

Comprenez que tout n'est pas perdu et il n'est jamais trop tard pour repartir à zéro, redémarrer une nouvelle vie. Vive La Croix Bleue !

Quel bonheur d'avoir dit NON à l'alcool pendant toutes ces années.

Jacques, antenne de Royan

Véronique

LA GUERISON

Pour ma part, ce qui m'a fait intégrer la Croix Bleue il y a 14 ans, ce sont les témoignages lus dans le Libérateur pendant mon hospitalisation.

La Croix Bleue conseille, écoute, oriente sans préjugés. Dans ces groupes, la parole est nécessaire à qui veut bien se libérer de ses souffrances et parfois aussi à notre entourage.

Par la suite, je suis devenue membre avec une grande fierté d'aider à mon tour.

L'année dernière, mauvaise nouvelle, j'ai eu un cancer nécessitant opération, chimio, radiothérapie. Ce cancer, je l'ai accepté pour le combattre avec force, courage et sérénité. Malgré la maladie, je me répétais « mais quel BOHNEUR ». Le bonheur d'avoir dit NON à l'alcool pendant toutes ces années. Etant donné les effets secondaires de la chimio, engendrant douleur, fatigue, nausées, je n'imagine même pas les effets supplémentaires en con-

sommant.

Aujourd'hui je vais bien. Un nouveau chapitre peut commencer.

Si j'ai pu aider des personnes avec mes textes, j'en suis ravie.

N'ayez pas honte et frappez à la bonne porte afin de rencontrer des personnes bienveillantes. Parler avec des personnes qui ont la même maladie que vous est primordial. Seuls eux vous comprendront quelle que soit la maladie. Ainsi que les professionnels de santé, addictologue, psychologue, psychiatre. Pour le cancer, oncologue et psychologue, ainsi que les ateliers proposés : esthétique, massages, art, peinture, dessin, musicothérapie... Renseignez-vous, c'est gratuit à l'hôpital. Trouvez des solutions et gardez toujours espoir. Riez, chantez, écrivez, dansez, marchez, dessinez, nagez... à partir du moment où cela vous procure du plaisir. Prenez du temps pour VOUS. Ne faites pas attention au regard des autres, ces personnes malveillantes, arrogantes qui rabaissent. Ceux qui ont tout vu, tout entendu, sans jamais se remettre en question, des gens sans empathie. Dites-vous qu'importe la maladie, vous allez y arriver, comme nous tous qui avons choisi l'abstinence. Votre vie n'en sera que meilleure pour affronter avec bienveillance et respect votre propre chemin de vie.

Savoir dire NON, c'est ça aussi le respect dans la globalité pour se protéger d'autrui.

Courage à vous et croyez en vous.

Véronique, membre de la section d'Aulnay



Notre camping Croix Bleue qui se situe sur la commune de Vernoux-en-Vivarais (Ardèche), a fait beaucoup parler de lui cette saison. En plus d'avoir connu un fort taux de réservation, de nombreux médias locaux et nationaux se sont intéressés à notre camping et sa particularité unique d'être un camping sans alcool.

M6, France 3, BFMTV ou le journal Libération sont allés à la rencontre de Jean-Claude SCHERER, le responsable du camping, et des campeurs présents pour recueillir leurs points de vue. Nous proposons de lire l'article de France 3 qui lui était consacré.

Le seul camping zéro alcool de France affiche complet

Qui dit été, dit apéro, soirée arrosée... pas au camping de la Croix-bleue à Vernoux en Vivarais. Niché au cœur de l'Ardèche, ce camping a banni l'alcool depuis 1972. Les campeurs qui y séjournent, s'engagent à ne pas consommer d'alcool. L'initiative émane d'une association qui accompagne les personnes souffrant d'addiction.

Des caravanes, des toilettes communes et tout autour, la nature ardéchoise à perte de vue... le camping de la Croix Bleue ressemble à beaucoup d'autres, pourtant il est unique.

Ici, abstinents et non abstinents peuvent réserver et venir profiter de la nature paisible de l'Ardèche. En revanche, les non-abstinents doivent respecter une règle primordiale : **ne pas consommer d'alcool dans l'enceinte du camping**. Début août, il fait chaud, le thermomètre tutoie fréquemment les 30° en Ardèche. Une partie de pétanque est en cours au camping, mais point de Pastis, ni de bière pour se rafraîchir.



Jean-Claude Scherer est le responsable du camping de la Croix Bleue, il connaît chaque vacancier et chaque vacancier connaît la règle. "Pas d'alcool ! Il n'y a pas d'alcool sur le terrain, dit-il. S'il y en avait, on préviendrait la personne que ce n'est pas normal, qu'il faut se responsabiliser, que le terrain est sans alcool, par respect envers les autres campeurs".

Le camping affiche complet en août, visiblement la formule ne rebute pas. "Quand quelqu'un se désiste dans la journée, explique Jean-Claude, une autre personne le remplace et réserve."

Dans sa robe estivale, à quelques pas de l'auvent de sa caravane, Michèle Paupardin sourit. Avec son mari, ils viennent au camping tous les étés. Son mari a arrêté de boire il y a bientôt 30 ans.

"On a rencontré la Croix bleue après le sevrage de mon mari. À l'hôpital, il y a des personnes de l'association qui sont venues le visiter et c'est comme ça qu'on a commencé à fréquenter les réunions de la Croix bleue. Après sa cure, on est venu ici passer une semaine. Pour nous, ça a été le début d'un renouveau", dit-elle avec un soulagement visible.

"L'alcool nous avait déchirés. Ici, on nous a aidés, chouchoutés." Michèle, habituée du camping de la Croix Bleue, "Pour quelqu'un qui sort juste de cure, explique-t-elle, aller passer une semaine de vacances dans un camping où à droite, à gauche, on boit l'apéritif, c'est difficile. Il faut se préserver."

La tentation en moins, le soutien en plus

Ni jugement, ni tentation, les habitués du camping épaulent ceux qui tentent de s'en sortir. Pour Jean-Claude, l'entraide est ce qui résume le mieux l'esprit de l'association. "Aider des personnes à se sortir de l'alcool ou qui viennent de se sortir de l'alcool pour se reconstruire en famille, passer des vacances à moindre coût, c'est notre objectif."

Journal du camping

Le responsable précise toutefois qu'il y a aussi des personnes qui boivent, mais à l'extérieur, *"par respect pour nous, ils ne boivent pas quand ils sont sur le camping, mais ils viennent nous soutenir"*.

L'entraide passe aussi par l'écoute, le dialogue. *"C'est thérapeutique, souligne Michèle, parfois, on passe des après-midis à discuter sur le parcours de chacun. Quelque part, on a tous le même problème, même si chacun a une histoire différente, le dénominateur commun, c'est l'alcool. C'est important de se soutenir, car les personnes qui arrivent sur le camping, qui sont nouvelles, elles se battent, elles veulent s'en sortir."*

Années après années, les habitués sont devenus amis et même de retour dans leurs pénates respectifs, le lien est maintenu. *"Le reste de l'année, on s'appelle"*, conclut Michèle.

Surtout éviter la rechute

Attablé à l'extérieur de sa caravane, Philippe, 39 ans, vient



ici pour la troisième fois. Il consomme des boissons alcoolisées de temps en temps, mais s'impose des périodes d'arrêt total.

"Quand je bois, même peu, je ne vais pas prendre un bouquin, explique-t-il, alors que là, j'ai emporté des livres, de quoi écrire, de quoi dessiner. Je mets en place des stratégies sur mes temps d'abstinence qui me font évoluer."

Philippe ne se décrit pas comme un abstinent, il s'inscrit dans une démarche *"de réduction des risques et des dommages"*.

"Cette année, explique-t-il, j'ai fait le Dry January (NDLR : janvier sec, période où une personne ne consomme aucun alcool). J'ai poursuivi les mois qui suivaient... mon problème, ce n'est pas l'alcool au quotidien, mais le binge drinking (consommation d'alcool rapide et excessive), ce sont des moments où je risque de me mettre en danger et de mettre en danger les autres."

La location d'une caravane coûte environ 150 euros pour une semaine. Le prix est accessible grâce à la gestion bénévole du camping associatif.

Article France 3 Auvergne-Rhône-Alpes
Écrit par Ana K. , Géraldine Chainé et Hugo Chapelon



Un camping extraordinaire

Sur l'air d' « un jardin extraordinaire »

C'est un camping extraordinaire,
On y croise des gens qui d'viennent des amis.
C'est un camping sans y boire un verre
Sinon des jus d'fruits, pétanque, en compagnie.

Pas de chichis, que des heureux,
C'est la devise du camping Croix Bleue.
A Vernoux en Vivarais tout est prêt
Pour passer un séjour très gai.

Pas d'alcool, bonne humeur, ce qui nous lie
Pas de chichis, que des amis.
Une farandole de bénévoles sympas
Au camping Croix Bleue on y reviendra.

Françoise Séjour, 2023

Assemblée Générale 2023

C'est à Lyon, durant le week-end du 23 au 25 juin dernier, que les responsables, trésoriers, secrétaires et délégués de sections se sont retrouvés pour l'Assemblée Générale.

Toujours portés par l'esprit de fête des 140 ans de La Croix Bleue qui a eu lieu au début du mois, il a fallu se remettre au travail pour faire le bilan de l'année précédente et préparer les événements à venir.



Le vendredi soir, les responsables se réunissent pour faire le point sur l'état des diverses sections. Chacun expose, à tour de rôle, l'actualité de sa section, les nouveautés et difficultés rencontrées au cours de l'année.

Puis le samedi matin est consacré à l'Assemblée Générale : les différents rapports sont présentés (moral, activités et financier) ; l'approbation des comptes a pu être votée en présence du commissaire aux comptes, M. Charras ; un point sur le



camping, un autre sur le centre de Virac et enfin, nous abordons les relations avec la Croix Bleue Internationale.

C'est également l'occasion de se retrouver, de voir les amis Croix Bleue et faire connaissance avec les nouveaux responsables.



Dans la soirée, nous avons profité des températures plus clémentes pour faire une petite visite de la ville de Lyon et particulièrement le quartier de la Croix Rouse .

Rencontre des Responsables 2023



Le samedi après-midi était consacré à du travail en groupe sur deux thématiques : recherche de subvention et communication.

Toute la bonne volonté de nos membres et bénévoles n'est pas toujours suffisante pour mettre en place des actions dans nos sections, les moyens financiers sont aussi indispensables. Cependant, il a été constaté que plusieurs sections ne faisaient pas de demandes de subventions. A qui et comment faire ces demandes ? tel était le but de ce premier atelier. Plusieurs niveaux de solutions sont possibles :

commune, département, région ou l'Etat. De prochaines formations sont prévues pour aider à constituer les dossiers de demande de subvention.

Le deuxième atelier portait sur la communication de l'association. Il est en effet nécessaire d'avoir un discours commun et d'être cohérent dans notre communication globale entre le national et les sections. Cet atelier a permis de réfléchir sur nos méthodes et d'apporter des idées sur les outils à mettre en place pour une communication plus efficace.

Il était également question du déroulé des réunions et groupes de parole : les rencontres sont généralement hebdomadaires avec une douzaine de personnes en moyenne ; elles peuvent faire intervenir des personnes extérieures (professionnels de santé...). Il a été mis en avant que de plus en plus de personnes viennent à La Croix Bleue pour des addictions autres que l'alcool.

Le dimanche matin, nous avons pris un temps pour faire une restitution des ateliers et distribuer les dossiers annuels, que vous pouvez retrouver sur le site croixbleue.fr.

Nous considérons que s'engager avec La Croix Bleue est un acte important qui mérite d'être célébré ; c'est pour cela que cette année, nous avons officiellement présenté les nouveaux membres actifs des différentes sections. Franck, nouveau membre actif de la section de Salon-de-Provence, a pu partager son témoignage : comment La Croix Bleue l'a aidé à sortir de son addiction au jeu.

Vous pouvez informer le siège des nouveaux membres actifs dans vos sections pour qu'ils puissent être présentés lors des prochaines assemblées générales.



Forums des associations 2023

Petit retour de France en images sur les stands Croix Bleue lors des différents forums des associations de cette année.



Vie des sections



VERDUN

Malgré la pluie, la section de Verdun était présente près du Lac Vert à Dun-sur-Meuse pour sensibiliser les promeneurs de tous âges et informer sur les dangers liés à la consommation d'alcool ou de drogues.

Puis le 23 septembre, la section était aussi présente à une soirée sans alcool organisée par l'ANPAA à Ligny-en-Barrois où près de 400 jeunes sont venus se détendre et s'amuser mais aussi être sensibilisés au danger des excès d'une consommation d'alcool.



SAINT-NAZAIRE

Les membres de la section ont participé au week-end de formation du 13 et 14 mai 2023 sur le thème : « quel avenir pour notre association ? » animé par Sandra PINEL, patient expert infirmière au CSAPA de Saint-Nazaire.

QUIMPERLE

Yves BALLAVEN, responsable de la section de Quimperlé, était présent lors du festival Rock Land, à Clohars-Carnoët dans le Finistère, accompagné du Service Information Jeunesse et Prévention de Quimperlé.



AUDINCOURT

La Caisse Nationale d'Assurance Maladie du Doubs a organisé, le 28 septembre dernier, un forum concernant la santé des jeunes à Audincourt. Plus de 300 jeunes sont passés devant le stand Croix Bleue de notre section locale.



A vos agendas

Les membres du C.A. se déplaceront dans vos régions pour dispenser la formation « Les essentiels de La Croix Bleue » :

- **18 novembre 2023** : Sud-Est et Alsace
- **25 novembre 2023** : Franche-Comté, Hauts-de-France et Ile-de-France

Vous serez prochainement informés sur les lieux et les modalités d'inscription. Merci de communiquer sur les informations dans vos sections.

Le billet d'Henry



« Les dangers de la vie font sa valeur.

Le héros est celui qui relève le gant quand toutes les chances sont contre lui. »

ESCHYLE (env. 525-456 av. J.-C.)

« Voir le possible là où les autres voient l'impossible : telle est la clé du succès »

Charles-Albert POISSANT

Engagement d'abstinence

A découper et à renvoyer à

LA CROIX BLEUE

189 rue Belliard 75018

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

Nom, Prénom :

Adresse :

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

Motif de la signature :

engagement duau

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

Il est situé à Vernoux en Vivarais, première station verte de l'Ardèche. C'est un site idéal et propice pour la vie au grand air, la détente et le repos. Si vous souhaitez vous inscrire ou avoir des renseignements vous pouvez contacter :

Jean-Claude SCHERER

Tél. : 03.88.89.70.77 / 06 12 60 73 79

Email : jeanclaud2951@gmail.com

camping@croixbleue.fr

Site : <http://camping.croixbleue.fr>



Calendrier Croix Bleue

- 23-24 septembre : CA en présentiel à Paris
- 4 novembre : formation pour les formateurs
- 18 novembre et 25 novembre : Formation « les essentiels de la Croix Bleue » en région
- 4 décembre : CA en visio
- 29-30 juin 2024 : Assemblée Générale

Bulletin de don

Vous souhaitez soutenir l'action de la CROIX BLEUE en faisant un don, plusieurs solutions sont possibles :

- Par chèque à l'ordre de la Croix Bleue et l'envoyer au siège, 189 rue Belliard 75018 PARIS. Dès réception du chèque, vous recevrez un reçu fiscal.

- Vous pouvez également faire un don via la plateforme HelloAsso :

<https://www.helloasso.com/associations/societe-francaise-de-la-croix-bleue/formulaires/2>

- Vous pouvez donner directement sur le site www.croixbleue.fr

L'association, reconnue d'utilité publique, est habilitée à recevoir legs et dons.

La déduction fiscale est de 66 % du montant du don.



Ce qu'un geste amical peut faire

Un jour, alors que j'étais en première année du secondaire, j'ai vu un gars de ma classe marcher pour retourner chez lui après l'école. Il s'appelait Maurice. Il semblait transporter tous, mais vraiment tous ses livres. Je me suis dit :

- Qui peut bien ramener tous ses livres chez lui, un vendredi ? Il doit être idiot !

Tout en marchant, j'ai vu une bande de jeunes courir vers Maurice. Ils l'ont rejoint, lui ont fait tomber tous ses livres. Ils lui ont fait perdre l'équilibre et il est tombé dans la boue, perdant ses lunettes. Ces dernières sont tombées à environ 3 mètres de lui. Maurice s'est relevé tranquillement et j'ai pu voir la terrible tristesse dans ses yeux. J'ai senti mon cœur se serrer et j'avais un nœud dans la gorge.

J'ai donc couru le rejoindre. Il cherchait ses lunettes et j'ai vu une larme couler sur sa joue. J'ai ramassé ses lunettes et lui ai dit : - Ces gars là sont vraiment des cons de la pire espèce. Ils devraient être punis pour ce qu'ils ont fait.

Il m'a regardé et m'a dit : - Ah, merci !

Il avait un large sourire sur les lèvres. C'était un de ces sourires qui vous montrent de la gratitude sincère.

Je l'ai aidé à ramasser ses livres et je lui ai demandé où il habitait. Je me suis rendu compte qu'on habitait dans la même rue. Alors, je lui ai demandé pourquoi je ne l'avais jamais vu avant : - C'est parce qu'avant j'allais dans une école privée.

Auparavant, je n'aurais jamais accepté de me compromettre avec quelqu'un qui fréquente l'école privée. Nous avons discuté sur tout le chemin du retour à la maison et j'ai transporté quelques uns de ses livres. Je me suis rendu compte qu'il était vraiment gentil. Je l'ai invité à venir jouer au foot avec mes amis le lendemain et il a accepté.

Nous avons donc passé le week-end ensemble. Plus j'ap-

prenais à le connaître, plus je l'appréciais et mes amis aussi apprirent à l'aimer. Maurice et moi sommes devenu les meilleurs amis du monde.

Quelques années plus tard, avant de se quitter, nous nous sommes tous retrouvés, élèves, enseignants et parents. Il avait préparé un petit discours mais il en était très nerveux. Je lui ai donné une tape d'encouragement dans le dos et lui ai dit : - Hé, le grand, tu vas être parfait !

Il m'a regardé et m'a lancé un de ces regards (vraiment sincère) et m'a dit : - Merci !

Il a commencé son discours, s'est arrêté pour éclaircir la voix puis a lancé : - C'est un moment qui se prête bien pour remercier ceux qui vous ont aidé à passer au travers des moments difficiles : parents, professeurs etc. et plus particulièrement les amis. Je suis ici pour vous dire qu'être l'ami de quelqu'un, c'est lui donner le plus beau des cadeaux. Je vais vous raconter une histoire à ce sujet.

J'ai regardé Maurice avec stupéfaction lorsqu'il raconta la première journée où on s'était connu. Il avait planifié de se suicider ce week-end là. Il raconta qu'il avait vidé son casier pour éviter à sa mère d'avoir à le faire. Il m'a regardé droit dans les yeux et m'a souri : - Merci de m'avoir sauvé ! Mon ami m'a protégé et empêché de faire une énorme bêtise !

Tout le monde est resté bouche bée lorsque Maurice, le gars le plus beau et le plus populaire de l'école, a raconté ses souvenirs les plus tristes. C'est à ce moment que j'ai réalisé toute la tristesse qu'il avait ce jour où l'on s'était rencontré. Ce n'était pas seulement à cause des jeunes voyous.

Ne sous-estimez jamais le pouvoir de vos actions. Avec un petit geste, vous pouvez changer l'existence de quelqu'un, pour le meilleur ou pour le pire. Les ami(e)s sont des anges qui nous remettent sur nos pieds lorsque nos ailes ont de la peine à se souvenir comment voler.

Anonyme



**Le Libérateur N° 30 AUTOMNE 2023 • Directrice de Publication : Marie CONSTANCIAS •
Rédaction, administration et Maquette: Samuel CHAMBAUD • Photos : Pixabay, responsables de sections •**