

Le

Libérateur

Sans addiction... avec plaisir

N° 19-HIVER 2020

La Croix Bleue association de prévention et d'aide aux personnes en difficulté avec l'alcool et autres addictions associées.

**« DRY JANUARY »
LE DEFI DE JANVIER**

JE FAIS LE  DRY JANUARY®
#LeDéfiDeJanvier

Êtes-vous prêts à relever le défi ?



DOSSIER : « Dry January »

Le défi de janvier

Page 3 : **Témoignage : Philippe a relevé le défi**

Page 4 : **Try Dry, l'application**

Page 5 : **Defi de janvier, et l'Etat dans tout ça**

Info Addicto

Page 7 : **Nous avons lu / le billet d'Henry**

Libre expression

Page 8 : **Comment bien communiquer /
La tante AIRIE**

Vie des sections

Page 9 : **Sections d'Epinal et Remiremont**

Page 10 : **Section de Longwy / Groupe ARA**

Association

Page 11 : **Infos Croix Bleue**

EDITO

Cette année tellement étrange et éprouvante se termine dans un climat loin d'être festif, mais nous restons mobilisés dans l'accompagnement des personnes souffrant d'addictions ainsi que de leurs proches, tout comme cela a été maintenu pendant les différentes périodes de confinement.

Notre Assemblée Générale 2020 a été reportée par 2 fois mais s'est finalisée par des votes qui ont permis l'élection d'une nouvelle présidente et de 4 nouveaux administrateurs.

Marie CONSTANCIAS, responsable de la section de Villeurbanne, vice-présidente du groupe ARA, secrétaire nationale au sein du Conseil d'Administration, a été brillamment élue et prend la relève pour présider notre association.

Corinne DERANGERE (responsable de Belfort), Bernard GRIFFATON (responsable du groupe Est), Norbert DITSCH (responsable du groupe Alsace), Jean-Claude SCHERER (responsable du Camping) ont également été élus pour enrichir le Conseil d'Administration.

Vous connaissez bien ces personnes et les avez élues pour leurs compétences, leur dévouement et leur honnêteté.

Je quitte mon mandat après 4 années de présidence et suis confiante dans la nouvelle équipe qui vient épauler les plus anciens administrateurs. L'expérience des uns et les idées nouvelles des autres permettront non seulement la continuité de notre association dans son fondement principal, l'accompagnement, mais participeront également à son évolution avec le soutien de tous nos membres et du Siège.

J'ai été très heureuse de présider la Croix Bleue, en étroite collaboration avec les administrateurs et en toute transparence. Des embûches ont été rencontrées mais les problèmes ont été surmontés.

Je vous laisse découvrir votre nouveau Libérateur et vous présente mes vœux les plus sincères pour l'année 2021.

Prenez soin de vous et de vos proches.

Amicalement,

Guilaine MRANDA





DOSSIER : DRY JANUARY

LE DEFI DE JANVIER

Témoignage

Interview de Philippe, ancien alcoolique membre de l'association La Croix Bleue à Moulins

Ce mois de janvier 2020 était le dry January, le mois de janvier sans alcool. Nous aurions pu rencontrer un addictologue ou un professeur mais nous avons décidé d'aller voir des personnes de l'association de lutte contre l'addiction à l'alcool La Croix Bleue. Nous avons rencontré Philippe, ancien alcoolique.

Il était intéressant que l'on lui parle de l'abstinence à l'alcool, quelque chose de beaucoup plus franc, beaucoup plus direct sur ce fléau. Cela nous a semblé plus pertinent que ce soit lui qui nous réponde.

Il va nous parler de son addiction à l'alcool, comment il lutte pour s'en sortir, et de ses difficultés.

donc je n'ai pas compris toutes ses subtilités.

Quand avez-vous installé cette application ?

J'ai commencé dès le début du mois de janvier 2020. Maintenant, c'est passé au mois de février parce que cela continue en fait. Cela peut permettre aux gens de continuer au-delà du mois de janvier.

Qu'est-ce que cela peut apporter aux personnes qui ont une addiction avec l'alcool ?

Quand vous êtes addict au produit et que vous arrêtez, la première semaine et les trente premiers jours vous comptez. C'est quelque chose que je fais beaucoup, c'est lié aussi aux personnes qui font des cures car quand vous arrivez vous comptez les jours, vous comptez les semaines. C'est un processus qui rassure.



tions ce n'est pas gagné. Cela est plus lié à des personnes qui ne seraient pas complètement addictives.

Par exemple, une amie du théâtre l'a fait, elle a suivi l'application. Elle boit beaucoup dans le cadre de son travail et cela lui a fait bizarre de ne pas boire pendant un mois. Elle s'est rendu compte que c'était quelque chose de mondain, qui n'est pas naturel, et qu'elle ne gérait pas du tout sa consommation. Elle s'est rendu compte que cela la mettait en difficulté en ayant des angoisses, et des accidents ménagers et qu'elle avait surtout un problème avec l'alcool.

« le Dry January peut nous aider à nous rendre compte de notre faiblesse avec l'alcool »

Faut-il être volontaire pour aller en cure ?

Avec la première cure que j'ai faite en 2014 sous l'impulsion de mes parents, je me suis rendu compte qu'à la sortie cela n'avait pas marché. Cela aurait pu. Il n'y a pas de règles. Je pense qu'il faut faire de bonnes rencontres au bon moment.

Vous gardez pourtant espoir sur la guérison ?

J'ai plusieurs fois un an d'abstinence où je me sens bien. Pourtant, il y a des périodes où je déconne mais je garde espoir, car au fur et à mesure que vous vivez sans le produit, vous mettez des choses en place : des moyens pour répondre à vos angoisses, à ce qui vous trouble, et vous mettez des stratégies en place, comme faire du sport, renouer avec sa famille ou créer du tissu social. Cela s'apprend et c'est un long combat.

Qu'est-ce que le dry January ?

Philippe : Je ne suis pas un expert mais dans mon parcours personnel je m'en suis servi, je crois que cela vient d'Angleterre. C'est pour faire prendre conscience aux gens de leurs problèmes avec l'alcool. C'est une application que l'on peut télécharger pendant tout le mois de janvier : vous avez un petit agenda où chaque jour où vous n'avez pas consommé s'affiche une petite tasse de thé avec un parasol et puis vous notez combien vous consommez par jour et au fur à mesure les jours où vous n'avez pas bu. L'application vous note le nombre d'unités d'alcool que vous n'avez pas bues, l'argent que vous avez économisé et le nombre de calories que vous avez sauvées. Il est vrai que cette année, cette application était en anglais

Pour en revenir au Dry January : tous les soirs vous mettez une petite croix qui correspond au fait que vous n'avez pas consommé, ou vous faites cela le lendemain, car une fois le soir on ne sait pas comment peut finir la journée ? N'est-ce pas compliqué de mettre une abstinence en place tout seul :

Mettre en place une abstinence c'est à la fois simple et très compliqué. Il suffit d'arrêter avec le produit, mais après une cure ou un arrêt avec ce produit, il faut mettre en place une sorte de trithérapie. Cela consiste à voir un médecin addictologue, un psychologue et rejoindre un groupe de paroles et d'entraide comme la Croix Bleue. Se dire qu'avec le Dry January au premier janvier j'arrête de boire, pour les personnes qui ont des problèmes d'addic-



DOSSIER : DRY JANUARY

LE DEFI DE JANVIER

TRY DRY :

l'application pour relever le défi

Try Dry App, créée et gérée par Alcohol Change UK en Royaume Uni. Cette application a été créée au Royaume Uni, dès le début de la campagne en 2013.

La version française de la campagne 2020 n'a pas pu être intégrée à la traduction de l'application, faute de temps ! En effet, devant la courte échéance d'adaptation française après le recul du gouvernement (mi-novembre 2019) et le retrait de la campagne par Santé Publique France, le collectif inter-associatif n'a pas eu suffisamment de temps pour adapter l'application en français.

Dans le cadre de notre partenariat avec Alcohol Change UK, nous planifions néanmoins pouvoir adapter une version française de l'application Try Dry pour l'édition 2021 de la campagne dans l'hexagone.

Ceci pour une raison principale : le fait d'utiliser l'application aide énormément les personnes qui relèvent le défi !

Elle contient des astuces, des notifications pleines de motivation et vous permet de suivre de manière individualisée les bénéfices économiques et sanitaires de ce break !

Dryjanuary.fr



Suite à cette expérience, on s'aperçoit que le Dry January n'a pas été appuyé par les pouvoirs publics. Pourquoi ?

Ce n'est pas une priorité, je pense qu'il y a une histoire de lobby... C'est tellement fou d'entendre cela mais quand on entend un ministère de l'agriculture qui dit que les jeunes ne deviennent pas ivres avec le vin, c'est une absurdité.

Pourquoi restez-vous à la Croix Bleue ?

Avec les réunions à la Croix Bleue j'ai rencontré des amis, je suis à l'abri avec eux, il n'y a pas de tabou même si c'est difficile d'en parler.

Ce week-end, on a fêté les 25 ans de la section de Moulins. On était dans un bowling et boîte de nuit. Je me sentais bien avec eux, malgré l'ambiance de boîte de nuit qui avant m'aurait mis en danger. Je dis souvent que je suis un rescapé car j'ai beaucoup d'amis qui sont morts et j'aurais pu mourir cent fois. A la Croix Bleue on a des parcours différents, tous les statuts sociaux sont représentés, mais la dose d'alcool est la même si on boit un litre de vin rouge sur un banc, ou un whisky de quinze ans d'âge sur un canapé en cuir.

Que répondez-vous aux gens qui vous disent que vous êtes des hygiénistes ?

On n'est pas contre l'alcool, on est là pour aider des personnes qui ont eu ou ont des problèmes avec l'alcool. On ne va pas faire du recrutement le samedi soir dans les bars, ce sont plutôt les personnes qui viennent nous voir. Qu'elles sortent de prison, de divorce ou de nulle part on ne va pas les juger car on est aussi passé par là.

Quand allez-vous en avoir fini avec l'application du Dry January ?

Je ne peux pas vous dire, le Dry January peut nous aider à nous rendre compte de notre faiblesse avec l'alcool, mais je pense que l'on ne peut pas s'en sortir tout seul. L'alcool est une béquille pour gérer nos difficultés, et pour arrêter l'alcool il faut savoir gérer nos difficultés autrement. C'est un travail de longue haleine.

par Jean-Philippe Bonan de Radio Plurielle



DEFI DE JANVIER : Et l'Etat dans tout ça ?

Chaque année des périodes sont choisies pour promouvoir une action emblématique de santé publique. Le mois sans tabac, Octobre rose, etc. Ce sont des initiatives soutenues et financées en grande partie par les instances gouvernementales. De même, il y a des plans de durées plus longues et dotés de financements extrêmement importants qui sont mis en place, je cite pour mémoire : le plan Alzheimer qui a permis d'ouvrir des unités d'hébergement renforcées et des recherches médicales sur le long terme . Il y a eu également le plan cancer qui a doté la recherche de façon non négligeable. Et d'autres initiatives soutenues par le gouvernement voient le jour régulièrement (diabète, obésité etc) On ne va pas remettre en cause ces actions bien entendu.

Des lors, une idée simple est venue à l'esprit de beaucoup de personnes, pourquoi pas un plan alcool ? un plan drogue ?

Certes il y a des spots télévisés mais le seul aspect de ces séquences, c'est la sécurité routière, loin de moi de sous-estimer ce problème récurrent depuis les premiers tours de roues des automobiles. Mais il y a matière à œuvrer au niveau des problèmes liés aux addictions ; mais l'unanimité qui prévalait pour la lutte contre le cancer ou la maladie d'Alzheimer éclate en mille morceaux dès lors qu'il s'agit d'alcool !!

En effet une levée de boucliers se manifeste dès que l'on émet une alerte sur la surconsommation d'alcool dans notre pays. Les députés, les sénateurs, le président lui-même volent au secours des alcooliers et des viticulteurs. Ces gens-là sont certes éminemment compétents en matière de santé publique.

Ce sont pourtant les instances gouvernementales qui annoncent le nombre de décès liés à l'alcool et aux drogues (45000 morts par an directement imputables à l'alcool).

Mourir d'alcool est donc moins grave que de mourir d'un cancer en France ?

Revenons au Mois sans alcool qui avait été envisagé en son temps, il fut réfuté très rapidement par le président lui-même contre l'avis de Mme BUZYN, ministre de la santé et sacrifiée parce qu'elle déplaisait aux lobbys alcooliers et viticoles .



Quel est, sur un tel sujet, le point de vue du président de la République ? L'affaire est bientôt rapportée, par le menu et avec délice, sur le site spécialisé Vitisphère: « Emmanuel Macron s'oppose au "janvier sec" »: « Le président de la République nous a affirmé qu'il n'y aura pas de "janvier sec", rapporte Maxime Toubart, président du Syndicat général des vignerons de la Champagne et coprésident du comité Champagne, à l'issue de son déjeuner avec le président de la République », peut-on lire. On apprend

qu'Emmanuel Macron a partagé la table des deux coprésidents Comité Champagne –et qu'il a, notamment, dégusté un « coteaux champenois blanc de Charles Dufour » un « coteaux champenois rouge de René Geoffroy ».

Dès le lendemain du repas étoilé d'Épernay, on enregistre une réplique musclée des présidents de quatre associations de lutte contre les addictions « Dry January » à la française : les associations appellent le gouvernement à ne pas céder à la pression des lobbies », où l'on découvre que ces organisations tentent une manœuvre politique : s'appuyer sur certains leviers gouvernementaux contre le Palais de l'Élysée. Pour elles, si la déclaration d'Emmanuel Macron devait être confirmée, elle constituerait un nouveau symptôme de l'influence majeure de la filière alcool sur les choix politiques en matière de santé publique.

Voilà donc le « Dry January » initié par les associations, par un grand nombre de médecins, addictologues... .

Quelles réflexions appellent cette initiative ?

Dry January s'adresse à des non-dépendants :

Nous, adhérents de La Croix Bleue savons que l'abstinence est permanente... ou inutile ...en effet une consommation nous enverrait directement vers les affres que nous avons connues pendant des périodes longues et toujours douloureuses.



DOSSIER : DRY JANUARY

LE DEFI DE JANVIER



Faut-il encourager Dry January ?

Oui il faut encourager cette initiative et ceci pour plusieurs raisons :

Cela est bénéfique à la santé :

« Pour nombre d'entre nous, le 'Dry January' s'inscrit dans cet état d'esprit caractéristique de la nouvelle année: celui d'un «moi repensé», fait remarquer Leigh Winters, neuroscientifique et spécialiste du bien-être holistique, "J' imagine que certains sortent en outre d'une période d'excès et estiment avoir un peu trop poussé sur le vin ou la bière à l'occasion des fêtes. Et pour ceux qui n'ont pas l'habitude d'abuser de la boisson, cela représente une résolution facile à tenir pour prendre mieux soin de leur corps."

Cela peut ouvrir les yeux à certains :

Certaines personnes dans le déni de la dépendance peuvent être amenées à réaliser que l'abstinence leur est impossible et que le problème qu'elles ont avec l'alcool sans l'admettre vraiment est au niveau où elles doivent le regarder en face avec lucidité.

Pour-Michel Delile, président de la Fédération Addiction-médecin psychiatre, ce challenge constitue *"une initiative très positive, fédératrice et pas moralisatrice [qui] ne diabolise pas le produit, mais qui permet de s'en distancer sous forme de jeu, avec l'appui des réseaux sociaux"*. Pour le reste de l'année, il conseille dans un article du Parisien du 2 janvier 2019 *"d'inventer son propre défi"* comme le fait de ne pas boire d'alcool deux ou trois jours par semaine, ou de planifier des semaines sans consommer un seul verre. En somme, *"prendre soin de son foie en bannissant pendant un laps de temps toute consommation d'alcool est essentiel pour la préservation de sa santé et retrouver le bon équilibre de son organisme"*. conclut le Pr Marcellin.

Nous sommes membres actifs de Croix Bleue, nous avons été consommateurs d'alcool, nous en avons payé le prix, parfois lourdement, nous avons enfin goûté le bonheur de retrouver la liberté de ne pas

boire. Ce Dry January doit être pour le grand public l'occasion de goûter à cette expérience de choix assumé, de rompre avec l'habitude, avec l'instinct grégaire, de retrouver la légèreté et le plaisir sans arrière-pensée.

Ceci ne doit pas masquer le fait que nous avons mission par notre engagement à la Croix Bleue de venir en aide à ceux qui comme nous l'avons été et attendent une main pour les sortir de leur situation.

Bernard GRIFFATON

Responsable Croix Bleue Lorraine

Quelques chiffres :

L'alcool est à la source de 81% des violences familiales, 50% des accidents de la route et 40% des emprisonnements;

45000 morts par an directement imputables à l'alcool.

Au 10 janvier 2020 : 7666 inscrits (Les anglais avaient mobilisé 4000 personnes la première année) ;

86% des participants ont fait des économies, 67 % ont eu plus d'énergie, 58% ont perdu du poids ;

70 % ont mieux dormi.

dryjanuary.fr

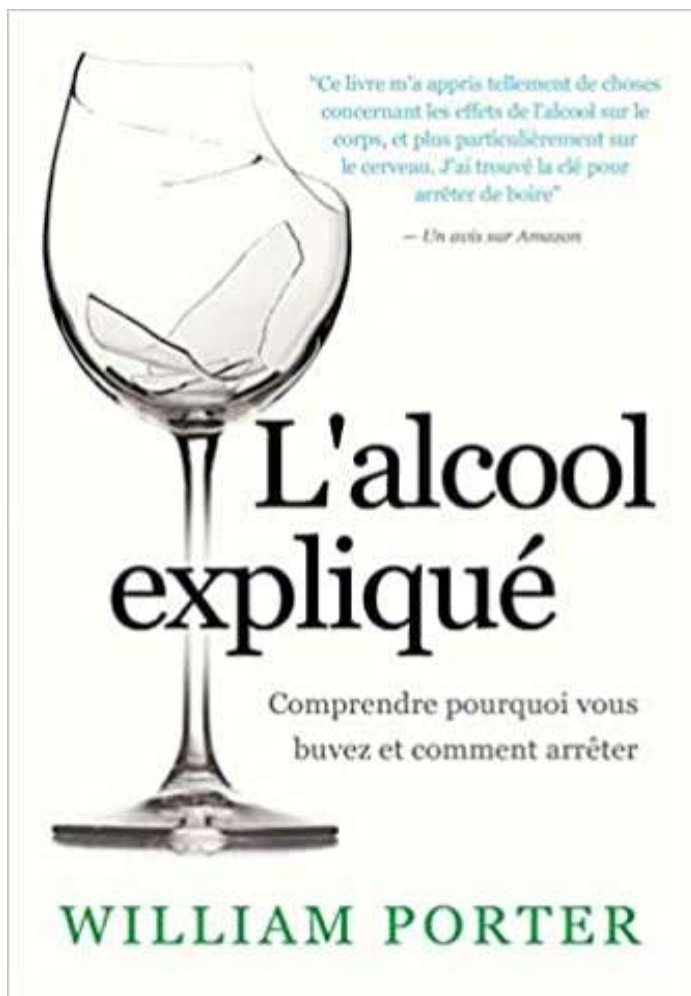
Nous avons lu

« L'alcool expliqué »

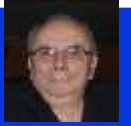
Cet ouvrage explique comment l'alcool affecte les plans chimique, physiologique, psychologique, depuis les premiers verres jusqu'à l'alcoolisme chronique.

Ce livre fournit une explication logique et facile à suivre du phénomène et des instructions détaillées sur la façon de le combattre.

Bien qu'entièrement scientifique et factuel par nature, le livre est présenté dans un format accessible et facile à comprendre.



Le billet d'Henry



CONSEILS DE PRÉVENTION

Éthylotests

Depuis le 22 mai 2020, l'éthylotest à usage unique n'est plus obligatoire dans son véhicule.

Ce que dit la loi

Le décret n° 2020-605 du 18 mai 2020 supprime l'obligation de détenir un éthylotest dans son véhicule.

En revanche, la réglementation a été renforcée du côté des gérants des discothèques ou de bars de nuit. Désormais, si ces professionnels ne mettent pas d'éthylotests à disposition de leurs clients, ils s'exposent à une amende forfaitaire de 135 €.

Par ailleurs, ce décret allonge de six mois à un an la durée maximale d'obligation de ne conduire qu'un véhicule équipé d'un éthylotest antidémarrage (EAD) pour les automobilistes s'étant fait contrôler à 0,8g/l de sang (qui ne sont pas état de récidive alcoolique), lorsque cette mesure est prononcée comme alternative à la suspension du permis de conduire.

L'éthylotest anti-démarrage (EAD)

L'éthylotest anti démarrage (EAD), est un instrument de mesure du taux d'alcool dans l'air expiré associé au système de démarrage d'un véhicule. Il empêche la mise en route du moteur si le taux d'alcool enregistré est supérieur à celui autorisé par la législation.

L'EAD peut être imposé aux conducteurs par le préfet du département comme alternative à la suspension du permis de conduire ou après avis de la commission médicale ainsi que par décision judiciaire à tous les stades de la procédure. Dans ce cadre, l'EAD est un dispositif de lutte contre l'alcoolémie au volant et sa récidive.

Source MAIF, mai 2020

Comment bien communiquer

Pense bête de début d'année

Notre association est active grâce aux subventions, dons et cotisations des adhérents.

En cette période troublée, encore inconnue et très anxieuse, il est nécessaire de penser à tous les adhérents, qu'ils soient actifs ou simples adhérents, sympathisants ou simples donateurs. Prendre des nouvelles, téléphoner, envoyer un petit message peut rompre la solitude, éviter de mauvais moments liés ou non à l'alcool, c'est une période où l'entraide prend toute sa place et l'accompagnement est notre principale force.

Cette période est également celle des vœux et de moments de partage comme un petit repas ou la galette des rois.

N'oubliez jamais de remercier vos donateurs, les communes ou organismes qui vous octroient des subventions, Même si l'invitation reste sans réponse, persévérez, n'oubliez personne car un café et un gâteau ne coûtent pas grand-chose.

Vous pouvez organiser une petite présentation de votre section et des missions accomplies tout au long de l'année pour montrer aux donateurs, personnes publiques, l'importance de leur contribution.

Bien évidemment, convoquez la presse à chacune des mani-

festations, actions, repas exceptionnels ou assemblée générale afin de faire découvrir l'action des sections auprès des malades et de leur entourage, la faire découvrir au plus grand nombre.

La Croix Bleue est encore méconnue et il faut profiter de chaque occasion pour diffuser l'information et tenter de venir en aide aux malades. La société a évolué et c'est à la Croix Bleue d'aller au-devant des malades.

Voilà quelques astuces afin de faire connaître la Croix Bleue et de tenter de venir en aide au plus grand nombre au travers des médias, des personnes publiques et des donateurs.

Malgré cette période délicate, je vous souhaite de passer d'agréables fêtes de fin d'année avec vos proches en toute prudence.

Pascal JEUDY, délégué Croix Bleue



La tante AIRIE : conte ou légende

Pour apercevoir Tante Airie, vous devrez vous rendre au Pays de Montbéliard à l'approche de Noël.

Ce personnage souriant et bienveillant du folklore local distribue des friandises et des cadeaux aux enfants du pays la



nuit de Noël. Ces dernières années,

Tante Airie semble tenir bon face au rouleau-compresseur médiatique du Père Noël. Petite présentation du personnage...

Au Pays de Montbéliard,

la tradition de Noël est liée au personnage de Tante Airie depuis des temps fort anciens. On dit qu'il s'agit d'une bonne fée protectrice de la région vivant dans une grotte du Lomont dans le Jura tout proche. La légende raconte qu'elle écoute les rêves des enfants portés par le vent en collant l'oreille à la paroi de sa grotte. D'autres reconnaissent en elle la comtesse Henriette de Montbéliard (1387-1444) qui, dans les dernières années de sa vie, a montré envers ses sujets une générosité et une bonté inégalées. Vêtue en paysanne, Tante Airie sillonne le Pays de Montbéliard (et cer-

taines contrées du Jura suisse voisin) la nuit de Noël pour distribuer cadeaux et friandises. Pour cela, elle est assistée par sa fidèle bourrique, Marion. A chaque enfant sage, elle distribuait oranges, biscuits, gateaux et marrons. Les plus vilains recevaient un bonnet d'âne.

Mais contrairement au Père Noël ou à Saint-Nicolas, la Tante ne s'arrêtait pas là. Les parents pouvaient, eux aussi, en prendre pour leur grade ! Lors de sa visite, elle avait son mot à dire sur la propreté de la maison. Elle vérifiait la cuisine, le mobilier, les rangements et gratifiait les ménages laborieux, économes et charitables. Une vraie fée du logis qui savait récompenser les familles les plus méritantes d'une pièce d'or. Avant son départ, les enfants devaient avoir pensé à offrir une carotte ou une pomme à l'ânesse - c'était la moindre des choses, non ? On peut l'apercevoir au marché de Noël de Montbéliard tous les après-midi (sauf le lundi). Elle réside dans une maisonnette que l'on peut visiter place Denfert-Rochereau. Moi je l'ai toujours connue sous son nom de « Tante Airie » (diminutif de Henriette ou Ariette), mais on l'appelle aussi Tante Arie ou Tantarie.

... extrait de Mon Grand-Est © French Mom

SECTION D'EPINAL ET REMIREMONT

2020 Dans les Vosges

Les deux sections Croix Bleue des Vosges ne sont pas restées inactives en cette année si particulière, avec la pandémie qui a restreint nos rencontres mais pas notre détermination et notre solidarité. La section d'Epinal a vu la passation de relais entre Michel Filstroff et Muriel Gury comme responsable.

Olivier Granmougin de Remiremont a été choisi comme Président de CAAPA 88, la structure qui réunit les associations d'aide aux personnes souffrant d'addictions et qui gère les demandes de subventions et leur distribution.



Pour ce qui concerne les périodes de confinement, nous nous sommes rendus compte de la difficulté de certains à maintenir le moral et la motivation sur le chemin de l'abstinence. Il a parfois été nécessaire de visiter des personnes en difficulté malgré les restrictions de déplacement, mais ces visites sont essentielles dans la prise en charge surtout auprès des personnes seules qui ne peuvent être laissées sans aide morale.

En tant que membre du réseau hospitalier Lor'addict, j'ai reçu beaucoup d'appels de personnes en détresse qui ne pouvaient plus être prises en charge par l'hôpital, notamment sur Nancy. Les médecins des diverses structures de soins ont constaté une aggravation importante de la situation des personnes en difficulté et précaires. La crainte d'un bilan social et médical péjoratif pour 2020 est omniprésente dans les contacts que nous avons régulièrement par visio-conférence.



Vie des sections

En ce qui concerne la section de Remiremont, nous avons pu organiser « journée marche » le premier week-end de septembre avec une très bonne participation des autres associations des Vosges et ce, dans le respect des règles sanitaires même au restaurant pour le repas convivial qui a suivi la balade dans nos belles montagnes !

Nos loisirs montrent la joie de nous retrouver pour des moments heureux qui sont permis par le chemin d'abstinence et de nouvelle vie que la Croix Bleue nous a rendu possibles.

Bernard GRIFFATON, responsable de Croix Bleue Lorraine.



SECTION DE LONGWY



Quatre ans après avoir fait appel à la Croix Bleue de Longwy, Pierre en est maintenant devenu membre actif le 16 octobre 2020. Les conditions sanitaires ne nous ont pas empêchés de lui remettre sa carte lors de cette réunion plénière.

Pierre a fêté récemment ses 2 ans sans alcool, s'est montré assidu et participatif aux réunions et a participé à diverses préventions auprès de différents publics.

Accepter sa demande a été un vrai plaisir et une satisfaction pour toute la section, son dynamisme et son jeune âge (30 ans) font de lui le benjamin des membres actifs.

De plus, sa vision des choses nous aide aussi à nous adapter aux produits et mode de consommation actuels. L'un apprend ainsi de l'autre et fait perdurer l'esprit Croix Bleue.

GROUPE ARA

Séance de Sophrologie à la région ARA par
ZOOM



Faute de pouvoir se rencontrer, nous avons décidé de faire les séances de Sophrologie que l'on faisait en présentiel de Juillet à octobre 2020 par ZOOM pendant le 2^{ème} confinement. Marie-Laure (Section de Riom), tout en restant à Saint Eloi, a pu faire plusieurs séances à la fois avec les membres des sections de Moulins, Saint-Etienne et Villeurbanne.



Association

Engagement d'abstinence

A découper et à renvoyer à

LA CROIX BLEUE

189 rue Belliard 75018

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 :

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.

« I l y a un avenir pour votre espérance »

Bulletin de don

Je désire soutenir l'action de la CROIX BLEUE et j'établis un chèque du montant choisi établi à l'ordre de la Croix Bleue que j'envoie

au siège, 189 rue Belliard, 75018 PARIS

Dès réception du chèque, le siège établit un reçu fiscal.

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

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

Vous pouvez donner directement sur le site

www.croixbleue.fr

CALENDRIER

Du 2 au 7 décembre 2020 : Vote des résolutions de l'AG

9 décembre 2020 : CA par Skype

Du 22 au 24 janvier 2021 : CA à Paris

17 et 18 avril 2021 : Rencontre des Responsables à Dijon

12 juin 2021 : Assemblée Générale à Dijon

CAMPING CROIX BLEUE

Camping de Vernoux

Il est destiné plus particulièrement aux membres de la CROIX BLEUE ainsi qu'aux personnes en recherche d'abstinence.

Possibilité de louer des caravanes avec auvents ou de venir avec son propre matériel de camping.

Vos enfants peuvent s'il le souhaitent installer leur tente entre copains.

Pour tout renseignements, s'adresser à : Jean-Claude SCHERER

**31A, rue Principale 67290 WIMMENAU
Tél : 03 88 89 70 77 & 06 12 60 73 79
Courriel : jeanclaude2951@gmail.com**



www.croixbleue.fr



LA VIE

J'ai pardonné des erreurs presque impardonnables, j'ai essayé de remplacer des personnes irremplaçables et oublier des personnes inoubliables.

J'ai agi par impulsion, j'ai été déçu par des gens que j'en croyais incapables, mais j'ai déçu des gens aussi.

J'ai tenu quelqu'un dans mes bras pour le protéger.

J'ai ri quand il ne fallait pas.

Je me suis fait des amis éternels.

J'ai aimé et l'ai été en retour, mais j'ai aussi été repoussé.

J'ai été aimé et je n'ai pas su aimer.

J'ai crié et sauté de tant de joies, j'ai vécu d'amour et fait des promesses éternelles, mais je me suis brisé le cœur, tant de fois !

J'ai pleuré en écoutant de la musique ou en regardant des photos.

J'ai téléphoné juste pour entendre une voix, je suis déjà tombé amoureux d'un sourire.

J'ai déjà cru mourir par tant de nostalgie et j'ai eu peur de perdre quelqu'un de très spécial (que j'ai fini par perdre)
...

Mais j'ai survécu ! Et je vis encore !

Et la vie, je ne m'en passe pas...

Et toi non plus tu ne devrais pas t'en passer. Vis !!!

Ce qui est vraiment bon, c'est de se battre avec persuasion, embrasser la vie et vivre avec passion, perdre avec classe et vaincre en osant, parce que le monde appartient à celui qui ose et que la vie c'est beaucoup trop pour être insignifiante !

Charlie Chaplin

