

Le Libérateur

Sans alcool... avec plaisir

N° 11 AUTOMNE 2018

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

OBJECTIF 1000



189 Rue Belliard – 75018 PARIS – Tél. : 01 42 28 37 37
www.croixbleue.fr / cbleuesiege@gmail.com
libérateur@gmail.com



EDITO

...Page 2

Objectif 1000:

...Page 3

...Page 4

...Page 5



chers ami(e)s

Témoignages :

...Page 6

Jennifer

...Page 7

Histoire d'une jeune

...Page 8

Dieppoise

...Page 9

Addictologie/ Partenariat:

Conduites addictives
chez les adolescents

...Page 10

...Page 11

...Page 12

Santé et Sécurité au travail

...Page 13

...Page 14

...Page 15

Nous avons lu...

...Page 16

...Page 17

Association :

Dates, camping,
Engagement...

...Page 18

...Page 19

GLOSSAIRE ASSOCIATIONS

...Page 20

...Page 21

...Page 22

...Page 23

...Page 24

VIE DES SECTIONS

...Page 24

...Page 25

...Page 26

...Page 27

...Page 28

Libre expression

« je prends conscience »

...Page 30



J'espère que cette période estivale, bien que caniculaire, a été l'occasion de profiter des vôtres, familles et amis, afin de reprendre le chemin associatif qu'est le nôtre.

Vous trouverez dans ce numéro l'énergie déployée pour notre **Objectif 1000**, nous attendons avec impatience vos articles à ce sujet.

Votre mobilisation permet un renouveau pour notre association, toujours à l'écoute pour une ouverture et des idées modernes.

Vous remarquerez l'importance des partenariats, qu'ils soient réalisés avec les différentes instances mais aussi avec les autres associations.

Cela élargit notre visibilité et donc notre champ d'action, tout en cumulant nos expériences. Ainsi, nos amis de Vie Libre nous ont permis de partager un glossaire très utile.

Nous vous rappelons notre Rencontre annuelle des Responsables les 30 novembre, 1 et 2 décembre 2018 à Dijon pour un moment de rencontre, de partage et de travail. Ces journées sont fructueuses et innovantes afin de dynamiser notre travail d'équipe.

L'équipe du Libérateur vous remercie pour la transmission de vos témoignages, toujours si réalistes et émouvants, et pour la transmission des événements importants des sections et des photos si joyeuses les accompagnant.

Je vous souhaite une excellente rentrée et la réalisation de vos projets.

Guilaine MIRANDA

Présidente de la Croix Bleue

**Devenez membre Adhérent ou Sympathisant
de La CROIX BLEUE.**

En soutenant notre Association, vous contribuez à accompagner, aider, soutenir les personnes en difficulté avec l'addiction.

L'alcool parlons-en !



OBJECTIF 1000



Section de VERSAILLES

La Croix Bleue de Versailles comptabilise 13 nouveaux membres ! Il nous manque encore 23 membres pour atteindre l'objectif 1000 !

Dans les autres régions aussi le projet se poursuit et les membres se mobilisent, nous n'avons pas encore les chiffres des autres sections.

Les cartes sont à votre disposition, demandez les au siège !



**DONNER...
DANS
L'AMOUR,
DANS LA JOIE**



« Il est d'importance vitale que tu aies l'attitude juste pour donner. Le fardeau est allégé pour l'ensemble, jusqu'à ce qu'il ne soit plus un fardeau mais une joie et un plaisir véritables ! Donne simplement, avec confiance et, par-dessus tout, fais-le avec amour et joie.

Toute chose donnée à contrecœur porte en elle les mauvaises vibrations, et la perfection ne peut donc en sortir.

Veille à ce que tout ce que tu fais soit fait avec **amour**, même si tu ne comprends pas bien pourquoi tu le fais.

Quand toutes les âmes donnent le meilleur d'elles-mêmes, le poids et la responsabilité ne pèsent pas sur les épaules de quelques-uns. Surveille ton attitude, et contribue à la joie et à la bonne marche du tout. »

Extrait tiré du livre : **la petite voix, méditations quotidiennes**, par Eileen Caddy, Collection FINDHORN

« Contribue à la joie, au partage, à la bonne marche de tout ! »

« L'objectif 1000 »

Projet lancé par **Ludovic LANG** et **Henry CASANOVA** lors du congrès 2018, s'achemine d'un pas alerte vers 2019 avec l'adhésion de nouveaux membres « sympathisants ».

Les anciens en sont revigorés et ceux qui ne sont plus là (mais toujours dans le cœur de la CROIX BLEUE) en seront certainement touchés !

Tenons-nous la main en ne perdant pas de vue notre horizon.

La même ardeur, la même amitié et un militantisme omniprésent nous animent de cette flamme qui brille depuis plus d'un siècle !

Prenons soin de nous-mêmes et des autres comme nous aimons le faire. L'enfer de l'alcool et des addictions continue à faire des ravages, à détruire des familles, désocialisant les uns jusqu'à la perte de la dignité, ravageant les autres à coup d'accidents, de cancers, jusqu'à la mort parfois...

Donner... dans l'amour et dans la joie !

Venez nombreux les ami(e)s, ensemble nous serons plus forts, ensemble nous irons plus loin !

Chantal GINOUX



JENNIFER

*C*ette année 1996, mon père rentra de cure au mois d'août. Je remarquais qu'il avait changé.

Il n'était plus comme avant, son teint n'était plus gris, ses yeux avaient trouvé une clarté que je ne croyais jamais avoir vue jusque là, même le son de sa voix avait changé : elle était plus distincte plus sûre moins chevrotante.

Bref, je m'étais bien aperçue qu'il ne touchait plus à la bouteille. Mais quelque part au fond de moi la peur, cette méfiance vis-à-vis de l'alcool me hantait. Et cette hantise s'agrandissait de plus en plus au moment des festivités de fin d'année.

En effet, je me posais plusieurs questions : comment se passerait Noël ? Quelle sera la raison de la dispute cette année ? Après qui en aura-t-il en premier ?

Mais la veille de Noël arriva et tout au long de la soirée ma peur s'en alla peu à peu.

Je n'avais jamais vécu de Noël comme celui-ci : pour la première fois mon père participait activement à la veillée de Noël, il n'était pas affalé sur sa chaise à rester spectateur de la soirée « familiale » qui se déroulait.

En effet, aux chants de Noël que l'on connaissait déjà, il nous en apprit d'autres et toute la

famille chantait afin de célébrer la naissance de Jésus et en quelque sorte **la renaissance de mon père.**

A un moment donné dans la soirée il prit une bible en main, chose que je ne l'avais jamais vu faire jusqu'alors, et il se mit à nous raconter l'histoire de la naissance de Jésus. Je connaissais cette histoire bien sûr, mais le fait de l'entendre de sa bouche, une veille de Noël lui donna un nouveau sens.

Avant, ce n'était qu'une histoire parmi tant d'autres que l'on raconte aux enfants. J'y croyais déjà bien sûr, mais le fait d'entendre cette histoire dans ce contexte précis redonna une nouvelle force à ma foi d'enfant.

Ce soir là j'avais bien compris **qu'entre mon père et la bouteille c'était bien fini.** Puisque pour l'enfant que j'étais, le Seigneur ne pouvait pas laisser célébrer la naissance de son Fils avec autant de joie qui régnait dans ma famille ce soir là, pour retourner dans le malheur après.

SCHERER Jennifer, 20 ans





Histoire d'une jeune Dieppoise



'alcool était devenu indispensable chaque jour... »

La descente aux enfers

Elle n'a qu'une vingtaine d'années et est la plus jeune femme adhérente active au sein de la CROIX BLEUE. Sevrée depuis neuf mois, elle se dit alcoolique depuis l'âge de 17 ans. C'est à cet âge que l'alcool lui a été nécessaire chaque jour.

Voyage au bout de l'enfer...

Rien dans le joli minois d'une vingtaine d'années ne reflète l'enfer dans lequel est tombée cette jeune Dieppoise. Il y a

encore neuf mois, la jeune femme ne buvait pas moins d'une bouteille de whisky par jour. Un alcool dont elle a d'abord ai-

mé le goût puis dont elle a eu besoin pour vivre :

« J'avais 14 ans à mon premier verre. Puis vers seize ans, j'ai vécu en couple et j'ai commencé à boire deux ou trois fois

par semaine, à l'apéritif chez mes

beaux-parents. Déjà, à ce moment-là, je me suis rendue compte que mon verre aussitôt terminé, j'avais envie déjà d'un autre... »

La jeune Dieppoise qui souhaite rester anonyme assure :

« Je pense que j'avais des prédispositions à basculer plus vite que les autres et j'ai été dépendante dès le début ». Avec sa famille vivant loin d'elle et au travail dès 16 ans, la jeune femme se retrouve dans la région parisienne et là, c'est la solitude qui lui pèse :



« A 17-18 ans, je buvais déjà tous les jours, tout en travaillant, pour me détendre et personne ne

s'en rendait compte. » Pour une journée de travail, il lui faudra une demi-bouteille de vin le midi. Malgré tout, la jeune femme évolue dans son travail, obtenant des promotions.



Suite de: « histoire d'une jeune Dieppoise »

Mais un jour les pressions du travail, les responsabilités, les problèmes financiers induits par une trop forte consommation d'alcool et toujours cette solitude la feront sombrer complètement :

« Je me suis enfermée chez moi, je ne donnais plus aucune nouvelle à mon patron et je buvais toute la journée » indique la jeune femme qui précise :



« C'était le gros trou noir, la déprime. Je ne me comprenais pas et j'avais l'impression que personne ne

pouvait me comprendre. »

Et quand elle retourne au travail, très irrégulièrement, elle est envahie par un atroce sentiment de culpabilité sans oublier cette pensée qui la hante toute la journée : « Le prochain verre que je pourrai boire. »

Consciente de son état, la jeune femme parvient tout de même à écouter les conseils de ses parents qui lui proposent de partir en vacances. C'est ainsi qu'elle arrive à Dieppe. A Paris, elle a tout quitté, appartement et travail, sans rien dire à personne et les trois se-

maines dieppoises se prolongeront.

Elle tente alors, sans succès, de se reprendre en main : « Je savais que j'étais alcoolique mais je ne savais pas que pour arrêter il ne fallait plus une goutte d'alcool à vie. Là où j'en étais, cela me paraissait parfaitement impossible. » Alors la nouvelle Dieppoise essaie de ne boire que le week-end. Mais à Dieppe, elle ne travaille plus et n'a pas d'amis. La solitude lui pèse toujours : « Pour moi, c'était l'excuse de l'apéritif mais je le faisais durer et du coup, je ne mangeais pas avant 16 ou 17 heures, quand je mangeais ! » se souvient la jeune femme qui consommait alors une bouteille de whisky par jour. Dépression et crises de nerfs se sont alors succédées jusqu'à une crise de délirium trémens en plein centre-ville : « J'en avais ras-le-bol. Je voulais qu'on m'interne, il fallait qu'on m'aide. » Mais personne ne comprendra, ne lui soufflant qu'un :

« Rentre chez toi, va dormir, ça ira mieux demain... »

Aujourd'hui, la jeune femme s'insurge :

« Il ne faut pas que le fait de voir quelqu'un qui a bu un coup de trop devienne quelque chose de banal ! »

Elle décide alors de consulter mais le médecin ne va pas assez vite pour la jeune femme qui se remet à boire sitôt sortie du cabinet.

Quinze jours après, c'est le drame : « C'était comme une gastro, je me vidais de partout et rien ne passait, même une gorgée d'eau ». Trois jours après, elle se retrouve aux urgences : « J'ai tout de suite dit que je buvais.



Ils ont diagnostiqué une pancréatite aiguë et nécrosée. » Pour guérir, une seule solution : la diète totale.

Pas un aliment, pas une goutte d'eau et bien évidemment pas une goutte d'alcool ne passeront dans la bouche de la jeune femme pendant douze jours.

A l'hôpital, elle rencontrera la présidente de la CROIX BLEUE et décidera de reprendre les choses en main.

Depuis neuf mois, elle n'a pas bu une goutte d'alcool. Les deux premiers mois de spasmes et de tremblements passés, elle doit aujourd'hui lutter contre son esprit :

« Parfois, on est fort et parfois, on a des moments d'extrême faiblesse. Là il faut savoir dire non parce que je sais qu'1 cl de whisky me fera replonger ».

Elle lutte donc chaque jour, en particulier lors de fêtes entre amis, lors des soirées ou en boîte de nuit :

« On me regarde toujours bizarrement quand je demande un cocktail sans alcool ».

Il y a quelques semaines, elle est retournée en boîte de nuit et s'est amusée sans une goutte d'alcool. **Une fierté pour cette jeune femme qui n'avait jamais tenté cette expérience.**

Elle assure : « Dans l'alcool l'enfer est proche. L'alcoolisme commence souvent par quelques verres pour faire la fête entre amis. »

S. B.





Conduites addictives chez les adolescents

Une expertise collective de l'INSERM

En France, les niveaux de consommation de certaines substances psychoactives, en particulier l'alcool, le tabac et le cannabis, demeurent élevés chez les adolescents, en dépit des évolutions de la réglementation visant à limiter l'accès des mineurs à ces produits et des campagnes de prévention répétées. Dans le contexte de l'élaboration du Plan gouvernemental de lutte contre les drogues et **les conduites addictives 2013-2017**, la Mission interministérielle de lutte



contre la drogue et la toxicomanie (Mildt) a sollicité l'Inserm pour établir un bilan des connaissances scientifiques sur les vulnérabilités des adolescents (âgés de 10 à 18 ans) à l'usage de substances psychoactives dont la consommation est notable chez les jeunes et pour lesquelles un risque de comportement addictif est avéré (alcool, tabac, cannabis), mais aussi aux pratiques identifiées comme pouvant devenir problématiques (jeux vidéo/Internet, jeux de hasard et d'argent).

La commande de la MILDt portait également sur l'analyse des stratégies de pré-

vention et d'intervention efficaces pour cette tranche d'âge. Pour répondre à cette demande, l'Inserm a réuni un groupe pluridisciplinaire d'experts en épidémiologie, santé publique, sciences humaines et sociales, addictologie, neurosciences et communication. L'analyse par les experts des données issues des principales enquêtes de consommations en France et de la littérature scientifique internationale des dix dernières années permet de mieux évaluer l'ampleur du phénomène chez les jeunes

âgés de 10 à 18 ans, d'identifier les principaux produits concernés et l'évolution des modes de consommation, les facteurs de risque, les principaux effets sur la santé ainsi que les dommages sociaux associés, et enfin de décrire les stratégies d'intervention ayant fait l'objet d'une évaluation, dans le but de proposer des recommandations utiles à la prévention des consommations à risque et à la prise en charge des adolescents concernés. Les experts ont notamment constaté une modification des usages et des modes de consommation de certaines substances psychoactives,



comme par exemple l'alcoolisation ponctuelle importante qui tend à se développer chez les adolescents. Par ailleurs, ils soulignent la plus forte sensibilité de cette population aux effets neurotoxiques de l'alcool et du cannabis par rapport aux adultes, ce qui les rend particulièrement vulnérables aux conséquences de la consommation de ces substances.

L'adolescence, période de vulnérabilité

L'adolescence s'accompagne de nombreux changements physiologiques et physiques, mais c'est également une étape de maturation et d'évolution psychologique complexe. Le jeune s'affranchit progressivement du lien de dépendance aux parents et développe un niveau élevé d'interactions sociales ; il recherche de nouvelles expériences associant souvent une certaine résistance aux règles établies. L'adolescence constitue également une phase de curiosité, de prises de risque et de défi. C'est principalement à cette période que se fait l'initiation à la consommation de substances psychoactives licites (alcool/tabac) mais aussi de certaines substances illicites (cannabis...) : seuls 6,6 % des adolescents de 17 ans n'ont expérimenté aucun de ces 3 produits. Les adolescents manifestent des attentes/motivations très variées, le plus souvent en fonction du genre et socialement différenciées. Ils se révèlent peu sensibles à la mise en garde vis-à-vis des risques sanitaires à long terme car ils ne les perçoivent que comme un risque très lointain ne les concernant pas vraiment. La plupart des travaux

soulignent que chez les adolescents, une première expérience positive avec des substances psychoactives peut influencer l'évolution de la consommation, favorisant des consommations régulières puis, potentiellement la survenue d'une dépendance.

Le cerveau de l'adolescent est plus vulnérable aux substances psychoactives que le cerveau de l'adulte.

Il présente la particularité d'être dans un état de transition vers l'état adulte. Les processus de maturation cérébrale (qui se poursuivent jusqu'à environ 25 ans) entraînent une vulnérabilité exacerbée de l'adolescent vis-à-vis de la neurotoxicité des substances psychoactives en général. Une zone du cerveau, le cortex préfrontal, qui permet la prise de décision, l'adaptation du comportement à la situation, est plus particulièrement concernée par cette maturation à l'adolescence. Quel que soit le produit considéré, la précocité de l'expérimentation et de l'entrée dans la consommation accroît les risques de dépendance ultérieure et plus généralement de dommages subséquents.

Consommations de substances psychoactives et dommages associés:

On distingue l'*usage à risque* (mise en danger) de l'*abus ou usage nocif* (préjudiciable à la santé) et de la *dépendance*. Quant à l'*addiction*, ce terme recouvre généralement celui de dépendance, mais ce point demeure discuté. Pour certains auteurs, l'addiction se caractérise par l'impossibilité répétée de contrôler un comporte-



Suite des conduites addictives chez les adolescents, Une expertise collective de l'INSERM

- ment et la poursuite de celui-ci en dépit de la connaissance et de la présence de ses séquences néfastes.

Alcool :

En France, l'alcool est la *première substance psychoactive consommée en termes de niveau d'expérimentation, d'usage occasionnel et de précocité d'expérimentation*. En 2011, à la fin de l'adolescence, l'expérimentation concerne 91 % des garçons et des filles. Parmi les élèves âgés de 11 ans, 58 % ont déclaré en 2010 avoir déjà expérimenté une boisson alcoolisée. Des *usages réguliers d'alcool* (au moins dix fois dans le mois) apparaissent dès la fin du collège : en 2010, 7 % des élèves de 3ème ont déclaré avoir consommé une boisson alcoolisée au moins 10 fois dans le mois précédant l'enquête. En 2011, ces usages réguliers d'alcool concernaient 15 % des garçons et 6 % des filles de 17 ans ; toutefois, la consommation quotidienne d'alcool concernait moins de 1 % des jeunes de 17 ans.

Il est à noter une diminution de l'écart entre les garçons et les filles ainsi qu'une légère augmentation des usages réguliers entre 2008 et 2011.

L'ivresse alcoolique est une expérience vécue par certains dès le collège. Parmi les collégiens de 3ème, 34 % déclarent avoir déjà connu ce type d'ivresse.

À 17 ans, 59 % des garçons et des filles rapportent avoir déjà été ivres au cours de leur vie et 53 % déclarent avoir vécu au cours du mois précédant l'enquête, une **alcoolisation ponctuelle importante (API, à savoir la consommation d'au moins 5 verres d'alcool en une même occasion)**.

Les API au cours du mois sont en hausse continue : 46 % en 2005, 53 % en 2011.

Dommages & vulnérabilité des adolescents

Comparé à l'adulte, la consommation d'alcool chez l'adolescent, et notamment l'intoxication massive, exerce des effets neurotoxiques plus prononcés sur le cerveau, aussi bien au niveau structural (par exemple sur la génération de nouveaux neurones/neurogenèse) que fonctionnel, ce qui se traduit par une plus grande interférence avec les fonctions cognitives (apprentissage/mémoire). Il a été documenté que les atteintes morphologiques et fonctionnelles sont plus importantes chez les filles que chez les garçons du même âge. Les déficits observés à moyen terme sont proportionnels à la quantité d'alcool consommée.

Les jeunes sont moins sensibles aux effets « négatifs » de l'alcool (hypnose, hypothermie, incoordination motrice...) mais plus réceptifs aux effets ressentis comme « positifs »

(désinhibition, facilitation des interactions sociales...).



Santé et sécurité au travail

Addictions : les 3 clefs de la prévention en entreprise

Comprendre, analyser et dialoguer

Le 22 octobre 2015, la Mission interministérielle de lutte contre les conduites addictives (Mildeca) organise la journée nationale de prévention des addictions en milieu de travail. Quelle démarche une entreprise peut-elle adopter pour prévenir les conduites addictives ? Philippe Hache, médecin du travail et expert des addictions à l'INRS répond à trois questions.

La prévention des addictions : quels salariés sont concernés ?

Tous les salariés de l'entreprise sont concernés, à tous les postes. L'entreprise doit tout d'abord comprendre que la problématique n'est pas uniquement de s'occuper de la dépendance, mais aussi des stades qui précèdent l'état d'addiction : d'une part la consommation occasionnelle de substances psychoactives sans conséquence néfaste immédiate, dite usage simple, et d'autre part l'usage nocif (ou abus) qui est une consommation responsable de dommages : problèmes de santé, accidents de voiture, accidents de travail, querelles, etc. La démarche de prévention de l'entreprise doit donc être collective afin que les salariés ne progressent pas dans cette spirale de con-

sommation. **Quelle démarche adopter pour lutter contre les pratiques addictives au travail ?** Les pratiques addictives ont des origines mixtes : externes et internes à l'entreprise. Un travail commun entre employeur, préventeurs, représentants du personnel et service de santé au travail doit s'établir pour analyser la situation et répondre à ces questions : que sont les conduites addictives et quelles sont leurs conséquences ? Le mode de fonctionnement de l'entreprise est-il source de conduites addictives ? Quel est le rôle de chacun



des membres de l'entreprise ? Par exemple : le mode d'organisation d'un pot

Le cannabis est la substance illicite la plus consommée en milieu professionnel

avec alcool ou d'un repas d'affaires, met-il les travailleurs en danger pour leur santé et leur sécurité ? Les RPS* et les TMS* sont-ils sources de conduites addictives ? Que faire face à un salarié qui ne peut plus effectuer son travail en toute sécurité ? Autant de questions auxquelles se confronter dans la phase d'analyse.

* **RPS**: Risques Psychosociaux (stress, harcèlement, violence, épuisement)

* **TMS**: Troubles MusculoSquelettiques)



Quelle-est la clef de
la réussite d'une telle
démarche ?

Santé et sécurité au travail

Le sujet est sensible, en raison du manque d'information de la population et, parfois, de préjugés. C'est pourquoi il est indispensable de dialoguer. Tout le monde dans l'entreprise doit comprendre l'intérêt de prévenir les conduites addictives. Si les travailleurs se sentent heurtés, ce sujet restera tabou pour plusieurs années. L'employeur doit mettre en œuvre les mesures prioritaires identifiées dans la phase d'analyse. Pour l'aider, l'entreprise a des ressources internes : représentants du personnel, médecin du travail, assistante sociale et des

Ce qu'il faut retenir

Les consommations occasionnelles ou répétées de substances psychoactives (alcool, drogues, médicaments...) peuvent mettre en danger la santé et la sécurité des salariés et être à l'origine d'accidents du travail. Les risques liés aux addictions doivent faire l'objet d'une démarche de prévention associant la mise en place de mesures collectives et la gestion des situations individuelles. L'alcool, le cannabis et les médicaments psychotropes sont les substances psychoactives les plus consommées en milieu de travail.

Ressources externes CARSAT*, IPRP*, addictologues... Enfin, il est utile de rappeler que les CSAPA (centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) accueillent gratuitement toutes les personnes souffrant de conduites addictives, même si elles ne sont pas dépendantes. L'entreprise n'est pas seule !

Les pratiques addictives concernent un grand nombre de salariés. A titre d'exemples :

D'après le Baromètre santé 2010 de l'INPES (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé), 16,4 % des actifs occupés déclarent consommer de l'**alcool** sur le lieu de travail en dehors des repas et des pots.

Les **médicaments psychotropes** et

le **cannabis** sont les autres substances psychoactives les plus consommées en milieu de travail ;

Une enquête menée en 2009 par l'INPES, l'INRS et la SMTOIF (Société de médecine du travail de l'Ouest de l'Île de France) auprès de 750 médecins du travail rapporte que, sur les 12 mois précédant cette étude, 92 % des médecins du travail ont été sollicités par des DRH pour un problème d'alcool chez un salarié, 29 % pour un problème de cannabis.

* **CARSAT**: Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au travail

* **IPRP**: Intervenant en Prévention des Risques Professionnels



Les consommations de substances psychoactives, même à faible dose, comportent des risques pour la santé et la sécurité des salariés de tous les secteurs d'activité. Ceci se traduit notamment par la **survenue d'accidents du travail**.

Les pratiques addictives peuvent être liées à des facteurs relevant de la vie privée, mais

La démarche de prévention collective, issue d'un travail pluridisciplinaire (employeur, représentants du personnel, service de santé au travail...), a pour objectifs, entre autres, de permettre à chaque salarié de **réagir face à un collègue en danger**, ainsi que de **connaître ses droits et devoirs**.



également à des **facteurs en lien avec le travail : port de charges lourdes, stress, travail en extérieur, pots avec alcool...**

Aussi, au vu des niveaux de consommation parmi les actifs occupés, des conséquences et des liens pouvant exister avec le travail, l'inscription du risque lié aux pratiques addictives sur le document unique est nécessaire.

Elle a aussi pour objectif de **réduire le risque de consommation lié à certains facteurs en lien avec le travail**.



L'alcoolisme au quotidien De la consommation agréable à la dépendance

Ce livre s'adresse aux femmes et aux hommes, jeunes ou moins jeunes, qui s'interrogent sur leur consommation d'alcool.

Si boire modérément, occasionnellement, de l'alcool constitue d'abord et avant tout un plaisir, une personne donnée peut, imperceptiblement ou brutalement, devenir alcoolodépendante.

Pour tenter d'expliquer ce cheminement, l'auteur rend compte de l'omniprésence et de la facilité d'accès de l'alcool dans notre culture. Surtout, il s'appuie sur son expérience et sur les nombreux

témoignages de personnes alcooliques et de proches retranscrits dans ce livre pour indiquer comment il est possible de passer d'une consommation agréable d'alcool à la dépendance. La description des divers stades de la maladie alcoolique ainsi que celle des effets sur le plan médical d'une surconsommation d'alcool permettront à chacun de faire le point sur sa consommation, ou de prendre cons-

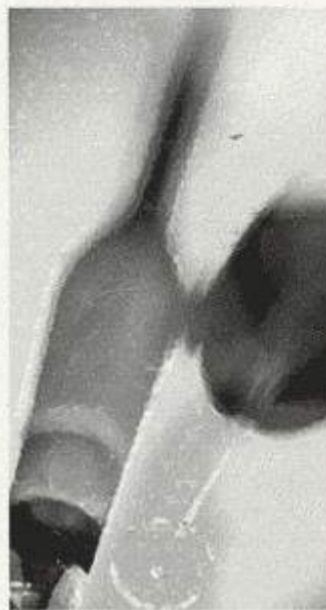
science des risques que l'alcool peut faire encourir. Ce livre s'adresse également aux familles et aux proches d'une personne alcoolique. Il s'agit de tenter d'aider ceux qui sont confrontés aux pièges tendus par le patient comme par l'alcool, mais aussi de dévoiler la souffrance que procurent les rechutes, entre

autres. Cependant, l'état de dépendance est réversible ; l'on peut s'en sortir grâce à l'accompagnement des proches et à celui de professionnels. Ceux-ci, qu'ils soient professionnels de la santé ou du social, pourront aussi trouver dans ce livre des repères utiles sur la réalité de la maladie alcoolique. Si certains ont pu juger les patients alcooliques, lire leurs témoignages, notamment, leur permettra de comprendre

la difficulté de leurs parcours, toujours uniques, et de chercher à les aider au mieux, eux-mêmes et leur entourage.

*De la consommation agréable
à la dépendance*

*L'alcoolisme
au quotidien*



Raymond Gueibe

Seli Arslan

Raymond GUEIBE

**Broché
19,80 €**



L'enfant du goulot

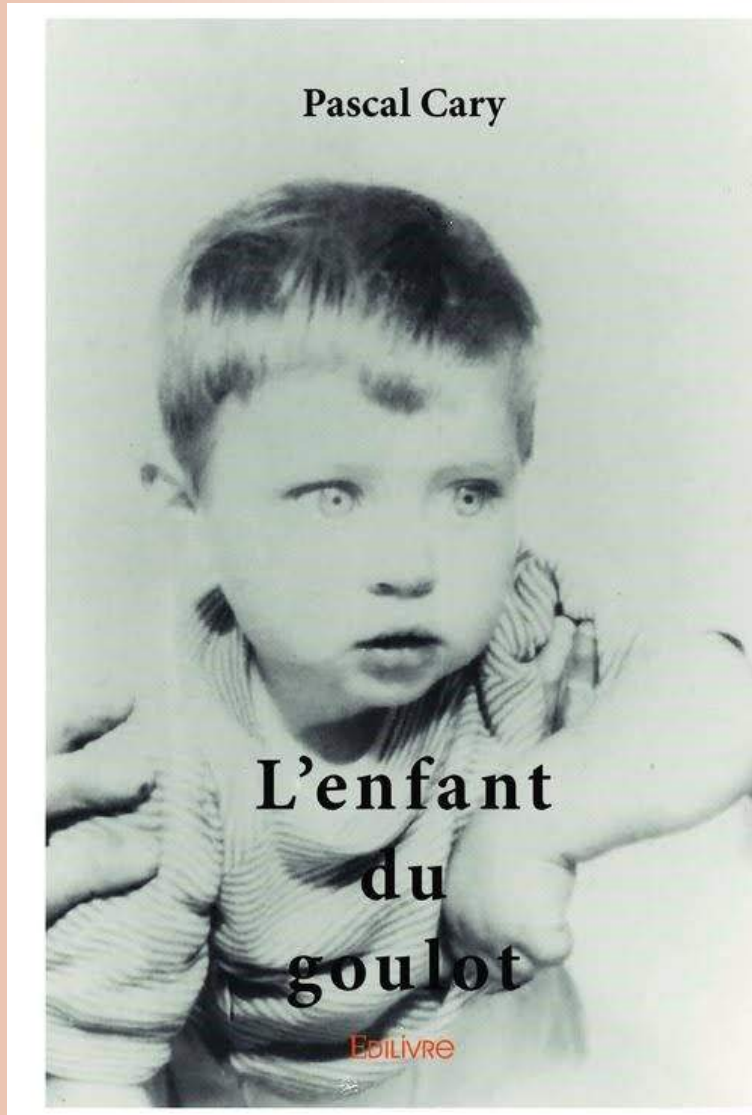
Pascal Cary

Thème : Témoignage

Format : Roman (134x204)

Nombre de pages : 120

Date de publication : 08/06/2016



décrit l'influence qu'a exercé sur lui son charismatique père alcoolique. Hyperactif, dissipé à l'école et angoissé, le jeune garçon a longtemps été assailli par toutes sortes de phobies. Pour oublier le mal-être qui le ronge, il commence à boire dès l'âge de quatorze ans. À seize ans, il réalise qu'il est dépendant. Une bonne étoile le protège, malgré son comportement autodestructeur qui le conduit à faire plusieurs tentatives de suicide. Atteint du trouble de la personnalité borderline, sa détresse trouvera une issue grâce à la rencontre d'amis fidèles, mais surtout de sa compagne Isabelle.

Chrétienne fervente, elle l'aide à retrouver un équilibre. Il suit de lourds traitements, consulte une psychanalyste et participe à des réunions des Alcooliques Anonymes pour vaincre son alcoolisme. Aujourd'hui apaisé, Pascal ne ressent ni honte ni ressentiment.

Il a soif d'apprendre et de vivre le jour présent.

Prix: 13,00 €

A travers le témoignage sans fard de son enfance vécue « dans la violence et l'alcool » et de sa jeunesse « pleine de bruit et de fureur », l'auteur se débarrasse du poids de son passé traumatique. Sans porter de jugement, il

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.

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 signataire:

Avec l'aide des amis de la Croix Bleue 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. : 06 12 60 73 79

Email : scherer.jeanclaudio@neuf.fr

camping@croixbleue.fr

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

RAPPEL QUELQUES DATES

Journées d'étude:

INSERM: 17 octobre 2018

- **La journée (9ème journée) à 10h du 13 décembre à la salle Louis Pasteur à PARIS**

RR réunion des responsables:

30 Novembre, 1 et 2 décembre 2018 à L'éthic Etap de DIJON

UN LIEU DE PARTAGE

n lieu de partage

Quand nous sommes confrontés à cette maladie de l'alcoolisme et tout ce qu'elle suscite de désarroi et d'angoisse, il est essentiel de ne pas rester seul.

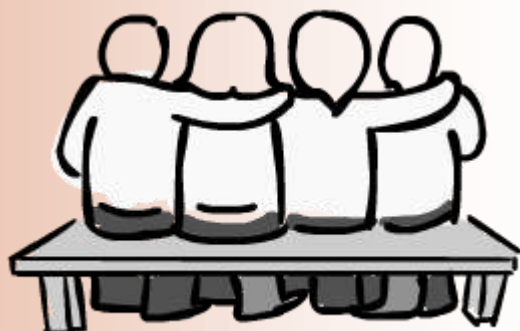
La Croix Bleue propose un lieu de partage où l'on peut tout mettre en commun.

C'est l'occasion d'entrevoir d'autres chemine-ments, d'autres révoltes, d'autres anxiétés, d'autres exaspérations et de s'émerveiller de tout l'amour qui se manifeste.

Alors peut s'instaurer un partage, un moment où l'on s'écoute mutuellement.

Il y a ce qui est dit et ce qui n'est pas dit, ce qu'on pressent, ce qu'on devine, les regards qui expriment intensément les ressentis...et cette force mystérieuse que nous recevons les uns des autres.

D'une fois à l'autre, on se surprend à attendre cette rencontre comme un moment privilégié où, comme nulle part ailleurs, tout peut se dire.



Chacun est entendu, compris, consolé, fortifié...pour repartir...

Cet échange nous donne un peu l'impression de faire partie d'une même famille, des liens se tissent.

Nous sommes embarqués dans une aventure où la solitude sera moins lourde, où les moments durs pourront être partagés, les victoires savourées ensemble...

et peu à peu pour chacun, une route nouvelle peut se tracer.

Vérène HEDRICH, Section de VERSAILLES





GLOSSAIRE ASSOCIATION

Sigle : *groupe de lettres initiales constituant l'abréviation des mots.*

Beaucoup de sigles dans le domaine de la santé, nos militants s'y perdent parfois. Mais à quoi bon savoir à quoi correspond un sigle si personne ne s'en sert. Tout est utile au militant, aussi, en plus du sigle expliqué, vous trouverez comment contacter la structure correspondante.

« Quand je serai guéri j'irai le dire à tout le monde »

Alors à l'action. Contactons toutes ces instances pour présenter notre association et notre beau combat contre les addictions. En tout premier lieu, ne jamais oublier qu'il y a des malades addictés partout et qui souffrent, y compris dans toutes ces institutions.

ANPAA : Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie.

Cette association reconnue d'utilité publique avec 100 comités territoriaux et 22 comités régionaux est animée par 1500 professionnels. Le maillage territorial de l'ANPAA déploie des équipes de prévention ainsi que 90 établisse-

ments de soins, CSAPA et CAARUD, financés par l'assurance maladie, l'ARS et autres.

Dans chaque département ou presque il existe l'association ANPAA, qui nous attend pour témoigner, afficher, participer aux groupes de paroles... et plus généralement aider à la compréhension de l'addiction de par notre vécu. Nous devons présenter notre association à l'ANPAA qui à son tour nous permettra de rencontrer les malades, dès les premiers temps de sevrage.

ARS : Agence Régionale de Santé :

Une ARS est un établissement public administratif de l'Etat français chargé de la mise en œuvre de la politique de santé de sa région. Créées le 1^{er} Avril 2010, les agences sont régies par le titre III du livre IV de la première partie du code de la santé publique. Les agences sont chargées au-delà des aspects régaliens (tutelle financière, droit des autorisations) de développer la coopération, la transversalité et les parcours de santé. Les agences agissent dans le cadre d'un Projet Régional de Santé (PRS) qui peut faire l'objet de contrats locaux de santé portant sur la promotion de la santé, la prévention, les politiques de soin et l'accompagnement médico-social.

Dans chaque département il existe une délégation territoriale de l'ARS avec, à sa tête, un délégué. Il est impératif de se présenter ainsi que de valoriser nos actions sur les territoires (Soit par courrier soit par mail).

L'ARS délivre des subventions sur appel à projets.

GLOSSAIRE ASSOCIATION

ASV : Atelier Santé Ville.

Chaque ville anime des ASV, se renseigner auprès de la Mairie. Participer permet de se faire connaître et d'agir au plus près des quartiers.

CAARUD : Centre d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des risques pour les Usagers de Drogue.

Ce sont des établissements médico-sociaux destinés à accueillir des usagers de drogues. Il existe au moins un CAARUD par département, avec lesquels nous pouvons établir un partenariat

CCAS : Centre Communal d'Action Sociale.

Incontournable, des liens étroits doivent être tissés avec le CCAS (un par commune). Les travailleurs sociaux du CCAS nous adressent les malades, d'autre part une aide financière peut être demandée pour nos amis malades dans l'indigence.

CESEF: Conseillère en Economie Sociale et Familiale.

La conseillère en ESF aide les personnes en difficulté bénéficiaires du RSA. Elle peut être employée par diverses structures et collectivités locales. Elle intervient dans le parcours de santé du malade

CH : Centre Hospitalier.

Depuis longtemps des contrats d'objectifs et de moyens sont signés avec les hôpitaux. Nos militants se rendent régulièrement dans les établissements hospitaliers ainsi qu'aux urgences, pour visiter les malades. Agir vite auprès du malade est un signe d'efficacité.

CHRS : Centre d'Hébergement et de Réinsertion Sociale.

Les CHRS ont pour mission d'assurer l'accueil, le logement et l'insertion sociale des personnes ou familles connaissant de graves difficultés en vue de les aider à accéder ou à recouvrer leur autonomie personnelle et sociale. Beaucoup de personnes souffrant d'alcoolisme s'y retrouvent ; des visites régulières des membres des associations sont bénéfiques pour les résidents.

CHS : Centre Hospitalier Spécialisé.

Dans beaucoup de cas la psychiatrie traite l'alcoolisme et les addictions. Il existe des Urgences psychiatriques, aussi pensons à visiter régulièrement les CHS et si possible établir un COM (Contrat d'Objectif et de Moyens) avec les établissements.

CLIN : Comité de Lutte contre les Infections Nosocomiales.

Certains établissements hospitaliers possèdent un CLIN ; ne pas hésiter à participer aux travaux, c'est une porte d'entrée.

CMP : Centre Médico Psychologique.

Les CMP sont des établissements publics regroupant des spécialistes de la santé proposant une offre de soins mentaux pris en charge par la sécurité sociale. Les CMP sont pluridisciplinaires et regroupent des psychiatres, des psychologues, des infirmières, des assistantes sociales, des orthophonistes et des éducateurs spécialisés. Ils assurent des consultations, visites à domicile et soins infirmiers. Il est utile d'entretenir de bonnes relations avec les CMP ; ils sont au plus près des personnes addictées.

GLOSSAIRE ASSOCIATION

CMU : Couverture Maladie Universelle.

Pour bénéficier de la CMU de base et de la CMU complémentaire, il faut résider en France. La CMU de base est accordée à ceux qui ne relèvent pas d'un régime obligatoire de la sécu. Il est aussi possible d'être affilié à la CMU complémentaire. Même avec un régime obligatoire, l'affiliation est gratuite selon les ressources de la personne.

Connaitre le régime social du malade est nécessaire pour son suivi et envoi en cure

CODES : Comité Départemental d'Éducation à la Santé.

Selon les départements, s'il en existe un, prendre contact et se renseigner sur la documentation dont ils disposent. Par ailleurs les CODES proposent une aide méthodologique concernant projets et actions.

COPIL : Comité de Pilotage

Le COPIL est le groupe de dirigeants chargé de veiller au bon fonctionnement d'un projet au sein d'une association. Essayer d'intégrer le COPIL ; ainsi, aucune initiative n'échappera à la structure.

CPAM : Caisse Primaire d'Assurance Maladie. Se présenter à la CPAM et demander les éventuelles subventions liées à des projets de santé.

CRSA : Conférence Régionale de la Santé et de l'Autonomie.

Cette instance de démocratie sanitaire est un organisme consultatif qui concourt par ses avis à la politique régionale de santé.

CSAPA : Centre de Soins d'accompagnement, de Prévention en Addictologie.

Un CSAPA est une structure pluridisciplinaire qui a pour mission d'assurer des actions de prévention et de soins aux personnes atteintes d'addictions. Un travail de collaboration étroite doit s'effectuer avec les CSAPA autour du malade. Le CSAPA est un des pivots centraux du parcours de soins.

Contrat de ville : succède au CUCS (Contrat Urbain de Cohésion Sociale).

Se renseigner auprès des municipalités afin de déposer des projets, le contrat de ville prévoit des mesures de soutien aux associations assurant le lien social sur le territoire dans les domaines de l'éducation, la santé et la justice.

DDCSPP : Direction Départementale de la Cohésion Sociale et de la Protection de la Population.

La DDCSPP assure un objectif de renforcement du lien social. Il s'agit notamment de favoriser la lutte contre l'exclusion et discriminations de toutes sortes et d'agir en faveur de la prévention des conduites à risques pour les jeunes.

DMP : Dossier Médical Personnel.

Le dossier médical informatisé est accessible via internet. Il est bon que le malade ait accès à son DMP pour bénéficier d'un très bon parcours de santé.

DRJSCS : Direction Régionale de la Jeunesse des Sports et de la Cohésion Sociale. Il est bon de se rapprocher de la DRJSCS et

GLOSSAIRE ASSOCIATION

de connaître les différents projets qu'elle propose.

ESAT : Etablissement et Service d'Aide par le Travail.

L'ESAT est un établissement médico-social de travail protégé, réservé aux personnes en situation de handicap et visant leur insertion ou réinsertion sociale et professionnelle. Ces établissements sont très demandeurs de nos interventions.

ETP : Education Thérapeutique du Patient.

Une formation en ETP est recommandée pour chaque militant des associations.

HDT : Hospitalisation à la Demande d'un Tiers.

Prise en charge à temps plein d'une personne dans un établissement de soins lorsque les troubles mentaux rendent impossible son

consentement et que son état impose des soins immédiats assortis d'une surveillance constante milieu hospitalier.

MDA : Maison Des Adolescents

Les MDA sont des dispositifs ayant pour mission : l'accueil, l'information, la prévention, la promotion de la santé, l'accompagnement et la prise en charge multidisciplinaire de l'ado, de sa famille et des professionnels qui les entourent.

MSA : Mutuelle Sociale Agricole.

Dans les territoires ruraux, prendre contact avec la MSA. Un partenariat doit impérativement être réalisé. Possibilité de subventions.

MST : Maladies Sexuellement Transmis-

sibles.

Principales MST : hépatites B, SIDA, syphilis, blennorragie.... Beaucoup de malades alcoolodépendants peuvent avoir des comportements sexuels à risque en oubliant la notion de prévention.

OFDT : Office Français des Drogues et des Toxicomanies. Créé en 1993, l'OFDT est un groupement d'intérêts public qui a pour objet d'éclairer un large public sur le phénomène des drogues et des addictions. Consulter régulièrement le site de l'OFDT.

OMS : Organisation Mondiale de la Santé.

« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. » Le but de l'OMS est d'améliorer les perspectives d'avenir et la santé future pour

toute la population du monde.

ORS : Observatoire Régional de Santé.

Un ORS par région, cette association a pour but d'améliorer la connaissance et l'information dans le champ de la santé. Site à consulter régulièrement.

PRAPS : Programme Régional d'Accès à la Prévention et aux Soins.

Le PRAPS est composé du PRS et des schémas d'organisation. Le PRAPS est à consulter dans chaque ARS.



PRS : Plan Régional de Santé.

La loi « hôpital, patients, santé, territoires » du 21 juillet 2009 a confié aux ARS la mission d'élaborer un PRS pour 5 ans. Il est impératif de s'associer à l'élaboration du PRS.

ROR : Répertoire Opérationnel des Ressources.

Référentiel de description des ressources sanitaires, médico-sociales et sociales du territoire. C'est un outil destiné à aider les professionnels à connaître l'offre disponible afin d'améliorer le parcours du patient. Chaque section ou groupe régional, doit figurer dans le ROR de sa région.

SREPS : Schéma Régional d'Education Pour la Santé.

Le SREPS a pour ambition d'organiser au sein d'un territoire donné, avec et pour les populations, un service public d'éducation pour la santé. La participation des associations à chaque SREPS par région est importante.

TS : Tentative de Suicide.

L'OMS estime que le suicide est la 13^{ème} cause de mortalité dans le monde. Il existe des formations de « repérage de la crise suicidaire »
« Cette liste n'est pas exhaustive. Déjà, se faire connaître auprès des instances les plus proches de la section, de la région, permet de multiplier les contacts malades. Une fois le parcours de soin réalisé, le malade guéri peut devenir adhérent et même futur militant ! »

Glossaire établi par Pascal MORANDI

(Actions, Addictions, Vie LIBRE)

LE CAMPING CROIX BLEUE

VERNOUX EN VIVARAIS, L'ARDECHE

L'Ardèche est belle et fraîche en été, vous voilà en train d'explorer les petites routes sinueuses qui serpentent entre pâturages, sous-bois et panoramas grandioses.

Les paysages qui se succèdent vous surprennent par leur diversité.

Vous sillonnez l'une des plus belles routes de l'Hexagone, qui longe les coteaux de velours gris et d'émeraude, où culminent villages perchés et châteaux, et traverse des bourgs accueillants.

L'Ardèche est marquée par des paysages superbes de rocs et de gorges profondes comme des canyons propices aux baignades. Des paysages à ne pas manquer durant vos vacances...

Et que dire du CAMPING CROIX BLEUE DE VERNOUX EN VIVARAIS

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

Il y a la 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. C'est un lieu de détente et d'amitié.

Le président du camping Jean Claude SCHERRER

- marche matinale dans les sentiers.



- Détente ...



- loisirs: Les sons de la guitare accompagnent ces moments magiques de repos bien mérité !

Baignade, jeux, repas champêtres...

ATELIER « PATISSERIE »



Journée « crêpes »

Avec notre ami « André aux fourneaux »

En haut de la page « crêpes au caramel beurre salé » il nous a expliqué comment faire explique Jean Claude tout heureux de prendre la place de l'élève !



Raymonde et Guylaine avec une dextérité d'expertes ont fourré et enroulé les fameuses « crêpes » pour le régal de tous !

Moment convivial et chaleureux, au camping l'amitié est omniprésente et c'est encore différent des réunions !



LE GROUPE NORD



Le 24 juillet, Guilaine MIRANDA présidente et Henry CASANOVA administrateur sont allés visiter le groupe Nord.

Un accueil chaleureux leur a été réservé dans la salle de réunion de Saint Quentin.



Un travail de réflexion et d'évolution a été mené, ouvrant de nouvelles perspectives, grâce au dynamisme et à la volonté de l'équipe.

Tout effort méritant réconfort, par cette belle journée, un buffet a été partagé à l'ombre des marronniers dans la cour du bâtiment. La Croix Bleue, c'est cela : le travail d'équipe et le partage d'agréables moments...

Guilaine MIRANDA

LE GROUPE SUD EST



Le 23 juin 2018, le collectif régional SUD EST s'est réuni à la salle de la maison des associations à CHATEAURENARD.

Dans le cadre de « la revitalisation » instauré pour 2018 par le CA, nous avons un invité du CA: notre ami Daniel ALLANIC de la Bretagne était parmi nous.

Sa présence a eu un impact dans notre assemblée car les membres concernés ont répondu présents et même d'autres membres sont venus en plus du collectif.

Nous avons fait un point sur le congrès des 12 et 13 mai 2018 qui s'est déroulé à

CHATEAURENARD.

Le tour des sections s'est bien déroulé avec une bonne animation, dans le sud-est les conversations sont « calourènt » (chaleureuses), comme « Lou souleù » (le soleil)

Mais l'amitié règne toujours !

En septembre nous intervertirons puisque la responsable régionale ira dans le groupe BRETAGNE. Les échanges sont toujours enrichissants pour toutes et tous. Belle journée !

Chantal GINOUX

SECTION DE BOUXWILLER



La section
CROIX

BLEUE de BOUXWILLER en prévention lors de la fête nationale à Wingen sur Moder.

Quelques membres accompagnaient Norbert DITSCH le responsable de la section

pour sensibiliser le public au risque Alcool.

Un parcours à faire avec des lunettes spéciales qui permettait de simuler un taux d'alcoolémie de 0,8 g/l de sang, soit l'équivalent de 4 verres standard.

L'association Prévention Routière animait un atelier en parallèle avec une voiture TONO pour sensibiliser à l'utilité de la ceinture de

sécurité. Mais aussi qu'un téléphone qui vole pendant que la voiture fait des tonneaux à 50 km/h c'est un pavé qui vous arrive dans la fi-



gure et que le sac à main de Madame qui traîne par terre et qui pèse de 3 à 6 kg, c'est 1 ou 2 petits sacs de ciment qui volent à travers l'habitacle, expliquaient Laurent GROLIER et Jean-Claude SCHERER.

Notre équipe étaient déjà de sortie à WIMME-NAU-KOHLHUTTE 3 semaines auparavant à la maison "Jean GOSS" qui fêtait ses 20 ans pour présenter l'association.

Diverses associations qui s'occupent de personnes en difficulté étaient présentes.

Jean Claude SCHERRER



VIE DES SECTIONS

SECTION DE NIMES



Jean Christophe MULLER a repris la Présidence de la section de NIMES depuis le mois de janvier 2018.

Nous le félicitons encore car son engagement de pasteur est très important et grâce à son dévouement la section de NIMES repart d'un bon pied.

Pour cette occasion il a tenu à entretenir la convivialité en organisant un barbecue et en invitant les amis d'ARLES et de CHATEAURENARD et les anciens de la section de NIMES.



Ce fut un moment privilégié comme nous les aimons tous à la CROIX BLEUE !

Sandrine COULOMBIER



Je prends conscience

Je prends conscience du pouvoir étonné sur ma propre existence. Pendant des années et parfois même durant des décennies, je me suis plaint du pouvoir des autres sur ma vie, sur mon environnement, sur moi-même.

Je prends conscience de tous ces contes sans cesse réactualisés que je me suis raconté depuis l'enfance.

Je prends conscience des auto-privations, des refus ou de la culpabilisation dans laquelle je me suis laissé enfermer de longues heures, de longues nuits ou de longs jours. Aujourd'hui, je peux rendre ces interdits, ces violences ou ces injonctions à ceux qui me les ont transmises.

Je prends conscience d'une parole propre, la mienne, au-delà de celle qui m'a été dictée ou simplement proposée par ceux qui voulaient ou croyaient m'aimer.

Je prends conscience de mon regard... car c'est bien avec mes yeux que je vois et que j'entends l'essentiel.

Je prends conscience de l'infinie tendresse que je peux me donner ou offrir et de celle que je peux oser recevoir sans me sentir redevable.

Je prends conscience que je peux cesser de maltraiter ma vie, que je peux la rêver, la recréer et entrer de plain-pied pour l'agrandir encore.

Je prends conscience que je ne suis ni fragile ni faible, seulement vulnérable parfois.

Je prends conscience que mes besoins ont de la valeur et peuvent s'exprimer en demandes sans devenir des exigences.

Je prends conscience que mes désirs sont stimulants, qu'ils peuvent être reconnus par moi, qu'ils peuvent être comblés, réalisés avec d'autres, ou simplement entendus.

Je prends conscience de mon corps, mon plus ancien compagnon, souvent maltraité, trahi, abusé aussi... avec lequel je partage l'essentiel de mes jours et de mes nuits...

Je prends conscience de mes chemins multiples pour atteindre le meilleur de moi, plus loin, plus profond.

Je prends conscience et je vis dans cette conscience-là.



Auteur inconnu

Envoyé par Jean-Claude SCHERER

Section de Bouxwiller