

Libérateur

Nouvelle formule

N° 3 AUTOMNE 2016

Sans alcool... avec plaisir

La Croix Bleue association de prévention et d'aide aux personnes en difficulté avec l'alcool
Association reconnue d'utilité publique depuis 1922

Sommaire

www.croixbleue.fr

Édito

Témoignages

- Page 2 Témoignage de Bernard Grifaton
Page 3 / 4 Témoignage de Henry Casanova

Association

- Page 5 Lettre du groupe EST
Page 6 Réponse du CA

Info Addicto

- Page 7 Le plaisir de manger sans alcool
Page 8 L'alcool dans les aliments

Vie des sections

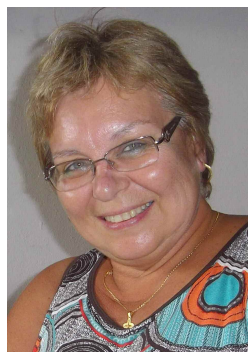
- Page 9 Faire face aux addictions des adolescents
Page 10 Camping

Infos

- Page 11 Réunion des Responsables

Nous avons lu

- Page 12 Lu : La solidarité chez les plantes



Chères amies et chers amis,

L'équipe du Libérateur vous invite à découvrir votre journal d'automne.

L'été, avec une météo et une actualité variées, nous a rappelé qu'il est essentiel d'être ouvert aux autres, à l'écoute et de rester généreux : c'est ce que nous essayons de faire à la Croix Bleue. Les moments de découragement sont rapidement suivis de moments de joie lorsque nos amis gagnent le combat contre l'alcool.

Nous vous remercions pour les témoignages sincères que vous nous faites parvenir, révélateurs de souffrances mais de victoires aussi.

Dans ce numéro, vous découvrirez également, dans la rubrique association, des questions qui se posent parfois parmi nos membres, et auxquelles le Conseil d'Administration répond, car le dialogue est toujours ouvert.

Nous restons attentifs à l'évolution de l'approche du malade, et un numéro spécial, hors Libérateur, est en cours de réalisation, sur le thème de « la Réduction des Risques ». Il sera imprimé et distribué gratuitement lors de la Rencontre des Responsables des 26 et 27 novembre 2016 à Lyon.

En attendant, profitez bien de ce nouveau Libérateur, n'hésitez pas à l'utiliser en réunions, à le faire connaître dans les structures médico-sociales et auprès de vos correspondants, mais aussi aux amis, à la famille...

Bonne lecture,

Guilaine MIRANDA



189 rue Bélliard
75018 Paris
Tél: 01.42.28.37.37
liberateurnouvelleformule@gmail.com

Sans alcool avec
La Croix Bleue

Cet extrait du poème d'Eluard, je le cite volontiers quand je fais un message à la section ou au groupe et parfois quand je suis amené à prendre la parole en public.

Il résume en peu de mots ce qui fait ma vie aujourd'hui. En janvier 2005, j'ai passé le seuil de la Croix Bleue où j'ai pris un engagement d'abstinence de 24 heures. J'ai signé alors que j'étais encore totalement sous l'emprise de l'alcool. À ce moment-là je n'imaginai pas pouvoir tenir au-delà des 24 heures.... Je n'ai plus jamais bu une goutte d'alcool depuis ce moment.

Devenir abstinant, dans les débuts, c'est un but, mais au bout de quelque temps, cela doit déboucher sur quelque chose de plus constructif afin de s'inscrire dans la durée et avancer.

N'ayons pas peur des « gros mots », la fréquentation de la Croix Bleue nous donne des droits et des devoirs.

J'ai gagné, NOUS avons gagné le droit à être regardés et respectés comme des Hommes debout, non pas comme des survivants ou des miraculés de cataclysmes naturels. Nous avons vaincu la souffrance, la peur, la lâcheté, mais pour faire quoi de notre nouvelle vie ?

Quel devoir avons-nous ?

Celui d'être des témoins, pas des spectateurs, mais des témoins actifs, engagés dans la société, chacun selon son talent, sans crainte, l'abstinence nous le révèle. En deux phrases, voici



*Sur la santé revenue,
Sur le risque disparu,
Sur l'espoir sans souvenir
J'écris ton nom
Et par le pouvoir d'un mot
Je recommence ma vie
Je suis né pour te connaître
Pour te nommer
Liberté*

Paul Eluard, Poésie et Vérité

ce que je veux témoigner : on peut, comme moi, devenir « accro » à douze ans au premier verre ! Tous les buveurs peuvent s'en sortir, il n'y a pas de cas désespérés, il faut être entouré, volontaire et honnête.

Les dessinateurs de BD dessinent une ampoule dans une bulle pour exprimer qu'un personnage a une idée, l'idée est associée à la lumière. Ne mettons pas « la lumière sous le boisseau ».

L'avenir fait peur à beaucoup de nos compatriotes. De quoi aurons-nous peur, nous sommes revenus du pire. Cependant nous devons aussi nous engager dans la société, dire haut et fort que nos enfants sont en danger devant le risque des addictions. Les peurs que les médias distillent à longueur de journaux, les partis politiques surfant sur la haine ne doivent pas nous laisser indifférents.

Nous avons été les parias de la société, nous avons été des étrangers dans notre propre famille ? Ouvrons nos cœurs et nos esprits à la tolérance, à l'accueil, à la découverte des nouveaux venus dans les sections, dans nos villes, dans notre pays. Notre liberté ne vivra que si nous la partageons avec tous les hommes de bonne volonté.

**Bernard GRIFFATON,
Responsable groupe EST**

Témoignages

Que se passe-t-il alors dans ma tête à ce moment pour que ma vie bascule ?

Troisième enfant d'une famille unie, nos parents nous ont toujours apporté amour, affection, et exemple : un père et une mère héros de la Résistance, ma mère, femme au foyer, un frère aîné, une sœur de quelques années de plus que moi.

Ils nous ont élevés dans le respect de la justice et des valeurs humaines de droiture, de morale, de tolérance et de respect de l'autre.

À la mort de ma mère, je me suis retrouvé seul avec mon père. J'avais douze ans. Il m'a élevé en me donnant toujours le maximum d'amour.

À dix sept ans, à la mort de mon père, je suis allé vivre chez ma sœur, puis chez ma grand-mère maternelle, puis.... j'ai pris mon envol. Electricien, puis électromécanicien, j'avais toujours du travail.

J'ai fait partie d'un club sportif, où nous avions des réunions et des sorties, souvent bien arrosées (beaucoup trop) ; et pour être comme les autres, j'ai eu recours à l'alcool, car ça me donnait l'impression d'être aussi grand que les copains, moi qui étais complexé par ma taille.

Cette illusion m'a conduit à boire toujours plus, et le piège s'est refermé inexorablement. J'ai quitté mon Sud natal pour la région Parisienne en espérant un nouveau départ.

Cela n'a pas fonctionné. L'alcool était toujours dans ma vie, de plus en plus présent, il ne me lâchait plus....



“Maintenant au soir de ma vie, en regardant le chemin parcouru, je me dis que si j'ai pu apporter quelque chose aux uns ou aux autres, je n'ai fait que renvoyer une infime partie de ce que j'ai reçu au fil de ces années par mes amis (es) de la Croix Bleue où j'ai découvert des femmes et des hommes d'une immense richesse de cœur et de qualité humaine.” *Henry*

Tout cela a duré quasiment vingt ans, malgré des changements de régions où je ne connaissais personne. Je tenais difficilement sans alcool, parfois quelques jours, très rarement plus.

En 1971, j'intègre la fonction publique ...mais toujours cet alcool qui me tient aux tripes et dont je ne peux plus me passer. C'est l'enfer au quotidien !

Début 1973, ma consommation est sans limites. J'étais emporté par un raz de marée géant qui m'attirait de plus en plus vers le fond, vers le néant, vers la mort. Je vivais dans un mal-être permanent, j'étais englué dans un piège qui se resserrait inexorablement, et je dois dire merci à la direction de cet établissement et à mon frère qui ont eu compréhension et patience.

10 Mai 1973, 10 heures du matin, je reviens du bistrot du coin, mal, très mal. De l'autre côté de la rue, je vois mon médecin devant chez lui. Que se passe-t-il alors dans ma tête à ce moment pour que ma vie bascule ? Je ne le sais pas, mais à cet instant il se passe quelque chose que je ne maîtrise pas, d'ailleurs je ne maîtrise plus rien depuis bien longtemps, je suis au bout du rouleau, au fond du gouffre, je n'en peux plus de cette vie de souffrance qui n'a de vie que le nom. Je traverse et je lui demande « comment fait-on pour se faire désintoxiquer ? », il me répond qu'il part pour une urgence et me demande de revenir un peu plus tard, ce que je ne manquerai pas de faire.

Instinct de conservation ? Déclic ? Mystère ! Mais toujours est-il qu'après cette entrevue avec mon médecin, les choses ont changé.

Après m'avoir examiné, il décide de mon hospitalisation, je suis d'accord et lui explique que cela doit se faire vite, car je sens que je risque de changer d'avis à chaque instant.

Direction l'hôpital Stell de Rueil-Malmaison où je fus hospitalisé le jour même, pour une durée de 3 semaines (pour une cure de dégoût).

Dès ma sortie de l'hôpital, m'attendait une place aux Fréguières près de Marseille (ancien centre de Post-cure de la Croix Bleue) pour un séjour de trois mois. Ce séjour fût pour moi une découverte extraordinaire, une nouvelle naissance, car j'ai rencontré des gens d'une rare qualité humaine, en particulier Monsieur et Madame De L'ESCALE, les directeurs du centre avec qui j'ai eu des conversations très fortes. Ces échanges avec eux m'ont fait comprendre où se trouvait le chemin et le sens que je devais donner à ma vie, et encore aujourd'hui après bien des années, leur souvenir est toujours présents dans mon cœur et il est impossible pour moi de ne pas respecter la parole que j'ai donnée à un homme et une femme qui m'ont accordé leur confiance.

Je n'ai jamais failli à cette parole donnée ce jour-là en signant mon 1er engagement.

De retour chez moi, je me suis rendu à la section Croix-Bleue de Poissy où je fus accueilli par le Pasteur Paul DOMBRE et l'ensemble de la section avec chaleur et amitié.

Je me suis senti comme un membre de la famille qui revient à la maison après une longue absence. J'étais très assidu aux réunions qui pour moi étaient pleines d'enseignements et de soutien pour avancer dans une abstinence encore fragile.

Sept mois plus tard, je fus reçu membre actif, avec comme parrain Monsieur De L'ESCALE et Madame DOMBRE comme marraine.

Je repris mon travail et fus très aidé par mon entourage, professionnel, amical et familial.

Quelques mois plus tard, je me suis marié avec une jeune femme exceptionnelle (qui est devenue elle aussi membre active « solidaire »). Ce bonheur va durer seize ans, jusqu'à la disparition de mon épouse.

“Je n'ai jamais failli à cette parole donnée ce jour là en signant mon premier engagement”

Henry

Le soutien sans faille de toute la section m'a aidé dans cette épreuve pour tenir le coup, par leur présence constante, discrète, et avec tant d'amitié. Nous avons eu quatre enfants qui sont la plus grande fierté de ma vie et qui m'ont donné onze superbes petits enfants.

En 1980, la Croix Bleue a ouvert la section de Versailles avec des amis des sections de Poissy et de Maison Laffitte, notre regretté ami, Claude CURINGS en a été le 1er responsable.

Puis je suis devenu responsable de la section. J'ai fait de mon mieux pour faire vivre cette section avec la confiance, l'aide et le soutien sans restriction des amis (es) membres, car sans cette aide je n'aurais peut-être pas eu la force de le faire et je ne peux que leur dire merci du fond du cœur pour tout ce qu'ils m'ont donné sans compter et pour le travail qu'ensemble nous avons accompli.

Maintenant au soir de ma vie, en regardant le chemin parcouru, je me dis que si j'ai pu apporter quelque chose aux uns ou aux autres, je n'ai fait que renvoyer une infime partie de ce que j'ai reçu au fil de ces années par mes amis (es) de la Croix Bleue où j'ai découvert des femmes et des hommes d'une immense richesse de cœur et de qualité humaine.

Henry Casanova
Section de Versailles



Ce thème a suscité un grand intérêt et un grand nombre de commentaires au sein de notre groupe.

Il apparaît de prime abord que la plupart des membres actifs de La Croix Bleue ont expérimenté à un moment de leur parcours cette tentative de réduction avec, à la clé, un échec cuisant et un sentiment a posteriori de perte de temps.

Cette idée qui semble au départ être de bon sens est reconnue par les membres comme un ultime piège qui ne fait que retarder le moment d'une vraie décision. De nombreux témoignages nous le rappellent. Le responsable d'Épinal relate le cas d'une personne dans sa section qui tente en ce moment de mettre en pratique ce procédé avec beaucoup de problèmes.

Il apparaît que la réduction de consommation conforte dans la spirale de l'échec, alors que l'abstinence totale permet à chacun de constater chaque jour une victoire sur l'addiction et même s'il y a des reconsumations, le processus vers la guérison n'est pas remis en cause.

La réduction de consommation est vouée à être un combat permanent et épuisant pour le consommateur excessif autant que pour la personne dépendante. Alors que notre but est la libération et la sérénité vis-à-vis de l'alcool.

Il nous semble également que c'est l'impuissance de la médecine vis-à-vis de la prise en charge des alcooliques qui les a conduits à choisir cette voie à minima.

La position de notre association au sujet de la réduction des risques est un point essentiel pour nous.

1. Devons-nous cautionner cette évolution dans la prise en charge des alcooliques ?
2. Quel message va-t-on transmettre pour la prochaine décennie (et plus) ?

Dans notre groupe, cette évolution ne nous semble pas en accord avec la « méthode Croix bleue » qui a porté ses fruits depuis longtemps et même dans les difficultés actuelles de recrutement de nouveaux membres, de lassitude de certains anciens, l'abandon de nos convictions ne nous semble pas de nature à conforter notre association.

Le message que nous allons transmettre à travers notre nouveau règlement ne doit pas induire pour un néophyte ou pour quelqu'un qui lirait d'un œil non averti ou avec une idée préconçue que la Croix bleue a renoncé à sa charte, à sa raison d'être qui est l'abstinence totale et définitive, en vue de la guérison de la maladie alcoolique.

Le débat reste ouvert, mais le fond de notre engagement est basé sur ce socle qui a fait notre force et peut-être nos difficultés actuelles, mais qui est aussi pour nous la seule voie et qui reste la seule solution d'avenir quoi qu'il en soit.

Bernard Griffaton
Responsable du Groupe EST

La position de la Croix Bleue est très claire : la dépendance ne peut être vaincue que par l'abstinence totale et définitive.

Cette affirmation était reprise dans le Libérateur de l'automne 2015 traitant de la CAMERUP où l'on peut lire que les 5 associations se rejoignent dans cette conviction.

Extrait du Libérateur 190, page 11 :

“ Même si pour les anciens malades alcooliques, l'expérience démontre qu'il n'y a pas d'alternative à l'abstinence librement consentie, totale et définitive, l'action des associations s'inscrit dans la promotion d'un mode de vie non prohibitionniste. “

La CAMERUP promeut une culture hors alcool et la réduction des risques dans tous ses aspects :

- La réduction du risque de réduction de l'espérance de vie :
- La réduction du risque d'isolement :
- La réduction des risques de précarité et de désocialisation :
- La réduction du risque de perte de confiance en soi et de démotivation :
- La réduction du risque de réalcoolisation
- La réduction des risques d'accidents et de maladies
- La réduction des éventuels risques futurs auprès des jeunes
- La réduction du risque de surconsommation pour les buveurs excessifs, encore en dehors de la dépendance, qui consultent les mouvements et qui sans s'astreindre à l'abstinence, sont en mesure d'accepter une réduction de leur consommation, représente un succès et le premier pas vers le changement.

Toute personne est accueillie, considérée et écoutée, **là où elle en est de son parcours et quelle que soit sa décision d'arrêter sa consommation ou de la réduire.»**

En ce qui concerne notre règlement intérieur, ses articles ont été discutés à la dernière rencontre des responsables.

L'article 1 du règlement intérieur actuel dit :

Par une expérience sans cesse renouvelée, l'association est convaincue que la rupture totale et définitive avec toute boisson alcoolique est la première démarche à entreprendre pour accéder à la guérison.

Certains proposaient d'ajouter le passage suivant :

...elle sait cependant que le cheminement vers l'abstinence peut parfois nécessiter des étapes. La réduction de consommation peut ainsi être envisagée comme un outil à un moment donné pour faire le point sur sa situation.

Tout le long de l'accompagnement, les personnes sont considérées dans leur globalité.

Aucune décision n'a été prise. Cette discussion est à l'ordre du jour de la prochaine rencontre des responsables.

Ce point doit-il d'ailleurs être abordé dans le règlement intérieur ? Sa place est sans doute davantage dans nos statuts, qui eux aussi seront revisités.

Rappelons que notre mission est double :

*En matière de prévention, la réduction des risques est primordiale.

*En matière d'accompagnement des personnes dépendantes, notre objectif est de permettre à chacun d'accéder à une vie meilleure. Si le choix de vie sans alcool est trop compliqué pour celui qui vient à nous, alors nous pouvons proposer, tout d'abord, de réduire la consommation. C'est d'ailleurs ce que la Croix Bleue a toujours fait. Elle garde ainsi un lien avec la personne en difficulté qui ne se sent pas rejetée parce qu'elle n'est pas rentrée dans le « cercle des abstinents ».

Même si notre sentiment est que cette personne perd son temps, l'expérience lui servira. Nous n'avons pas le pouvoir de bruler les étapes. Nous savons que la véritable alternative est un vrai choix de vie différente librement consenti pour améliorer sa qualité de vie.

Nous ne pouvons que le proposer en témoignant que l'abstinence n'a pas été une punition, mais un moyen formidable pour nous de réaliser nos projets de vie.

Le conseil d'administration

Quelques principes de Victor SCHWACH

psychologue, ancien directeur du centre de postcure de Château Walk

Pendant longtemps, on a cru que le summum de la gastronomie consistait à ajouter de l'alcool partout où c'était possible : marinade, sauce au vin, flambage ...

Aujourd'hui, la grande cuisine est revenue sur cette idée en recherchant des saveurs plus vraies, plus naturelles. Certains maîtres refusent même d'agrémenter le gibier avec une sauce au vin, sous prétexte que ce dernier dénature le goût de la viande.

Toutefois, dans l'esprit de beaucoup subsiste un principe qui cause bien des problèmes à ceux qui souhaitent vivre sans alcool :

Avec l'alcool c'est mieux, et sa réciproque : sans alcool, c'est moins bien.

On mesure toute la difficulté rencontrée par chaque nouvel abstinent pour ne pas se considérer comme un sujet à part dont la vie serait compliquée, voire même dévaluée, par son choix de renoncer à l'alcool.

S'épanouir dans l'abstinence implique l'abandon de tous ses préjugés et idées reçues, mais nécessite aussi une autre démarche qu'un simple choix, même très fort, dans sa tête : La faculté d'en parler.

L'abstinent et sa famille proche devraient s'investir d'une mission d'information et de formation, non pas pour imposer aux autres leur style de vie, mais pour les sensibiliser, non pas pour les empêcher de boire et manger ce qu'ils désirent, mais pour expliquer, si possible à l'avance, ce qu'eux-mêmes ont choisi afin que leurs interlocuteurs puissent s'y adapter.

Quoi de plus troublant en effet pour des hôtes qui se sont mis



en frais pour bien recevoir leurs amis que de se voir refuser tout ce qu'ils proposent pour l'unique raison qu'ils n'ont pas été mis au courant du nouveau choix de vie de leurs invités, alors que, le sachant, ils auraient très volontiers fait d'autres choix de mets et boissons sans arrière pensée ni gêne d'aucune sorte.

Vivre sans alcool est une décision stricte qui ne doit souffrir aucune concession, quelle que soit la manière de consommer le produit, donc et y compris dans la façon de cuisiner.

L'argument "l'alcool s'évapore à la cuisson, ne laissant que son goût" ne tient pas. C'est vrai des plats que l'on achète tout préparés (des études ont démontré que les quantités résiduelles sont loin d'être négligeables), comme de ceux que l'on confectionne soi-même, car c'est oublier que l'alcool se condense sur le couvercle et retombe dans la casserole, et c'est aussi oublier le risque que l'on prend avec ce qui reste dans la bouteille une fois que l'on a confectionné le plat. Même dans l'hypothèse où les plats cuisinés ne comporteraient plus du tout d'alcool (ce qui n'est pas le cas), ce comportement reste un problème, car il indique que, dans l'esprit des gens qui conservent ces pratiques, l'alcool demeure un produit précieux, pas comme les autres. On est loin de la décision claire d'une personne

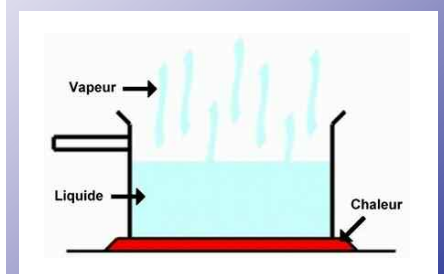
ayant constaté qu'elle n'arrive à rien si elle ne se met dans la tête un nouveau principe de vie.

S'autoriser quelques exceptions "qui ne comptent pas" c'est implicitement reconnaître qu'on est incapable de tirer un trait définitif sur le produit. En la matière, on ne peut ni faire semblant ni tricher et les erreurs se paient cher.

On peut, dans la majorité des cas, substituer d'autres produits à l'alcool comme le vinaigre ou le jus de citron (pour l'acidité), et on peut aussi faire preuve de curiosité et d'imagination en utilisant bien d'autres ingrédients telles les épices et herbes aromatiques.

Évaporation de l'alcool à la cuisson :

- Flambage : peu de perte d'alcool.
- Mijotage : très grande évaporation (10 à 15% restant d'alcool).
- Déglacage à l'alcool : traces restantes, voir néant.
- Un gâteau imbibé (comme le baba) : aucune évaporation



Des alcoolémies très précises ont montré que l'organisme humain même parfaitement à jeun contient lui-même une dose infime d'alcool et le plus innocent des jus de pommes peut contenir 0,04% d'alcool.

Il a été démontré qu'en dessous de 0,2%, la quantité d'alcool d'un aliment est négligeable et n'a pas d'effet physiologique. De ce fait on peut affirmer que le jus de pomme ne contient pas d'alcool. En revanche, la bière dite sans alcool en contient jusqu'à 1%, le panaché 2% et le pétillant de raisin 2,2%.

Certains pétillants sont constitués uniquement de jus de fruit gazéifié et sont donc des produits sans alcool.

100 grammes de bonbons ou de chocolats à la liqueur contiennent jusqu'à 6,2 grammes d'alcool, soit l'équivalent d'un demi-verre de vin pour une dizaine de bonbons.

Les pâtisseries ou les glaces (au rhum, à la liqueur) peuvent contenir aux alentours de 2 grammes d'alcool pour 100 grammes. L'alcool n'est jamais totalement absent.

Fondue au fromage et à la tomate

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 800 gr de fromage (mélangez comté, emmental et un peu de beaufort)
- tomates en boîte (2) ou 1 kg tomates fraîches pelées et épépinées
- 2 oignons et 6 gousses d'ail
- Herbes de Provence
- 2 dl d'eau

Préparation :

- * Dans un caquelon en fonte, mettez les oignons et l'ail émincé
- * Ajoutez les tomates en petits morceaux.
- * Poivrez
- * Ajouter le fromage en petits morceaux
- * Faire fondre le tout à petit feu en remuant jusqu'au fond du récipient.

Le vinaigre résulte de l'action d'une bactérie qui transforme l'alcool en acide acétique. Le vinaigre n'est donc pas un produit alcoolisé et le pourcentage indiqué sur l'étiquette concerne la concentration en acide acétique. Dans 1 litre de vinaigre de cidre par exemple qui aura comme indication « 5% », vous allez trouver 95% d'eau et 5% d'acide acétique.

Ce qui veut dire que dans 100 cl (1 litre), il y a 95 cl d'eau et 5 cl d'acide acétique.

Et l'alcool ? Ce sera un résidu présent sous forme de trace. En effet, l'alcool a été transformé en acide acétique et en eau suite à la fermentation acétique.

Le vinaigre commercialisé contient seulement des traces d'alcool – à l'exception de certains vinaigres fabriqués à partir de vins de liqueur (Xérès) qui tiennent jusqu'à 3%.

Cependant un vinaigre fait maison peut contenir plus d'alcool, car la transformation chimique de l'alcool en acide acétique est lente ; il peut en rester suffisamment dans le vinaigrier pour atteindre quelques degrés. Cette quantité résiduelle d'alcool non transformé peut mesurer en moyenne 0,2%.

Faire face aux addictions des adolescents

SANCEY (antenne d'Audincourt dans le Doubs)

Dans le cadre du comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté, une conférence-débat a été organisée au collège Fertet sur le thème « L'adolescence face aux addictions : que faire ? ». Cette conférence était animée par le Dr MAGNIN (CHRU de Besançon), M. MONNIER (Brigade de la prévention de la délinquance juvénile), Mme COSTE (chef de la brigade de la gendarmerie de SANCEY), Mme BONY (animatrice prévention du centre de soins de Besançon) et Daniel BRULIN (CROIX BLEUE).

Ludovic FAGAUT, Principal du réseau des collèges Fertet et Pergaud a souligné la nécessité, pour l'ensemble des acteurs éducatifs et même au-delà, d'être sensibilisés à l'importance de leur rôle vis-à-vis de la consommation des jeunes qu'il s'agisse de stupéfiants, d'alcool, de tabac ou encore de jeux vidéo.

Les animateurs ont ainsi souligné l'importance d'organiser des actions de prévention. Il faut pouvoir établir un lien avec ceux qui ont besoin d'aide. Ne pas garder le silence. Il y a en France 2.5 millions de personnes dépendantes à l'alcool et autres drogues, mais seulement 200 000 consultent. Les parents doivent être à l'écoute de leurs enfants et présents face aux situations critiques, mais aussi savoir prendre du recul vis-à-vis des adolescents.

Un père de famille a insisté sur la responsabilité des parents. Ne pas laisser boire d'alcool avant 18 ans est une manière d'éviter la dérive. Une élève demande : « Si un copain consomme : que dois-je faire ? ». Réponse : « Il faut ouvrir le dialogue, ne pas rester seul. Un parent a également évoqué le problème de la consommation en groupe. Les réponses doivent être adaptées au cas par cas, mais d'une façon générale, il est rappelé l'importance du dialogue et de faire appel à des professionnels, des associations quand on est débordé par le problème.





A la conquête du Mont Gerbier du Jonc (source de la Loire qui se jettera 1270 kms plus loin dans l'Atlantique)

Les vacances d'été se sont terminées non sans nostalgie; car trois semaines au camping Croix Bleue du Vernoux c'est quelque chose. L'esprit n'est plus à la maison.

En effet, bonne ambiance, rigolade, ateliers créatifs pour les enfants, décors de rêves et paysages superbes rythment le quotidien de la vie au camping.

Un lieu paisible où il fait bon se ressourcer et faire le plein de bonne humeur pour toute l'année.

Et en prime, le concours de boules chaque semaine avec le repas en commun le soir.

Vivement l'année prochaine!!!

Marianne Castanier



Drapeau CB fin



La chasse au trésor (rangement de l'atelier)



Le camping attend les vacanciers



Réception et verre de l'Amitié avec les voisins et les commerçants -



Le dernier repas

Rencontre des responsables 2016

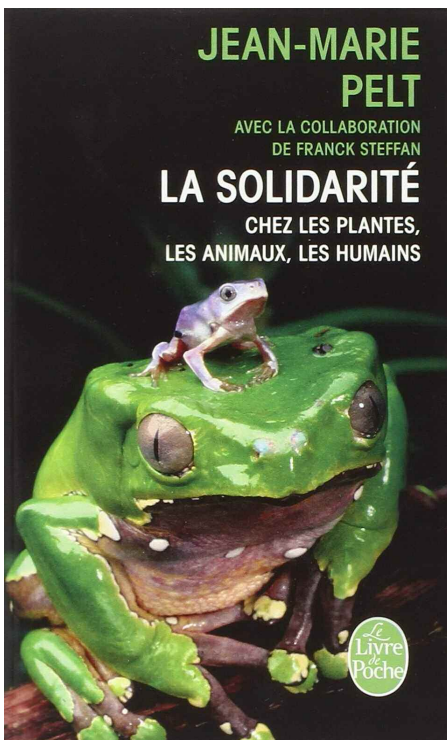
Ce sera un rendez-vous important pour la vie de notre association. Nous travaillerons en ateliers notamment sur l'actualisation de notre règlement intérieur et de nos statuts. Nous aborderons les sujets qui vous tiennent à cœur et, bien sûr, des explications vous seront données pour préparer les documents de fin d'année.

Nous espérons que chaque section puisse être représentée.

Vous pourrez rapporter dans vos régions quelques exemplaires du nouveau dossier thématique sur la réduction des risques, distribué gratuitement.



Elle aura lieu les 25, 26 et 27 novembre 2016
au Campanile de Lyon Centre - gare La Part-Dieu.



Une interprétation, fort discutable, de l'œuvre de Darwin a imposé la compétition et la lutte comme les moteurs de la vie, aussi bien dans la nature que dans la société. Or la nature met en oeuvre d'innombrables systèmes de symbioses et de solidarités qui ont joué un rôle déterminant dans toute l'évolution biologique et sans lesquels il serait impossible de comprendre le fonctionnement des écosystèmes. Les lichens comme les coraux sont des êtres doubles où chacune des parties rend des services à l'autre ; quant aux champignons, ils nourrissent les arbres qu'ils paraissent parasiter. Dans le règne animal, les prestations de services mutuels entre espèces sont tout à fait courantes. Poissons et oiseaux pratiquent des comportements d'entraide qui témoignent d'un authentique altruisme et qui, comme l'amitié chez de nombreux mammifères, ne sont pas le propre de l'homme. Quant aux sociétés humaines, elles ont développé de précieuses organisations : les mutualités, les coopératives, la sécurité sociale et les assurances... qui sont la hase de l'économie solidaire. La création de nouveaux mécanismes de solidarité sera pourtant absolument nécessaire si l'on veut assurer demain à tous un emploi et un statut dignes d'un être humain ; mais aussi pour sauver la planète des menaces grandissantes que notre mode de développement fait peser sur elle.

Biographie de l'auteur

Jean-Marie Pelt est professeur émérite de biologie végétale et de pharmacologie à l'Université de Metz et président de l'Institut européen d'écologie.

- Poche: 154 pages
- Prix 5.60 €
- Editeur : Le Livre de Poche (7 juin 2006)
- Collection : Littérature & Documents
- ISBN-10: 2253114235
- ISBN-13: 978-2253114239

Je suis l'homme

Je suis l'homme, je suis l'enfant, je suis la femme noire, la femme jaune, l'homme noir, l'homme jaune, l'homme blanc, je suis l'oiseau et le poisson et la tortue et le cheval qui court.

Je suis l'herbe et l'arbre. Je suis la mer et la montagne. Si je fais du mal à une partie de moi, à l'enfant qui est en moi, à la femme qui est en moi, de n'importe quel pays, de n'importe quelle couleur, je me fais du mal à moi-même.

Aussi ai-je souvent mal à toutes ces parties de moi mutilées, torturées, affamées, en quelque lieu du monde.

Le jour approche où je serai entière et entier, où j'aurai assumé ma féminitude, ma mâlitude, ma négritude, ma jaunitude.

Julos Beaucarne

