

Le Libérateur

Sans addiction... avec plaisir

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

Croix Bleue Internationale

Retour sur l'Assemblée Générale 2025
au Togo

Protoxyde d'azote

Le fléau chez les ados

Vie des sections

Les marchés de Noël

La Croix Bleue

N°39 HIVER 2025

La revue trimestrielle de la Croix Bleue



à l'international

Êtes-vous prêts à relever le défi ?



Le Défi de janvier, c'est quoi ?

Un apéro entre amis, un petit verre pour décompresser, un repas en famille... l'alcool est présent partout et les occasions ne manquent pas de dire "oui" à un verre. C'est précisément pour ça que nous avons lancé le Défi de janvier !



Se mettre au défi

Le Défi de janvier c'est se lancer le pari de ne pas boire d'alcool pendant un mois. Après des fêtes souvent bien arrosées, le mois de janvier est l'occasion de repartir sur des bases plus saines !



Faire le point

Participer au Défi de janvier c'est faire le point sur son rapport à l'alcool. C'est aussi mieux comprendre les raisons qui poussent à consommer et apprendre à dire non quand on n'a pas envie.



Relever le défi à plusieurs

À plusieurs, c'est plus motivant : invitez vos proches à partager cette aventure ! Avec l'application Mydéfi, bénéficiez d'un coaching personnalisé pour suivre vos progrès et rester motivés ensemble.

Vous l'avez compris, le concept est simple : faire une pause avec l'alcool en janvier.

Un mois complet ? Une semaine ? Pas de stress : l'idée, c'est d'essayer. Le Défi de janvier c'est avant tout une expérience ludique, collective et po-si-tiiiiive !

**4,5 MILLIONS DE FRANÇAIS-E-S
PARTICIPENT AU DRY JANUARY
REJOIGNEZ
LE MOUVEMENT !**

**INSCRIVEZ-VOUS SUR
[DRYJANUARY.FR](https://dryjanuary.fr)**



    **DRY JANUARY®**
LE DÉFI DE JANVIER

* ETUDE JANUARY JANVIER 2024

Sommaire

EDITO

Page 4

LA CROIX BLEUE A L'INTERNATIONALE Retour sur l'Assemblée Générale 2025 au Togo

Page 5

ACTUALITES ADDICTO

Page 9

Protoxyde d'azote : le nouveau fléau chez les jeunes

TEMOIGNAGES

Page 12

VIE DES SECTIONS

Page 14

- Marchés de Noël
- Groupe ARA / Riom
- Moulins

DIVERS

Page 17

ASSOCIATION

Page 18

A VOUS DE JOUER

Page 20



Comme je vous l'avais annoncé lors de notre Assemblée Générale à Vichy, je me suis rendue au Togo, en octobre 2025 pour participer à l'Assemblée Générale de la Croix Bleue internationale (CBI).

Après quelques précautions (vaccin contre la fièvre jaune et cachets contre le paludisme), je me suis envolée de Lyon, puis direction Lomé, la chaleureuse capitale togolaise. A la douane, nous avons fait connaissance avec les délégations des autres pays présents. Un moment convivial et plein de promesses !



Ce voyage m'a permis de représenter notre belle Croix Bleue française et de rencontrer des personnes inspirantes venant de divers horizons, des îles Féroé à la Terre de Feu (Argentine) en passant par le Népal, la Norvège ou le Congo. Imaginez toutes les idées et les échanges riches que j'ai pu partager et recevoir !

D'ailleurs, vous découvrirez dans cette édition des représentants du Togo, de Madagascar et des îles Féroé. Chaque projet a un impact réel sur les communautés locales et, grâce à vous tous, nous pouvons continuer à avancer ensemble.

N'oubliez pas que "Le Libérateur" est aussi vôtre ! Je serais ravie d'avoir vos retours sur ce que vous aimez et ce que vous aimeriez voir davantage. La rubrique des lecteurs est faite pour ça, alors n'hésitez pas à vous exprimer !

Alors que les jours se raccourcissent et que le soleil se fait plus rare, profitons de ces moments précieux en famille et entre amis, en attendant l'arrivée de 2026, pleine de promesses et d'opportunités !

Je vous souhaite de passer de joyeuses fêtes de fin d'année

Avec toute mon amitié,

Marie Constancias
Présidente de La Croix Bleue France



La Croix Bleue à l'international



General Assembly of the International Blue Cross

Assemblée Générale de la Croix Bleue Internationale

Preventing harm from alcohol and other drugs - Building healthier communities

Prévenir les méfaits de l'alcool et des autres drogues

Construire des communautés plus saines

6-10 octobre 2025 - Avepozo, TOGO



Du 6 au 10 octobre 2025, la capitale togolaise, Lomé, a accueilli la semaine de l'Assemblée Générale de la CBI, un rendez-vous rassemblant des délégués venus de 31 pays, dont la France, représentée par notre présidente Marie CONSTANCIAS.

C'est donc l'occasion d'en savoir plus sur cette organisation qui nous relie, nous Société française de la Croix Bleue, avec les Croix Bleue du monde entier.

Vous connaissez certainement les origines du mouvement de la Croix Bleue et donc de la CBI qui remontent au 19^e siècle. Les problèmes d'alcool étaient répandus dans la société de l'époque. Cela a incité le pasteur suisse Louis-Lucien Rochat à s'engager pour les personnes concernées. Avec ses collègues, il a tenté d'alléger les souffrances des personnes dépendantes de l'alcool. Son engagement a conduit à la fondation officielle de la Croix Bleue le 21 septembre 1877 à Genève.

Rapidement, le mouvement de la Croix Bleue s'étend au-delà des frontières suisses. C'est ainsi qu'est née la nécessité d'unir les différents groupes au sein d'une organisation faîtière internationale. C'est la raison pour laquelle le « Comité international » a été fondé à La Chaux-de-Fonds (Suisse) en 1886 – et c'est ainsi que la CBI est née.

Bientôt, le mouvement franchit non seulement les frontières nationales, mais s'étend également au-delà de l'Europe : en 1906, la première organisation non européenne de la Croix-Bleue est fondée en Afrique, au Ghana. Aujourd'hui, près de 40 organisations nationales d'Europe, d'Afrique, d'Asie et d'Amérique du Sud font partie de la CBI.

Les gens vivent dignement et sainement dans un monde où les structures et les services de la société leur permettent de vivre sans dépendance ni dommages liés à l'alcool ou à d'autres drogues.

Prévenir et réduire l'usage, l'abus et la dépendance à l'alcool et aux autres drogues ainsi que leurs méfaits, en particulier à l'égard des personnes les plus vulnérables.

Engager les organisations de la Croix Bleue du monde entier à promouvoir la mission, avec une vision holistique de l'être humain comme un état de complet bien-être physique, mental, spirituel et social.



Le Conseil d'administration de la CBI est composé de membres venant de plusieurs pays. Son président, Reinhard Jahn (1^{ère} personne en partant de la gauche), est aussi le directeur général de la Croix Bleue allemande. Avec la secrétaire générale, Anne Babb (2^{ème} personne en partant de la gauche), ils coordonnent l'ensemble des activités du réseau international la mise en œuvre des programmes, la collecte de fonds et la planification stratégique.

Entretien avec la délégation togolaise

Notre présidente, Marie Constancias, a pu interagir avec les responsables des autres délégations Croix Bleue présentes durant cette semaine d'Assemblée Générale. Elle a notamment interviewé Isidore Moncho Ayauvi, coordinateur et pasteur, qui dirige la Croix-Bleue du Togo, fondée en 1991 et reconnue ONG depuis 2024, et qui nous présente son fonctionnement.

« L'organisation compte une soixantaine de bénévoles et sept salariés pour accompagner les jeunes dans le développement de compétences de vie.

Le Togo déploie un programme national contre les addictions, avec des actions coordonnées entre l'État, des professionnels et des ONG. La Croix-Bleue bénéficie de subventions pour mettre en œuvre ces actions.

La Croix-Bleue, au cœur de la lutte contre les addictions au Togo, met en œuvre une approche globale impliquant la famille, les institutions nationales et un réseau associatif solide. L'implication des familles est primordiale : elles sont informées et sensibilisées à la dimension pathologique de l'addiction, ce qui favorise la réintégration sociale des bénéficiaires. Cette démarche s'inscrit dans un programme national coordonné, où l'État joue un rôle essentiel aux côtés des professionnels et des ONG. Les équipes de la Croix-Bleue bénéficient régulièrement de formations, notamment grâce à des partenariats internationaux, tels que le Colombo Plan ou Strong Family, qui renforcent leurs compétences et leur capacité d'action.

Le Togo est un pays d'Afrique de l'Ouest, bordé par le Ghana, le Bénin et le Burkina Faso.

Sa capitale est Lomé, située sur la côte atlantique.

Le pays compte environ 9,5 millions d'habitants.

La langue officielle est le français, mais de nombreuses langues nationales sont parlées.

Le Togo possède une diversité géographique : plages, savanes, collines et forêts tropicales.



Sur le plan associatif, la Croix-Bleue préside le réseau ROAD Togo, qui rassemble près de vingt associations engagées contre les addictions. Cette fédération permet de mutualiser les efforts, d'échanger les bonnes pratiques et de mener des actions concertées sur tout le territoire. Les objectifs fixés pour 2026 témoignent d'une ambition forte : intensifier la prévention, lutter contre la pauvreté, rouvrir un centre dédié, développer la recherche, mobiliser davantage de fonds et tisser de nouveaux partenariats. Ces priorités traduisent la volonté de l'association d'amplifier son impact et d'assurer la pérennité des actions menées.



L'éthique et la question du genre occupent une place centrale dans la gouvernance de la Croix-Bleue. L'association s'engage pour l'équilibre hommes-femmes au sein de ses instances, illustrant ainsi son attachement à l'inclusion et à l'équité. Cette démarche favorise une représentation juste et diversifiée, essentielle pour répondre efficacement aux défis posés par les addictions et pour garantir une gouvernance transparente et responsable.

En résumé, la Croix-Bleue s'appuie sur une mobilisation collective, une expertise renforcée et une gouvernance inclusive pour relever les défis majeurs liés aux addictions au Togo. Sa stratégie holistique, fondée sur la prévention, la formation, le partenariat et l'équité, lui permet de jouer un rôle de premier plan dans la transformation sociale et la protection des populations vulnérables. »

La Croix Bleue à l'international

Historique et organisation de la Croix-Bleue à Madagascar

En 2016, une collaboration entre la Croix Bleue française et celle de Madagascar avait débuté. Cette semaine d'assemblée générale a permis de renouer les liens entre les deux pays et projeter des actions communes. Miarintsoa Andria, la présidente de la Croix Bleue malgache nous présente son association.



« La Croix Bleue Madagascar s'est structurée autour de deux entités : une ancienne section et l'ACATM, fondée entre 2009 et 2010 et officiellement reconnue depuis 2010 ou 2011. L'ACATM (Association chrétienne de lutte contre la toxicomanie et l'alcoolisme à Madagascar) est affiliée à la Croix-Bleue internationale et collabore partiellement avec la première section, malgré des différences de statut et de financement.

Organisation et missions :

L'ACATM fonctionne sans subventions publiques et regroupe un médecin généraliste et quatre bénévoles. Ses actions se concentrent sur la prévention, la sensibilisation dans divers milieux (écoles, églises, quartiers, entreprises) et la prise en charge médico-psychologique assurée par un centre de cure. L'association met aussi en place des « écoles des parents » pour renforcer l'implication familiale dans la lutte contre les addictions. Les actions d'accompagnement concernent aussi bien les personnes dépendantes que leurs proches, via des groupes de parole et un accompagnement individualisé, en externe ou internat.



Fonctionnement et défis :

Le centre d'accueil fonctionne grâce à l'autofinancement (principalement le soutien d'églises, d'écoles et d'entreprises), sans appui de l'État. Les coûts pour les bénéficiaires incluent médicaments, hébergement et repas, ce qui limite l'accès aux soins compte tenu du faible pouvoir d'achat local. Le système de santé public malgache n'inclut pas de prise en charge dédiée aux addictions, rendant le rôle de l'ACATM central.



Bien qu'internationale, cette rencontre a laissé bonne place au français qui est la langue officielle la plus représentée.

Sensibilisation et contexte local :

Face à l'absence de statistiques précises et de traitement hospitalier spécifique, l'ACATM multiplie ses interventions médiatiques et communautaires pour informer la population. Madagascar doit faire face à une augmentation des problèmes liés à l'alcool et aux drogues, aggravés par un trafic important et la disponibilité des substances, notamment chez les jeunes.

Réseau associatif et perspectives :

D'autres associations existent à Madagascar, mais sont surtout tournées vers des activités de jeunesse non médicalisées. L'ACATM, à travers ses groupes de parole et ses collaborations ponctuelles (comme « Hack Cassé »), s'efforce de répondre au besoin d'accompagnement médico-psychologique des personnes concernées et de leur entourage, malgré des moyens limités. »

La Croix Bleue est présente dans 35 pays sur 4 continents. Ce sont des milliers de salariés et bénévoles, à travers le monde, qui œuvrent pour aider les personnes à sortir de leurs addictions.

Connaissez-vous les Îles Féroé ?

Dans l'océan Atlantique, à quasiment égale distance avec la grande Bretagne, la Norvège et l'Islande, se trouve les Îles Féroé. Dans cet archipel composé de 18 petites îles, la Croix Bleue est aussi présente et vient en aide aux personnes luttant avec des conduites addictives, principalement l'alcool.

Les autorités locales mettent toute leur énergie dans différentes campagne de prévention et de sensibilisation.

La Croix Bleue féroïenne compte sept magasins où il est possible d'acheter vêtements, meubles, jouets, et toutes sortes de recyclage d'occasion.

La main-d'œuvre dans les magasins est volontaire, et le surplus des magasins sera retiré pour le travail préventif que l'association effectue auprès des enfants et des jeunes et les familles, en plus d'autres activités Croix Bleue. Lorsque vous faites vos achats dans leurs magasins, vous aidez les enfants, les jeunes et les familles des îles Féroé.



La Croix Bleue des îles Féroé a souhaité créer un lieu où toutes les personnes seraient les bienvenues, qu'elles soient en bonne santé, seules, sans abri ou confrontées à des problèmes de maltraitance, de maladie mentale ou de difficultés sociales.

Les bénévoles ont aménagé une salle au sous-sol du bâtiment qu'utilise l'association pour accueillir ces personnes. L'espace « Fagranes » ressemble à un salon où l'on peut prendre

un café, se restaurer et discuter avec quelqu'un si besoin. Il est également possible d'y déposer des objets recyclables, qui peuvent ensuite être revendus dans la boutique de recyclage.

L'association gère plusieurs programmes d'accompagnement :

- aide aux enfants et familles vivant dans des environnements marqués par les problèmes d'alcool ou de drogues.
- un programme de prévention de la consommation d'alcool et de drogues chez les jeunes.
- Une offre de traitement et prise en charge pour adultes et jeunes souffrant de dépendances, incluant des services ambulatoires et structurés.
- Un programme de logement transitoire pour personnes ayant des difficultés sociales ou en voie de rétablissement après un traitement, visant à renforcer l'autonomie.

L'association s'appuie aussi sur un réseau de boutiques solidaires présentes dans plusieurs villes, où la vente d'articles d'occasion contribue au financement de ses actions sociales.

Idée de cocktail sans alcool



L'association Live Life et le ministère de la Sécurité Routière des Îles Féroé ont créé un cocktail qui vous donnera envie de continuer après la fête.

Voici ce qu'il faut utiliser pour un verre de 15cl :

6 cl d'espresso

1,6 dl de bon lait de cacaoté

6 ml de lait concentré sucré

1 bâton de cannelle

Glaçons

Remplissez un shaker avec tous les ingrédients, ajoutez de la glace et secouez jusqu'à ce que le tout soit bien froid.

Un nouveau fléau chez les jeunes



Cela fait plusieurs années que l'on peut voir un peu partout les sols jonchés de cartouches de bombes pour siphon à chantilly. Parcs, jardins publics, en ville, tout endroit

ou un petit groupe peut se former bien trop souvent à la vue de tous.

Certains ont peut-être été alertés, se sont posés des questions mais comme toujours il faut attendre des morts pour enfin parler et réaliser qu'une drogue dite « légale » touche notre société et qu'elle tue.

Le protoxyde d'azote, ou proto est devenu en 2025 la troisième substance toxique la plus consommée chez les jeunes, l'âge moyen des consommateurs étant de 22 ans

Un peu de chimie

Le protoxyde d'azote, ou gaz hilarant, est un gaz incolore ayant une odeur et un goût légèrement sucré. Il est utilisé en anesthésie, en chirurgie, en odontologie, en pédiatrie comme adjuvant pour ses propriétés anesthésiques et antalgiques. Il est dit « gaz hilarant » car euphorisant à l'inhalation, d'où son usage comme drogue récréative hallucinogène.

Usage comme drogues

Les réseaux jouent le rôle de diffusion et d'effet de mode (Snapchat, TikTok...). On voit de nombreux influenceurs se filmer et faire de la pub pour ce gaz.

Le protoxyde d'azote est inhalé. Le plus souvent, le gaz est transféré dans un ballon de baudruche puis aspiré par la bouche. Ce n'est pas de l'hélium qui sert à gonfler les ballons et qui ingéré modifie la voix.

Les ballons sont gonflés directement depuis le bec d'un siphon, ou à l'aide d'un cracker (tube qui permet de percer les cartouches).

EFFETS RECHERCHES

L'intensité des effets varie selon chaque personne, le contexte dans lequel elle consomme, la quantité et la qualité du produit consommé.

L'inhalation du protoxyde d'azote entraîne :

- une euphorie comparable à une ivresse, souvent accompagnée de rires incontrôlables (d'où le nom de gaz hilarant),
- des distorsions visuelles et auditives
- une sensation de dissociation
- un état de « flottement »
- une désinhibition
- une réduction de l'anxiété
- une sensation de défonce
- L'inhalation modifie la voix qui devient particulièrement grave durant quelques secondes.
- Durée des effets : Les effets sont quasiment instantanés et disparaissent en 2 à 3 minutes.



EFFETS SECONDAIRES

Le protoxyde d'azote peut entraîner des effets indésirables qui disparaissent généralement 15 minutes après l'arrêt de l'inhalation. Ils peuvent persister quelques heures voire quelques jours en fonction de la dose consommée :

- nausées et vomissements
- maux de tête
- crampes abdominales
- Diarrhée
- somnolence et légère baisse de la vigilance dans les 30 minutes qui suivent la prise.

A forte dose, sa consommation peut aussi entraîner une confusion, une désorientation, des difficultés à parler et à coordonner ses mouvements

RISQUES ET COMPLICATIONS

Chaque prise entraîne des risques, quelle que soit la fréquence de l'usage :

- Un risque de brûlure par le froid : Le gaz libéré est extrêmement froid. L'inhalation directement à la cartouche est à éviter absolument car elle expose à de graves risques de gelures du nez, des lèvres et des cordes vocales.
- Un manque d'oxygène pouvant entraîner la mort : les cartouches sont très concentrées en protoxyde d'azote, et des inhalations répétées peuvent conduire à la mort par asphyxie (manque d'oxygène).
- Un risque de perte de connaissance pouvant entraîner une chute grave (risque de fracture, de traumatismes...).
- Une perte des réflexes de la toux et de la déglutition : risque potentiellement mortel de fausse route de vomissements vers les poumons, surtout en cas de perte de connaissance.

L'usage régulier peut entraîner des pertes de mémoire, des troubles de l'érection, des troubles de l'humeur de type paranoïaque, des hallucinations visuelles, des troubles du rythme cardiaque, une baisse de la tension artérielle.

Ces troubles sont réversibles à l'arrêt de la consommation.

DEPENDANCE

Le faible coût du produit et la disparition rapide des effets recherchés peuvent inciter à renouveler fréquemment les prises et conduire à une consommation excessive.

On observe désormais chez certains usagers, des consommations massives sur des durées prolongées qui évoquent une problématique addictive.

A l'arrêt de la consommation, les usagers réguliers peuvent ressentir de l'anxiété, de l'agitation, des douleurs abdominales et des tremblements.

CONSEILS DE REDUCTION DES RISQUES

Toute consommation expose à des risques. Il est toujours préférable de s'abstenir, en tout cas de reporter la consommation quand on se sent fatigué, stressé, mal ou qu'on éprouve de l'appréhension. Il est également préférable de consommer avec des gens de confiance, dans un contexte rassurant.

- Ne pas inhaler le gaz directement en sortie de cartouche, de siphon ou de cracker (tube qui permet de percer les cartouches) afin d'éviter tout risque de gelures des lèvres, de la bouche, et des cordes vocales.



- Se protéger les mains pour tenir la cartouche ou le cracker lors de l'expulsion du gaz.
- Éloigner les bouteilles ou cartouches de toute flamme (briquet, bougie, cigarette...). Le protoxyde d'azote est inflammable.
- Éviter de consommer debout et préférer une position assise ou couchée afin d'éviter tout risque de chutes et de traumatismes.
- Ne pas multiplier les prises malgré l'effet fugace du produit.
- Aspirer de l'air avant de respirer le ballon pour diminuer les risques d'asphyxie.
- Ne pas inspirer et expirer en continu dans le ballon : risque d'asphyxie (manque d'oxygène) ou de perte de connaissance. Respirer de l'air entre les prises afin de toujours assurer un bon apport en oxygène.
- Ne pas utiliser de sac plastique ou de masque qui recouvrent le nez et la bouche pour inhaler le protoxyde d'azote : risque d'asphyxie.
- Attention à ne pas confondre avec les cartouches de couleur jaune qui contiennent du CO2.
- Éviter les mélanges
- Ne pas consommer seul, mais avec des gens de confiance dans un contexte rassurant.
- Ne pas consommer si on se sent fatigué, stressé, mal ou qu'on éprouve de l'appréhension.
- Ne pas prendre le volant car le seuil de vigilance est abaissé.

SOURCES

<https://www.drogues.gouv.fr>
Association Addictions France

Qu'est-ce que le protoxyde d'azote ?

Un peu de chimie

Le protoxyde d'azote, ou monoxyde de diazote est un gaz incolore mais avec une odeur et un goût légèrement sucré. Il est utilisé en anesthésie, en chirurgie, en pédiatrie comme adjuvant pour ses propriétés anesthésiques et antalgiques. Il est dit « gaz hilarant » car euphorisant à l'inhalation, d'où son usage comme drogue récréative hallucinogène.

Un peu d'histoire

En 1772, Joseph Priestley découvre le protoxyde d'azote.

En 1798, Humphry Davy découvre entre autres ses propriétés euphorisantes. Le protoxyde d'azote est utilisé dès la fin du XVIIIe siècle comme « gaz hilarant » dans les foires.

En 1844, le dentiste Horace Wells découvre ses effets anesthésiants, qu'il expérimente sur lui-même. Malheureusement, impatient de faire connaître sa découverte, Wells se lance sans expérimentation approfondie préalable, dans des démonstrations devant un public médical qui sont des échecs retentissants. Avec les recherches et démonstrations réussies de William Thomas Green Morton, il est utilisé comme anesthésiant par les chirurgiens, ce qui a permis à la chirurgie de faire un bond en avant (la douleur était l'une des deux grandes limites de la chirurgie, avec l'infection). En 1961, des médecins anglais l'utilisent pour la première fois en obstétrique où il atténue la douleur et a un rôle d'anxiolyse.



Le protoxyde d'azote est utilisé dès la fin du XVIIIe siècle comme gaz hilarant.

Dans les années 1980, son usage est grandement amélioré par l'association avec de l'oxygène car le premier risque à son utilisation reste l'asphyxie par manque d'oxygène. La médecine l'utilise donc en mélange avec de l'oxygène. Le protoxyde d'azote remplace alors progressivement l'éther et le chloroforme en obstétrique.

En 1998, il reçoit un statut de médicament antalgique. En novembre 2001, il obtient en France l'autorisation de mise sur le marché (AMM), alors qu'il est déjà régulièrement utilisé sous cette forme durant le XXe siècle. Auparavant, il était distribué dans la majorité des blocs opératoires et a constitué l'un des agents de l'anesthésie générale durant le XXe siècle ; sa faible puissance anesthésique restreignant son usage à des actes assez peu douloureux, et au rôle d'adjuvant de médicaments plus puissants dont il permet de réduire les doses en diminuant certains effets indésirables.

Fin 2009, en France, l'Afssaps modifie la réglementation afin que le protoxyde puisse être utilisé hors des établissements hospitaliers, régularisant la situation de ceux qui l'utilisaient déjà hors de ce cadre. Des médecins signalent les principaux effets indésirables sont des nausées et vomissements, « généralement réversibles en quelques minutes à l'arrêt du inhalation.



SOPHIE

Lorsque j'étais aux prises avec l'alcool, j'espérais pouvoir dire un jour : "il est possible d'en sortir".

Cet espoir était ma lumière dans une nuit pleine de cauchemars, de suées et de tremblements. Il ne s'agissait alors que de mots, d'une idée auxquels je ne pouvais pas donner corps, mais auxquels je m'accrochais.

On aimerait que tout change d'un coup dans sa vie, dans le regard des autres, de ceux qu'on aime et qui nous ont vus et subis dans l'alcool... C'est impossible !

Pourquoi ? Parce qu'autour de moi, il y avait quelques hommes, quelques femmes de tous bords, de tous âges, qui en étaient sortis. Alors, pourquoi pas moi ?

SEUL(E), il est IMPOSSIBLE de se dégager de l'enfer... L'enfer, ce n'est pas les autres, c'est soi-même. Se replier sur soi, c'est se condamner.

La Croix Bleue... les AA... Vie Libre... pour n'en citer que quelques-unes, sont des associations où s'exprimer est possible.

Pour sortir de l'alcool, il faut aussi s'accepter comme malade. La dépendance éthylique, une fois établie, est un phénomène physique (neurologique) absolument irréversible : elle est à jamais inscrite en nous.

S'il est impossible de remettre les compteurs à zéro, il est possible en revanche de juguler – d'anesthésier, en quelque sorte - cette dépendance et ainsi de s'en libérer, et de s'en libérer vraiment.

Je sais que je ne peux pas guérir et que je suis pour toujours malade-alcoolique. Je sais aussi que cette maladie n'aura plus aucune prise sur moi tant que je ne toucherai pas à une goutte d'alcool.

C'est là que réside l'essentiel de l'espoir : l'abstinence n'est plus vécue comme une privation, la privation de la liberté de prendre un verre... mais l'abstinence est

la liberté elle-même !

Cela fait un peu plus d'un an que je revis. Un an, c'est à la fois peu et beaucoup. Cette année a été pour moi le laps de temps nécessaire pour, progressivement et patiemment, ressusciter ! La patience avec soi, la patience avec les autres sont indispensables.

On aimerait que tout change d'un coup : dans sa vie... dans le regard des autres, de ceux qu'on aime et qui

nous ont vus et subis dans l'alcool... C'est impossible !

Les autres ont besoin de temps eux aussi pour y

croire : nous les avons terriblement inquiétés, nous pouvons les avoir déçus, et à plusieurs reprises. Leur confiance en nous et en notre « guérison » ne peut que mettre du temps à se rétablir.

Quant à moi, ma vie m'attendait telle que je l'avais laissée en entrant au CALME. Mes soucis, rien de ce qui avait joué dans ma plongée dans l'alcool, n'avait disparu, bien évidemment. Il m'a fallu les affronter l'un après l'autre, et au bout d'un an, tout n'est pas réglé.

Mais d'avoir recouvré la lucidité et récupéré physiquement et mentalement m'a permis non seulement de « tenir » dans l'abstinence que j'avais choisie, mais également d'apporter petit à petit des solutions, mes solutions, à ces difficultés.

Et aujourd'hui, j'ai retrouvé une énergie vitale naturelle, spontanée. Je n'ai plus à puiser au tréfonds de mes ressources. L'énergie est là, à la demande, selon les besoins. Et avec elle, un appétit de vivre tout neuf, tout bon, si bon !



Ma dépendance, je l'ai réalisée presque tout de suite : pas assez tôt pour l'empêcher de s'installer... mais assez vite pour me mettre en quête de moyens d'en sortir !

Vient ensuite, tout de suite après, l'écoute et le soutien que j'ai trouvés : Croix Bleue, pour moi... médecin généraliste puis alcoologue... psychologue... et aussi ma famille à laquelle j'ai réussi à en parler, et vite ! Les miens ont « débarqué » dans l'alcool avec moi, à travers moi. Nul doute que cela a été dur pour eux : l'inconnu total, d'abord... l'impuissance totale, aussi... mais ils ont été là, attentifs, sans jugement, avec leur affection.

Et puis, le déclic après deux tentatives infructueuses... Ce déclic a été pour moi le sentiment de terreur vitale, viscérale, absolue ! Je ne pouvais pas, je ne voulais pas en finir comme ça.

Cette vie que mes parents m'avaient donnée, que Dieu avait permis... la vie que j'avais donnée à mes enfants... la vie tout simplement... avait une raison d'être que je ne voyais plus mais qui était bel et bien là, à côté de moi.

Je voulais la réintégrer, cette vie. Et j'étais en train de me suicider lentement et sûrement.

Après avoir aspiré à la mort de toute mon âme j'ai ressenti en profondeur une volonté, désespérée peut-être, mais profonde, de vivre !

Et aujourd'hui, c'est chose faite : je vis à nouveau.

Si la vie que je mène maintenant est loin d'être tapissée de pétales de rose, elle est vraie, pleine, et porteuse d'espérances.

M. JACOUTON

Mes très Chers Amis,

Cela va me faire bientôt un an d'abstinence totale à l'alcool. Mon tout dernier verre remonte au 1er décembre 2024.

Je me suis préparé à cette date et à l'après en l'imaginant, en l'intégrant, en me répétant en permanence que ça allait être fini.

Une certitude : je ne voulais plus d'un énième "demain j'arrête", d'un éternel échec accompagné de son lot de psychiatres, d'être quasiment 24 h sur 24 dans le coltard.

J'ai passé la porte de la Croix Bleue le samedi 14 décembre 2024. Oh pas très fier. Vous vous en souvenez ? En tout cas confiant car j'allais forcément trouver des personnes ayant les mêmes maux que moi et qui pariaient sur une vie sans le plus mauvais des médicaments qui soit : l'alcool.

Tout au long de cette année vous avez été formidables de par votre accueil, votre bienveillance, vos soutiens, vos vanes, vos mots.

Si j'ai gagné cette petite bataille d'un an c'est grâce à la Croix Bleue.

Je sais que la route va être encore longue et la pente bien raide, certains jours sont compliqués, certaines situations difficiles à gérer ; enfin vous le savez tous. Si j'ai gagné cette petite bataille d'un an c'est grâce à vous. Vous vous rendez compte ?

Vous m'avez permis de dire oui à la vie, à ma vie. Alors comment ne pas vous adresser un ENORME MERCI.

Un MERCI emplit de reconnaissance et d'affection.



MARCHES DE NOEL

Pendant la période de fêtes de fin d'année, les marchés de Noël prennent place dans de nombreuses communes. Plusieurs de nos sections saisissent cette opportunité pour poser leur stand ou s'installer dans un chalet pour faire de la prévention auprès des passants. Petit tour en photos des différents marchés où nos sections étaient présentes.

Bonnes fêtes de fin d'année !



CAMPING

Devoir scolaire, souvenirs de vacances

C'est Maël nous raconte, avec ses mots d'enfant, ses supers vacances au camping Croix Bleue.

« Le camping est dans en Ardèche, en partant du Haut Rhin on met 6H et quatre minutes et 671 km.

Le 16 juillet 2025, j'y suis allé pendant une semaine et après avoir passé trois semaines dans l'Hérault. Il s'appelle "le camping Croix Bleue" et c'est un camping contre l'alcool. en fait ma grand-mère va travailler à Belfort, elle est contre l'alcool.

J'étais avec Michèle et Christèle pour les dessins. Le camping possède seulement 17 emplacements de caravanes. Les tentes sont dans un coin. C'est mon camping préféré avec l'aire de jeux. »



Vie des sections

BELFORT

Il y a de bonnes habitudes qu'il ne faut pas perdre... ainsi la section de Belfort a organisé son traditionnel voyage (photo de gauche). Cette année direction le lac de Titisee, dans la région de la Forêt-Noire en Allemagne, où les participants ont passé une excellente journée avec un grand soleil au rendez-vous.

Puis de retour à Belfort, ce sont près d'une centaine de personnes qui ont répondu présentes au loto de la section ouvert aux personnes du quartier. Le rendez-vous est déjà pris pour le printemps.



GROUPE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

Journée de formation

Avec le nouveau pôle de formations mis en place cet été (Croix Bleue Compétences), nous avons pu relancer tranquillement et avec joie nos actions en région.

Nous avons commencé avec le module « Les Essentiels 2 : S'investir et faire vivre le mouvement », animé avec bienveillance et savoir-faire par notre formateur Bernard Romain, auprès du groupe Auvergne-Rhône-Alpes à Oullins.

Cette première rencontre a apporté un souffle nouveau, de la motivation et une atmosphère chaleureuse.



RIOM



Repas de fin d'année.

Ils étaient 25, dont la plupart accompagnés de leurs conjoints, ce 25 octobre 2025, à se quitter avec pour seule envie : celle de se rencontrer à nouveau au plus vite. Auparavant, ils s'étaient retrouvés au restaurant "chez Lisette" dans la banlieue clermontoise sous l'égide de David, responsable de la section de Riom et de Daniel le trésorier. Cela a été l'occasion tout d'abord de rappeler les actions menées à bien au cours de ces dix derniers mois puis vint l'accueil des "petits nouveaux", pour conclure sur la création d'un groupe WhatsApp où chacun peut bien évidemment s'exprimer mais surtout tirer la sonnette d'alarme quand ça ne va pas.

Se retrouver en dehors des réunions conventionnelles et bimensuelles a été unanimement ressenti comme un moment privilégié fort de convivialité, de partage, de joie, de fraternité.

MOULINS

Pour ce dernier trimestre, la section de Moulins a encore été très présente sur le front des manifestations en milieu rural. Les membres ont participé à des événements organisés par l'un de leurs partenaires, la structure « Ville à Joie » sur les communes de Trevol, Saint-Ennemond et Bresolles. L'occasion pour la section d'aller à la rencontre des communes



locales de moins de 1.000 habitants,

mieux faire connaître la Croix Bleue et permettre au public de découvrir nos actions tant sur l'accompagnement que sur la sensibilisation aux dangers des conduites addictives.



CONFERENCE GUYLAINE BENECH 4 DECEMBRE 2025 SALLE DES FETES DE MOULINS

En parallèle de ces participations, dans le cadre du projet « c'est ma tournée » porté par la CAMERUP, la section moulinoise a organisé le jeudi 4 décembre une conférence sur le thème « Comment parler d'alcool à nos ados » animée par Guylaine BENECH. Ce programme s'articule autour du livre de Guylaine « sa première cuite ». Cette conférence a pu être montée avec l'aide précieuse de notre partenaire Addictions France, notamment sur toute la partie communication, avec qui nous entretenons des liens forts localement.

A cette occasion, le public présent, une cinquantaine de personnes, a pu profiter des mocktails conçus par les élèves de l'école d'infirmières de Moulins et aller à la rencontre des stands tenus par le CSAPA, la Croix Bleue et Addictions France.



Je n'aurai plus besoin d'alcool pour danser, éditions Robert Laffont

Maxime Musqua, devenu célèbre grâce à ses défis quotidiens dans l'émission *Le Petit Journal* de Yann Barthès sur Canal +, partage ici un témoignage souvent méconnu derrière l'image joviale du Youtubeur et chroniqueur. Il s'est fait connaître par des défis iconoclastes : faire boire de l'eau à Gérard Depardieu dans une bouteille de vodka, toucher les cheveux de Chantal Goya, réussir à faire sourire un mannequin lors d'un défilé... autant de défis qui l'ont exposé à une pression constante.

Cette recherche quotidienne de défis, source de stress et d'anxiété, c'est progressivement mué en une spirale infernale. Reconnu dans les soirées, loin de se détendre, Maxime sombre dans la facilité apparente de l'alcool pour apaiser son angoisse. La consommation, d'abord ponctuelle, s'est intensifiée. Les soirées arrosées sont devenues des matins noyés dans l'alcool, trahissant une dépendance croissante qu'il ne maîtrise plus.

Le livre décrit avec précision son cheminement pour tenter de s'en sortir. Maxime n'y va pas par quatre chemins : il dresse un bilan honnête et sans fard. Il relate ses multiples tentatives – rencontres dans des associations de soutien, consultations chez un psychologue, séances d'hypnose –, jusqu'à l'extrême, avec un voyage au Népal, à Katmandou, pour expérimenter les propriétés de plantes hallucinogènes censées l'aider à se libérer.

Mais il comprend surtout une vérité fondamentale, que la science et la psychologie confirment : aucune méthode n'a d'effet sans une véritable volonté personnelle. L'arrêt de l'alcoolisme passe par une décision intime, une bataille personnelle incontournable qu'aucune « recette miracle » externe ne peut remplacer.



Dites-lui que je l'aime, film de Romane Bohringer



Dans son livre publié en 2019, Clémentine Autain raconte la vie de sa mère. À sa lecture, Romane Bohringer y voit un miroir de sa propre histoire familiale : leurs mères respectives, toutes deux mortes avant quarante ans, luttèrent contre des addictions qui les ont entraînées dans une spirale de souffrance.

Enfants, Clémentine Autain et Romane Bohringer ont vécu des situations marquantes, comme devoir suivre leur mère en pleine nuit pour rouvrir un bar afin qu'elle puisse boire, scène témoignant du poids de la maladie et de la perte de repères.

Le décès brutal de leurs mères — par suicide ou accident lié aux addictions — a laissé chez elles une blessure profonde. Après cette disparition, elles ont été élevées par leur père, dans un silence pesant autour de l'abandon maternel, un traumatisme longtemps refoulé.

Courrier des lecteurs

Que faire face à une situation de coma éthylique ?

- Prendre le pouls de la personne au niveau du cou et vérifier l'état de conscience de la personne en lui parlant.
- Il faut ensuite vérifier sa respiration ; si la personne respire, il faut la mettre en position latérale de sécurité pour éviter que les voies aériennes ne soient bouchées par la langue ou le vomi éventuel.
- Appeler les secours en leur donnant l'adresse précise et leur détailler les premiers secours effectués.
- Ne pas tenter de faire vomir la personne, ne pas lui donner à manger ou à boire
- Ne pas essayer de faire marcher la personne
- Tenter de rester calme et rassurant en suivant toutes les indications des secours.

Les fêtes approches, comment refuser l'alcool qui nous sera proposer ?

Dire non à l'alcool peut s'avérer difficile en société, mais cette capacité permet de rester fidèle à soi-même tout en préservant ses relations.

Voici 5 stratégies pour refuser un verre avec naturel :

- Affirmez poliment votre choix (« Non merci ») sans justification.
- Préparez des réponses simples à la question « Pourquoi tu ne bois pas ? »
- Tenez une boisson sans alcool (mocktail, jus, eau pétillante) et proposez-la aux autres.
- Utilisez l'humour pour détendre l'atmosphère et assumer votre choix.
- Entourez-vous de personnes compréhensives ou demandez du soutien lors de soirées à risque.

En résumé : confiance en soi, préparation et légèreté sont les clés. Dire non est un signe de force qui renforce votre estime de vous-même.

Courrier des lecteurs

Vous avez une question addicto, un témoignage, une expérience à partager ou une remarque... Vous pouvez envoyer un mail à l'adresse **cbleuesiege@gmail.com**

La Pause Bleue

Le groupe de parole en visio de la Croix Bleue

Tous les 3èmes lundis du mois

Le lien zoom est disponible sur le site croixbleue.fr une semaine avant la réunion.

Suivez nous sur nos réseaux pour rester informé de toute l'actualité Croix Bleue et addicto



Engagement d'abstinence

A découper et à renvoyer à

LA CROIX BLEUE

189 rue Belliard 75018

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

Nom, Prénom :

Adresse :

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

Motif de la signature :

engagement duau

Le porteur du carnet

le signataire

Si vous ne parvenez pas à tenir cet engagement, dites-le sans tarder, reprenez un engagement. C'est avec l'aide des amis de la Croix Bleue que vous pourrez atteindre ce but.

« Il y a un avenir pour votre espérance »

CAMPING de la CROIX-BLEUE

Les inscriptions se font dès le mois de mars

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 :

Delphine COURGEY

Tél. : 06.66.34.80.74

Email : camping@croixbleue.fr

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



- **31/01/26 : Date butoir d'envoi des documents de fin d'année**
- **13-15/02/26 : CA à Saint-Chamond**
- **27-28/06/26 Assemblée Générale, au CIS de Vichy**
- **Consulter l'ensemble des revues Croix Bleue sur le site Calaméo :**

<https://www.calameo.com/accounts/4491270>

Bulletin de don

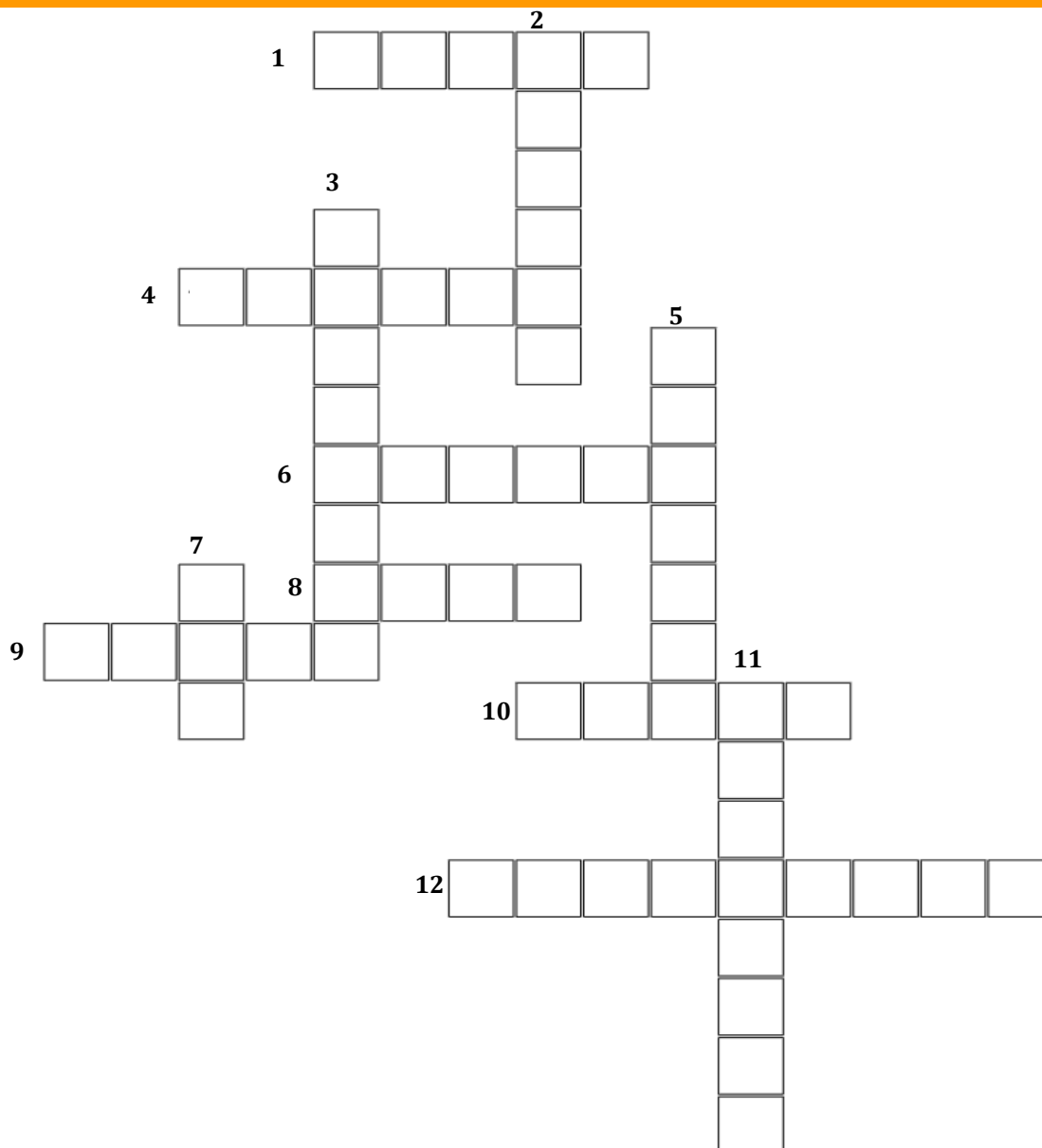
Vous souhaitez soutenir l'action de la CROIX BLEUE en faisant un don, plusieurs solutions sont possibles :

- Par chèque à l'ordre de la Croix Bleue et l'envoyer au siège, 189 rue Belliard 75018 PARIS. Dès réception du chèque, vous recevrez un reçu fiscal.
- Par virement : IBAN FR76 1027 8062 1900 0209 4050 159
- Via la plateforme HelloAsso : La Croix Bleue
- sur le site www.croixbleue.fr dans l'onglet « Nous soutenir »

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

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

A vous de jouer



Horizontal

1. structure d'aide
4. effet de privation
6. éthanol
8. on le relève en janvier
9. couleur de la Croix
10. Bonne année et surtout, la...
12. bâton toxique

Vertical

2. miser
3. soutien mutuel
5. désir incontrôlé
7. d'argent ou vidéo
11. aide psychologique

La Croix Bleue vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année !



Le Libérateur N° 38 AUTOMNE 2025 • Directrice de Publication : Marie CONSTANCIAS •
Comité du Libérateur : Frédérique SANDEL, Jean-Jacques DIETSCH •
Administration et maquette : Samuel CHAMBAUD • Photos : responsables de sections, Pixabay •