

Le

N°28 PRINTEMPS 2023

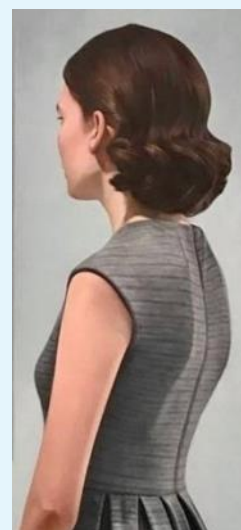
# Libérateur


*Sans addiction... avec plaisir*

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



**Estime de soi :**  
**Comment je me vois ?**





Les jours se rallongent, la température remonte et les sorties se font plus fréquentes. La fête célébrant les 140 ans de la Croix Bleue se prépare. Belle perspective pour recommencer une nouvelle année, qui autrefois se commençait au printemps. Si dans cette perspective on essayait de ne plus avoir peur ; car la peur entrave la liberté et l'estime de soi. Pussions-nous simplement être nous-même et essayer de faire une chose à la fois mais le mieux possible. Cela serait une grande victoire ! Je vous donne rendez-vous à Valentigney le 3 Juin 2023  
Bon printemps !

Marie CONSTANCIAS  
Présidente de La Croix Bleue

## **Sommaire**

<b><u>EDITO</u></b>	<b>Page 2</b>	<b><u>VIE DES SECTIONS</u></b>	<b>Page 10</b>
<b><u>DOSSIER : estime de soi</u></b>	<b>Page 3</b>	- Versailles / Valentigney	
- l'estime de soi au quotidien		- Belfort / Audincourt	
- « estime de soi » ou « confiance en soi »		- Groupe Sud-Est	
		- Aix-en-Provence	
<b><u>TEMOIGNAGES</u></b>	<b>Page 6</b>	<b><u>LIBE-RETRO</u></b>	<b>Page 14</b>
- Philippe		<b><u>ASSOCIATION</u></b>	<b>Page 15</b>
- Dominique		<b><u>LIBRE EXPRESSION</u></b>	<b>Page 16</b>
<b><u>DIVERS</u></b>	<b>Page 9</b>		
- A vos agendas / le billet d'Henry			

# DOSSIER : Estime de soi

## L'estime de soi au quotidien

Longtemps en Occident, l'humilité a été un idéal. Blaise Pascal écrit que « Le moi est haïssable ». L'estime de soi est pourtant devenue une aspiration légitime pour survivre dans une société de plus en plus compétitive au risque pour certains de développer un égo surdimensionné.

D'après Christophe André, psychiatre au Centre Hospitalier Sainte-Anne à Paris, l'estime de soi, chez l'enfant, recouvre au moins cinq dimensions :

l'aspect physique « est-ce que je plais aux autres ? »

la réussite scolaire « suis-je bon élève ? »

les compétences athlétiques « est-ce que je suis fort(e), rapide, etc. ? »

la conformité comportementale « les adultes m'apprécient-ils ? »

la popularité « est-ce qu'on m'aime bien ? »

Chez l'adulte, ces composantes sont assez semblables si l'on remplace la réussite scolaire par le statut social. Pour la plupart des individus, il apparaît capital de figurer « au-dessus de la moyenne ».

On se compare également aux autres, pour réguler son estime de soi lorsque l'on est confronté à des difficultés.

En matière d'auto-dévalorisation, le philosophe Emil Cioran excellait : « Je ne connais personne de plus inutile et de plus inutilisable que moi. »



Une expérience de psychosociologie démontre clairement qu'être choisi rassure, être exclu déstabilise :

Des volontaires étaient affectés à un travail, qu'ils auraient à effectuer en groupe ou individuellement. À certains, on faisait croire que ce choix était volontaire : « Vous avez été choisi par les membres du groupe pour travailler avec eux », ou « vous avez été refusé par les membres du groupe, et vous travaillerez donc seul ».



À d'autres, on annonçait que le choix était aléatoire : « Il y a eu un tirage au sort, certains rejoindront les groupes et d'autres travailleront seuls. » L'estime de soi des participants à cette expérience n'était pas touchée si le choix était présenté comme le fruit d'un tirage au sort. Par contre, si la décision paraissait émaner du groupe, le fait d'avoir été choisi n'augmentait que modérément l'estime de soi, alors que le fait d'avoir été rejeté l'abaissait sérieusement... Être choisi ne fait donc que rassurer, alors qu'être exclu déstabilise fortement.

On comprend mieux les forts enjeux affectifs des choix d'équipes de sport ou de jeux dans les cours de récréation, lorsque les enfants leaders désignent les membres de leur équipe (toi avec moi, puis toi, et toi...). Être exclu de l'équipe (désolé, tu seras remplaçant) ou choisi en dernier (tu vas jouer gardien de but) est souvent une humiliation de premier plan, et un cruel rappel de sa faible valeur dans la hiérarchie du groupe...

L'estime de soi est donc précieuse pour s'adapter à des expériences de vie parfois difficiles. La capacité à s'engager efficacement dans l'action requiert de la confiance en soi. La plupart des études soulignent que les sujets à basse estime de soi s'engagent avec beaucoup de prudence et de réticences dans l'action ; ils renoncent plus vite en cas de difficultés ; ils souffrent plus souvent de procrastination, cette tendance à hésiter et à repousser à plus tard toute prise de décision. Comme l'écrivait Jules Renard dans son Journal : « Une fois que ma décision est prise, j'hésite longuement... »

Le sujet à basse estime de soi entreprend aussi peu que possible, par peur de l'échec, et donc a moins souvent l'occasion de bénéficier des gratifications de la réussite, donc il tend à douter davantage, c'est un cercle vicieux.

## DOSSIER : Estime de soi



Tandis que le sujet à haute estime de soi, moins préoccupé par le risque d'échec, multiplie les actions, qui peu à peu vont nourrir et consolider sa confiance en lui-même, et le pousser à renouveler ses initiatives. Se rapprocher de ses idéaux augmente l'estime de soi. S'en éloigner la diminue. Ces phénomènes ont été étudiés chez les sujets timides, présentant une basse estime d'eux-mêmes : leurs évitements (rester en retrait, ne pas prendre d'initiatives) valident et consolident la médiocre image qu'ils ont d'eux-mêmes ( je ne suis pas capable d'intéresser les autres ) ; le moindre échec est vécu comme une catastrophe personnelle et sociale majeure, ruminé longuement, et ensuite utilisé comme frein à de nouvelles entreprises ( souviens-toi de ce qui t'était arrivé lorsque tu as voulu agir... ).

Le souci de protéger son estime de soi explique aussi certains comportements surprenants : pourquoi une étudiante jusqu'alors bien notée ne révise-t-elle pas correctement ses examens, et échoue ? Pourquoi un jeune homme amoureux aborde-t-il la fille dont il rêve de manière grossière et se fait rabrouer ? Tout faire pour échouer peut représenter une stratégie paradoxale et plus ou moins inconsciente pour protéger l'estime de soi. Les sujets à basse estime de soi se disent qu'en cas d'échec, qu'ils anticipent, ils seront moins remis en question. « Si elle avait mieux travaillé, elle aurait eu ses exa-



mens » est moins dévalorisant que « elle a beaucoup travaillé, mais elle n'y est pas arrivée ». De même, « Elle ne pouvait pas te tomber dans les bras de la manière dont tu t'y es pris... » fait moins souffrir que « tu as beau faire de ton mieux, tu ne lui plais pas... »

Et parfois, les sujets à haute estime de soi, anticipant au contraire un succès, peuvent penser que celui-ci sera plus éclatant et prouvera encore mieux leur valeur s'il survient malgré la non-préparation ou la désinvolture. « Elle est vraiment brillante, elle a réussi ses examens en ne travaillant quasiment pas... », ou : « elle lui est tombée dans les bras alors qu'il n'avait rien fait pour cela... »



On constate également que les sujets à basse estime de soi font moins d'efforts pour « se remonter le moral » après un revers. Après avoir été mis en échec, ils vont moins souvent choisir, par exemple, de regarder un film amusant que les sujets à haute estime de soi, alors qu'ils considèrent par ailleurs que cela leur ferait sans doute du bien. Cette relative complaisance des sujets à basse estime de soi, ce « désir de rester triste » comme ils l'expriment parfois, est due à un sentiment de familiarité avec les émotions négatives habituellement ressenties : on se reconnaît alors davantage dans la morosité que dans la satisfaction, on y est au moins en terrain de connaissance...

d'après l'article de Christophe ANDRÉ, psychiatre  
N°131 Sciences Humaines  
dossier De la reconnaissance  
à l'estime de soi

# DOSSIER : Estime de soi

## Estime de soi ou confiance en soi ?

La confiance en soi, cette petite voix qui vous pousse à oser. Elle vous permet d'agir au quotidien y compris dans les actes les plus anodins. C'est parce que vous avez confiance en vous, que vous allez vous lever le matin traverser la route, prendre la voiture sans crainte d'un accident ou autre. Vous savez, peut-être inconsciemment, que les risques sont minimes et que vous serez en sécurité.

La confiance en soi vous permet également de prendre diverses décisions, de faire valoir vos droits, vos envies et vos besoins car vous avez foi en vos capacités, en votre potentiel, en vos qualités etc..

Cette confiance en vous en qui vous êtes, demande de reconnaître votre valeur et vos ressources. Autrement dit d'avoir une bonne estime de soi.

En effet, l'estime de soi est une auto-évaluation de qui vous êtes et de votre comportement. Cela implique de reconnaître vos qualités, vos atouts, vos goûts, les valeurs que vous défendez entre autres.

Afin d'estimer votre valeur au mieux, il est important de savoir qui vous êtes réellement, de prendre conscience de vos valeurs, et non celle inculquée par la famille, la culture, ou encore la société. Ainsi vous aurez envie de vous mettre en valeur, de penser davantage à vous dans le respect de vos besoins. Par effet, boule de neige vous serez plus à même de vous motiver à agir et de vous sentir à votre place.

A contrario, un trop-plein d'estime et de confiance en soi, risque de vous pousser à des comportements contre-productifs, qui peuvent vous faire prendre des risques irraisonnés et vous mettre dans une situation financière délicate.

Une fois votre estime et votre confiance en vous équilibrées, vous pourrez envisager d'investir en vous et/ou dans des biens matériels, pour décupler votre pouvoir financier et de toujours voir plus loin en accord avec vos qualités, votre potentiel, vos capacités, autrement dit votre valeur réelle.



TIKTOK - « Bold Glamour » est un nouveau filtre proposé par TikTok, et il fait le buzz. Employé dans plus de sept millions de vidéos sur la plateforme privilégiée des jeunes générations, ce filtre consiste à modifier le visage pour lisser la peau, affiner le nez, rendre la bouche plus pulpeuse, les sourcils plus symétriques. Un outil « beauté » de réalité augmentée qui dérange.

Pourquoi ? Car pour bien des internautes, la plateforme est allée trop loin cette fois-ci. Ce filtre modifierait tellement l'apparence qu'il pourrait avoir des incidences négatives sur la santé mentale des jeunes femmes qui l'utiliseraient. La retouche est si intense et si « solide » (bouger des mains ou son visage ne l'altère pas, contrairement aux filtres traditionnels, faillibles) qu'en contrecoup, les utilisatrices, surtout les plus jeunes, se sentiraient « plus moches » sans lui et nourriraient des complexes terribles.

Article Huffington Post

## Philippe

### Dry January 2023, entre colères et espoirs

Bonjour les amis,

Comme l'année dernière, j'ai entrepris le Dry January cette année.

In the pocket pour l'anglicisme, mission accomplie : pas une goutte d'alcool, pas un gramme de CBD du premier au 31.

**Je suis fier d'être abstinent depuis le 1 janvier. Je le fais pour moi ; je ne rends de comptes à personne.**

Je vis en institution, où les consommations font des ravages ; un membre d'une association traitant les questions des comportements addictifs est venu à notre rencontre.

Cette personne s'est présentée comme « consommateur de cannabis » ; j'ai dans un premier temps été choqué (de quel droit ? quelle crédibilité ?)

Cela m'a remis en question car ce n'est pas si différent lorsque je vais présenter la Croix Bleue en centre de cure en me présentant comme non-abstinent pour parler de la politique de réduction des risques et des dommages.

J'aime écrire, c'est un stimulant qui m'aide à conserver mes capacités cognitives (tout comme la lecture, le cinéma, les jeux de société) et je suis fier d'être « publié » dans le Libérateur.

En parcourant un ancien numéro, à côté de mon article, il y avait le témoignage d'une dame que j'ai trouvé très intéressant et qui m'a ému.

Elle évoquait des problèmes importants de sa vie personnelle et il était important pour elle de faire face à l'adversité sans alcool.

Je suis fier d'être abstinent depuis le 1 janvier (c'est aujourd'hui la St Valentin).

Je le fais pour moi ; je ne rends de comptes à personne.

J'ai un traitement médicamenteux et je fume beaucoup de tabac ; je lutte les amis et je me méfie des grands discours et des vérités établies.

Prenez soin de vous

Philippe, section de Villeurbanne

## Dominique

### Le tournant de ma vie

18 janvier

Cela fait un mois que je connais la date de départ en cure qui est pour demain.

Je suis en arrêt de travail depuis 5 jours pour pouvoir me préparer à mon départ. Ma valise est faite, je suis anxieux : que va-t-il m'arriver là-bas ? Dans cet endroit où je vais normalement passer 28 jours. J'ai retardé au plus tard l'achat du billet de train. J'avais pris soin de me renseigner sur l'heure des départs et par la même occasion sur les retours. Je vais une dernière fois à mon bistrot : la joie ne m'habite pas. Je fais comme d'habitude : un verre puis un autre et encore un autre, il ne faut pas trop boire pour être en forme demain. Enfin je vais chercher mon billet de train. Je ne prends qu'un aller car je me prépare (avec beaucoup d'appréhension) à un retour rapide : que vais-je trouver là-bas ? Cela va-t-il marcher ?

# TEMOIGNAGES

J'ai mon billet en poche, je retourne au bistrot : « un dernier pour la route, puis un second ! » train part : j'ai soif, heureusement que j'ai prévu la

Je rencontre un copain, nous buvons un coup ensemble D'ailleurs, celle-ci n'a pas été suffisante pour aller jusqu'à et lui raconte ce qui m'arrive : « je pars en vacances à la Cannes. Mais enfin j'y arrive.

montagne quelques jours » je ne vais quand même pas Je sais qu'il y a un bus vers les dix heures (près de la lui dire où je vais. Il me ramène chez moi, ma fille est là, gare). J'ai le temps, le marché aux fleurs s'installe, je elle m'attend pour souper et me dire au revoir car elle tourne et retourne, j'hésite à rentrer au bistrot pour s'est trouvé un lieu d'hébergement pour la durée du sé- boire un café et à force d'attendre, j'entre : je bois un jour. Puis, le soir venu, elle part, me dit au revoir, je la café, puis un second et encore un troisième. Encore une rassure ou plutôt c'est elle qui me rassure. heure et demi à attendre : c'est long ! J'en ai marre du

19 janvier.

Tôt le matin, j'ai des tremblements, je ne fais pas comme je en consommer une troisième : eh ! bien. Non ! je dé- d'habitude : je ne

prends pas mon **Arrivé à la clinique, je me présente à l'accueil et la secrétaire me tutoie d'entrée, elle m'explique, qu'ici, nous sommes tous sur un même pied d'égalité.** verre de vin : « il ne faut pas boire ! il faut être en

forme ! ». Je bois un café, prends ma valise, ferme la cide de ne plus attendre et prends un taxi pour Grasse maison et pars pour la gare (3km). J'ai pris soin de pren- avant de changer d'avis car je me dis que : si j'en prends dre une pochette avec une petite bouteille d'eau car le une autre, il faudra en prendre une quatrième et peut- voyage est long, environ 3 heures de route. Je monte être une cinquième et que je vais arriver à la clinique en dans le train : ça y est enfin. Plusieurs fois, j'ai eu l'inten- mauvais état.

tion de faire demi-tour et puis non : si je vais là-bas, c'est Arrivé à la clinique, je me présente à l'accueil et, sur- pour qu'on me soigne, à la sottie : la belle vie, je pourrais prise, la secrétaire me tutoie d'entrée, elle a dû voir ma boire comme tout le monde. réaction d'étonnement car elle m'explique, qu'ici, nous

Le sommes tous sur un même pied d'égalité. Elle prend mon dossier et me félicite : « c'est bien la première fois qu'elle voit un dossier complet. Elle m'attribue une chambre double bien que ce n'était pas mon souhait, mais une personne arrivée dix minutes avant moi à pris la chambre individuelle : déception ! Une infirmière me prend en charge, me demande s'il n'y a pas d'alcool dans mes bagages : « il n'y en a pas », elle vérifie, c'est exact : pas de parfum ni d'après rasage avec alcool. Elle prend mes médicaments ainsi que l'ordonnance qui va avec et m'explique que la médication est de leur ressort.



# TEMOIGNAGES



Je m'installe et m'al- Je m'ennuie, on nous laisse vaquer à ne rien faire, je longe. Elle arrive pour tourne en rond : je m'ennuie. Dans ma tête, un véritable me faire une perfusion remue-ménage : que fais-je ici ? ils ne font rien pour moi, et voyant mon état de cela ne sert à rien d'être là, il y a certainement autre panique, j'en avais subi chose à faire. Je rumine : que faire, quoi faire ! Je prends une, en permanence, la décision de ne pas rester : « cela ne sert à rien ! » pendant dix jours à Sa- Je prends la décision : « demain je pars », je sais qu'il y a lon, elle me rassure un bus pour Cannes le samedi matin : c'est décidé : « je « 20mn maxi », un soulagement pour moi, puis elle me pars ! » En douce, je prépare ma valise : « demain je fait une chauffante, chose que j'ai trouvée agréable, et pars » puis plus rien jusqu'à midi : heure du repas, mais avant Et puis, dans l'après-midi, je peux le dire : mon sauveur celui-ci, il faut aller s'allonger, pour quoi faire ? est arrivé !

Après le repas, je vaque à ma chambre, je visite le jardin, Ce sauveur est un malade, je suis impressionné par son je fais connaissance avec les autres membres de mon bide : son ventre est énorme ! Il parle fort et beaucoup. Il groupe (il en manque trois). Déjà, je m'ennuie, je crois a des réflexions violentes comme : « ici, c'est une prison, mais n'en suis plus sûr, qu'il y avait une perfusion l'après- on ne peut pas sortir, comment je vais faire mon tiercé midi. demain. » Après bien des palabres, il décide de ne pas

Dix-huit heures : l'heure de la prise des médicaments, je rester et part de la clinique. Je ne l'ai jamais revu mais je me sens bien, j'attends mon tour dans le couloir appuyé lui dis merci de sa réaction, car c'est grâce à lui que je suis contre le radiateur

**Cela fait un peu plus de trente ans. Je n'ai jamais reconsommé, je ne regrette pas la cure.**

et puis tout à coup : plus rien ! Je retrouve mes es- resté. Je me suis dit que je ne finirais pas comme lui : ça prits, assis à la table de la salle à manger, je suis à moitié dans les vapes. Mais ! qu'ai-je eu !? une crise d'épilepsie : jamais ! J'ai défait ma valise en pensant beaucoup à lui : je je saurai plus tard ce que c'est, car j'ai eu l'occasion d'en ne finirais pas comme ça ! voir plusieurs : impressionnant. Le reste de la soirée se Ces trois jours, je les appelle : « Le tournant de ma vie ! » passe à me remettre en place. Je fume cigarette sur ciga- Cela fait un peu plus de trente ans. Je n'ai jamais recon- rette, un peu de télé et extinction des feux à 22h30. sommé, je ne regrette pas la cure. Je remercie encore ce gars qui, sans le savoir, a « été mon sauveur ». Je suis heu- reux, j'ai la joie de vivre. A la Croix Bleue, pour moi, il y a un possible pour l'avenir.

20 janvier. C'était il y a 30 ans : c'était hier !

La journée ressemble étrangement à celle de la veille : perfusion, chauffante, s'allonger avant la bouffe etc. Je m'ennuie : on ne s'occupe pas de moi. Dans ma tête, je pensais qu'on allait me donner le médicament miracle : mais rien. Je m'ennuie, que fais-je ici, si ce n'est pour ne rien faire.

Dominique C., section de Salon de Provence



## A vos agendas



### La Croix Bleue française fête ses 140 ans !

Nous nous retrouverons les 3 et 4 juin 2023 à Valentigney, là où tout a commencé pour La Croix Bleue française, pour célébrer ses 140 ans (rien que ça...).

#### **Au programme :**

- Visite du musée de la Croix Bleue
- Visite du musée Peugeot à Sochaux
- Découverte de la ville de Valentigney et ses environs
- Visite du Château de Montbéliard
- Tables-rondes avec des intervenants en addictologie et bien d'autres surprises...

### Assemblée Générale et Rencontre des responsables

Depuis quelques années maintenant, notre Assemblée Générale annuelle et la Rencontre des responsables ont lieu le même week-end. En 2023, elles se dérouleront les 24 et 25 juin au CISL Éthic Étapes de Lyon.

Les inscriptions sont ouvertes sur la plateforme HelloAsso. Ce sera encore l'occasion de nous retrouver, d'échanger mais aussi travailler ensemble en toute convivialité. Nul doute que nous saurons joindre l'utile à l'agréable.

## Le billet d'Henry



## Belfort



### **Les paquets cadeaux à NOCIBÉ, ce n'est jamais fini !**

Après Noël, nous y sommes pour la Saint-Valentin suivie de la Fête des Mères puis la Fête des Pères et revoilà Noël.

Ces actions nous permettent de rencontrer un très grand nombre de personnes (2083 en 2022), de nous faire connaître ...et d'avoir une substantielle rentrée d'argent.

Agréables moments même s'il est parfois compliqué de faire des paquets sans scotch !

### **Rencontre avec un député européen**



Le vendredi 17 février à Belfort, la présidente Marie CONSTANCIAS ainsi que les membres du C.A. de la région Franche-Comté (Bernard ROMAIN, à gauche sur la photo et Corinne DERANGERE, à droite) ont été reçus par M. Christophe GRUDLER, député européen.

Ils ont pu lui présenter plus en détail notre association qu'il connaît bien car il nous suit depuis au moins dix ans et est très investi dans notre plaidoyer. Ils lui ont également remis un dossier de présentation pour qu'il puisse promouvoir La Croix Bleue et appuyer nos demandes auprès des instances politiques au niveau national voire européen.

Vous aurez l'occasion de faire connaissance lui lors de la fête des 140 ans de la Croix Bleue à Valentigney.

## Valentigney

### **Galettes des rois**

La galette des rois a permis de couronner de nombreuses reines et de nombreux rois à Valentigney.

Les origines furent expliquées et commentées par nos membres.

La bonne humeur et les éclats de rire ont été présents tout au long de la soirée. Ces moments de détente restent longtemps en mémoire de tous et participent à la vie active de la section .

Tous ont promis d'être présents à nouveau en 2024 pour un moment de convivialité.



### **La grande troupe boroillotte.**

Notre section a fêté avec bonheur et plaisir le carnaval : beaucoup de membres se sont prêtés avec plaisir aux déguisements orchestrés et animés par Eliane, qui a fourni tous les costumes.

Des paniers de beignets ont été servis par des personnages dignes d'un cirque ambulant :

Cette montagne de beignets fut également préparée par Eliane. Encore un grand merci !

La bonne humeur fut de mise et notre section s'en trouve dynamisée.



## Audincourt

### **Addictions : la Croix Bleue poursuit inlassablement sa mission**

La Croix Bleue, qui va fêter cette année ses 140 ans, accompagne les personnes dépendantes, notamment à l'alcool, et sensibilise aux addictions. La section audincourtoise organise des réunions quasiment chaque semaine et va à la rencontre des malades, tout en assurant une permanence téléphonique.

La section audincourtoise de la Croix Bleue a tenu son assemblée générale, dimanche. Elle compte une vingtaine de membres qui viennent bénévolement en aide aux personnes dépendantes, qui informent sur les risques et qui mènent de multiples actions.

« La Croix Bleue, c'est 140 ans d'histoire de bénévolat, d'engagement et d'action au service des plus fragiles afin d'améliorer leur santé en agissant sur leur addictions. Notre association est fondée sur des valeurs humanistes et l'accueil des nouveaux est primordial » a souligné le responsable, Francis Voisard.

Avec 38 réunions hebdomadaires rassemblant 9 participants en moyenne et bâties autour de diverses activités, à travers des rencontres avec les malades organisées à domicile ou dans les centres de soins, La Croix Bleue audincourtoise aide et accompagne ceux qui ont des problèmes avec l'alcool, entre autres.



« Nous sommes joignables H 24 pour écouter ceux qui souffrent et pour leur apporter de l'aide », précise encore Francis Voisard. Mais les responsables n'omettent pas les formations qui leur permettent d'agir ensuite avec efficacité, les actions de communication ou encore la sensibilisation comme lors de Tip-Top la forme, manifestation pendant laquelle 250 élèves sont ciblés chaque année.

Les bénévoles interviennent également pour emballer les cadeaux dans un magasin de jouets à l'approche de Pâques et de Noël avec un double objectif : récolter des fonds investis ensuite dans des sorties ou activités diverses mais aussi faire connaître l'association et ses valeurs.

Pour La Croix Bleue, dont la première section française a vu le jour en 1883 à Valentigney, l'année 2023 sera particulière puisque l'on fêtera les 140 ans les 3 et 4 juin prochains.

Article de l'Est Républicain

---

## Versailles

### **La section de Versailles-Grand-Parc en fête.**

Une grande salle claire.

Rassemblés autour d'une table fraternelle et chaleureuse, 18 participants.

Il s'agit ce soir d'un moment important : Daniel va franchir une nouvelle étape et devenir membre actif. Son émouvante lettre de motivation est lue dans un silence attentif.

C'est une décision qui engage toute sa vie, Henry, son parrain et Olivier, le président de la section de Versailles Grand Parc l'accueillent avec une joyeuse amitié.

Daniel va, à son tour, rencontrer, entourer, accompagner des piégés de l'alcool, ou d'autres addictions, il entre dans un grand combat.

Autour de la table, beaucoup ont connu des heures difficiles et la joie d'en sortir victorieux est immense.

Nous souhaitons à Daniel un cheminement lumineux, solidaire et fraternel.

Merci Daniel pour ton engagement.

C'est un moment intense.

Suivi du thème : Membre actif Pourquoi ?

Puis vient le moment festif avec la dégustation de la traditionnelle Galette.

Vive la Croix Bleue !

V. H. (Section de Versailles)

## Groupe Sud-Est

Le 4 mars 2023, la présidente Marie CONSTANCIAS et Bernard ROMAIN, vice-président du conseil d'administration, ont continué leur tournée des régions et se sont rendus à Nîmes pour rencontrer les sections du Sud-Est qui malheureusement sont esseulées du fait qu'il n'y ait plus de responsable de groupe.

Cela ne décourage pas les responsables des sections locales qui continuent leurs actions et par un beau soleil de printemps, les représentants du conseil d'administration ont rencontré les sections qui ont manifesté l'envie de reformer un groupe régional. Un souhait de tous, Jean-Christophe MULLER, responsable de la section de Nîmes, en prendra sûrement la direction. Leur accueil a été plus que chaleureux. Retour en image sur cette visite :



Jean-Christophe MULLER, responsable de la section de Nîmes

Les membres de la section de Salon-de-Provence



Les membres de la section d'Arles

Les membres de la section de d'Aix-en-Provence



Lors de cette réunion Nadia Meilhac, section de Nîmes, a voulu rendre hommage à son compagnon Daniel CORNUT décédé le 19 Février 2023 (44 ans de Croix Bleue).

## Aix-en-Provence

### La Croix Bleue et les calissons d'Aix-en-Provence



La section d'Aix en Provence de la Croix Bleue avait l'habitude de faire deux braderies par an, au printemps et à l'automne pour financer les charges de son local. En effet une protestante, madame LOBET nous a donné par testament le 13 mai 1992 ce petit studio en rez-de-chaussée du 46 rue Roux-Alphéran, en plein coeur de la ville historique, dans le quartier Mazarin, à deux pas du cours Mirabeau. Il nous permet d'accueillir les personnes en difficulté avec l'alcool trois fois par semaine. Accueil, écoute, partage constituent l'essentiel de notre action dans ce local. Tous les aixois connaissaient l'existence de cette opération de braderie qui faisait connaître la section et son rôle. Mais l'arrivée de la pandémie du Covid au printemps 2020 bouleversa tous nos projets. La mairie d'Aix ne pouvait plus nous prêter sa grande salle Voltaire le temps d'un week-end pour exposer les vêtements, électroménager, bibelots, livres et meubles que nous entreposions au fur et à mesure des dons dans un dépôt prêté gracieusement.

Il fallait trouver un autre moyen de payer les charges du local. Une bénévole de l'association avait l'habitude de confectionner elle-même des calissons pour les fêtes et les offrir à ses amis. Voilà l'idée toute trouvée. En quelques séances nous nous sommes perfectionnés. Nous avons proposé à la sortie des messes de la cathédrale où nous sommes paroissiens des boîtes de 100 g à des prix légèrement plus bas que dans le commerce. L'annonce faite au micro permet de faire connaître notre action au public. La première fois, dès le lendemain, une jeune femme se pré-



sente au local pour parler de son problème ! Elle est toujours là, membre actif. Nous sommes encouragés à continuer.

Des braderies à la vente de calissons, voilà notre façon de maintenir stable notre budget de fonctionnement et la section d'Aix en Provence de se fait connaître.

Pour ceux qui ne saurait pas :

Le calisson d'Aix est une confiserie faite à partir d'une pâte de melon confit et d'amandes broyées, nappée de glace royale. Son origine remonterait à 1454, dans la ville d'Aix-en-Provence. Au cours d'un repas célébrant les noces du Roi René avec Jeanne de Laval, le confiseur de la cour aurait inventé cette confiserie. Le résultat fut immédiat, dès la première bouchée, la reine Jeanne de Laval se serait exclamée avec un sourire : « Di calin soun », « ce sont des câlins ».

Odile, responsable de la section d'Aix

#### Ingrédients pour la préparation des calissons

- 200g de poudre d'amande
- 180g de sucre glace
- 150g de melon confit
- 50g d'écorce d'orange
- 1 cuillère à soupe de fleur d'oranger
- Quelques gouttes d'extrait d'amande amère

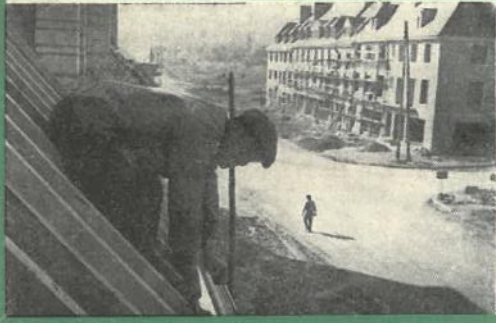
**Pour toute information concernant nos sections (coordonnées du responsable, horaires et lieu de rencontre...) vous pouvez consulter notre site internet [www.croixbleue.fr](http://www.croixbleue.fr) dans la rubrique « Annuaire »**

Un journal  
unique  
en France

# Le LIBERATEUR

« LA CROIX BLEUE » reconnu d'utilité publique

n°468 février 1951



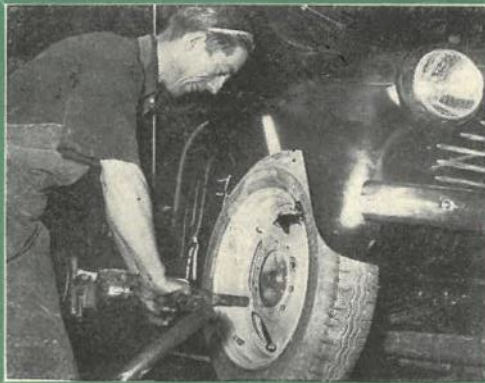
**contre l'alcoolisme des salons ou  
du bistro, pour le redressement  
d'une nation qui ne veut pas pé-  
rir**

**tout  
buveur**



*contze l'esclavage  
de l'alcool  
pouz le  
zelèvement  
du buveur*

**qui désire  
« en sortir »  
peut commencer  
aujourd'hui  
une vie  
entièrement  
transformée.**



*contze  
l'alcool  
pouz la  
joie  
de  
vivre*

**contre l'empo-  
isonnement,  
pour le sourire  
et la vigueur  
des enfants.**



## 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 du .....au .....

*Le porteur du carnet*

*le signataire*

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

*« Il y a un avenir pour votre espérance »*

## CAMPING de la CROIX-BLEUE

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

**Jean-Claude SCHERER**

**Tél. : 03.88.89.70.77 / 06 12 60 73 79**

**Email : [jeanclaud2951@gmail.com](mailto:jeanclaud2951@gmail.com) / [camping@croixbleue.fr](mailto:camping@croixbleue.fr)**

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



## Bulletin de don

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

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

- Vous pouvez également faire un don via notre page HelloAsso : <https://www.helloasso.com/associations/societe-francaise-de-la-croix-bleue/formulaires/2>

- Vous pouvez donner directement sur le site [www.croixbleue.fr](http://www.croixbleue.fr) dans la rubrique « *Nous soutenir* ».

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

La déduction fiscale peut aller jusqu'à 75% du montant du don.



## UN AMI CROIX BLEUE

UN AMI CROIX BLEUE C'EST CELUI QUI NE TE PROPOSERA PAS D'ALCOOL CAR IL SAIT QUE TU ES EN DIFFICULTÉ.

UN AMI CROIX BLEUE C'EST CELUI QUI N'HÉSITERA PAS À T'APPELER CAR IL SAIT QUE TU EN AS BESOIN.

UN AMI CROIX BLEUE C'EST CELUI QUI ÉCOUTERA TES SOUFFRANCES SANS TE JUGER.

UN AMI CROIX BLEUE C'EST CELUI QUI TE CONSEILLERA POUR TE SORTIR DU PRODUIT QUI TE DÉTRUIT.

UN AMI CROIX BLEUE C'EST CELUI QUI TE TENDRA LA MAIN.

UN AMI CROIX BLEUE C'EST CELUI QUI TE DIRA QUE TOUT LE MONDE PEUT Y ARRIVER.

UN AMI CROIX BLEUE TE DIRA QUE C'EST UNE MALADIE CAR IL A CONNU CE CHEMIN QUAND IL TITUBAIT.

UN AMI CROIX BLEUE NOUS EN AVONS BESOIN POUR FAIRE FACE À DES SITUATIONS INATTENDUES.

UN AMI CROIX BLEUE SAURA VOUS DIRIGER SUR UN CHEMIN SEREIN.

NE DOUTEZ JAMAIS DE VOUS.

VOUS ALLEZ Y ARRIVER.

PRENEZ SOIN DE VOUS ET DE VOS PROCHES.

*Véronique, section d'Aulnay-sous-Bois*

Ils nous soutiennent

La Croix Bleue fait partie



**Le Libérateur N° 28 PRINTEMPS 2023 • Directrice de Publication : Marie CONSTANCIAS •  
Rédaction, administration et Maquette : Samuel CHAMBAUD •  
Photos : Pixabay, responsables de sections •**