

# 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

## La santé mentale

Interview du Dr Christelle Peybernard

## Infos Addicto

Les drogues de synthèse

## Vie des sections

Gros plan sur Epinal

# Santé mentale : et si on en parlait ?

N°40 PRINTEMPS 2026

La revue trimestrielle de la Croix Bleue



# Sommaire

---

<b><u>EDITO</u></b>	<b>Page 3</b>
<b><u>DOSSIER THEMATIQUE</u></b> <b>Santé mentale : si on en parlait ?</b>	<b>Page 4</b>
<b><u>INFOS ADDICTO :</u></b> <b>La cocaïne / 3-MMC</b>	<b>Page 8</b>
<b><u>DIVERS</u></b> <b>Courrier des lecteurs</b>	<b>Page 11</b>
<b><u>VIE DES SECTIONS</u></b>	<b>Page 14</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Gros plan sur Epinal</li><li>• Verdun / Remiremont</li><li>• Sélestat-Ribeauvillé</li><li>• Valentigney</li><li>• Belfort / La pause bleue</li><li>• Saint-Quentin / Groupe A.R.A</li></ul>	
<b><u>ASSOCIATION</u></b>	<b>Page 18</b>
<b><u>A VOUS DE JOUER</u></b>	<b>Page 20</b>

## **Un engagement renouvelé pour la grande cause nationale 2026**

Comme rappelé à l'occasion des vœux de nouvelle année, l'État renouvelle son engagement en faveur de la santé mentale comme grande cause nationale pour l'année 2026. Ce sujet occupe une place centrale dans les priorités nationales et constitue un enjeu majeur pour l'ensemble de la société.

Soucieux d'apporter un éclairage approfondi sur cette thématique essentielle, le comité de rédaction a choisi de plonger plus en profondeur dans l'étude de la santé mentale. C'est dans cette perspective que vous trouverez, dans cette édition, une interview de la docteure Christelle Peybernard, psychiatre reconnue pour son expertise en matière d'addictions et conseillère scientifique à la CAMERUP.

À travers cette démarche, nous espérons que ce numéro apportera des éléments de réponse aux interrogations suscitées par la grande cause nationale et contribuera à mieux comprendre les enjeux liés à la santé mentale.

Bonne lecture

Votre présidente

Marie CONSTANCIAS



# Santé mentale : et si on en parlait ?

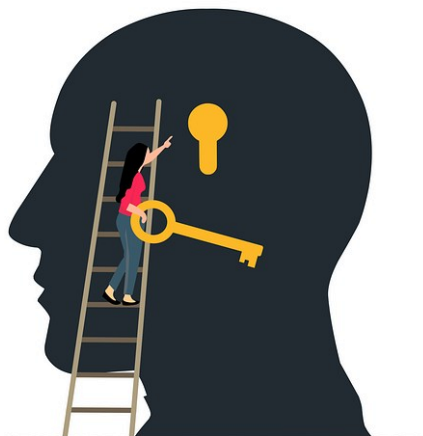
La santé mentale s'impose aujourd'hui comme un enjeu majeur de société, encore trop souvent entouré de silence et de tabous. À travers son interview, le Dr Christelle Peybernard apporte un éclairage précieux sur ces questions essentielles, en abordant à la fois les défis contemporains et les pistes pour mieux comprendre et accompagner les troubles psychiques. Entre constats lucides et messages d'espoir, cet échange invite à repenser notre regard sur la santé mentale et à ouvrir le dialogue.



## Qu'est-ce que la santé mentale ?

Selon la définition officielle de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), la santé mentale est un état de bien-être qui permet à une personne de réaliser son potentiel, de faire face aux stress normaux de la vie, de travailler de façon productive et de contribuer à sa communauté. Il est essentiel de noter que la santé mentale ne se limite pas à l'absence de maladie. Elle englobe un ensemble de facteurs physiques, psychiques et sociaux qui constituent le bien-être global d'un individu. La santé mentale permet à chacun de gérer ses émotions, de s'investir dans le travail, de tisser des liens et d'apporter sa contribution à la société, autant pour soi que pour son entourage. C'est une notion large, qui ressemble à un état d'harmonie ou d'équilibre global.

Si chacun possédait une bonne santé mentale, la société fonctionnerait de manière plus harmonieuse, les relations seraient équilibrées, productives et dynamiques. Le but serait d'atteindre une harmonie collective, où chaque individu serait en équilibre avec ses ressources personnelles et avec la collectivité. Or, l'état actuel montre que nous sommes loin de cet idéal.



## La santé mentale : une grande cause nationale en 2025 - 2026

Le gouvernement a choisi de faire de la santé mentale une grande cause nationale en 2025 en raison d'un constat préoccupant : une part importante de la population, tous âges confondus, souffre de troubles psychiques. Les chiffres sont éloquentes : une personne sur cinq en France est concernée chaque année par un trouble psychique avéré.



De plus, la moitié des Français rapporte une souffrance psychique, qui peut aller de l'anxiété à une perte d'élan, sans forcément constituer une maladie. Ces chiffres montrent que la souffrance psychique est massive et que les troubles psychiques sont courants.

Les objectifs des pouvoirs publics sont clairs : briser les tabous autour des troubles psychiques, promouvoir la prévention et le repérage précoce, améliorer l'accès aux soins et faire reconnaître la santé mentale comme un enjeu majeur de société, au même titre que la santé physique. Il s'agit de développer une culture commune pour faciliter le repérage et la prévention, permettre une meilleure prise en charge et combattre la stigmatisation.

## Les addictions et la santé mentale

Les addictions font partie intégrante de la santé mentale, même si ce n'est pas toujours explicitement mentionné par les autorités. D'un point de vue clinique et de santé publique, elles sont incluses dans les troubles mentaux.

Selon la règle des « 3 C » (Consommation, Contrôle, Conséquences), l'addiction se définit par une consommation ou un comportement continu, une perte de contrôle et des conséquences négatives importantes.

## Briser le tabou de la santé mentale

Briser le tabou autour de la santé mentale ne se fait pas d'un seul coup, mais par des gestes et des discussions progressives.

# Santé mentale : et si on en parlait ?



Le sujet reste tabou car il est souvent méconnu et suscite la peur. Dans l'inconscient collectif, la santé mentale est associée à l'asile, à la folie, ou à des maladies psychiatriques graves comme la schizophrénie ou la bipolarité. Cette vision clivée empêche de reconnaître que la santé mentale concerne tout le monde et peut affecter chacun à différents moments de sa vie.

Sensibiliser et expliquer que la santé mentale est avant tout un bien-être global permet de transformer le regard de la société. Il est important de rappeler que la santé mentale n'est pas une faiblesse, mais une réalité qui touche chacun. Caricaturer ce sujet revient à un déni collectif et à une simplification injuste : la santé mentale ne se résume pas à la psychose, elle englobe tout ce qu'il y a avant et concerne tous les individus.

Pour faire évoluer le regard de la société sur la santé mentale, il faut avant tout informer et faire preuve de pédagogie. Expliquer, dès le plus jeune âge et notamment à l'école, ce qu'est la santé mentale permet de déstigmatiser le sujet. Le courage d'en parler à visage découvert est essentiel pour combattre la honte et ouvrir la parole. Parler ouvertement de ses troubles montre qu'il n'y a pas de honte à souffrir psychologiquement.

La honte et la culpabilité empêchent souvent les personnes de parler de leurs souffrances. Le silence favorise le déni et le mensonge, tant pour la personne concernée que pour son entourage, ce qui bloque toute évolution et compréhension du problème. Oser ouvrir la parole, demander de l'aide, c'est le premier pas vers le soin et la résolution des difficultés.

## Gestion des émotions et addictions

Les émotions jouent un rôle central dans l'addiction, tant dans l'origine que dans les rechutes. Les personnes consomment souvent pour réguler une souffrance émotionnelle : apaiser une angoisse, anesthésier une douleur, calmer un vide ou amplifier une émotion positive. Ce soulagement est toutefois transitoire : à mesure que la consommation augmente, la dépendance s'installe, le

cerveau s'adapte et finit par considérer la substance ou le comportement comme la seule réponse possible. Cela crée un cercle vicieux où plus on consomme, plus on va mal, et plus on va mal, plus on consomme.

La gestion des émotions ne s'apprend pas instantanément. C'est un processus qui demande du temps, de la patience et du courage. Chacun doit trouver ses propres moyens pour transformer sa souffrance : sport, écriture, musique, etc. Il n'existe pas de recette universelle, mais un accompagnement et une adaptation à chaque parcours individuel.

## Les enjeux de la prise en charge et le rôle des associations

La prise en charge ambulatoire a été développée pour sortir les patients de l'isolement et leur permettre de retrouver une vie sociale. Cependant, il est important de veiller à ne pas raccourcir à l'excès la durée du séjour en cas de besoin. Un suivi et une continuité sont essentiels pour éviter les rechutes. Les listes d'attente et le manque de professionnels spécialisés compliquent l'accès aux soins. Face à ces difficultés, les associations jouent un rôle crucial : elles sont le lien entre la population, les proches, les entourages et le système de soins. Elles participent à l'information, la sensibilisation, le repérage précoce et l'entraide. Former des référents dans les entreprises et les collectivités, organiser des actions, des conférences et des témoignages, permet de toucher un public plus large et d'offrir un espace d'écoute.

**Santementale-info-service.fr est un site de Santé publique France dédié à la santé mentale. Grâce à des contenus simples et validés par des experts, il propose des conseils pour prendre soin de sa santé mentale, des informations sur les différents signes de souffrance psychique, et des ressources pour se faire aider ou aider un proche.**



# Santé mentale : et si on en parlait ?

Ce plan se décline comme suit :

- **A comme Approcher** : aller vers la personne de manière bienveillante, évaluer si elle est en crise et, le cas échéant, solliciter l'intervention des professionnels de santé.
- **E comme Écouter** : adopter une posture d'écoute active et sans jugement, permettant à la personne de s'exprimer sur ses difficultés.
- **R comme Réconforter et informer** : rassurer la personne sur la possibilité de se rétablir et de mener une vie épanouissante malgré une fragilité psychique.
- **E comme Encourager** : inciter la personne à consulter des professionnels de santé (médecin, psychiatre, psychologue, CMP, etc.).
- **R comme Renseigner** : orienter vers d'autres ressources, comme la famille, les amis, les associations ou des personnes sensibilisées à la santé mentale.

Cette méthode, d'origine australienne, a été scientifiquement validée et se répand progressivement dans le monde, car elle a fait ses preuves.

## Déstigmatiser et agir pour la santé mentale

Un des principes fondamentaux des PSSM est la déstigmatisation : il s'agit de libérer la parole autour de la santé mentale, afin que la prise en charge soit la plus rapide possible. Les problématiques de santé mentale sont encore largement taboues, et beaucoup n'osent pas en parler, ce qui retarde l'accès à l'aide et complique le rétablissement. Parler, écouter sans juger et orienter vers les bonnes ressources sont des gestes qui peuvent réellement sauver des vies.

## Modalités de la formation et communauté des secouristes

La formation PSSM dure 14 heures, réparties généralement sur deux jours. À l'issue de la formation, les participants

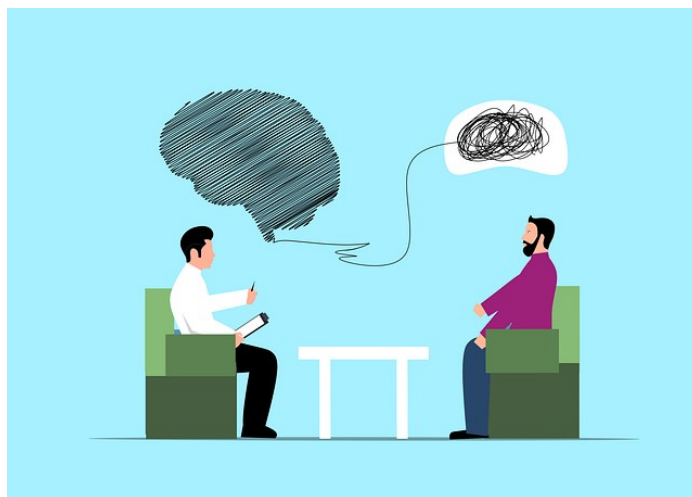
reçoivent une attestation de secouriste en santé mentale et peuvent s'appuyer sur un répertoire des formateurs par département pour solliciter de l'aide ou prendre le relais auprès de personnes en difficulté. Une communauté de secouristes en santé mentale existe ainsi sur le territoire.



## Les motivations pour se former en PSSM

Les raisons d'intégrer une formation PSSM sont diverses : intérêt personnel pour la santé mentale, volonté d'acquérir des compétences nouvelles, expérience de la fragilité psychique dans l'entourage ou au travail, ou encore démarche institutionnelle dans les entreprises pour renforcer la prévention et le soutien. La formation permet de mieux comprendre la fragilité psychique, de disposer d'outils pour intervenir et de se sentir plus légitime à agir.

## Des actions et dispositifs complémentaires



Au-delà de la formation PSSM, de nombreuses actions sont menées localement : semaines d'information sur la santé mentale en octobre, semaine européenne pour l'emploi des personnes en situation de handicap en novembre, interventions d'associations comme l'UNAFAM, dispositifs d'accompagnement en entreprise et sensibilisation au handicap psychique. Messidor, par exemple, propose des formations et accompagne l'intégration professionnelle des personnes en situation de fragilité psychique.

## Des modules spécifiques pour les jeunes

Il existe également un module PSSM destiné aux professionnels accompagnant un public jeune, et un module en développement pour les adolescents. Ces formations permettent d'adapter les outils et la posture d'accompagnement aux spécificités des jeunes et de mieux répondre à leurs besoins.

Source : site des Premiers secours en Santé Mentale [pssmfrance.fr](http://pssmfrance.fr)

## Entre poudre et chimie : tout savoir sur la cocaïne et la 3-MMC



Parfois appelée coke, poudre blanche, la « C » ou « CC », « coco », « Caroline », « Blanche-Neige »..., la cocaïne et le crack, comme tous les stupéfiants, peuvent entraîner une dépendance. Euphorie, sentiment de toute puissance, tels sont les effets recherchés lors des premières consommations. Mais par la suite, un besoin irrésistible de consommer pour éviter les symptômes du manque s'installe.

La cocaïne est extraite des feuilles du cocaïer, arbuste cultivé en Amérique du Sud. Après plusieurs manipulations chimiques, elle est d'abord transformée en pâte base (aussi appelée basuco), puis en cocaïne en poudre de couleur blanche à jaunâtre (chlorhydrate de cocaïne).

### EFFETS RECHERCHÉS

La cocaïne est un stimulant qui produit un effet énergisant et diminue les sensations de fatigue. Ses effets varient selon le mode de consommation, la quantité et la qualité du produit, mais aussi selon la personne qui la consomme et le contexte de consommation. Elle procure :

- une exaltation de l'humeur
- un sentiment de toute puissance intellectuelle (confiance en soi et impression de lucidité accrue) et physique (grande énergie)
- une indifférence à la fatigue et à la douleur
- une aisance pour communiquer avec les autres
- une stimulation du désir sexuel

### Durée des effets

Sniffée, la cocaïne passe dans le sang en 2 à 3 minutes et ses effets durent entre 30 et 60 minutes.

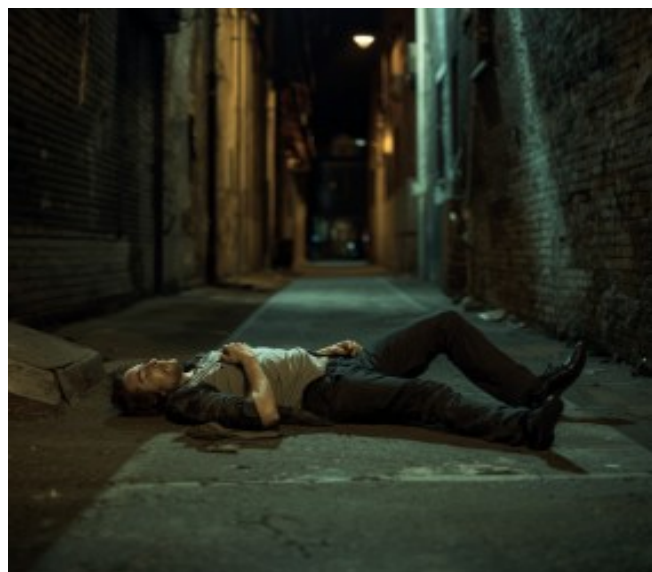
Injectée, le passage dans le sang est immédiat quand la

cocaïne est injectée. L'effet maximal est atteint en 10 minutes et dure 30 minutes.

Ingérée : Par voie orale, il faut 30 minutes à la cocaïne pour passer dans le sang, et 50 à 90 minutes pour que l'utilisateur ressente les effets. Ils disparaissent après 1 à 2 heures.

Une étude révèle que plus de 9 billets de banque américains sur 10 comportent des traces de cocaïne.

Un phénomène en augmentation, qui n'épargne pas les euros, et en dit long sur l'état de la consommation de cette drogue dans le monde.



### RISQUES ET COMPLICATIONS

Les risques de la consommation de cocaïne peuvent être différents suivant l'état psychique et physique du consommateur au moment de la prise et en fonction de la quantité et de la durée de la consommation. La cocaïne provoque un rétrécissement des vaisseaux sanguins qui entraîne une mauvaise irrigation des tissus. Les organes les plus affectés sont le cœur et le cerveau.

Les risques cardiovasculaires peuvent se produire à chaque prise, quelle que soit la fréquence de consommation :

- Élévation de la pression artérielle
- Troubles du rythme cardiaque : battements irréguliers ou très rapides
- Infarctus du myocarde (crise cardiaque)
- Les usages réguliers peuvent provoquer une atteinte durable du muscle cardiaque (cardiomyopathie) et le rétrécissement des vaisseaux sanguins (vasoconstriction) oblige le muscle à pomper davantage et peut entraîner une fatigue cardiaque.

## ADDICTOLOGIE

### Hospitalisation et Hôpitaux de jour

perforation de la cloison nasale, des troubles cognitifs (troubles de l'attention ou de la mémoire...), des troubles psychiatriques (hallucinations, délires, attaques de panique...)

Risques neurologiques (à chaque prise, quelle que soit la fréquence de consommation) :

Accident vasculaire cérébral (AVC), hémorragie cérébrale, en particulier chez les jeunes.

Convulsions (raideur du corps et contractions saccadées et involontaires des muscles)

Troubles cognitifs (importants chez les usagers chroniques) :

- Troubles de l'attention
- Troubles de la mémoire de travail (capacité à enregistrer et traiter simultanément des informations)
- Troubles de la mémoire visuelle
- Difficultés dans la prise de décision et dans le traitement des informations entraînant des réactions inadaptées (altérations des fonctions exécutives, perte de contrôle, inhibition de la réponse)

Ils sont réversibles 6 mois à un an après l'arrêt définitif. Mais en cas d'usage précoce, les troubles de la mémoire de travail peuvent être irréversibles.

L'usage régulier de cocaïne peut également entraîner une

#### RISQUES DE SURDOSAGE

La surdose est une urgence médicale mettant en cause le pronostic vital. Il y a surdose lorsque la quantité injectée ou sniffée dépasse la limite tolérée par l'organisme ; cette limite varie considérablement d'un usager à l'autre selon les habitudes de consommation.

Les principaux signes du surdosage sont : une accélération de la respiration, des sueurs abondantes, une forte crispation des muscles, des douleurs abdominales, des nausées et vomissements. Les risques de décès par arrêt cardiaque, par arrêt respiratoire ou par hémorragie cérébrale existent dans les minutes qui suivent la consommation.

#### SEVRAGE ET ARRÊT

Pour arrêter la cocaïne, voici quelques étapes à suivre :

- Interruption immédiate : Commencez par arrêter immédiatement la consommation de cocaïne pour entamer le processus de désintoxication.
- Traitement : Le traitement de la dépendance à la cocaïne doit aborder les aspects physiques, psychologiques et sociaux de la dépendance.
- Soutien psychologique : Il est essentiel d'avoir un soutien psychologique et de changer ses habitudes pour réussir.
- Phase de sevrage : La phase de sevrage dure environ trois semaines et peut entraîner des symptômes physiques et psychiques.
- Aides thérapeutiques : Considérez des aides psychothérapeutiques pour surmonter les difficultés liées à la consommation.



### Cadre légal

La cocaïne, qu'elle soit sniffée ou fumée, sous forme de poudre (chlorhydrate de cocaïne) ou basée (crack, free base), est un produit classé stupéfiant et son usage est interdit. En acheter, en consommer, en détenir, en donner, en revendre, en produire, en transporter ou conduire après en avoir consommé sont autant d'infractions à la loi, passibles de sanctions lourdes devant les tribunaux, quelle que soit la quantité de produit incriminée.

La loi prévoit un volet de répression du trafic et des profits issus du trafic qui a été renforcé, depuis la fin des années 1990, par une trentaine de lois. Les peines prévues ont été aggravées, allant, pour certains trafics de stupéfiants, jusqu'à la réclusion criminelle à perpétuité et de forts montants d'amende (jusqu'à 7,5 millions d'euros pour la production, la fabrication, l'importation, le transport ou la vente de produits stupéfiants).



## ET LA 3MMC ?

Moins chère que la cocaïne, la 3-MMC est une drogue stimulante prise dans un contexte festif, parfois de chemsex. Elle suscite de nombreuses interrogations depuis l'accident de Pierre Palmade. Qu'est-ce que c'est ? D'où ça vient ? Quels effets ? Rend-elle rapidement dépendant ? Quels dangers

On connaît la cocaïne, l'héroïne, la MDMA, mais un peu moins la 3-MMC aussi appelée "la 3". Cette drogue plus récente et moins chère fait parler d'elle depuis l'accident de la route de Pierre Palmade. L'humoriste a reconnu lors de sa garde à vue avoir pris de la 3-MMC plusieurs fois, avant de prendre le volant. Cette drogue peut être prise dans un contexte festif, récréatif et sexualisé (chemsex). Si elle peut paraître plus "light" que des drogues comme la cocaïne, "la 3-MMC a un fort pouvoir de dépendance.

### A quoi ressemble la 3-MMC ?

Dans sa forme pure, la 3-MMC a l'apparence d'une fine poudre blanche ou de petits cristaux blancs. Elle peut être vendue sous la forme de poudre (le plus fréquent), de comprimés ou de gélules. Plus rarement, sous forme liquide ou de buvards.

Comme la cocaïne, la 3-MMC peut être ingérée, sniffée ou injectée ou insérée par voie anale.

### Quels sont les effets de la 3-MMC ?

La 3-MMC stimule le système nerveux central (cerveau). "Elle a un fort pouvoir euphorisant et psychostimulant" explique le Dr Hélène Donnadiou. Ses effets peuvent mimer ceux des amphétamines et de la cocaïne.

- Elle augmente l'empathie.
- Elle augmente l'euphorie, l'énergie et diminue la sensation de fatigue.
- Elle augmente la sensation d'être plus proche des autres.
- Elle augmente l'endurance, la confiance en soi et procure une sensation de puissance.
- Elle améliore le désir et les performances sexuelles.

### Combien de temps durent les effets de la 3-MMC ?

L'effet est obtenu rapidement et de courte durée ce qui crée rapidement une dépendance parce qu'on est obligé d'en prendre et d'en reprendre pour maintenir les effets" précise l'addictologue.

Par voie nasale ou en injection : 2 heures environ.

Par voie orale : entre 4 et 6 heures environ.

### Quels sont les effets secondaires et dangers de



**La 3-MMC a l'apparence d'une fine poudre blanche ou de petits cristaux blancs.**

## la 3-MMC ?

Sueurs, palpitations, nausées, vertiges, pertes de mémoire... "La 3-MMC n'est pas une drogue anodine" insiste l'addictologue. Elle expose à des dangers physiques et psychiques, à court et long terme. "Comme le mécanisme de dépendance perdure à distance du produit, quand on est accroché, il y a des conséquences psychosociales notamment qui sont terrifiantes".

Les cathinones de synthèse peuvent entraîner des problèmes

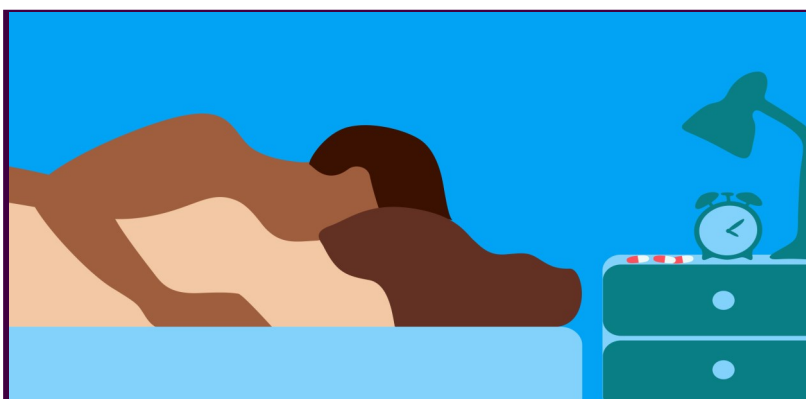
cardiovasculaires (tachycardie, douleurs thoraciques, hypertension artérielle), des troubles neurologiques (céphalées, bouffées de chaleur, bruxisme, convulsions) et des troubles digestifs (douleurs abdominales, vomissements, perte d'appétit).

Les principales conséquences psychiatriques d'une consommation de cathinone sont :

- l'anxiété
- des attaques de panique prolongée
- Un état délirant aigu, avec paranoïa et hallucinations
- insomnie,
- état dépressif avec des idées suicidaires

### Quels sont les effets de la 3-MMC dans le chemsex ?

Le chemsex désigne la consommation de produits psychoactifs lors de relations sexuelles. "La 3-MMC est utilisée principalement dans un contexte sexuel (chemsex) parce qu'elle augmente les perceptions sensorielles et aussi pour son fort pouvoir empathogène. Elle favorise le contact physique et la détente sexuelle, elle permet d'être sur la même ligne émotionnelle que la personne avec qui on est, elle majeure et favorise une rencontre sexuelle" nous explique le Dr Donnadiou. Lors de plans chemsex, la 3-MMC peut être ingérée, sniffée ou injectée (on parle alors de "slam").



**La consommation de produits psychoactifs lors de relations sexuelles ou « chemsex » est une pratique qui se répand dangereusement dans notre société.**

## Courrier des lecteurs

### **Que faire face à une personne consommant du protoxyde d'azote ?**

Si je vois un proche consommer du protoxyde d'azote, cela peut inquiéter et faire paniquer.

Dans un premier temps, il faut regarder l'état de la personne. En cas douleurs, confusion..., on appelle les secours. Il ne faut pas essayer de lui arracher le produit au moment où elle aspire pour éviter des brûlures par le froid.



À ce moment là, la discussion n'est pas possible. Vous pouvez essayer d'en parler lorsque les effets sont dissipés sans être moralisateur ni culpabilisant et il ne faut pas vous culpabiliser vous-même.

Présentez vous comme quelqu'un qui veut comprendre, aider et quelqu'un qui se soucie de lui/d'elle. Essayez d'entamer le dialogue pour comprendre le pourquoi de la consommation (mal être, stress, ennui, appartenance à un groupe, test de limites, recherche de sensations, d'effets rapides...).

Une fois le lien établi, on peut essayer de trouver ensemble des palliatifs à cette consommation. On peut aussi proposer une aide extérieure en proposant, s'il le faut, d'accompagner la démarche. Garder le lien est primordial. Il faut rester une oreille attentive sans jugement et montrer à la personne que vous êtes là pour elle.

### **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](mailto: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](http://croixbleue.fr) une semaine avant la réunion.

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



## GROS PLAN SUR LA SECTION D'EPINAL

La section d'Epinal de La Croix Bleue Française a été créée en 1886 par des personnes engagées, soucieuses de répondre aux difficultés liées à l'alcool. Depuis ses origines, cet esprit de solidarité reste au cœur de la mission de la Croix Bleue d'Epinal, une association qui continue d'œuvrer pour accompagner et soutenir ceux qui cherchent à se libérer de leurs dépendances et à reconstruire leur vie. Et aujourd'hui encore, marcher dans le pas des anciens tout en évoluant avec notre époque est une ligne qui nous tient à cœur.



Nous savons que le monde change, que les besoins changent, mais l'essentiel demeure, l'humain avant tout. Notre mission est simple mais profonde, accompagner les personnes malades de l'alcool, d'addictions et leur entourage. Nous proposons deux réunions par mois, un accompagnement individuel qui peut durer parfois très longtemps, selon les besoins de chacun, avec patience, respect et sans jugement, parce que chaque chemin est unique et personnel. Nous proposons aussi des temps d'écoute, de la prévention, des interventions en milieux scolaires, associatifs, des groupes de parole en hôpital de jour.



Très vite, nous avons compris que l'accompagnement ne pouvait pas se limiter aux réunions.

Le 14 février 2020 début du COVID, Michel m'a transmis le relais du groupe de la Croix Bleue d'Epinal. Au fil du temps je me suis aperçue que le lien social était devenu inexistant. Alors m'est venue l'idée de mettre en place **des ateliers créatifs**. Nous sommes parties de zéro, à deux, Anita et moi.

On y fabrique, on y crée, on rit, on échange de l'amitié, des idées, des moments simples en terminant toujours par un goûter. C'est aussi un moment très important. Ces ateliers permettent à chacun de se sentir utile, valorisé, engagé et surtout d'occuper ce temps libre, laissé par l'abandon de l'alcool.

Les créations sont ensuite proposées lors de marchés associatifs et de Noël. Les fonds récoltés permettent de financer notre jardin (par exemple une serre acquise il y a deux ans) des sorties, et plein d'autres projets collectifs. Mais la vraie richesse, c'est la fierté de chacun d'avoir participé et d'avoir réussi à faire quelque chose de ses mains.

Et c'est ainsi qu'est né un autre lieu fort de notre section : **notre jardin participatif**. Il est un lieu central surtout pendant la belle saison, et même les week-end.

On y cultive des légumes, des fleurs, de l'amitié et des liens sociaux. Les légumes récoltés au jardin sont mis en commun. Et quand la nature nous rassemble, elle nous enseigne aussi. Dans les Hautes-Vosges, à Vienville **deux ruches Croix Bleue** vivent au rythme des saisons. Elles sont entretenues par Michel, ancien responsable de la section et toujours membre fidèle depuis 38 ans, apiculteur passionné. Il nous initie, si nous le souhaitons, à la vie des abeilles, à l'observation de la nature à la beauté de la vie sans alcool. Le miel récolté est vendu lors des marchés, à nos amis Croix Bleue et à notre entourage.



« Les abeilles nous apprennent que la patience, le travail ensemble et le temps peuvent transformer l'effort le plus fragile en douceur partagée. »

Dans cette même dynamique d'ouverture et de partage, un nouveau projet a vu le jour : **Le Grenier Bleu**.

En janvier 2026, une friperie-brocante mini prix a vu le jour dans notre salle, ouverte au public, le premier samedi de chaque mois.

## Vie des sections

Mais elle permet avant tout aux membres d'Epinal de s'habiller et s'équiper à moindre coût, donner une seconde vie aux objets, ouvrir la porte à tous, créer un lieu accueillant et convivial. Ce projet est essentiel pour notre association car il permet à chacun qui le souhaite, d'occuper son temps.



Pour les personnes qui ont arrêté de boire de l'alcool ou qui sont sur le chemin de l'arrêt, c'est un véritable outil de reconstruction.

Plusieurs fois par mois nous nous retrouvons pour récolter, trier, nettoyer les vêtements et objets à mettre en place. C'est un travail collectif qui donne ou redonne du sens et une place à chacun. L'argent ainsi récolté a une finalité précise : organiser des sorties pour les personnes qui se seront investies. Pour cette année ce sera, financer en partie ou en totalité une semaine de vacances au camping de la Croix Bleue. Ce projet est d'autant plus important que beaucoup de ces personnes n'ont pas forcément les moyens.

Aujourd'hui nos réunions se déroulent au milieu des vêtements et des objets, dans un cadre un peu différent certes, mais ce décor change l'atmosphère. L'ambiance y est moins solennelle et plus chaleureuse mais nous restons fidèles à l'esprit et aux valeurs de la Croix Bleue.

Et parce que notre mission est aussi de faire comprendre et de sensibiliser, nous participons à un autre moment fort d'échanges et de compréhension

Organisé avec Scènes Vosges, **la bibliothèque vivante** est un moment particulièrement marquant pour notre association. Le temps d'un week-end, certains de nos membres deviennent des « livres vivants » et acceptent de partager leur histoire personnelle, addictions ou autres, avec des visiteurs extérieurs, dans un cadre simple, respectueux et profondément humain. Ces témoignages permettent de faire découvrir notre association autrement, à travers des parcours réels et des rencontres directes. Ils aident aussi le public à mieux comprendre l'addiction, la problématique de l'alcool, les chemins de reconstruction et l'importance de l'accompagnement.

Pour la personne qui raconte son vécu, être écoutée sans jugement par le public et sentir que son expérience peut aider d'autres personnes, donne du sens au chemin parcouru et renforce la confiance.

Et puis, il y a ces temps plus longs, plus intenses, qui soudent profondément : le week-end du partage à la Pentecôte, organisé à Vienville, dans les Hautes-Vosges. Chaque année, du samedi au mardi, nous nous retrouvons dans deux gîtes au cœur d'un environnement calme et apaisant. Là-bas, le temps n'est pas compté. On se détend, on respire, on prend du temps pour soi et pour les autres. On partage les repas, on cuisine ensemble, on joue, on discute longuement, on rit, on se balade dans la nature, on se repose quand on en ressent le besoin.

Au fil de l'année, d'autres rendez-vous viennent renforcer ces liens :

- Le barbecue.
- Le repas du Nouvel An
- Les marches organisées par Benoît de la Croix Bleue de Remiremont
- Les rencontres et les festivités avec les autres sections de Lorraine

Et derrière tout cela, il y a des visages, des prénoms, des engagements fidèles. Rien de tout cela ne serait possible sans VOUS.

Patrick (le petit et le grand), Arthur, Evelyne, Michel, Anita, Fanfan, Véronique, Benoît, Pascal et tous ceux qui s'engagent fidèlement, jour après jour.

Sans vous, rien n'existerait.

Grâce à vous, chaque projet voit le jour, chaque activité prend vie et chaque sourire trouve sa place.

Nous ne comptons ni les kilomètres parcourus ni les heures données, car le temps offert aux autres n'est jamais perdu.

À tous, merci du fond du cœur, c'est vous tous qui permettez à la section de perdurer.



Patrick  
(Le grand 😊)

Murielle, responsable de la section d'Epinal

## VERDUN

Le début d'année a été l'occasion de faire le point sur les activités de l'année passée mais aussi de projeter celles à venir pour l'année en cours lors de l'assemblée générale de la section de Verdun.



## REMIREMONT

Le journal Vosges Matin est allé à la rencontre de l'antenne Croix Bleue qui s'est créée à Châtenois dans le département des Vosges. Voici l'article qui lui est consacré :

« Adhérent de longue date, d'abord à Neufchâteau puis à Remiremont, l'abbé Claude Pierre a pris l'initiative de lancer une section à Châtenois. Une première réunion de création s'est tenue ce mercredi à la salle paroissiale, avec le soutien des bénévoles de la section de Remiremont.

Aux côtés de l'abbé Claude Pierre étaient présents Bernard Griffaton, responsable du groupe



Croix Bleue Lorraine et vice-président de Loraddict, ainsi que Philippe Léger, tous deux venus témoigner de leur parcours, accompagnés de leurs épouses, piliers essentiels dans leur chemin d'abstinence.

« Une section à Châtenois serait la bienvenue. Dans les Vosges, seules deux sections de la Croix Bleue subsistent aujourd'hui, à Épinal et à Remiremont », a rappelé Bernard Griffaton, soulignant que la consommation excessive d'alcool est responsable de 48 000 décès directs par an. «Après la cure de sevrage, l'appui d'un groupe de parole est essentiel au maintien de l'abstinence. »

Volontaire pour prendre la tête de cette future section, Christophe Sayons, castinien abstinent depuis dix ans, a livré un témoignage fort. «J'ai été dans le déni de mon alcoolisme pendant quinze ans. J'étais sur le point de tout perdre. Grâce au service d'addictologie de l'hôpital de Neufchâteau, j'ai pu me soigner. Aujourd'hui, je veux aider les autres avec mon expérience. Tout le monde peut y arriver.

La section en cours de création, sera présidée par Christophe Sayons, entouré de Roxane Hidou, infirmière scolaire, et de l'abbé Claude Pierre. La prochaine réunion, ouverte à tous, est fixée au 4 février à 17h, à la salle paroissiale. Contact Christophe Sayons : 07 82 83 75 63.

## SELESTAT - RIBEAUVILLE

**Le 10 janvier 2026, remise d'Insigne suivi du repas de l'Épiphanie de la section de Ribeauvillé / Sélestat.**

Nous avons eu l'honneur de remettre un insigne à Chantal et aussi à David pour leur 9 mois d'abstinence. Nous les félicitons et leur souhaitons de continuer à rester sur le chemin vers la liberté.

Comme tous les ans, nous nous retrouvons pour la fête de l'Épiphanie autour d'un repas et de galettes préparé par nos bénévoles. Arnaud et Vincent ont eu la fève. C'est un moment de convivialité qui est bien apprécié par nos membres. Nous étions 18 personnes.



## Carnaval – Stand de prévention de la Croix Bleue Section de Sélestat



Comme chaque année, la Croix Bleue – Section de Sélestat a organisé un stand de prévention à l'occasion des festivités de carnaval à Hilsenheim. Sundhouse. Wittisheim. Bindernheim et Sélestat.

Durant quatre soirées consécutives dans une commune et quatre soirs dans d'autres communes nos bénévoles étaient présents pour accueillir les carnavaliers dans une ambiance conviviale et bienveillante.

Au stand de la Croix Bleue, les participants ont pu se faire tester à l'éthylomètre, recevoir des conseils personnalisés, s'informer sur les dangers liés à la consommation d'alcool et échanger librement autour de la prévention et de la sécurité.

Deux membres sont également venus soutenir et encourager les bénévoles présents sur le terrain, témoignant ainsi de l'engagement et de la solidarité au sein de notre section.

Notre objectif reste le même : sensibiliser sans juger, prévenir sans moraliser, afin que chacun puisse profiter des festivités en toute sécurité.

Nous remercions chaleureusement les communes, les organisateurs et l'ensemble des bénévoles mobilisés pour la réussite de ces actions.

Astride, Secrétaire des sections de Ribeauvillé & Sélestat

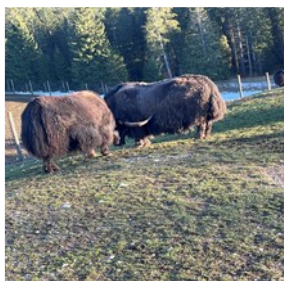


## VALENTIGNEY

### Balade au parc polaire dans le haut Doubs et visite du Tuyé du papy Gaby.

Le soleil nous a fait l'honneur de nous accompagner et le froid s'était également installée lors de notre superbe balade à Chaux Neuve, dans le Haut Doubs.

35 personnes de notre section et de Franche Comté ont rejoint en car ce site exceptionnel.



Nous avons commencé par visiter le Tuyé du papy Gaby (grande cheminée pyramidale pour fumer des viandes). Puis nous sommes partis à la découverte de l'histoire de la fabrication des salaisons, notamment les saucisses de Morteau et de Montbéliard. Une dégustation de quelques produits et petits achats ont fait le bonheur de tous.

L'excursion s'est suivie d'un repas au bord du lac de Malbuisson pour arriver au parc polaire.



Une visite guidée nous a permis d'entrée directement dans l'enclos des rennes, cerfs, biches et même des yacks. Nous avons aperçu des loups arctiques, des renards polaires mais les marmottes dormaient paisiblement. Toute la troupe conserve des moments magiques et impressionnants au contact des ces animaux magnifiques.

### Valentigney en fête

Notre section a fêté avec bonheur et plaisir le carnaval. Beaucoup de membres se sont prêtés aux déguisements, tout cela orchestré et animé par Eliane, qui a fourni tous les costumes.

Des paniers de beignets ont été servi par des personnages dignes d'un cirque ambulante. Cette montagne de beignets fut préparée par tous les membres. La bonne humeur fut de mise et notre section s'en est trouvée dynamisée.

Encore un grand merci à tous.

A bientôt pour de nouvelles aventures



### Repas d'Hiver

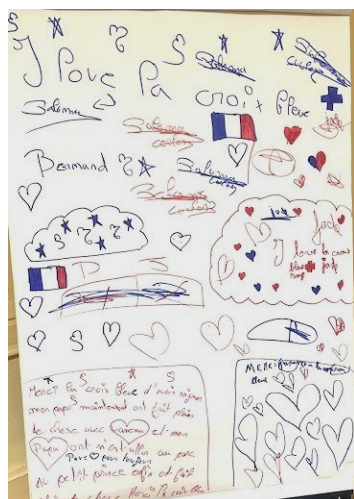
Comme chaque année, la section de Valentigney a organisé un repas convivial de détente. Encore une fois le succès était au rendez-vous : 43 membres ont répondu présents et tous se sont réjouis de la belle entente et de la belle réussite de cette journée du 8 mars. L'essentiel était là : simplicité, partage et bonne humeur.

Les dames et demoiselles présentes se sont vues offrir une tulipe à l'occasion de la journée internationale des droits des femmes.

Bernard, responsable de la section de Valentigney



# Vie des sections



## Dessins d'enfants

Nos sections sont ouvertes aux personnes luttant avec des addictions mais aussi à leur entourage. C'est dans cet élan que les ateliers organisés en sections laissent la parole ou le crayon aux enfants.

Paloma et Jade ont voulu soutenir leur papa Pierre-Marc en lui faisant un dessin au cours d'un après-midi récréatif à Valentigney.

## BELFORT

A chaque période de fête, la section de Belfort pose son stand devant l'enseigne Nocibé pour emballer les cadeaux des clients. Cette fois-ci, c'est la Saint-Valentin qui a fait déplacer ses membres. Une occasion de joindre l'utile à l'agréable.



## LA PAUSE BLEUE

Le 16 mars au soir, huit membres de huit sections différentes de la Croix Bleue se sont réunis lors de la pause bleue. Ce moment d'échange leur a offert l'opportunité de discuter ensemble de la façon dont l'abstinence peut renforcer chacun dans sa vie. Cette pause bleue a été animée par Olivier Chicouard, responsable de cet instant de partage.

Si, le troisième lundi de chaque mois en 2026, vous souhaitez vous confier ou connaissez des personnes intéressées par un groupe de parole mais qui ne peuvent pas se déplacer ou préfèrent rester chez elles, ou appréhendent de se rendre à un groupe de paroles en présentiel vous pouvez leur proposer de participer, qu'elles soient membres ou non d'une section.

Rendez-vous le lundi 11 avril 2026 à 20h30.

Le lien zoom sur notre site [croixbleue.fr](http://croixbleue.fr).



# Vie des sections

## SAINT-QUENTIN

Ce fut un moment bien agréable que nous a accordé la section de Saint-Quentin lors de sa traditionnelle « Galette des Rois ».

Nous étions le soir du mercredi 14 janvier 2026. Une quinzaine de personnes avaient répondu à son invitation : adhérents, sympathisants et des élus dont l'édile de la ville, l'un de ses proches adjoints et le Président du Conseil de la Vie Associative.

Après le discours de bienvenue accompagné des remerciements adressés à la municipalité pour son aide financière et le prêt d'une salle pour les réunions, ce fut au tour de Mme le maire de Saint-Quentin de prendre la parole pour saluer l'engagement sans faille de la Croix Bleue pour venir en aide aux personnes souffrant de comportements addictifs.

Elle insista notamment sur l'importance à accorder aux actions de prévention qui doivent être menées auprès des jeunes quant au danger lié à la consommation de certains produits qualifiés de festifs mais pouvant être à l'origine d'une rapide dépendance.

Elle s'engage par ailleurs à nous recommander auprès de la télévision locale afin d'obtenir un reportage sur la section, ce qui est d'ores et déjà encourus.

Ce fut ensuite le « passage à table » en un joyeux brouhaha pour partager la galette. La découverte des fèves et le couronnement des reines et rois qui s'ensuivit apporta à la soirée une chaleureuse convivialité.

Tout le monde est reparti content et dans l'attente d'un nouveau moment de cette nature.



## GROUPE AUVERGNE RHONE ALPES



### Repas de début d'année de la section de Moulins sur Allier

Le 25 janvier 2026, la section de Moulins sur Allier a perpétué sa tradition en organisant son repas de début d'année. Pour l'occasion, plusieurs sections de la région avaient été conviées, favorisant ainsi les échanges et le partage entre membres. Au cours de cette rencontre conviviale, la présidente a pris la parole pour prononcer un discours. Ce fut également l'occasion de remettre officiellement la carte d'adhérent à un nouveau

membre, qui faisait ses premiers pas au sein de la Croix Bleue.



### Réunion trimestrielle du CAR de la région Aura

Comme à chaque trimestre, le Comité d'Action Régional (CAR) de la région Aura se réunit dans une section différente afin de définir les projets à mener au cours de l'année. Cette fois-ci, la rencontre a eu lieu à Moulins sur Allier, offrant ainsi l'opportunité aux membres de la région de se retrouver dans un cadre convivial.

Lors de cette réunion, Jean-Louis Monnet a préparé des bugnes, une attention appréciée par l'ensemble des participants. Ces moments sont toujours l'occasion de se réunir, d'échanger et de débattre sur l'avenir des sections, afin de mener à bien les projets et de renforcer la dynamique collective.

**Vous pouvez retrouver les coordonnées des responsables de nos sections locales sur notre site Internet [croixbleue.fr](http://croixbleue.fr) dans l'onglet « Annuaire »**

## 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 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

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](mailto:camping@croixbleue.fr)**

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

Les formulaires d'inscription sont disponibles sur notre site internet dans l'onglet « Camping »



### Agenda Croix Bleue

- 17/04/26 : CA en visio
- 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](http://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

## SUDOKU

Règle : placer les chiffres de 1 à 9 dans chaque ligne, chaque colonne et chaque sous-carré sans en avoir deux identiques.

	4		6	5	2	3		
	2	7				5	6	9
		5		7			2	
6	1				7			8
8			2				5	
2		9	8		4	7		
			9		3	1		5
	3			1	6	9	8	
		1	7				3	

Solution dans le prochain numéro

Solution du jeu du dernier numéro : 1-CSAPA ; 2-PARIER ; 3-ENTRAIDE ; 4-MANQUE ; 5-PULSION ; 6-ALCOOL ; 7-JEU ; 8-DEFI ; 9-BLEUE ; 10-SANTE ; 11-THERAPIE ; 12-CIGARETTE



Le Libérateur N° 40 PRINTEMPS 2026 • Directrice de Publication : Marie CONSTANCIAS •  
Comité du Libérateur : Frédérique SANDEL, Jean-Jacques DIETSCH •  
Administration et maquette : Samuel CHAMBAUD • Photos : responsables de sections, Pixabay •