



*LE JOURNAL
POUR MILITER*

AGIR - N° 184, 2^e Trimestre 2002 -

ORGANISATION DE LA CAMPAGNE 2002



SOMMAIRE

Édito	
<i>"Osons 10 jours sans..."</i>	3
Vie des Structures	
<i>Comité de section : Le défi 2001 de Mulhouse</i>	4
Vie des Structures	
<i>Comité départemental :</i>	
<i>Nous osons 10 jours sans... dans L'oise</i>	5
Révision d'activité	
<i>Motivés pour le DÉFI.</i>	6
Dossier central	
<i>Planifier et prévoir les difficultés</i>	7 à 10
Actions représentatives	
<i>Mise en place de réseaux de partenariat.</i>	11
Formation	
<i>Une vie de mouvement... 10 jours sans... Immobilisme.</i>	12
Thème du trimestre	
<i>10 jours pour... la liberté</i>	13
Nouvelles du mouvement	
<i>L'idéologie de Le Pen contre l'idéologie de Vie Libre</i>	14
Psycho Pratique	
<i>Dépendance physique et dépendance psychique</i>	15
Recettes de boissons et cocktails	
<i>Un peu, beaucoup, passionnément, à la folie...</i>	16

AGIR N° 184 - 1900 exemplaires

Directeur de publication: Jacques Janusz

Comité de rédaction: Chantalle Bage, Stéphane Broutin, Maurice Brunon, Christiane Cambot, Jacques Janusz, Michel Laballery, Louis Le Blévec, Alain Le Sieur, Fanny Pileur, Vincent Pluquet.

Mise en page: Direct Graphic.

Rédaction-administration: 8 impasse Dumur, 92110 Clichy. Tél. : 01/47/39/40/80

Fax: 01/47/30/45/37 Minitel: 3615 ALCOVIELIB

Internet: <http://www.vielibre.asso.fr> **E-mail:** vielibre@wanadoo.fr

Imprimerie Delcambre : 45 rue d'Elizy 93500 Pantin

ÉDITO

DU 08 AU 17 NOVEMBRE 2002

«OSONS 10 JOURS SANS...»

Dix jours sans alcool, sans télé, sans tabac, sans incivilité au volant, sans gros mots, sans agressivité, etc...

C'est le défi lancé par la campagne nationale "Osons 10 jours sans...", à chacun de choisir la dépendance à laquelle il est accro et de s'en affranchir pendant ces dix jours.

Quelques exemples :

"J'ai cessé de fumer après avoir fait le défi" dit Laurent "pourvu que ça dure !".

Marc déclare "je vais moins boire le week-end".

Mickaël s'est rendu compte que "les jeux à gratter, c'est vraiment une drogue".

Tel couple avait décidé de "se parler sans agressivité".

René avait choisi : pas de télé de 11h à 14h.

Son fils constate "avant c'était : taisez-vous, je regarde les infos, maintenant on m'écoute".

Ça marche, alors il faut y aller !!!

Le compte à rebours est commencé. Cette année l'opération se déroulera du 08 au 17 novembre 2002. Toutes les structures de Vie Libre doivent se mobiliser pour relever, révéler, évaluer le défi.

Cette campagne doit permettre de :

- ouvrir les yeux de chacun sur ses propres dépendances et sur la difficulté de s'en libérer, et pourquoi pas l'inciter à réfléchir aux moyens de s'en sortir,*
- changer le regard des autres qui pensent qu'avec un peu de volonté et de raisonnement, on peut s'arrêter quand on le veut,*
- faire comprendre qu'il est difficile de changer une habitude,*

- faire connaître Vie Libre,

- proposer des actions concrètes aux jeunes pour les intéresser à notre combat.

TOUS ENSEMBLE !

Nous ne serons pas seuls dans ce défi. Y seront associés de nombreux partenaires : La Croix Rouge, La Prévention Routière, l'AFPA, des clubs sportifs, des centres anti-drogue, culturels et de loisirs, des associations caritatives, etc...

À nous de les contacter pour leur permettre d'entrer dans l'action, d'autant plus que notre défi "tombera", ce n'est pas sans nous interpeller, juste avant la campagne de promotion du "Beaujolais nouveau". Raison de plus pour décupler nos efforts.

Alors, osons 10 jours sans... et rappelons-nous qu'osons 10 jours sans, c'est d'abord osons 10 jours libérés de...

Le développement d'un grand mouvement comme Vie Libre dépend du dynamisme de ses militants, de leur expérience et de leur action constante contre les causes et les conséquences de leur attachement à d'autres dépendances (tabac, drogues illégales, café, etc...).

Bernard MOUTHON
Section de Mulhouse



Comité de Section

LE DÉFI 2001 DE MULHOUSE

L'idée de l'opération "Osons 10 jours sans..." a germé dans les esprits mulhousiens lors du congrès ORLÉANS 2000. Elle s'est concrétisée avec le courrier du National. La section a été très dynamique sur son secteur mais a un peu délaissé ses propres militants lors de cette action.

L'information des membres a été faite dès réception (tardive, il faut le dire) de la plaquette du National. La section de Mulhouse étant fortement impliquée dans d'autres mouvements (AFPRA, Groupement des Sociétés, etc...) et très active au niveau associatif sur le plan local, le champ d'action a vite été élargi. L'opération allait être organisée en parallèle avec d'autres manifestations sur MULHOUSE : Festival création Jeunes (KAKTUS), et sur COLMAR : Festival Jeunesse Santé.

La recherche de financeurs (municipalités, contrats de ville, AFPRA, etc...) et de partenaires (CPAM, lycées et collèges, centres hospitaliers, groupement des sociétés) a été fructueuse.

Toutefois, l'organisation n'a pas été aisée. Les dates de l'opération ont été modifiées en fonction des manifestations associées, ce qui a nécessité la commande auprès d'un imprimeur local de cartons corrigés et de nouvelles affiches.

4 Les lieux de dépôt des cartons et de pose des affiches ont été ciblés : professionnels médico-sociaux, entreprises, lycées et collèges, entourage des militants, etc... Nous avons également sollicité les médias, articles dans les quotidiens régionaux, présentations et interview sur les radios locales et la chaîne de télévision régionale.

L'opération a été officiellement lancée dans le cadre du Festival KAKTUS à MULHOUSE, en présence des personnalités locales, et des membres du Comité National. Le verre de l'amitié, un cocktail sans alcool a été offert à cette occasion par la section.

Cette opération a été l'objet d'une action représentative très positive, mais les retombées ont été plus décevantes. Un concours de dessins organisé pour les plus jeunes n'a pas obtenu les résultats escomptés et seulement 25 cartons ont été retournés sur les quelques 4000 distribués. Nous devons nous rappeler que l'essentiel n'est pas dans le nombre de retours, mais qu'il est dans notre capacité à inciter le grand public à prendre sa santé en mains.

Ce constat est peut-être dû au fait que les membres de la section n'ont pas été suffisamment impliqués ; ils n'ont pas eu la motivation, de faire eux-mêmes, l'expérience des 10 jours sans...

Il est nécessaire d'informer clairement les militants au cours d'une réunion préparatoire, d'expliquer le but de l'opération qui ne doit pas être centré sur la consommation d'alcool uniquement, mais sur les dépendances sous toutes leurs formes. On doit déterminer les différents moyens utiles au bon déroulement de cette manifestation.

Il est également primordial d'inciter les membres à relever eux-mêmes le défi, car on ne peut demander à autrui de vivre une expérience, si on ne la tente soi-même. On retrouve là le credo de tous les militants lorsqu'ils partagent leur vécu et leur expérience avec des malades ou leurs proches.



NOUS OSONS 10 JOURS SANS.... DANS L'OISE

Ça y est, après une tentative courageuse en 2001 au niveau d'une section, notre département a décidé de se lancer sérieusement dans l'aventure du 08 au 17 novembre 2002.

Après réflexions en Comité et Bureau départementaux et afin de bien cibler cette opération, nous prenons la décision à l'unanimité de former une commission départementale qui sera chargée de mettre en place tous les détails de cette opération en se réunissant régulièrement. Les grandes options étant toujours soumises à l'approbation du département.

Cette commission se trouve composée, en grande partie, d'un représentant par section, tout en sachant que la présence du trésorier départemental est indispensable pour établir et gérer les demandes de subventions.

- Chaque section participera à l'évènement, ne serait-ce qu'à travers la recherche de partenaires, voir article page 11, à la distribution et récupération des grilles d'auto-évaluation. Toutes les suggestions sont prises en compte.

Suite au budget prévisionnel, des subventions exceptionnelles seront demandées auprès d'organismes : MILDT, Conseils général et régional, CPAM, etc...

La commission départementale se charge d'étudier la répartition des interventions, à savoir :

- le lancement officiel qui aura lieu à Beauvais, préfecture de l'Oise, avec un maximum d'invités (élus, professionnels de la santé, services sociaux, etc...) et un large débat sur le pourquoi de l'opération.
- la clôture elle, aura lieu dans une autre section, avec une partie festive.

Les deux sections choisies sont celles où sont implantées les CPAM, toutes les autres sections étant largement impliquées.

Pour terminer, nous sommes bien partis pour mener à terme les "Osons 10 jours sans...". Il nous reste à convaincre toutes nos équipes de base de son utilité, pour cela à nous d'être percutants !

Rien ne vaut un travail collectif et surtout vécu dans une ambiance amicale !

Christiane CAMBOT



Révision d'Activité

Motivés pour LE DÉFI

La réussite du défi "Osons les dix jours sans..." dépend de la motivation de chacun. Vivre cette action fait partie du projet de libération de Vie Libre. Lors d'une prochaine réunion d'équipe de base, réfléchissons aux enjeux d'un tel défi.

Nous étions dépendants de l'alcool. De nombreuses personnes ont perdu leur liberté à cause de la consommation de différents produits ou d'un comportement néfaste. En proposant de vivre dix jours sans..., nous, militants Vie Libre, faisons découvrir la difficulté et surtout les joies de l'abstinence. Le contenu du journal parle du défi. Pour découvrir votre place dans ces dix jours et avant de vivre cette révision d'activité, dévorez ce journal !

VOIR

Après la lecture de ce numéro d'agir,

- Que découvrons-nous de cette action ?
- Quelles sont les personnes à qui nous pourrions proposer de vivre les dix jours sans ?
- Quels partenaires connaissons-nous ? Comment peuvent-ils nous aider ?
- Dans quels lieux pouvons-nous déposer des grilles ?
- Quel temps fort prévoyons-nous (ouverture officielle, temps de sensibilisation) ?

RÉFLÉCHIR

Cette action a pour but de parler des dépendances. Elle permet aussi de faire découvrir notre mouvement.

- Quels sont les enjeux pour les habitants de notre secteur ?
- Quels sont les enjeux pour Vie Libre ?
- Quels liens faisons-nous avec le projet du mouvement (La Charte) ?

AGIR

La préparation du défi est essentielle. C'est le moment de décider d'AGIR concrets.

- Qui contacte nos partenaires ?
- Comment présentons-nous le défi ?
- Qui contacte la presse ?
- Comment allons-nous organiser le temps fort ?

APRÈS LE DÉFI

Des centaines de cartons ont été distribués. Vous avez vécu un temps fort sur votre secteur. Faisons-en le bilan en équipe de base.

VOIR

Cette année est pour beaucoup une première. Mesurons les retombées.

- Comment nous sommes-nous investis ?
 - Quels partenaires nous ont soutenus dans cette action ?
- Des cartons nous ont été retournés. Nous pouvons en tirer des informations.
- Combien de cartons ? Comment interpréter ce chiffre ?
 - Quels types de défi ont été réalisés ?
- Si peu de cartons ont été retournés, cherchons-en les causes.

RÉFLÉCHIR

En proposant le défi, nous avons soulevé le souci de la dépendance.

- Avons-nous réalisé notre objectif ?
- Qu'est ce qui nous a marqué pendant ces 10 jours ?
- Quels enjeux découvrons-nous pour le grand public, pour notre secteur, pour Vie Libre ?

AGIR

Ces 10 jours nous ont permis de prendre des contacts.

- Comment organisons-nous un bilan avec nos partenaires ?
- Quelles informations souhaitons-nous leur transmettre ?
- Qui fait quoi ?

Vincent PLUQUET



L'opération



planifier et prévoir les difficultés

**Nous l'avons vu en faisant le bilan de l'an dernier.
L'opération "Osons 10 jours sans..." n'est pas
très difficile à mettre en place et permet
facilement d'obtenir des résultats positifs.
Plusieurs facteurs expliquent cela :**

C'est une opération simple : rester 10 jours sans...

Qui possède des moyens qui la rendent facile à mettre en place :

- une plaquette d'explication,
- ce journal,
- un LIBRES spécial 10 jours sans... (à venir n° 254).

Pourtant comme pour tous les projets, la bonne volonté seule ne suffit pas, un peu d'organisation est nécessaire, en particulier la capacité à planifier dans le temps cette action et à anticiper les difficultés.



MOIS	TYPE DE RÉUNION	QUESTIONS À SE POSER	POURQUOI, RESTEZ VIGILENTS
JUILLET/AOUT	N'importe quelle rencontre ou réunion	<ul style="list-style-type: none"> - Toi, tu vas faire 10 jours sans... quoi ? - On se "casse les pieds", on se met dans une ambiance de défi. 	<p>Les militants et les responsables ne seront crédibles, pour faire vivre l'opération "osons 10 jours sans...", que s'ils vivent eux-mêmes cette opération.</p> <p>Plus tôt chacun saura de quoi il se privera durant 10 jours, plus il sera facile de continuer le reste de l'opération.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Impulser l'action dans toutes les sections, - Réviser la plaquette, comprendre ce qu'on avait pas compris, se sentir prêt.
SEPTEMBRE	Comité départemental	<ul style="list-style-type: none"> - Faisons le tour, dans chaque section, localité, qu'est-ce qui est prévu ? - Quels partenaires travaillent avec nous ? <p>Au plan départemental qu'est-ce que l'on a fait ?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Au niveau médiatique, que fait-on ? - Qui suit les affaires ? 	<ul style="list-style-type: none"> - Lecture des fiches de la plaquette : <ul style="list-style-type: none"> ▲ communiqué de presse, ▲ ouverture, clôture. - Que fait-on pour l'ouverture, pour la clôture ? - Quels partenaires met-on dans le coup ?
	Comité de section	<p>Reprise des débats du CD (compte-rendu du délégué)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Qu'est ce qu'on fait chez nous ? - Quelle importance à cette opération ? - Qui fait quoi ? - Chez qui dépose-t-on des cartons ? 	
	Réunion de section de rentrée	<ul style="list-style-type: none"> - Souhaiter la bienvenue, - Faire l'ordre du jour habituel, mais en plus <ul style="list-style-type: none"> ✓ vérifier que chacun sait sur quoi il fera 10 jours sans... ✓ motiver chacun à donner des cartons à ses proches. 	<p>Voir quels militants de base peuvent faire des choses avec nous.</p>



MOIS	TYPE DE RÉUNION	QUESTIONS À SE POSER	POURQUOI, RESTEZ VIGILENTS
OCTOBRE	Toutes les réunions	On continue de construire les actions enclenchées.	
	Réunion mensuelle	Thème de la réunion : - Quelle différence y-a-t-il entre être dépendant de l'alcool et être dépendant d'un autre produit ? - Qui connaît des personnes dépendantes d'autre chose ? - En quoi est-ce différent ? - A qui peut-on déposer des cartons ?	Mettre vraiment tout le monde dans le coup, y compris les malades de l'alcool qui peuvent aussi déjà militer un peu pour l'association avant d'être guéris.
25 OCTOBRE	ON DÉPOSE LES CARTONS CHEZ LES COMMERCANTS ET TOUS NOS PARTENAIRES		
FIN OCTOBRE DÉB. NOVEMBRE	Toutes les réunions	Que reste-t-il à faire dans la préparation ?	On organise les derniers préparatifs, On réalise les dossiers de presse, On invite et on réinvite sans cesse la presse.
DU 08 AU 17/11/2002	OPÉRATION OSONS LES 10 JOURS SANS...		
FIN NOVEMBRE	Comité départemental	On fait le bilan : - que conserve-t-on ? - qu'y a-t-il à modifier pour l'an prochain ?	On réalise des panneaux pour présenter au Conseil National nos actions.
	Comité de section	On fait le bilan : - que conserve-t-on ? - qu'y a-t-il à modifier pour l'an prochain ?	Faire le bilan des cartons remontés. Penser à remercier les partenaires.

UN CAS PARTICULIER A ACCOMPAGNER : CEUX QUI ÉCHOIENT

Pendant ces 10 jours, beaucoup réussiront sans problème à vivre sans

Cependant sur les dizaines de milliers de grilles remplies, certains échoueront. Ces personnes seront alors les plus vulnérables, il y a des chances qu'elles cherchent à se cacher et à vivre dans la honte. Pour cela, un peu de savoir-faire nous aidera à les remettre dans le bain.

Tout d'abord, nous pouvons témoigner de ce que nous vivons à Vie Libre sans l'alcool. Nous sommes une association de buveurs réellement guéris, mais parmi nous, certains ont arrêté du premier coup, d'autres ont vécu des rechutes plus ou moins nombreuses ; aujourd'hui tout le monde s'en fiche, ce qui compte c'est le résultat. De plus, si à l'époque on avait proposé le défi des 10 jours sans alcool aux buveurs guéris, la plupart aurait échoué ou presque.

On peut également rappeler que les philosophes affirment qu'il n'y a pas d'échec mais des résultats. Le mot échec ne désigne pas quelque chose d'objectif, il montre un jugement de valeur. Dans le cas présent, un seul enseignement et une seule question sont à tirer de tout cela :

l'enseignement : je ne sais pas vivre 10 jours sans... en m'y prenant de cette façon,
la question : de quelle manière m'y prendre pour réussir la fois prochaine.

Rappeler que certaines dépendances sont plus difficiles que d'autres, ainsi il est idiot de culpabiliser d'avoir craqué une fois à "10 jours sans cigarette", comparé à son voisin qui a fait 10 jours sans tabac.

Dans ce cas se poser la question : "quels nouveaux moyens puis-je trouver pour réussir" est une démarche positive, se cacher dans son coin par contre ne sert à rien.

Enfin, rappelons que ce qui était demandé était de vivre un défi et que tout le monde a réussi à le vivre.

La véritable tâche et la véritable réussite étaient d'avoir le courage de se mettre au défi. Avoir craqué ou pas, c'est juste un élément sans trop d'importance.

UNE DÉCEPTION POSSIBLE : LE NOMBRE DE CARTONS RETOURNÉS

Il est possible que dans la section chacun se soit donné à fond, qu'on ait fait des efforts comme jamais pour réussir cette action, que des centaines, voire des milliers de personnes aient été contactés etc... etc... et que pourtant très peu de cartons ne remontent.

En fait, cette alternative est plus que possible et même fortement probable. Pour éviter une trop grande déception, il est utile de revoir quelques points :

L'impact des tracts

Il est de 0,1 à 0,2 %, c'est-à-dire que lorsque par exemple un grand magasin distribue des tracts dans les boîtes à lettres, il fera se déplacer un à deux clients pour 1000 tracts diffusés.

Quand on donne des tracts pour inviter à une réunion, le chiffre diminue encore de moitié : par exemple 4000 tracts donnés à la sortie d'un lycée informant d'une réunion de jeunes tel jour, telle heure, feront se déplacer un ou deux jeunes.

Quand on connaît ces chiffres, si on enregistre des remontées de cartons de l'ordre de 3 sur 100, on peut se réjouir d'avoir été particulièrement efficace.

D'un autre côté, il est utile de se rappeler ce qu'est l'opération 10 jours sans... : une opération de santé publique dont le but est que les gens prennent conscience de leurs dépendances. On a bien dit : "prennent conscience de leurs dépendances" et pas "viennent dire à Vie Libre leurs dépendances". Nous avons à comprendre que ce genre de choses relève souvent de la réflexion personnelle et que les gens hésitent à en "rendre compte".

Enfin nous pouvons faire preuve de foi dans notre action : de même que nous croyons que "tout malade peut guérir", nous pouvons croire que "toute personne qui aura tenté pour elle l'opération oses 10 jours sans..." n'en ressortira pas indemne et un jour changera quelque chose dans ses modes de vie.

Pour recevoir malgré tout quelques cartons à dépouiller, pensons dès le début de l'opération à en fournir un maximum à nos proches, amis, collègues, et aux proches des militants. Ces cartons-là seront beaucoup plus faciles à récupérer.

Stéphane BROUTIN

A ctions R eprésentatives



MISE EN PLACE DE RÉSEAUX DE PARTENARIAT

LES PARTENAIRES

Ils sont multiples pour s'associer à notre défi "Osons 10 jours sans...". Qu'ils soient directement ou indirectement impliqués dans la réalisation de cette campagne, les contacts que nous allons envisager peuvent se concrétiser de manière positive et donner lieu à l'envi de voir se poursuivre ce type de collaboration.

LES FINANCEURS

CPAM	PRÉFECTURE
ASSURANCE MALADIE	DIRECTION DÉPARTEMENTALE JEUNESSE ET SPORTS
DRASS	CRÉDIT MUTUEL (district)
CONTRAT DE VILLE	MUNICIPALITÉ (santé)
DDASS	CAF

STRUCTURES DE PRÉVENTION

L'ensemble de ces structures représentées par des professionnels participent à l'élaboration de cette action à différents niveaux.

La mise en place d'un comité de pilotage permet de nous rencontrer et d'évaluer la qualité et la cohérence du montage de nos propositions. Quelques exemples : CCAA (Centre de Cure Ambulatoire d'Alcoologie), les élus sportifs, la Prévention Routière, La Croix rouge, Centre Drogues Infos, Centre Culturel etc...

LES ÉTABLISSEMENTS SCOLAIRES

Réalisation avec ces structures par échanges téléphoniques ou courriers avec les différents acteurs : chef d'établissement, enseignant, infirmier, assistant social ; impliquer les jeunes dans des actions telles que concours d'affiches, expositions de bandes dessinées, photos, etc...

LES MUNICIPALITÉS

Représentent un partenariat de qualité. Leurs participations permettent de bénéficier de locaux mis à disposition, de matériel, de parrainage du défi, etc...

LES MÉDIAS

Pensons à la communication : l'organisation de ce défi créent de nombreux contacts. Rendre Vie Libre médiatique est un paramètre à ne pas négliger. Concrètement : toute démarche est essentielle à la réussite et à la mobilisation au défi.

"OSONS 10 JOURS SANS..."

Nous parlons le même langage afin d'aboutir à nos objectifs.

D'une certaine façon nous allons travailler les uns à côté des autres. Les professionnels et les bénévoles ajoutent chacun leurs ingrédients. Ainsi un projet commun est soumis à l'ensemble en respectant les spécificités de chacun. Un vivier de ressources utile à la réflexion, à l'élaboration d'une action préventive et originale est constitué, cela permet de se remettre à l'écoute des différents acteurs en associant chacun de manière engagée et responsable de son contenu.

Louis LE BLEOEC



F formation



UNE VIE DE MOUVEMENT... 10 JOURS SANS... IMMOBILISME

Beaucoup de possibilités, nouveaux malades, nouveaux soignants, nouveaux médias, nouvelles permanences !

Une occasion aussi, pour les copains qui démarrent de prendre contact avec les plus aguerris. De profiter de l'expérience des autres, d'apprendre aussi que l'on fait partie du MOUVEMENT.

Il faut que VIE LIBRE retrouve la place que les anciens avaient creusée. C'est l'occasion annuelle de bouger, d'intégrer les malades dans l'action.

Le militantisme c'est aussi partager les tâches, demander à un malade de participer à la rédaction d'un texte, de distribuer, d'écrire son témoignage.

C'est aussi répondre à la question première : Comment ne pas devenir dépendant ?

Distribuer les cartons 10 jours sans..., beaucoup d'acteurs sont concernés, à nous de les sensibiliser, pour qu'ils deviennent des partenaires permanents de notre message de guérison, notre message d'hommes redevenus LIBRES.

C'est aussi le moment de quitter nos complexes pour retrouver notre fierté, fierté d'être imprimés, filmés, fierté de témoigner, fierté d'appartenir à un MOUVEMENT qui respecte l'homme, la famille.

C'est le moment de mettre en avant les dangers d'une publicité débridée.

APRÈS, que reste-t-il de nos dix jours ?

Des souvenirs communs, des résultats, et surtout la vitalité qui va nous rendre plus efficaces, plus humains, plus fiers de notre appartenance dans une société égoïste.

Par-delà l'alcool, nous retrouvons la finalité de VIE LIBRE, **la liberté de ne plus boire !**

Michel LABALLERY



Le Thème du Trimestre

DIX JOURS POUR... LA LIBERTÉ !

Tout le monde a en tête "Osons 10 jours sans..." 2001. En peu de temps vous avez lancé le défi aux quatre coins de la France. Une affiche, des cartons... le tour est joué ! Les gens de votre entourage se mesurent pendant dix jours à un produit, tentent de changer leur comportement.

2002 doit consacrer plus encore cette action. Il ne tient qu'à nous, de donner un grand coup d'accélérateur. C'est aujourd'hui que se prépare la réussite du défi "Osons 10 jours sans..." 2002.

MESURONS LES ENJEUX

A l'origine, le défi est une action de Vie Libre. Nous avons à convaincre notre entourage de l'opportunité de cette action. Pour ce faire, la première étape est d'en mesurer les enjeux entre nous. De l'équipe de base au comité régional, prenons le temps de comprendre les atouts du défi. Comme outil, nous pouvons utiliser les dossiers du national édités en 2001 et 2002. Chaque quartier, chaque section ayant sa spécificité, utilisons la bonne vieille pédagogie du Voir Réfléchir Agir, autour de trois questions :

- Dans notre carte de relation, qui peut vivre cette action avec nous ?
- Quels en sont les enjeux ?
- Comment s'y prendre ?

Toutes ces réflexions apportées en comité de section, et voilà le défi qui prend forme. Nous venons de franchir une première étape. Seuls nous ne sommes rien. L'idée du défi est de créer des réseaux. Nous avons les moyens de réunir autour de cette action des professionnels de la santé, des travailleurs sociaux, des militants d'autres associations. Avec eux, l'action prendra une autre dimension. Les différentes étapes pourront être réfléchies en commun.

MOBILISONS NOS PARTENAIRES

Vivre dix jours sans..., nous, militants Vie Libre savons ce que cela veut dire. Depuis des mois, voire des années nous sommes abstinents. L'enjeu est de faire découvrir à d'autres les difficultés, mais aussi les joies de se libérer d'un produit. C'est à partir de cette simple idée que nous mobiliserons des personnes autour de notre projet. Des structures, des professionnels, des militants associatifs existent proche de nous et sont prêts à s'engager. Créons un réel partenariat.

L'un organisera une action dans son centre social. L'autre prêtera sa salle pour l'ouverture officielle. Le troisième diffusera des cartons aux personnes de son entourage professionnel. Le quatrième...

Dès que possible, réunissons nos partenaires. Nous n'avons pas à leur imposer des étapes. Ce projet prendra toute son ampleur si les décisions sont prises collectivement. Militant Vie Libre, nous avons à mettre en valeur notre projet pour que d'autres y adhèrent.

COMMUNIQUONS NOTRE ACTION COLLECTIVE

L'année dernière, les 10 jours sans... ont connu un grand succès dans le Nord grâce aux médias. Henri Ruszczynski, mon prédécesseur en qualité d'animateur permanent, avait diffusé un dossier de presse dans tout le département du Nord. Cela avait permis d'entendre parler du défi dans de nombreux journaux, radios et même télévisions.

Chaque participant au défi a pu réaliser que ses 10 jours sans... chocolat rentrait dans une dynamique départementale voire nationale. La réussite du défi 2002 passera aussi par un travail avec la presse. Il est souhaitable qu'un collectif communication se mette en place dès que possible. N'oublions pas que pour "attirer" les médias, la présence de personnalités locales lors de temps forts du défi peut être un atout majeur.

Pour mettre en valeur le défi, des actions ponctuelles seront les bienvenues. Des espaces-temps de prévention (infos scolaires sur le thème des 10 jours sans..., action avec la sécurité routière...) doivent se réfléchir dès aujourd'hui.

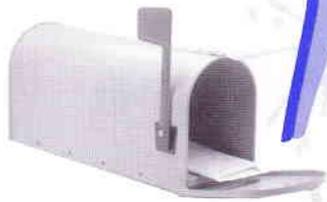
3,2,1,0... PARTONS !

Nous sommes le 08 novembre 2002. Nos partenaires sont là. Le programme des actions est prêt. La presse est invitée. Le maire va faire son discours. Tout est organisé dans le moindre détail. Les affiches et les cartons sont dans le fond de la salle prêts à être distribués aux participants. Chacun d'entre nous réfléchit au défi qu'il va réaliser. Là une question surgit ! Comment le grand public pourra-t-il participer au défi ? Tout le matériel est encore là ! Rien n'a été distribué. Le détail qui tue ! A force de mettre en valeur l'action, nous en oublions l'essentiel : faire vivre le défi "Osons 10 jours sans..." au plus grand nombre.

Pour un démarrage sur les chapeaux de roue, la diffusion reste l'étape la plus importante. Le gros du travail doit se faire dans les quinze jours qui précèdent le défi : distribution des affiches, diffusion des cartons, temps de sensibilisation dans les écoles, les quartiers...

Notre détermination et notre mobilisation à vivre le défi souligneront une évidence : le défi "Osons 10 jours sans..." doit permettre au plus grand nombre de retrouver une VIE LIBRE.

Vincent PLUQUET



N

ouvelles du



ouvement

L'IDÉOLOGIE DE Le Pen CONTRE L'IDÉOLOGIE DE Vie Libre

Entre les deux tours de l'élection présidentielle, la France a été secouée par de multiples manifestations et initiatives.

En particulier, nous avons vu le pays dire un NON massif à Le Pen et nous avons vu également d'innombrables associations qui ne s'étaient jamais occupées de politique à l'avance se mettre à prendre des positions clairement anti Le Pen.

Par exemple, l'ANPA (l'Agence Nationale de Prévention de l'Alcoolisme) ou la plupart des associations homosexuelles.

Pourquoi ont-elles réagi comme cela ? Et pourquoi le National de Vie Libre est-il d'accord avec leurs réactions ?

D'un autre côté, on a sans cesse reproché à Le Pen ses amitiés avec les nazis. Même s'il ne peut pas nier ses fréquentations, il jure en cherchant des nouvelles voix que son programme n'a rien à voir avec l'hitlérisme.

Vie Libre refuse de croire en ce discours et voici pourquoi.

Hitler a été élu démocratiquement, ses premières mesures ont voulu être des mesures de lutte contre le gaspillage d'état et les premières personnes qu'il a massacrées ont été les malades mentaux. Au début personne ne s'est vraiment opposé, ceux qu'il a fait exterminer étaient des grabataires sans espoir.

Simplement ce jour-là, tout a basculé, à partir du moment où on a pensé "il y a des gens dont la vie ne vaut pas l'argent et les efforts qu'on dépense pour eux", on a pu étendre ce raisonnement aux communistes, aux résistants, aux juifs, etc... et on a pu tuer en masse très facilement.

Aujourd'hui, Le Pen lance les mêmes appels contre le gaspillage d'état. "À chacun de s'assurer selon le niveau qu'il désire". Si on laisse ce type de principe se mettre en place nous devenons comme dans l'Allemagne de 1935. Bientôt voilà ce que seront sans aucun doute les réflexions à propos des malades alcooliques :

La Sécu ne paye que 5 cures, au-delà, ce sont des gens qui ne veulent plus arrêter, il n'y a pas de raison que la collectivité paye pour eux. Après tout la plupart des buveurs guéris ont fait peu de cures.

Le jour où ce principe sera largement partagé, on pourra dire :

on paye une seule cure, après c'est à chacun d'être responsable. Le jour où ce principe sera largement partagé on pourra dire : plein de gens boivent sans devenir alcoolique, ceux qui le sont devenu l'ont bien voulu, qu'ils crèvent, on va pas leur payer leurs cures.

Alors nous ne serons pas loin du jour où on pourra dire : les alcoolos entachent la société, il faut les éliminer car ils sont sans espoir et empêchent les braves gens de vivre en sécurité !

Nous délirons ? Non. Même si avec son talent verbal Le Pen se défend de ces extrêmes. C'est exactement là que ses positions l'amènent.

Son discours purificateur et sécuritaire, c'est cela. "Empêcher le rap pour rétablir l'opérette" comme si les jeunes n'avaient pas le droit de choisir leur musique qu'elle soit rock, rap ou hard-core. "Lutter contre ce qui atteint nos valeurs, ce qui défigure la société". Là-dessus les malades alcooliques sont comme les arabes ou les homosexuels ou les prostituées. Ils sont en première ligne des viseurs de l'extrême droite.

C'est là qu'est le danger. Dès que l'on accepte de mettre de côté une partie de la population, on ne peut qu'aller jusqu'à penser leur élimination.

Cependant nous sommes conscients que des militants Vie Libre sont proches de Le Pen, ses réseaux sont aussi dans les bars et il a pu séduire nombre d'entre-nous pendant leur maladie.

Nous croyons que la démarche de Le Pen est la même que celle d'Hitler avec les Italiens, à savoir il leur a promis une alliance, dans le but de gagner la guerre, en fait il n'a cessé de penser qu'ils n'étaient que des bougnoules aux cheveux bruns...

De la même façon, Le Pen fait dire aux malades alcooliques "Venez avec nous mettre les Arabes dehors et vous serez fiers d'être français". Sa réelle pensée, "Bande de dégénérés, un jour VOUS aussi je VOUS éliminerai.

Vie Libre dont le but est d'aimer les malades alcooliques ne pourra jamais être aux côtés de Le Pen pour toutes ces raisons.

D'accord, pas d'accord, surtout faites-nous part de vos réactions.

*Jacques JANUSZ et Stéphane BROUTIN,
pour le Conseil d'Administration*

Quand on vit une opération comme celle des 10 jours sans... on peut croire, arrivée à son terme, qu'il est facile de diagnostiquer ce qui était de l'ordre de la dépendance physique et ce qui était de l'ordre de la dépendance psychique.

- Se passer 10 jours d'un produit donnant une dépendance psychique a créé un malaise psychique (peur, angoisse, instabilité, irritabilité, etc...).
- L'arrêt durant 10 jours d'un produit donnant une dépendance physique a créé un malaise physique (saignements, tremblements, palpitations, douleurs, etc...).

Pourtant tout n'est pas si simple, la frontière peut parfois être floue et les produits provoquer une dépendance seulement physique, seulement psychique ou bien les deux à la fois.

LA DÉPENDANCE PHYSIQUE

On dit que quelqu'un souffre physiquement d'une dépendance quand cette personne cherche à garder dans son corps un certain niveau de drogue pour :

- le plaisir,
- lutter contre l'inconfort,
- lutter contre les défaillances neurobiologiques.

Le produit le plus significatif pour démontrer ce phénomène est l'héroïne. Si le consommateur franchit la barre fatidique de l'expérience quasi unique, il va très vite aimer l'état dans lequel il se trouve et va chercher à s'injecter de nouveau de l'héroïne pour être continuellement dans cet état. Très vite son corps va arrêter de produire des anti-douleurs naturels (endomorphines) et notre personne dépendante va chercher à se procurer de l'héroïne, car sans elle, la moindre anicroche de la vie va devenir pour elle insupportable. Enfin, si la consommation continue, la capacité même de son corps à créer des endomorphines se trouvera altérée et la personne n'aura aucune autre solution (à moins d'un traitement médical) pour continuer à vivre à peu près normalement, que de continuer à s'injecter de l'héroïne. Bien sûr même si les paliers sont beaucoup plus lents, c'est de la même façon que fonctionne l'alcool.

LA DÉPENDANCE PSYCHIQUE

On parle de dépendance psychique, quand il y a une recherche effrénée du produit sans qu'il n'y ait aucune des explications du premier paragraphe qui intervienne. La personne confond alors la prise du produit avec la satisfaction d'un désir autre.

Pour comprendre le phénomène : études l'action de la cocaïne au début des prises.

ATTENTION : la cocaïne est un des produits qui déclenche l'une des dépendances physiques les plus fortes qui soient, mais elle ne la déclenche pas tout de suite et dans tous les cas bien moins vite que l'héroïne. Pourtant bien avant que la dépendance physique ne s'installe, on voit de nombreux drogués à la cocaïne, piégés comme décrit ci-après : lors de la première prise se produit une espèce de "dépli du moi", d'affirmation de soi très forte et la personne va oser faire ce qu'elle ne faisait pas d'habitude (séduire, se battre, etc...) ou elle va voir ses capacités épuisées remises à zéro (être en pleine forme et prête à travailler après une journée de huit heures épuisantes). Il se peut que cette découverte crée un choc positif et que la personne se dise : "oui, c'est comme cela que je veux être", ainsi dès que ce type de pensée est fortement ancré, le sujet va se conduire en véritable esclave de la drogue avant même que son corps ne le réclame.

Ce phénomène se rencontre très souvent également avec l'alcool. Il est encore plus marqué quand la personne désire quelque chose et que l'alcool lui apporte le contraire. Exemple : je veux séduire, mais je suis arrivé à un stade où l'alcool me rend ridicule, alors je vais boire de plus en plus et donc séduire de moins en moins ; ce qui m'amène à prendre de plus en plus d'alcool sans obtenir les effets que je cherche.

Autre donnée de la dépendance psychique : la dépendance gestuelle, celle-ci est bien connue des fumeurs qui en plus de leurs dépendances physique et psychique ne savent plus quoi faire de leurs mains après l'arrêt du tabac.

COMMENT ÇA MARCHE AVEC LES AUTRES DÉPENDANCES

D'abord il y a tout ce qui n'est que du domaine du comportement : les excès de vitesse, les gros mots, la télé, internet etc... Ce sont bien évidemment des dépendances uniquement psychiques. Même si pour certains (pratiquant l'effort sportif à outrance, etc...) il y a une modification du fonctionnement du corps qui fait que la personne ne peut plus s'arrêter facilement.

Certaines drogues même les plus dures, ne créent que de la dépendance psychique : en particulier, l'ecstasy et le LSD, même si l'état dans lequel elles mettent les usagers est très puissant ce qui fait que la dépendance (ou l'envie de retrouver cet état) est très puissante. Le chocolat est un cas particulier : il peut induire une dépendance psychique. La personne face à un univers qu'elle juge très dur, cherche à retrouver une certaine douceur. Par contre le taux important de sucre que contient le chocolat (ou tout autre bonbon) va provoquer une hyperglycémie suivie d'une hypoglycémie qui donnera une réelle sensation de faim répétitive. Ainsi naît une dépendance physique mais qui n'a rien à voir avec le système nerveux. A forte dose, certains spécialistes pensent que des modifications peuvent se produire dans le cerveau et que le sucre peut devenir une véritable drogue dure.

Le cannabis qui pousse naturellement sous le soleil ne crée pas de dépendance physique, par contre aujourd'hui on vend du haschich issu de plantes transgéniques et qui a grandi sous lampes à UV. Celui-là peut après quelques années d'usage créer une dépendance physique.

Mais dans les deux cas, dépendance physique et dépendance psychique se retrouvent sous la même définition : c'est un état qui conduit à un comportement qui est plus fort que la volonté de la personne. Donc si la personne veut s'en sortir, elle devra demander de l'aide. Savoir faire la différence entre dépendance physique et dépendance psychique peut aider à savoir à qui demander cette aide.

Stéphane BROUTIN

Un peu, beaucoup, passionnément, à la folie... Et surtout sans alcool !!!

LE LAMBADACOLA

Mélanger 1/2 l de jus d'orange,
1/2 l de jus d'ananas.
Ajouter 1/2 l de coca et des glaçons,
c'est prêt...

LE SPRITZER AIGRE

Verser dans un pichet et mélanger
1 l de nectar de pêche, 1 l de jus de
pamplemousse, 1 l d'eau gazéifiée. Puis
servir dans des verres remplis de glace.

LE CACAO GLACÉ AU MIEL

Mélanger 30 ml de cacao, une pincée de
sel et 50 ml de miel liquide. Ajouter un
peu de lait froid, mélanger. Chauffer
légèrement 450 ml de lait et y incorporer
le mélange cacao/miel. Laisser mijoter
pendant 5 minutes. Verser dans des
verres sur de la glace concassée.

LE PUNCH DES ILES

Pour 8 personnes

Eplucher et couper 1 banane en
rondelles et l'arroser de 2 jus de
citron. Eplucher 1 ananas et 2
oranges, les découper en lamelles
et les ajouter aux bananes. Dans un
pichet ou carafe à punch, verser 1 l de
jus d'ananas et 1/2 l de jus de fruit de la
passion, y ajouter les fruits.

Conserver
quelques heures
au réfrigérateur
et servir
sur des
glaçons.

LE COCKTAIL IMPÉRIAL

Dans un pichet, verser 2 verres de jus
d'orange, 1 verre de jus d'ananas et
1 verre de jus de pamplemousse. Ajouter
3 cuillères à soupe de sirop de grenadine
et battre avec un fouet.

Pour la présentation des verres, presser
1/2 citron et le conserver dans une
assiette creuse. Dans un autre récipient
mettre 2 cuillères à soupe de sucre en
poudre. Passer le rebord d'un verre dans
le jus de citron, puis dans le sucre en
poudre. Ajouter 2 verres d'eau gazeuse
dans le cocktail et bien mélanger. Verser
dans les verres préparés à l'avance,
ajouter des glaçons et une rondelle
d'orange sur le rebord.

ET UNE LIMONADE A L'ANCIENNE !!!

Pour un litre :
laver 3 citrons et
recueillir le zeste de
l'un deux. Presser le
jus des 3 citrons.
Verser dans une
bouteille d'un litre et
demi les jus de
citrons, y ajouter le
zeste, 100 g de sucre
roux, 1/2 l d'eau
fraîche. Laisser macérer
au réfrigérateur pendant
3 heures. Au moment de
servir, ajouter 1/2 l d'eau
gazeuse, boucher et
renverser la bouteille pour
mélanger les
liquides.

