

LE JOURNAL POUR MILITER

AGIR - N° 186, 4^e Trimestre 2002 -



Les loisirs, pourquoi ?



SOMMAIRE

Édito	
<i>Les loisirs, pourquoi...?</i>	3
Vie des Structures : Comité de Section	
<i>Loisirs et Comité de section</i>	4
Vie des Structures : Commission loisirs	
<i>Félicitations !!!</i>	5
Révision d'activité	
<i>Analyse d'un loisir vécu</i>	6
Dossier central	
<i>Après les défaites, savoir faire la fête ! Une année de loisirs à la section de La Talaudière, dans la Loire.</i>	7 à 9
Actions Représentatives	
<i>Loisirs et Presse.</i>	10
Psycho Pratique	
<i>La pyramide de Maslow (2^{ème} partie).</i>	11
Formation	
<i>Les loisirs ou une façon de trouver sa place dans notre Mouvement.</i>	12
Thème du trimestre	
<i>Ateliers</i>	13
Nouvelles du mouvement	
<i>Expérience d'une commission loisirs</i>	14
Les Unes et Dossiers de vos Agir NOUVELLE FORMULE	
<i>Du n° 176 au n° 186.</i>	15 & 16

AGIR N° 186 - 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, 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 93 500 Pantin



LES LOISIRS, POURQUOI...?

A entendre les fêtards et les alcooliers, la fête et l'alcool vont ensemble, exemple : celui qui conduit c'est celui qui ne boit pas, la prochaine fois ce sera à toi de t'éclater et un autre prendra le volant, à les écouter la fête ne peut pas se faire sans alcool...

A Vie Libre, nous avons des loisirs dans nos différentes structures, et nous faisons aussi la fête mais sans alcool, on rit, on se marre enfin on s'amuse et nous ne craignons pas d'avoir le lendemain la gueule de bois et mieux encore le retour chez soi, sobre, évite la peur du gendarme ou de l'accident.

Créer des loisirs à Vie Libre, c'est un bien et un besoin pour tous, ils peuvent être des concours de belote, de pêche, de boules, des lotos, des galettes des rois, des voyages, des soirées dansantes, des repas champêtres etc... Nous avons aussi besoin de nous distraire avec nos familles, nos amis qu'ils soient de l'extérieur ou de Vie Libre.

Nos fêtes sans alcool font réfléchir les buveurs excessifs, et leur prouvent que la vie peut et vaut le coup d'être vécue sans ce produit toxique.

Pour ce faire, ces loisirs ne sont pas qu'une affaire du bureau de la structure mais aussi l'affaire d'une équipe ou d'une commission, qui pourrait être mise en place lors des élections après les assemblées générales. Cette commission doit être ouverte à tous, y compris à nos sympathisants. C'est là que commence le militantisme. Combien de malades nouvellement soignés hésitent, et c'est bien normal, à faire la première démarche pour aider son semblable, ils ne feront cette action qu'après s'être affirmés dans d'autres responsabilités. Faire partie de l'organisation des fêtes est un moyen de les mettre en confiance et qu'ils se sentent utiles au mouvement.

Ne mettons pas trop rapidement nos nouveaux dans une responsabilité importante, il nous faut les laisser aller à leur rythme d'implication aux différents postes de nos structures.



A l'approche de la nouvelle année, toute l'équipe de la rédaction d'AGIR se joint à moi pour vous présenter ses meilleurs voeux de santé, joie et bonheur ainsi qu'à vos familles et proches et pour fin 2002 vous souhaiter un heureux Noël.

Je ne pouvais conclure sans vous rappeler que 2003 sera pour notre mouvement l'année de son cinquantenaire d'existence !

Jacques JANUSZ



Comité de Section

LOISIRS ET COMITÉ DE SECTION

Le comité de section est le moteur de notre activité. C'est donc lui, qui a en charge de réfléchir, décider et mettre en place les différentes actions de la section. Le thème de ce numéro traite des loisirs. Cet article a donc pour but de vous aider à mettre en place une commission. Pour ce faire, vous devez répondre à plusieurs types de questions.

VOIR

Quelles sont les attentes des personnes que nous contactons ?

Le but des loisirs, c'est la détente. Pour ne pas se tromper, vous devez connaître les souhaits et les besoins de chacun. Une des premières démarches de la commission loisirs sera de lancer une enquête auprès des militants de la section, mais aussi auprès des personnes que l'on a contactées dernièrement (surtout sans oublier les malades). Ces éléments permettront au comité de section de connaître les besoins des personnes. Dans notre mouvement, les loisirs ont un rôle éducatif (apprendre à vivre sans alcool), ils doivent prendre en compte ces besoins. En choisissant un type de loisirs, soyez attentifs à ces éléments, le mieux est de se rappeler ce qu'ils expriment.

Quels militants sont en capacité d'organiser ce type de loisirs ?

Pour répondre à cette question, plusieurs éléments sont à prendre en compte. Participer à une commission loisirs demande d'avoir un minimum de capacités à organiser (trouver une salle, gérer des inscriptions, négocier des prix...). Demander à une personne d'être membre de la commission, c'est aussi une nouvelle responsabilité, il y a sûrement autour de vous des gens pour qui cette promotion serait bénéfique.

Quels sont les moyens mis à disposition par la section (financier, d'organisation...)?

Il est important que financièrement les loisirs soient équilibrés (pas de déficit pas de bénéfice) sauf si vous décidez d'en faire un moyen financier (loto). De toute façon, il faut une enveloppe de départ, un budget permettant de faire par exemple les premières réservations. La commission loisirs sera chargée de faire le budget, à vous comité de section, de le valider ou non.

Au niveau de l'organisation, la section peut mettre à disposition des moyens permettant de travailler :

- Un budget de communication (téléphone, fax...),
- Un budget déplacement,
- Dans la mesure du possible l'accès à un bureau.

RÉFLÉCHIR

Après avoir répondu à ces questions, vous avez les éléments principaux qui vous permettront d'organiser une commission loisirs. Maintenant, il vous faut déterminer avec précision sa mission.

Que souhaitons-nous permettre par cette commission ?

Il y a plusieurs possibilités, soit vous voulez un groupe qui organise une action ponctuelle, soit vous décidez d'une commission permanente qui soit moteur de l'ensemble des loisirs. Dans les deux cas, la proposition doit être claire dès le départ.

Quelles responsabilités aura la commission loisirs ?

Pour une commission permanente, il vous faut déterminer de suite ces responsabilités :

- Le rythme des rencontres,
- Son pouvoir de décision (ce que la commission décide seule, ce que la commission soumet au comité),
- Son organisation (un responsable de commission ? Un trésorier ?... ?).

AGIR

Tout est dit, il ne reste plus qu'à faire !

Qui se charge d'inviter les militants dont on a parlé dans le VOIR ?

On fixe la date de la première rencontre.

Commission Loisirs

Vie des structures...



Félicitations !!!

Vous faites partie d'une nouvelle commission loisirs. Vous devenez les organisateurs d'une partie importante de la vie du mouvement. Les loisirs à Vie Libre sont un outil pédagogique, pour comprendre et apprendre la vie sans alcool.

Le comité de section vous a désigné pour être porteur de ce projet. Il vous a donné les moyens de le mettre en œuvre. Pour ce faire, voici quelques éléments qui vous aideront.

Avant toute chose, vous devez connaître les besoins et souhaits des militants de la section, ainsi que des personnes contactées dernièrement (tout particulièrement les malades). En commission, commencez par réfléchir à un questionnaire, permettant de recenser les désirs du plus grand nombre de personnes.

Exemple de questions :

- Souhaitez-vous participer à des loisirs organisés par Vie Libre ?
- Pourquoi ?
- Quel type de loisirs ?
- Pour qui (avec ma famille, mon conjoint, ...) ?
- A quel rythme (une fois par an, trimestre, mois, ...) ?
- Avez-vous des problèmes de mobilité ?

Vous avez diffusé l'enquête dans votre section. Avec les réponses, vous pouvez réaliser une synthèse et commencer à réfléchir à différentes propositions qui seront soumises au comité de section.

Vos propositions de loisirs doivent tenir compte de la réalité des personnes contactées. Par exemple, pour des familles avec des

enfants, proposez leur la visite d'un site. Pour des personnes isolées, un concours de pêche sera plus adapté.

Avant de présenter votre projet au comité de section, pensez à proposer un budget prévisionnel. Cela demande de désigner une personne de la commission. Elle sera chargée de contacter les différents prestataires. Grâce à ces informations, vous allez pouvoir fixer le prix de revient de ce loisir et donc réaliser un budget prévisionnel.

Le comité de section a donné son accord. Le plus difficile reste à faire. Vous avez en charge toute l'organisation. Il faut penser à répartir les tâches. Le premier point sur lequel vous devez travailler est la communication :

- Informer de l'action,
- Donner envie d'y participer (descriptif de la journée),
- Proposer une inscription à l'activité.

Une sortie avec Vie Libre peut laisser un souvenir extraordinaire, mais parfois un simple petit détail peut gâcher toute la journée (les horaires sont trop rapprochés, les gens n'ont pas le temps de souffler). Pour éviter ce genre de désagrément, il faut prendre un temps en commission loisirs, pour organiser la journée minute par minute.

Pour vous aider, utiliser un simple tableau de ce genre :

1 ^{ère} colonne HORAIRES	2 ^{ème} colonne ACTIVITÉ	3 ^{ème} colonne MATÉRIEL A PRÉVOIR	4 ^{ème} colonne Nom du responsable de ce créneau horaire
Exemple 8h/8h30	Exemple Accueil des participants	Exemple Le listing des inscriptions	X

Vous venez de réaliser le planning du loisir. Dans la colonne «le matériel à prévoir», une somme de petits détails vient d'apparaître. Il faut s'assurer que les membres de la commission ou d'autres personnes sont en capacité d'apporter une solution (ex : trouver un véhicule pour transporter le matériel). Le responsable du créneau horaire ne doit pas tout assumer, seul. C'est lui qui vérifie que tout est en ordre.

Vous allez avoir à contacter différents prestataires. Il est important qu'**une seule personne** s'occupe sérieusement des négociations. Le risque serait que les prestataires exploitent le fait qu'il y ait plusieurs interlocuteurs pour nous escroquer ou nous laisser tomber à la dernière minute.

Lors de l'activité, pensez à prévoir un appareil photo et profitez de ce temps pour demander l'avis des personnes présentes par le moyen d'un livre d'or. Ces éléments vous permettront de réaliser un bilan en commission loisirs.

Pour être complet ce dernier doit comporter trois points :

- Un bilan quantitatif : le nombre de participants, le pourcentage de militants et de nouvelles personnes,
- Un bilan qualitatif : ce qui s'est passé, dans quelles conditions, les réactions des personnes,
- Un bilan financier : avec une explication d'un éventuel bénéfice ou déficit.

Alors bonne route et bon courage !!!

Vincent PLUQUET



Révision d'Activité

Analyse d'un loisir vécu

***Loisir : Il fait partie de la thérapie Vie Libre ;
c'est un mode d'accompagnement qui permet,
par le biais de la fête de s'amuser "sans alcool".***

Le loisir utilise le groupe qui active une intégration plus aisée car l'ouverture vers les autres passe par le sourire, le rire sans avoir à franchir les différentes barrières que le malade rencontre quand il est seul face au groupe. Il peut être en plein air, en salle, chez un militant ; tout est prétexte aux loisirs : jeux, danse, animation par un artiste extérieur, atelier, rassemblement avec ou sans thème, etc...

Exemple d'une soirée dansante :

AVANT

- Passons les diverses réunions de préparation : coût, budget, nombre de participants : qui invite qui ? Qui fait quoi ? Qui gère ? Qui prépare ? Qui...
- Semblable à une réunion dans laquelle on prépare un thème, le groupe ou la commission loisirs doit préparer la soirée.
- Si possible, se remémorer la dernière soirée, pour remédier aux éventuels problèmes rencontrés.
- Flécher le parcours, prendre en compte les personnes qui sont seules ou sans moyen de locomotion.
- Penser à aménager l'espace pour que celui-ci soit convivial, placer les personnes en évitant les cliques, soit entre sections, soit des "nouveaux et des anciens", etc...

PENDANT

- L'accueil : place importante pour une soirée réussie. Cet accueil peut avoir lieu dehors, si le temps le permet, ou encore dans le hall d'entrée. Éviter que les personnes se retrouvent seules ou qu'un groupe se forme à l'écart dans l'attente d'un bonjour ou de savoir où se placer. Il est bien évident que cet accueil doit se faire avec le sourire, avec de la chaleur, en laissant les problèmes de gestion à part. Ne pas hésiter à déléguer si on se sent débordé. Comment faire pour que les personnes stressées ou anxieuses se dérident ? Pourquoi ne pas les diriger tout en les accompagnant vers la ou les tables où il est facile de prendre le pot de l'amitié ou le café de bienvenue.
- Le déroulement : s'il a été bien préparé avec l'animateur, doit se faire sans problème majeur. Faire participer le maximum de personnes, sans a priori,

les anciens comme les nouveaux, les salariés, les exclus. Il ne faut pas s'inquiéter, tout le monde va se détendre pendant le repas. Si un problème survient, n'hésitez pas à demander aux anciens, leur sagesse saura réguler la fougue ou l'angoisse de certains.

- La soirée dansante en elle-même : toujours faire participer le maximum de personnes, montrer "l'exemple" avec bonne humeur. Si certaines personnes ne dansent pas, organiser un loisir parallèle : maquillage, masque, peu importe du moment que tout le monde participe. Bien sûr, il y aura toujours une personne, peut-être en soins ou non encore en soins, qui s'isolera, trop préoccupée par sa souffrance ou ses ennuis ! Ne faut-il pas profiter du lieu pour entamer avec lui une écoute, un accompagnement. Le plus important dans cette soirée n'est-il pas cette personne isolée, qui n'a pas encore fait un bout de chemin avec nous ?
- Le départ, aussi important que l'accueil. Ne laissons jamais des personnes partir sans leur dire : "au revoir" et surtout pas "adieu". L'au revoir prend ici toute sa signification, il veut dire qu'on va se revoir, dans une autre fête, dans d'autres circonstances. Prendre le temps de se quitter pour mieux se retrouver dans une amitié naissante ou renforcée.

APRÈS

- Toujours faire un bilan de ce qui a été, de ce qu'il faudra éviter, de ce qu'il faudra améliorer.
- Surtout projeter une autre soirée car soyez-en sûrs, la réussite de votre soirée se mesure facilement aux sourires et aux rires retrouvés : le reste n'est pas vraiment important.

Alain LE SIEUR



Après les défaites, savoir faire la fête !

Combien de foyers ont dû se passer d'un parent, d'un enfant, de loisirs pendant la maladie alcoolique ?

Bien souvent le seul loisir possible se résumait au regard sur le petit écran. Les images nous permettaient de rêver, de laisser vagabonder nos esprits pendant quelques temps hors des souffrances quotidiennes.

Dans notre Mouvement, nous attachons une place toute particulière aux loisirs. Ce sont avant tout des lieux de rencontres, d'échanges, de dialogues et d'amitiés.

Si, pendant des années nous vivions à l'écart de tout, de tous et toutes, les loisirs à Vie Libre nous permettent de recréer des liens, de sortir de chez nous, de retrouver la joie de vivre, l'envie de rire, de danser dans une ambiance conviviale que nous n'espérions pas revivre un jour.

Dès que nous rencontrons un malade, nous devons avoir le souci de lui parler et de l'inviter à nos activités de loisirs, quelles qu'elles soient, afin qu'il se rende compte que nous sommes des personnes gaies même si l'alcool n'est plus présent.

Je me souviens d'un copain qui, pendant des années, a participé à un concours de cartes. Il n'avait pas quant à lui de problèmes d'alcool, c'était sa femme qui consommait. Il a trouvé lors de ces rencontres une amitié toute particulière, il était en confiance et un jour il a osé parler des difficultés de son épouse ; cela fait maintenant presque 20 ans qu'elle est guérie.

Le but premier de nos loisirs n'est-il pas l'accueil des nouveaux et de leur famille ?

Les loisirs sont vraiment un excellent moyen d'intégrer les nouveaux, ils nous donnent aussi l'occasion de faire connaître l'Association sous un autre aspect, notamment auprès des personnes extérieures.

Dans les fêtes nous rencontrons beaucoup de buveurs, buveuses guéris, d'abstinents volontaires, de sympathisants, et de plus en plus de personnes qui participent à nos loisirs, car ils y trouvent ambiance, chaleur et simplicité.

Ainsi les nouveaux s'intègrent mieux dans l'Association et surtout participent activement à la vie de la section.

Pour preuve l'exemple d'un militant qui, à son arrivée dans le mouvement, ne disait pas un mot. On lui propose de devenir machiniste lors d'un spectacle monté et joué par une troupe de militants de Vie Libre. L'année suivante, il chantera et dansera dans un spectacle devant plus de 2 000 personnes. Puis ce sera à Orléans, lors de notre Congrès, il chantera aux côtés de son épouse et de son fils une chanson qui touchera toute l'assistance ! N'est-ce pas une "sacrée" promotion ! Les loisirs lui ont redonné dignité et à sa famille la joie de revivre.

Sachons convaincre tous nos militants de l'importance des loisirs.

Vie Libre est un mouvement de guérison et de prévention, également de promotion du malade.

La place des loisirs est primordiale si nous voulons que chacun puisse faire la fête et donner l'envie à beaucoup de venir participer à nos activités, pour ce faire notre force s'appelle l'AMITIÉ.

Le dictionnaire définit ainsi les loisirs : temps dont quelqu'un peut disposer en dehors de ses occupations ordinaires.

Le temps que l'on peut prendre pour se faire plaisir et aussi faire plaisir ne sera pas forcément des grands spectacles ou de grands voyages, mais tout simplement des rencontres qui nous donnent l'occasion d'être entre amis, en famille : concours de boules, loto., soirées dansantes, sorties en autocar, randonnées à pied ou à vélo, cinémas, ateliers de créativité manuelle, musées, Noël et/ou le Nouvel An, matchs de foot, fêtes de quartier, pique-niques, jeux inter-sections, une sortie à la mer dans un parc de jeux. La liste n'est pas exhaustive ; ce sont des loisirs à la portée de tous les budgets qui nous permettent de sortir de chez nous et de rencontrer des amis.

Vie Libre offre partout en France de nombreuses activités à ses membres et certaines sections ont sûrement des idées innovantes de loisirs à partager avec les sections, qui n'ont pas encore pu mettre en place de telles activités. Nous leur donnons ci-dessous quelques conseils pour les réussir.

Les activités de loisirs sont ouvertes à tous et toutes tant dans l'organisation que dans la participation.



Dossier Central

Pour préparer une fête, il faut une équipe qui réfléchisse AVANT.

- Pourquoi une fête ? (objectif)
- Pour qui ? Vie Libre et extérieur ? (quel public)
- Quel genre de fête ? (de loisirs)
- De quel budget dispose-t-on ?

Ces points déterminés, on peut penser plus loin. Très vite on s'aperçoit qu'il faut effectivement une bonne équipe de militants motivés, et de nouveaux qui auront rapidement le sentiment de reconnaissance et d'utilité nécessaires pour mener à bien le projet. Penser à se répartir les tâches, en fonction des capacités, de la disponibilité de chacun.

Organisation de la fête

La date retenue, il faut décider du lieu où se déroulera cette fête (en faire la demande et la réservation).

Définir les besoins matériels (chaises, tables, sono, etc...), le contenu de la fête (danses, artistes, etc...), les achats (café, ventes de tartes, de lots, tombolas etc...). Penser à la déclaration à la SACEM, aux douanes et à la mairie de la commune où est organisée la fête (déclaration de buvette sans alcool, **gratuite et obligatoire**), à la publicité (affiches, presse, radio), fixer les tarifs : entrée payante ou gratuite, prévoir un bus, le transport du matériel (location d'un véhicule).

Bien évidemment établir le budget (et en fonction de celui-ci faire des choix) et présenter le projet au comité.

Pour organiser la fête, on sollicite chacun des membres et se pose alors la question Qui fait Quoi ? Tous les points développés plus haut seront répartis en fonction de chacun, il est important de se sentir bien à l'aise dans les démarches à effectuer. Certains préféreront contacter le responsable de la salle, d'autres préparer le matériel, faire des achats, décorer la salle ou gérer le budget. Chaque membre de l'équipe, quelle que soit sa mission, contribuera à la réussite de la fête.

On liste :

Qui fait les démarches pour la salle, les achats, le matériel, le bus (demandes de devis) ?

Qui gère l'administratif (invitations, bulletin pour le bus, les tarifs, la SACEM, les affiches) ?

Qui s'occupe de la publicité (presse, radio), contacte et invite la presse, accueille les journalistes ? Qui contacte les artistes ?

Qui gère le budget ?

Qui prépare la salle,

Qui fait le discours d'accueil ?

Qui accueille (les nouveaux, les personnalités et toutes les personnes) ?

Qui tient le bar, vend des billets de tombola ?

Qui prend des photos ?

Etc...

Le jour même, à la fin de la journée :

Qui va nettoyer la salle, faire la vaisselle ?

Qui va ranger et transporter le matériel ? Etc...

Bien entendu, les jours suivants nous nous réunissons de nouveau pour cette fois faire le bilan de la fête :

- Notre objectif a-t-il été atteint ?
- Comment s'est déroulée la fête (ce qui a bien plu, moins plu) ?
- Qu'en ont dit les participants ?
- Le bilan financier (dépenses, recettes, factures à régler, SACEM),
- Remercier les personnes et personnalités qui ont participé,
- Demander à chacun s'il s'est senti à l'aise dans sa responsabilité,
- Quels ont été nos points forts-points faibles afin de nous améliorer ?

Ne pas oublier de se dire que si la fête a été réussie, c'est grâce à l'implication de chacun d'entre nous. Un membre sera chargé de faire le compte-rendu de ces diverses rencontres pour ne rien oublier, et ce compte-rendu sera adressé à chaque membre.

Même le "super-militant" ne peut prendre en charge à lui seul, une telle organisation. Certaines sections ont mis en place une commission loisirs, composée de plusieurs membres. La commission loisirs a son autonomie quant à la réussite des loisirs. Cependant, elle reste sous l'entière responsabilité du comité de section.

Si pendant plusieurs années, certaines commissions loisirs possédaient leur autonomie financière, aujourd'hui la gestion financière des activités de loisirs reste de la responsabilité des comités de section.

Des organismes financiers nous accordent des subventions pour mener à terme nos projets. Nous nous devons d'être vigilants dans l'utilisation de celles-ci. Pour être clair, il n'y a qu'un seul compte ouvert au nom de la structure Vie Libre. En fonction de son budget et des subventions la structure peut dégager un montant pour l'organisation des loisirs, mais c'est le comité qui en assure la gestion.

Aujourd'hui dans toute la France, de nombreuses structures s'engagent dans la campagne "OSONS LES 10 JOURS SANS..." avec des actions de plus ou moins grande envergure. L'essentiel est que chacun s'y engage. Pour les loisirs, toutes les structures ne pourront mettre en place de grandes fêtes, l'important est qu'elles aient le souci de prévoir des lieux, des sorties pour réunir anciens et nouveaux et qu'ils puissent ensemble découvrir ou redécouvrir le bienfait des loisirs.

Quelques sorties organisées cet été, par des sections Vie Libre : égouts de Paris, Baie de Somme, Chantilly, Loisi-nord...

Martine MARIÉ et Patrick MARIETTE



Une année de loisirs à la section de La Talaudière, dans la Loire

En début d'année, l'équipe loisirs composée d'une quinzaine de personnes se réunit pour établir le calendrier des loisirs de l'année en cours. Les dates sont fixées dès janvier afin de réserver les salles qui nous sont prêtées gracieusement par les municipalités.

Début mars, le traditionnel bal des Bugnes est organisé. Une centaine de personnes est réunie ce soir-là pour se déchaîner sur les rythmes endiablés de musiques diverses. Ce jour-là, les participants sont invités à préparer des bugnes (pâtisseries régionales de type beignets) et chaque année, les épouses mettent volontiers "la main à la pâte".

Le mois de juin est propice au voyage. L'équipe loisirs se concerta pour trouver des destinations : de la promenade en bateau en passant par la visite du moulin à papier, ou celle des volcans d'Auvergne, etc...

Toutes les propositions sont les bienvenues. C'est ainsi que chaque année, cinquante personnes environ qui apprécient de changer d'air, se retrouvent pour cette sortie. Le repas pris au restaurant, permet de sceller une amitié qui est le point fort de l'association.

Début juillet, retrouvailles pour le traditionnel concours de pétanque. Ce ne sont pas moins de 120 personnes qui se rassemblent pour disputer trois parties en triplettes à la mêlée en vue de remporter coupes et challenges et surtout pour passer une bonne journée dans une ambiance plus familiale que dans un esprit de compétition. Après l'effort, le réconfort : nous dégustons saucisses et merguez, travail considérable pour les cuisiniers d'un jour qui passeront une bonne partie de la soirée devant leur barbecue.

En 2001 : une innovation. Pour éviter les temps morts entre chaque partie, les pétanqueurs ont pu s'initier et montrer leur adresse au jeu de quilles.

Après les vacances, nous nous retrouvons pour le grand loto annuel. De petites mains innocentes tirent les numéros annoncés au micro, et que chacun cherche sur ses cartes. Pour clôturer cette journée, le

repas est pris sur place et le menu varie suivant l'imagination des organisateurs qui doivent en outre veiller à ce que le tarif soit à la portée de tous. En novembre, les inconditionnels de la belote disputent trois parties acharnées ; journée qui s'achève, comme pour le loto, par un repas. En 2001, sur proposition de certains membres de l'association, la belote a été remplacée par une marche de 5 et 10 km (au choix).

Lors de chaque loisir une tombola est organisée avec de nombreux lots. Depuis quelques années, des carnets à souches sont distribués à l'avance et ainsi chacun essaie de vendre à ses collègues, amis, familles, les billets de tombola qui ont beaucoup de succès.

Tous ces loisirs demandent beaucoup d'investissement de la part des membres de l'équipe loisirs tant pour l'organisation, les prévisions, les courses, la préparation, la tenue de la buvette, le service, que pour le rangement et le nettoyage des locaux.

La participation de tous les adhérents permet une réussite de plus en plus grande de ces journées, motivation pour continuer. Le résultat financier de ces loisirs est réinvesti dans l'entretien du local. La plupart des adhérents ont prêté main forte en fonction de leurs compétences et disponibilité.

Sans le bénévolat de tous, nous n'aurions pu réaliser ces travaux et ainsi améliorer le local qui était devenu bien vétuste.

Depuis 20 ans, les loisirs ont toujours fait partie intégrante de la guérison des malades alcooliques, c'est pourquoi Vie Libre La Talaudière s'efforce d'organiser et de mener à bien toutes ces manifestations.

La section de LA TALAUDIÈRE.



Actions Représentatives

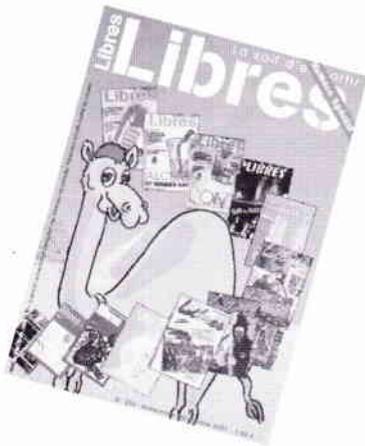


Loisirs et Presse

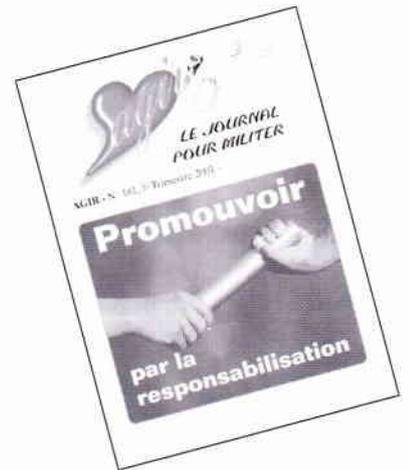
L'activité principale de Vie Libre ne sera jamais médiatique : aller voir un malade, accompagner une personne parfois pendant des années, c'est le cœur de notre action, mais c'est un "non-événement" pour la presse.



Par contre une sortie, un réveillon, une soirée dansante ou un spectacle, voici des événements qui peuvent intéresser la presse. Quelques idées peuvent guider notre action.



Tout d'abord, la presse est faite par des personnes, il est donc important de "soigner" les journalistes, de penser à les prévenir suffisamment à l'avance, d'établir une liste précise de personnes à contacter, de se faire connaître, etc...

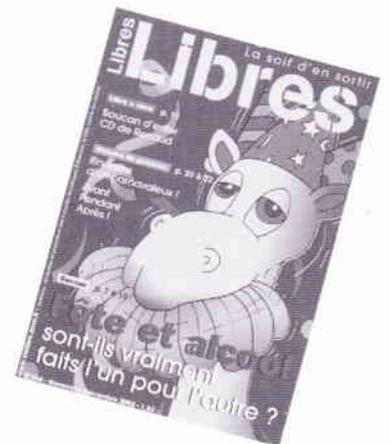


Ensuite, être très clair sur le message principal. Celui-ci doit valoriser le mouvement ou les buveurs guéris.

L'idée n'est pas de montrer, par exemple, que l'on a fait un réveillon, mais de montrer que l'on peut **s'amuser** en réveillonnant **sans alcool**.

L'idée est également de valoriser les buveurs guéris, face à une société qui aurait tendance à croire qu'ils sont instables, bagarreurs et désorganisés, les loisirs prouvent bien au contraire qu'ils ont des capacités d'organisation.

Il est important de bien comprendre que, dans ces cas-là, nous faisons plus que faire connaître le mouvement, nous apportons à la société un contre-témoignage dans lequel nous répandons l'idée qu'il est possible et même mieux de vivre des loisirs sans alcool.



Stéphane BROUTIN

LA PYRAMIDE DE MASLOW (2^{ÈME} PARTIE)

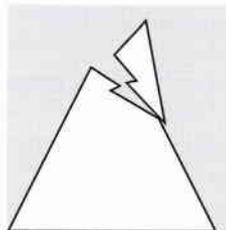
Important : avant de lire cet article, relire ou bien avoir en tête celui de notre précédent AGIR n° 185 page 15.

Construire sainement sa propre pyramide

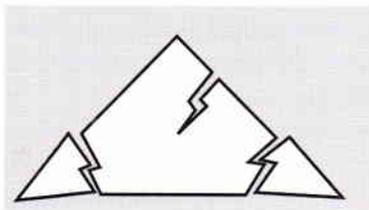
Nous l'avons vu le trimestre passé, "pour être pleinement réalisé, l'être humain a besoin de savoir quel sens il donne à sa vie et il a besoin également de se sentir partie prenante d'un projet qui le dépasse".

Ainsi, nous pouvons dire que l'action militante pour un ex-malade alcoolique n'est pas seulement un "élan de générosité", elle est aussi une des clés de sa guérison. Rebâtir sa vie, c'est rebâtir sa pyramide. Il faut y mettre les 5 niveaux, mais au-delà de cela, il ne faut pas les agencer n'importe comment.

Les Égyptiens, grands spécialistes en la matière, faisaient des pyramides inclinées à 43° par rapport au sol. Cet angle, ils ne l'avaient pas inventé, c'est l'angle que prend naturellement un tas de sable. Grâce à celui-ci la pyramide défie le temps, celle de Kheops est intacte alors qu'elle a 4 000 ans. S'ils avaient édifié des pyramides plus pointues, on aurait alors vu l'apparition de grosses fissures et on aurait assisté à la chute de la partie supérieure. C'est la même chose qui se produit, lorsqu'un militant s'attache exagérément aux besoins d'auto-réalisation. Il milite sans arrêt, prend à peine le temps de manger et de se reposer, un jour ou l'autre, il risque de perdre la tête.



D'un autre côté, les Égyptiens auraient pu ériger des pyramides avec une base plus large. La conséquence alors, selon les architectes, aurait été un effritement général.



La même chose apparaît lorsqu'en sortant de cure, un malade ne s'intéresse quasi exclusivement qu'à ses besoins physiologiques. Il mange sainement, dort son compte etc... mais très vite la vie n'a plus aucun sens pour lui et au lieu de se développer, sa personnalité s'effrite.

Bien sûr, après avoir connu l'enfer de l'alcool, il est presque certain que l'on tombera dans un extrême ou dans un autre, mais l'idéal est, en continuant son processus de guérison, de rechercher l'équilibre qui se situe à 43°.

Repérer les manques chez les malades

Quand un malade alcoolique va très mal, il y a fort à parier qu'il y a déficience, à au moins l'un des niveaux de la pyramide. De même on ne proposera pas la même chose de Vie Libre, selon le niveau en cause.

S'il n'a pas résolu ses besoins physiologiques, offrons-lui un sandwich ou conseillons-lui de se reposer.

S'il a un problème, au niveau des besoins de sécurité, accompagnons-le dans ses démarches (employeur, assistante sociale, etc...).

S'il se plaint que ses besoins d'appartenance ne sont pas comblés, il sera d'autant plus sensible à Vie Libre qui lui sera présenté comme une grande famille, comme une chaîne d'amitié.

L'estime de soi peut être comblée par des compliments, mais surtout par le fait de l'aider à regarder ses progrès.

Enfin les besoins d'auto-réalisation trouvent le début de leur résolution par la phrase magique, "j'ai besoin de toi".

Égyptiens des temps modernes, à vous de bâtir les pyramides du troisième millénaire.

Stéphane BROUTIN



F formation

Les loisirs, ou une façon de trouver sa place dans notre mouvement

Vie Libre étant un mouvement promotionnel, nous nous devons d'impliquer le maximum de personnes dans le fonctionnement de nos structures, les membres d'un bureau de section ne pouvant tout prendre à leur charge, en particulier les responsables.

Tous les acteurs ne peuvent que tirer profit de leur implication dans la préparation des loisirs, car, libres d'agir et face à leurs responsabilités, ils franchiront un pas supplémentaire vers une nouvelle confiance en eux.

Nous avons tous des loisirs et le fait de créer une "commission" peut responsabiliser certains d'entre nous qui ne sont peut-être pas encore prêts à se proposer pour d'autres fonctions ou ne le seront jamais. Peu importe, tous les rôles attribués dans un mouvement comme le nôtre sont aussi importants les uns que les autres, tout dépend de la volonté et des compétences de chacun, ce qu'il nous faut absolument respecter.

Créer une commission loisirs, c'est aussi donner à tous et toutes la possibilité de proposer ses idées et de se sentir utile. Pour cela, il est bon de pouvoir laisser cette commission préparer entièrement sa manifestation (exemple : retenir la salle, prévoir des achats, préparer la salle, etc...) avant de la proposer dans sa globalité au comité de section.

Il est fortement conseillé aux responsables de s'abstenir d'y être présent, ce qui les soulagera d'autant dans leur charge et donnera ainsi aux membres de la commission une autonomie non négligeable.

Une commission loisirs peut comprendre des membres de la section, des personnes en cours de soins et des sympathisants :

- des personnes en cours de soins, car cela ne peut que les encourager dans leur parcours en les rapprochant de l'équipe,
- des sympathisants, parce qu'ils se sentiront plus proches de nous, membres actifs, tout en nous apportant leurs savoirs.

À charge au responsable de cette commission et aux autres membres du comité de section de rapporter au dit comité toutes les propositions qui auront été retenues.

Les loisirs sont très importants dans notre mouvement car ils nous permettent de nous relaxer en commun dans la convivialité et d'oublier pour un temps les problèmes graves auxquels nous sommes confrontés quotidiennement.

Christiane CAMBOT



Le Thème du Trimestre

Ateliers

Malgré l'absence d'évaluation scientifique, il peut être utile de mettre à la disposition du malade alcoolique sévré, un atelier thérapeutique, espace de créativité, de culture, de communication et de socialisation.

Les noms : ateliers de créativité, de création, d'occupation, d'expression, d'art, d'art-thérapie...

Les techniques : le dessin, la peinture, le modelage, la sculpture, le collage, l'assemblage, la musique, la danse, le théâtre, l'écriture, les masques...

L'art-thérapie en questions

Technique nouvelle ?

Non, l'art-thérapie remonte à l'Antiquité, il était utilisé pour ses effets apaisants. Il faut attendre le début du 19ème siècle pour voir apparaître la théâtro-thérapie, la drama-thérapie, la danse-thérapie puis la musico-thérapie.

De nos jours, l'art-thérapie privilégie la créativité et non l'analyse, c'est une thérapie en soi, inscrite dans un projet soignant.

On ne parle plus maintenant de "maladie mentale" mais de "santé mentale". La politique de santé en France fait qu'il y a de moins en moins de psychiatres ; l'hospitalisation coûtant très chère, sa durée diminue au profit des structures extérieures.

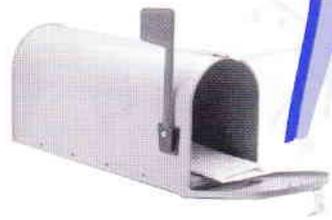
Qui dit artistique, dit œuvre (donc argent), ce qui est différent de la production. En droit moral, il faut distinguer le "patient" du "client" et du "résident". Dans le cas d'une personne hospitalisée (donc en soins), la production entre dans la loi du dossier médical (1993) ; par contre, dans les structures externes (non médicales), la production appartient à l'individu. Bien sûr, il y a le piège de la séduction esthétique, c'est pourquoi en cas d'exposition, il est toujours nécessaire de demander l'autorisation du patient (aux parents si celui-ci est mineur).

Comment créer un atelier ?

- D'abord constater : que se fait-il ailleurs ?
- Ensuite, quels sont les besoins ? Quand on a lancé l'idée, réactions des personnes.
- Rédiger un projet écrit avec : argumentaire, population ciblée, méthodes et techniques thérapeutiques, fonctionnement, unités de temps, d'espace, fréquence, animateurs...,
- Évaluation de l'activité,
- Mise en dynamique avec l'équipe,
- Budget.

Alain LE SIEUR

D'après JL SUDRES et Hugues SCHARBAC - Faculté de Nantes - Juillet 2002



N

ouvelles du



ouvement

Expérience d'une commission loisirs

Heureux, qui comme les militants de l'Ile de La Réunion ont fait un beau voyage à l'Ile Maurice !

Après de nombreuses réunions et suite à la réflexion d'un jeune sur l'alcoolisme des jeunes Mauriciens, la commission loisirs de la section de Saint-Joseph de la Réunion décidait de monter un projet de voyage à l'Ile Maurice.

Cette commission avait pour mission de programmer des activités de loisirs pour l'année 2000, en effet un besoin se faisait sentir au niveau des jeunes quant à l'envie de sortir de leur oisiveté.

Ce voyage avait pour objectif de rencontrer les jeunes Mauriciens, promouvoir le mouvement dans le cadre de la prévention, créer des liens entre jeunes de milieux différents et découvrir l'île voisine et ses charmes.

Plusieurs étapes ont été nécessaires à l'organisation de cette idée. Une forte implication des bénévoles et de l'équipe coordinatrice a été indispensable pour monter le projet et son plan de financement.

Pour cela, il a fallu mettre en place à travers des loisirs, des activités à caractères pécuniaires. Plusieurs réunions de mise au point ont été programmées pour suivre l'avancement des démarches administratives et festives.

Un important travail de collaboration a permis de recueillir toutes les bonnes idées telles que l'organisation de loterie, pique-nique, repas dansant, animation de quartier avec expo vente de produits artisanaux.

A ce titre, les bénévoles se retrouvaient une fois par semaine pour confectionner des produits tels que de la broderie, couture...

Le rôle de la trésorière fut indispensable tout au long de l'année de préparation de ce voyage car il fallait tout anticiper : billets d'avion, hébergement complet, visite, location de bus.

Pas mal de démarches d'ordre administratif ont été exigées telles qu'autorisation de sortie du territoire, élaboration d'un passeport collectif.

Le voyage s'est déroulé sur six jours, du 22 au 28 août 2000.

A notre arrivée, nous avons été accueillis chaleureusement par les jeunes de l'Ile Maurice. Dès le lendemain, une rencontre était prévue avec les collégiens de Strat Ford.

Lors de cet échange, un débat a eu lieu autour du thème de l'alcool. Le témoignage d'un jeune Mauricien sur leur condition de vie a ému toute l'assemblée.

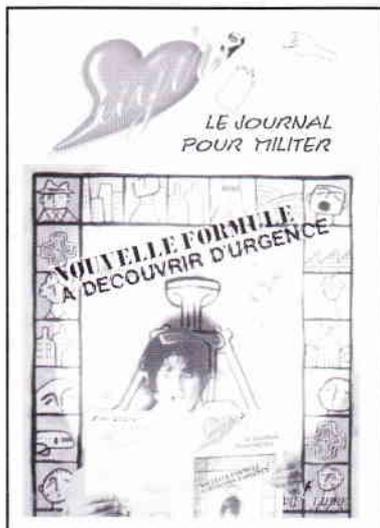
En fait, l'autorité parentale dans les familles Mauriciennes est beaucoup plus forte que dans les familles Réunionnaises. Les jeunes Mauriciens sont plus rattachés à leur cellule familiale.

Beaucoup de travail, d'inquiétude ont été à la charge de l'équipe organisatrice, qui a été récompensée par la qualité de l'accueil, le charme et la beauté inoubliable de cette île touristique très convoitée par les Réunionnais.

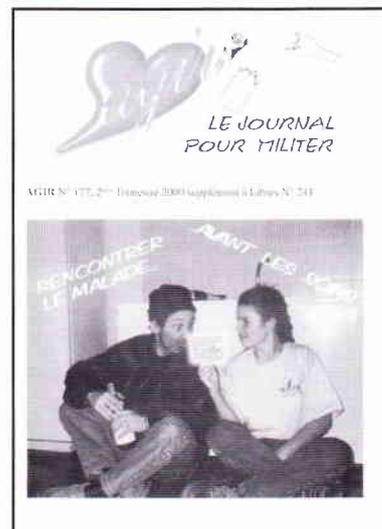
Ce voyage a pu se concrétiser grâce à notre commission loisirs si dynamique qui s'est donnée les moyens pendant une longue année de travail acharné de réussir cette action.

Nous étions tous, très motivés, du début à la fin, pour mener à bon port notre fabuleux projet.

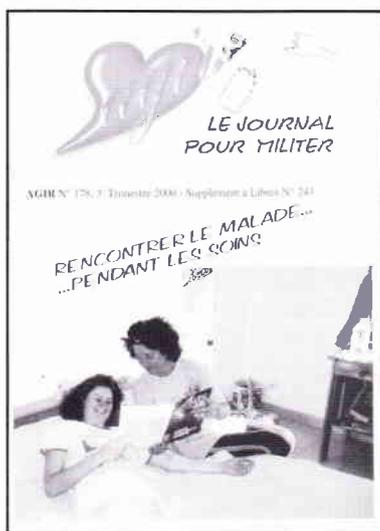
Rosa FONTAINE



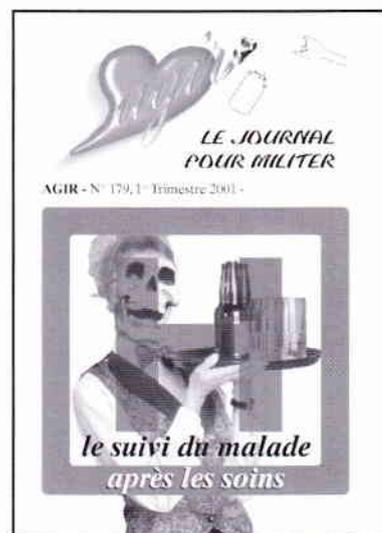
N° 176 - 1^{ER} TRIMESTRE 2000
 NOUVELLE FORMULE
 À DÉCOUVRIR D'URGENCE
Dossier central : La Guérison



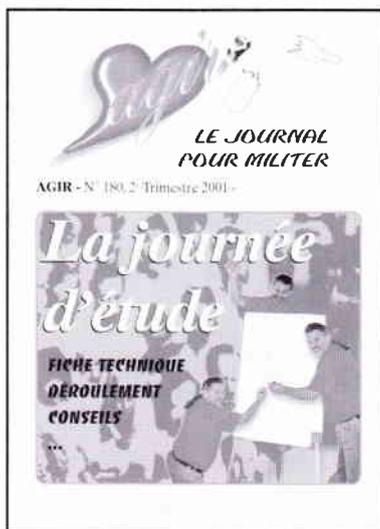
N° 177 - 2^{ÈME} TRIMESTRE 2000
 RENCONTRER LE MALADE
 AVANT LES SOINS
Dossier central :
 Rencontrer le malade avant les soins



N° 178 - 3^{ÈME} TRIMESTRE 2000
 RENCONTRER LE MALADE
 PENDANT LES SOINS
Dossier central :
 Rencontrer le malade pendant les soins



N° 179 - 1^{ER} TRIMESTRE 2001
 LE SUIVI DU MALADE
 APRÈS LES SOINS
Dossier central :
 Le suivi du malade après les soins



N° 180 - 2^{ÈME} TRIMESTRE 2001
 LA JOURNÉE D'ÉTUDE
Dossier central :
 Conseil pour l'animateur