

01 juin 2011  
N° 03

# L'éveil à la sobriété

SITE : <http://vie.libre.mulhouse.free.fr>



**MÊME SOBRE  
ON PEUT S'ÉCLATER**

AU SOMMAIRE :

A.G ET BILAN

HISTOIRE DE GUÉRISON

EVEIL AUPRÈS DES JEUNES

L'AGENDA DE VIE LIBRE

LES RENCONTRES AVEC VIE  
LIBRE

TROUVER UNE SOLUTION...

  
**VIE LIBRE**  
LA SOIF D'EN SORTIR

MAISON DES ASSOCIATIONS · 62, RUE DE SOULTZ · 68200 MULHOUSE

Email : [bmouthon@estvideo.fr](mailto:bmouthon@estvideo.fr)

*L'éveil à la sobriété*



Libre » qui nous honore. La maladie alcoolique a souvent comme finalité l'au-

En ce début de printemps, l'activité du mouvement est plus importante : plaçons-nous résolument au service de la section et des malades, dans cet esprit « Vie

todestruction de l'individu, celui-ci va même jusqu'à mettre toute son énergie dans ce choix morbide. Vous le voyez, nos projets sont de diverses natures. Parfois, ils restent flous, mal définis, voire inconscients. C'est peut-être là le plus difficile à vivre. Et nous, membre de l'association Vie Libre, actifs, sympathisants, nous essayons d'aider les personnes en difficulté à exprimer leurs désirs. Nous devons leur faire prendre conscience de leur potentiel d'énergie et de forces insoupçonnés. C'est le sens de notre dé-

marche militante, venir en aide à toute personne qui souffre de problèmes liés à la politoxicomanie. Ainsi nous innovons en proposant en septembre une journée d'Etude sur les addictions est programmée. Je vous invite à inscrire dans vos agendas du troisième trimestre 2011 le dimanche 25 septembre. « Ensemble dans l'amitié, une association de progrès » : il est peut-être temps de nous réveiller, si nous ne voulons pas devenir les complices silencieux des champions du profit.

**Claudine et Bernard Mouthon**

## Vie libre dans l'action

### L'Assemblée générale du 19 février s'est bien déroulée

L'Assemblée générale du 19 février s'est bien déroulée. Comme prévue, l'Assemblée Générale 2010 du Comité de Région Alsace-Moselle s'est déroulée à l'îlot du Moulin à Saverne le 16 mars à 9 heures. La salle de réunion était quasiment pleine : le comité au complet, comme l'atteste la photo.

Bernard MOUTHON, responsable régional de l'Association Vie Libre nous a accueillis en nous souhaitant la bienvenue. Marcel Ratzel, délégué national, a pris la parole.

Nous nous sommes ensuite recueillis afin d'honorer les militants qui nous ont quitté au cours de l'année 2010.

Lucien Gravier, secrétaire, a pris la parole pour nous présenter le rapport moral.

Un bilan des activités commentées par les membres du comité, l'importance de comptabiliser la totalité des heures de bénévolat ainsi que le nombre de malades suivis dans l'année ont été évoqués.

Dans l'ensemble les activités du comité de région restent satisfaisantes et demeurent très soutenues. Quant à l'effectif des membres sur la région, il est resté stable.

Raymond Maciong, trésorier, a pris la parole pour nous présenter le rapport financier : la recette de notre association concerne la quote part des cotisations des membres, deux subventions dont une minière, et ARS, à noter que le bilan est négatif d'un montant de 384,83 €.

Par ailleurs, le trésorier a informé les délégués qu'en 2012 le prix du timbre passe à 31,50 €

Ces deux rapports ont été approuvés à l'unanimité par les délégués présents. Conformément aux nouveaux statuts, le Délégué National fait partie du Comité avec voix délibératoire. La vérification des comptes de l'ensemble des structures devant le commissaire François Priolaud s'est effectué le jeudi 24 mars au siège du Mouvement National à Clichy.



A la fin de la présentation, élection du nouveau bureau : sans changement.

Orientations 2011 : continuité des actions et accompagnement des malades. Anniversaire des 20 ans de la région à Strasbourg en septembre prochain, élargissement des activités d'information et de prévention en milieu scolaire et en entreprise. Cette assemblée générale s'est achevée dans la bonne ambiance habituelle.

Al'issue de cette réunion vers midi, nous sommes allés déjeuner au restaurant.

#### L'éveil à la sobriété : Trimestriel édité par la Section Vie Libre Mulhouse

Rédaction-administration : Maison des Associations, 62 rue de Sultz, 68200 Mulhouse.

Tél : 03 89 50 90 77. Internet : <http://vie.libre.mulhouse.free.fr> E-mail : [bmouthon@estvideo.fr](mailto:bmouthon@estvideo.fr)

Direction : Comité de Section Vie Libre. Directeur de la publication : Bernard MOUTHON.

Comité de rédaction : Chantal LEMARECHAL, Claudine Studer- Carrot, Alexandre Da Silva, Claudine Mouthon, André Jaeg, Jacqueline Falhoun, Raymond Woelfl, Agnès Mallauran. Claudine Da Silva.

Abonnements : Gratuit Soutien : 35 € Crédit Mutuel : 04102 35190841.

Impression : Esquisse architecture Da Silva. Tirage : 100 exemplaires.

Avec le soutien de la section Vie Libre Mulhouse.

**PRÉVENTION TOUS AZIMUTS**  
Vie libre « **La Soif d'En Sortir** » & **environs (Association d'aide aux malades en difficulté avec l'alcool) a tenu son assemblée générale en présence d'une trentaine de membres.**

C'est à la Maison des Associations que s'est déroulée jeudi 27 janvier la 21<sup>ème</sup> Assemblée Générale de la Section Vie Libre, Bernard Mouthon salue l'assemblée et en



particulier les représentants politiques présent et les remercie de leur soutien. Gilbert Buttazzoni (conseiller général du canton Nord) rappelle qu'il a participé à presque toutes les assemblées générales et félicite l'équipe inépuisable de Vie Libre. Il souligne le travail remarquable fait auprès des jeunes dans les Lycées et collèges et se réjouit de voir que des nouveaux adhèrent « jeune » entre au sein du comité de Section M. Metzger (représentant le Maire de Mulhouse), souligne le partenariat fort et très actif avec le réseau santé et rappelle que la Ville continuera de soutenir l'association.

D'autres élus prennent la parole M. Albert HAAS, Adjoint à Wittenheim - Marcel Demongenot, vice Président UDBA, Pascal Eymer, Directeur Espace&Développement) tous tiennent à souligner le travail de partenariat fort, tous sont impressionnés par le rapport d'activité de l'association qui ne ménage pas son énergie pour que les valeurs de Vie Libre permettent aux personnes de prendre en main leur vie. L'assemblée générale se déroule (malgré les soucis techniques ... l'ordinateur refusant de se connecter avec le Visio

projecteur privant du coup les présents d'une animation plus ludique !) à plusieurs voix. Rapport moral du responsable, présentation du rapport d'activité par le secrétaire et enfin du rapport financier par la trésorière. Le tout ponctué par des moments de surprise comme Bernard Mouthon aime les organiser, permettant de donner une réelle dimension humaine à l'assemblée générale. Passant de moment de recueillement pour se souvenir de 3 membres qui nous ont quittés, à l'accueil de nouveaux jeunes membres qui se voient remettre une carte rose (pour les abstinent volontaire : AV) ou carte verte (pour les sympathisants). L'élection de 3 nouveaux membres au comité de Section n'a fait aucun suspens et les trois candidatures (Akim - Mélanie et Marie Héléne) obtiennent le plein des voix ... les membres de l'association se réjouissent de se rejoindre des membres et de ce mélange heureux entre Buveurs Guéris (BV) et Abstinent Volontaires (AV)

Cette année encore l'association n'a pas ménagé son courage pour être présent sur de nombreuses manifestations, formation, concours de cocktails sans alcool, fêtes de rues, carnaval ... ainsi 1 639 heures de bénévolat et plus de 4 200 km ont été parcourus, 60 malades ont été suivis l'ensemble des manifestations ont permis de toucher plus de 2 500 personnes.

Une mention spéciale pour Chantal LEMARECHAL qui réalise la brochure de la section et qui gère le site WEB

Les comptes de l'association reflètent bien le bilan d'activité puisque 82% du financement de l'association provient des activités et seulement 18 % des subventions ... La nouvelle action ne manquera pas en 2011 puisque le programme est déjà bien en place (participation au carnaval de Kingersheim, 25<sup>ème</sup> anniversaire Habitat & Humanisme à Lyon, stage Alcoologie, super Loto à

Kingersheim « Hangar », marché aux puces, Bourtzwiller...)



L'AG ne pouvait pas se finir avant de rendre hommage à trois militantes de choc. 3 bouquets à l'image de la force de Vie Libre ... 3 bouquets généreux ! L'ordre du jour étant épuisé, la séance est levée à 21 h et se finit autour de la galette des Rois et bien sûr ... de cocktails sans alcool !



Election du Bureau de l'association (composé de 11 membres)

**Responsable :**

M. Bernard MOUTHON (BG)

**Vice Responsable :**

Aïssa Berrag- André Jaeg (BG)

**Secrétaire :**

M. Alexandre Da Silva (AV)

**Secrétaire adjointe :**

Mélanie Hodard (AV)

**Trésorière :** Jeannette Zaepfel (BG)

**Trésorier Adjoint :**

Raymond Woelfl (BG)

**Responsable équipe femme :**

Claudine MOUTHON (BG)

**Assesseurs :**

Akim Douadi (AV)- Naim Douadi (AV)

- Venries Marie Héléne (BG)

- Claudine MOUTHON (BG)

### « Vie Libre » partage la galette

A l'occasion de son Assemblée générale, la section Vie Libre de Mulhouse, forte de 52 membres et présidée par Bernard Mouthon, a convié l'assistance à déguster les délicieuses ga-

lettes des rois et le jus de raisin chaud aux épices. Une façon de clore ce temps fort de la vie associative en toute convivialité.

# Histoire de guérison

## Vingt-cinq ans de guérison



Au fil du temps, Vie Libre égrène ses années d'existence et de réussite et enregistre désormais chaque jour des jubilés de buveurs (ses) guéris (es).

En septembre 1968, j'ai été embauché en poste 3X8 h au triage de la gare de Mulhouse Nord. Je pris l'habitude de faire un arrêt puis deux au bistrot du coin. L'habitude vint lentement mais sûrement et il fallait que je m'arrête au café le matin, le midi et le soir pour retrouver les copains : tournée sur tournée jusqu'à n'en plus pouvoir boire. Je me sentais encore en pleine forme, mais certains jours, je rentrais à la maison avec un petit coup dans le nez. Je fréquentais Anne Marie, avec laquelle je me suis marié. Nous nous sommes installés dans le quartier Cheminot à Riedisheim. Je ne compte pas les disputes au sein du ménage, des remarques de ce genre « si tu n'arrête pas de picoler je te quitte ! » Le lendemain matin, je promettais, mais je ne tenais pas. J'ai quitté le H.L.M. pour me rendre dans une maison individuelle dans la citée cheminote du Drouot. Là aussi petit à petit je partais à la dérive et je passais mon temps de bistrot en bistrot. Séparé en 1975, puis divorcé, je buvais énormément pour noyer ma peine. Souvent les matins je vomissais, je tremblais, bouffi, je n'arrivais plus à me contrôler, ni à tenir mon bol de café, sans compter les réprimandes de mes voisins. J'ai fait la connaissance de Michèle, qui très vite s'est rendu compte de mes excès. Une fois hors du domicile, ou du travail, on se retrouvait entre copains, prétexte à boire... Souvent ma femme ne me voyant pas revenir, venait me rechercher et pas toujours frais : bien sûr pas de compliment ! Pour la troisième fois je me suis rapproché de mon travail et j'ai emménagé dans une maison plus grande.

De nouvelles connaissances ont accéléré ma beuverie et les méfaits de l'alcool se faisaient ressentir.

### VIE LIBRE

J'ai connu l'association Vie Libre par le biais d'une famille cheminote de mon quartier. J'étais toujours sous pression, bien entendu les bouteilles défilaient à grande vitesse. Des problèmes professionnels sont survenus dans ma fonction d'aiguilleur au triage de Mulhouse Nord, débouchant sur un incident à la suite duquel je suis devenu inapte à la sécurité. Convoqué au service médical, le médecin du travail me dira : « Si vous continuez à boire, vous passerez à la réforme ».

C'est à 39 ans que j'ai pris conscience que j'allais vraiment détruire ma santé. C'est alors que j'ai pris la ferme résolution de me faire soigner. A bout de force, tellement l'alcool m'avait rendu fou, j'ai accepté de suivre un traitement pendant un mois à l'hôpital civil de Pfastatt en octobre 1985, suivi d'une postcure à Courcelles Chaussy à Maizeroy en Moselle pour une période de 3 mois.

A mon retour, mon entourage, famille et collègues de travail m'ont été précieux, m'ont épaulé et aidé à repartir sur le bon chemin. Mon épouse Michèle avait côtoyé pendant mon absence le mouvement Vie libre avec le couple cheminot et participait aux rencontres. Elle m'a proposé de suivre ces réunions au centre Papin : je revois cette grande table où j'ai senti une ambiance de compréhension et depuis lors je n'ai jamais manqué une réunion. En février 1986 j'ai adhéré à l'association Vie Libre section Mulhouse Centre. Trois ans plus tard naissait un groupe Vie Libre à Bourtzwiller, à la Maison des Associations.

### LA RECONNAISSANCE

Durant une année on fonctionnera en pré-section. André Vuillier, permanent national à cette époque a présenté la reconnaissance de la section Vie Libre Mulhouse Nord lors de la tenue d'un comité national. Le président Bernard Dewil a reconnu la section le 15 septembre 1989. Ma vie familiale s'est transformée, la confiance au travail est revenue et mon engagement syndical s'est affirmé, en tant que délégué du personnel, membre du C.H.S.C.T. au sein duquel un groupe de prévention s'est constitué pour suivre les cheminots ayant des problèmes avec l'alcool. Je peux dire que toute ma promotion, je l'ai faite à Vie Libre : tour à tour responsable de section, secrétaire départemental, délégué national, membre du conseil d'administration, ayant suivi les stages de formation du mouvement. Ce furent sept années merveilleuses, inoubliables, et cela aurait pu continuer encore longtemps mais le destin est parfois très cruel. En septembre 1993, mon épouse décède d'un cancer. Malgré ce drame j'ai tenu bon, j'ai surmonté toutes les épreuves même les plus douloureuses. Mon implication dans l'association a été plus forte. La préparation d'un Conseil en Alsace, à Albé en 1995 et la construction d'un nouveau foyer avec Claudine ont été des étapes essentielles de ma guérison. Nous nous sommes mariés, deux filles sont nées de cette union.

Ainsi, par ce témoignage, je veux faire part en toute franchise de mon bonheur tel qu'il se présente. En 2002 j'ai repris la région Alsace-Moselle comme responsable régional et la section de Mulhouse. **Vive le mouvement qui est l'espoir pour tous !**

**Bernard Mouthon**



## Eveil

### Rencontre avec les étudiants de l'I.F.S.I.

Depuis plusieurs années consécutives, Le mouvement Vie Libre est reçu chaleureusement à l'Institut de formation en Soins Infirmiers de Mulhouse.

Le 15 mars dernier, à l'initiative de la formatrice Mme Marie Françoise Deiber, une rencontre avec des étudiants de 2<sup>ème</sup> année à l'école d'infirmières de l'hôpital Emille Muller s'est tenue. Dans l'amphithéâtre devant pas moins de

cent vingt participants, cette matinée a permis aux étudiants de préparer une action auprès des résidents du foyer Aléos de Cernay. Un diaporama a été projeté, dans lequel sont rappelés le fonctionnement et les missions de l'association. Après deux heures passées ensemble nous avons remis aux étudiants différents fascicules concernant la problématique alcool.

A l'initiative de Christelle Tavolieri, coordinatrice santé à Aléos en partenariat avec Christine Maeder-Bour, formatrice à l'Institut de formation aux soins infirmiers de Mulhouse, se sont dépensées à mener des actions de prévention dans six résidences de la localité Mulhousienne et environs. Les étudiants infirmiers de 2ème année ont été mis en contact « du terrain », en partenariat avec l'association Aléos. A noter que deux élèves ont rencontré l'association Vie Libre pour obtenir de la documentation. Il suffisait de voir la bonne humeur sur les visages pour com-

prendre le but de l'opération, ensemble à été abordé la question de l'alcool avec le jeu d'oie pour « rompre l'isolement travail en amont avec ses étudiantes. Dans les six résidences gérées par Aléos, l'occasion a été donnée aux étudiants de découvrir les publics des foyers, actions de sensibilisation et de prévention au sein de l'établissement. Dans une ambiance ludique, le jeu d'oie a permis de dédramatiser certaines situations, de confronter et de relativiser les points de vue, de libérer la parole et de diffuser des points de repère pratiques sur le sujet traité. Ce public se compose pour un tiers de retraités, la plupart

originaires du Maghreb, pour un tiers de personnes qui sont provisoirement dans la région pour un contrat de travail ou une formation et pour un dernier un tiers de personnes qui sont demandeurs d'emploi, bénéficiaires du R.S.A. ou invalides.

L'expérience hors de l'école et de l'hôpital était plutôt inhabituelle. « Les étudiants n'ont pas l'habitude de rencontrer les personnes dans leur milieu », note Christine Maeder-Bour, une des coordinatrices de cette action à l'Ifsi.

**Bernard MOUTHON**

## Collège Don Bosco Wittenheim /Sensibilisation aux addictions Pour ne pas devenir accro..

Sous la houlette du professeur Habib Boucekkine du lycée Don Bosco de Wittenheim, était organisée vendredi 1er avril dernier une après-midi d'information consacrée aux addictions. De 13h30 à 16h30, soit environ 34 élèves, 4 professeurs ont rencontré les intervenants de l'association Vie Libre, (Jeannette, Raymond, Bernard) qui ont insisté sur les produits addictifs afin de les prévenir de ce danger encore trop souvent sous-estimé et méconnu, et souligné les méfaits de l'alcool, notamment pour la conduite. L'occasion de présenter l'association Vie Libre, avec son expérience en matière de lutte contre l'alcoolisme. Ce fut un très bon échange avec ces lycéens : on sent qu'il y a une véritable prise de conscience. Nous avons distribué dépliants, plaquettes et recettes sans alcool. Il faudra certainement un certain temps aux ados pour absorber toutes les informations. C'est essentiel de savoir quoi faire au cas où, de pouvoir aider.

**Raymond Woelfl**



## Pulversheim Réunion d'information au lycée Charles de Gaulle

### « L'alcool c'est pas cool »

En mars dernier, une cinquantaine de lycéens en terminale bac pro du lycée Charles de Gaulle de Pulversheim ont pu assister à un débat sur les dangers de l'alcool organisé par l'infirmière Madame Turan. Ces élèves ont participé au projet « cocktails sans alcool » en 2010.

Jeannette Zaepfel, Bernard Mouthon et Raymond Woelfl de l'association Vie Libre sont intervenus au sujet de la prévention et de la réduction des risques. Avant de lancer les discussions, un diaporama a été projeté pour montrer les différents produits, leurs effets sur la santé et leurs incidences sur la conduite de véhicules et sur la vie en général. Après les connaissances (définitions, rappel des différentes substances licites ou illicites, des dangers de la dépendance et des risques pour la santé), Jeannette, membre de Vie Libre a témoigné de son parcours. Une parole qui a impressionné les

élèves.

Les ados se sont exprimés sans tabou autour d'un quizz permettant de faire un point sur la dangerosité de la consommation de certains produits. Divers documents et plaquettes traitant des addictions ont été mis gratuitement à la disposition des participants. Nous sommes conscients que ce message ne sera pas parole d'évangile pour les élèves, mais nous avons l'espoir qu'une partie d'entre eux saura dire non quand il le faudra.

Jeannette Zaepfel.



# Agenda

| Comité  | Réunions Femmes | Bourtzwiller Equipe de base | Kingsheim Equipe de base   | Wittenheim Equipe de base  | Pfastatt Equipe de base   |
|---|-----------------|-----------------------------|--|--|---|
| 18h00   | 14h30           | 18h à 19h                   | 18h à 19h  | 20h à 21h  | 20h à 21h   |
| Siège Vie Libre - Maisons des Associations<br>62, rue de Soultz, 68200 Mulhouse |                 |                             | Local CCVA-OMS<br>Cour Tival<br>2, place de la réunion,<br>68260 Kingsheim | Maison des Associations<br>21, rue d'Ensisheim<br>68270 Wittenheim | Salle l'Escal<br>15, rue de Kingsheim<br>rue de Kingsheim<br>68120 Pfastatt |
| 19 mai  | 11 mai          | 06 mai                      | 20 mai   | 27 mai   | 13 mai  |
| 09 juin   | -               | 03 juin                     | 17 juin  | 24 juin  | 10 juin   |
| 21 juillet  | 13 juillet      | 01 juillet                  | 15 juillet   | 29 juillet   | 08 juillet  |
| 08 septembre  | 14 septembre    | 02 septembre                | 16 septembre   | 30 septembre   | 09 septembre  |
| 13 octobre  | -               | 07 octobre                  | 21 octobre   | 28 octobre   | 14 octobre  |
| 10 novembre   | 09 novembre     | 04 novembre                 | 18 novembre  | 25 novembre  | félié   |
| 08 décembre   | -               | 02 décembre                 | 16 décembre  | 30 décembre  | 09 décembre   |

## Une permanence de Vie Libre le jeudi

Le mouvement Vie Libre est une association composée de buveuses ou buveurs guéris, d'abstinents volontaires ou de sympathisants qui viennent au secours des personnes en souffrance avec l'alcool quand il provoque une dépendance. Son objectif est l'écoute et l'accompagnement vers les soins de celles ou celui qui est en difficulté et le suivi afin d'éviter les rechutes. Cette rencontre peut s'effectuer à domicile,

aux permanences de l'association ou aux réunions, suivant la volonté de chacune ou chacun. L'équipe de Vie Libre peut aussi apporter son soutien à l'entourage, si celui-ci le désire, afin de lui permettre de mieux comprendre le comportement du malade. Son implication dans le partenariat social nous permet également de pouvoir diriger les personnes en difficulté vers des structures qui correspondent

à leurs besoins.

Pour tous renseignements, contactez :  
Maison des Associations « Vie Libre »  
Section Mulhouse, 62 rue de Soultz,  
68200 Mulhouse  
Tél : 03 8 50 90 77- 03 89 50 02 56-  
06 98 90 49 16  
Permanences : le jeudi de 14h00 à  
18h00 à la Maison des Associations  
1er Etage, bureau 13

## Rendez vous à la fête de Bourtzwiller

**R**etenez dès aujourd'hui cette date sur vos agendas !  
La fête du quartier 2011 aura lieu le **samedi 25 juin** dès 14h00 au terrain stade des Romains. La commission fête réfléchit aux améliorations

à apporter pour la prochaine édition. De 14h à 18h30, une journée riche en animations ludiques: chamboule tout, structure gonflable, jeux de cible ... De quoi ravir les petits! Vie Libre assura un stand, gaufres, beignets.

## Pour la fête nationale

**V**ie Libre » au bal du 13 juillet  
Bal public organisé par la Ville de Kingsheim, en partenariat avec l'association CCVA le **mercredi 13 juillet**, de 19h30-1h00, à la place de l'ancien stade rue de Pierre Coubertin à Kingsheim. Pour les festivités du 14 juillet, à part les diverses

manifestations qui se dérouleront à l'occasion de la fête nationale. Animation musicale, feux d'artifices, restauration et buvette sans alcool, tenue par l'association Vie Libre, ainsi que retraite aux flambeaux au départ de la Mairie de Kingsheim à partir de 20h45. Venez nombreux.

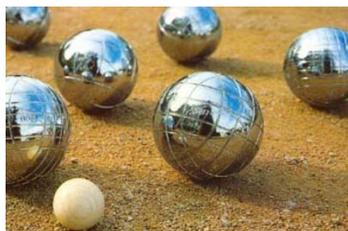


# Agenda

## Commémoration du souvenir Bourtzwiller

**S**ous l'impulsion du comité de Mulhouse du Souvenir français en liaison avec l'Omspac, en partenariat avec le groupement des Associations de Bourtzwiller, **lundi 15 août** à 11h30 au monument des fusillés, rue de la Tuilerie. Cette cérémonie sera précédée de l'office religieux à l'Eglise Saint-Antoine à l'intention des victimes de guerre à 10h30. Les présidents, membres et porte-drapeaux, les associations de Bourtz, la population sont invités à participer à cette manifestation

## Challenge pétanque « Hugnette Jaeg », concours de pétanque à la mêlée



**V**ie Libre Section Mulhouse organise un challenge pétanque « JAEG », celui ci se déroule à la Mêlée. le **dimanche 7 août 2011**. Cette journée rencontre une bonne participation avec la présence de 36 joueurs dont 18 engagements devant un public nombreux et enthousiaste ne ménageant pas ses rires et applaudissements. Bonne

animation ! Ce rendez vous sera donné sur le terrain aux alentours du foyer Saint Adelphe, (église St Adelphe) 2 rue de l'Eglise, à Kingersheim, Inscription à partir de 13h00, buvette sans alcool et petite restauration. Accès handicapés « Oui » Un cocktail clôturera la manifestation. tirage au sort à 14h00 début des parties à 14h30 précises. (changement de co-équipiers à chaque tour)

## Fête des rues, Vie Libre présent

**D**ans le cadre de la fête des rues organisées par la Ville de Kingersheim en partenariat avec le CCVA un grand marché aux puces et village associations se déroulera le dimanche **4 septembre**

**2011** dans les rues du Centre de Kingersheim de 8h00-18h00; L'association « Vie Libre » assure un stand crêpe, gaufres, beignets, et cocktail sans alcool, place de la réunion à la hauteur du Créa face au bureau de tabac. Venez nombreux.

## La Région Alsace-Moselle fête son 20e anniversaire

**P**lus d'une centaine de membres est attendu au Centre Culturel, Saint Thomas à STRASBOURG, le **dimanche 18 septembre 2011**, de 9h00-17h00 pour fêter le 20e anniversaire de Vie Libre région ALSACE-Moselle, sous le parrainage

de Félix Le Moan, président National vie libre. Cette mission, après vingt années d'existence, la Région peut être fière de son action pleinement réalisée et dimanche à cette occasion d'une fête, un coup de projecteur sera donné sur cette association générant tant de bénévolat.

# Rencontre

## Vie Libre aux côtés des personnes handicapées

En ce vendredi 13 mai, l'Office Municipal des Sports de Kingersheim a permis à des personnes handicapées de pratiquer un sport. Sous l'impulsion de son président, une rencontre sportive était organisée à la salle polyvalente rue Pierre Coubertin. Des jeunes valides ont été sensibilisés

au handicap, selon la définition de l'Organisation Mondiale de la Santé « est appelé handicapé celui dont l'intégrité physique ou mentale est progressivement ou définitivement diminuée, soit congénitalement, soit sous l'effet de l'âge d'une maladie ou d'un accident, en sorte

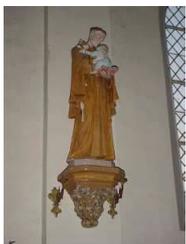
que son autonomie, son aptitude à fréquenter l'école ou occuper son emploi, s'en trouve compromise » L'association Vie Libre s'est associée à cette action en offrant le cocktail Santa Gria, sous la conduite de Claudine et André. Une telle première ne restera pas sans suite

## Ambiance de fête au carnaval de Bourtzwiller



La pluie qui est tombée le matin n'a pas troublé les festivaliers et le public. Une fois de plus, le carnaval de Bourtzwiller a tenu toutes ses promesses en proposant aux spectateurs présents un spectacle de qualité qui s'est terminé en apothéose dans le gymnase de l'école Victor Hugo. Samedi 19 mars Bourtzwiller a vécu un après-midi carnavalesque très convivial, haut en couleur malgré un ciel mitigé. Organisé par la Commission Fêtes au Conseil de quartier, la

cavalcade a été réussie. Les habitants ont joué le jeu en rivalisant d'originalité et d'excentricité pour leurs costumes, et ont défilé au son de la clique de Moosch. Un goûter bienvenu attendait les participants au gymnase Victor Hugo, où le concours de déguisement était rythmé par le conte d'Astrid et de Véronique, animatrices du Pax. Félicitations à tous les participants et aux organisateurs qui ont contribué, tous ensemble, à la réussite de cette manifestation. A l'année prochaine !



## Une première réussie

Un cocktail étonnant non ? La communauté de Paroisses des Ponts, qui rassemble les paroisses de Bourtzwiller, Richwiller et Pfastatt, était en fête samedi 23 avril à l'occasion de la veillée pascale. La coopératrice pastorale Claudine Marée-Muller avait sollicité l'asso-

ciation Vie Libre pour la confection d'un cocktail sans alcool qui fut servi à la fin de l'office. Claudine et Bernard Mouthon ont servi aux fidèles le cocktail dénommé Red lighth à base de jus de citron, d'ananas et d'oranges, complété d'un trait de sirop de grenadine.

## Chandeleur et bonne humeur

A l'occasion de la Chandeleur, l'association Espace&Développement sous l'impulsion de son directeur Pascal Eymmer, a réuni salariés et administrateurs. Le mercredi 2 février, une bonne odeur

se dégageait dans le couloir de la Maison des associations : Claudine Mouthon était occupée à la confection de crêpes, avec un large choix de garnitures: sucre, confiture, gruyère ou chocolat. Cette ini-

tiative avait pour but de rapprocher salariés et administrateurs, en leur permettant de se voir dans un cadre convivial. Ce but a été atteint, chacun s'est regalé et amusé et le jus de pomme a coulé à flots !

## L'Amicale des Résidents du quartier SNCF en assemblée générale.



Cultiver la convivialité et tisser le lien social nécessaire à tout voisinage harmonieux, voilà le but de l'amical

des résidents du quartier SNCF géré par l'ICF Nord-est filiale de la SNCF de Bourzwiller, une association de proximité au sein de laquelle les résidents du quartier se retrouvent. Elle a tenu son assemblée générale dans les locaux de la Maison des Associations. Une quinzaine de personnes y ont assisté, le responsable Vie Libre, Bernard MOUTHON, a eu l'occasion de rencontrer ou retrouver les locataires. Le président sortant Louis

Abram, membre sympathisant de l'association Vie Libre, a rappelé l'action de l'association au cours de l'année passée, les interventions pour régler des problèmes de réparations, les requêtes auprès de la ville de Mulhouse en matière d'accessibilité aux handicapés, les problèmes de stationnement....Le calendrier de manifestations a été évoqué. Un bureau élargi et féminisé a ensuite été élu. Le Pot de l'amitié a clôturé l'assemblée générale.

## Joyeux cortège coloré



Le carnaval de Wittenheim s'est tenu mi-février par un temps clément. Proposé par l'Office Municipal des Sports et Loisirs, il a attiré une foule familiale et réuni tous les ingrédients de la réussite : grande cavalcade sous une pluie de confettis, chars, cliques...Le joyeux cortège s'est étiré au centre ville vers la Halle au coton, drainant des milliers de participants. La section Vie Libre de Wittenheim avait dressé son stand où les crêpes et gaufres étaient confectionnées avec

beaucoup de soin par Claudine et Jacqueline. Les hommes avaient concocté le jus de raisin chaud aux épices, qui a fait grand bien aux carnavaliers. En conclusion, cette journée placée sous le signe de la bonne humeur a rencontré un franc succès. Le défilé terminé, le calme est revenu dans les rues de Wittenheim. Ce sont désormais les employés communaux qui vont avoir du travail pour ôter l'épaisse couche de confettis qui recouvre le sol !

## Exposition « Portraits de familles » : un travail collectif sur la diversité

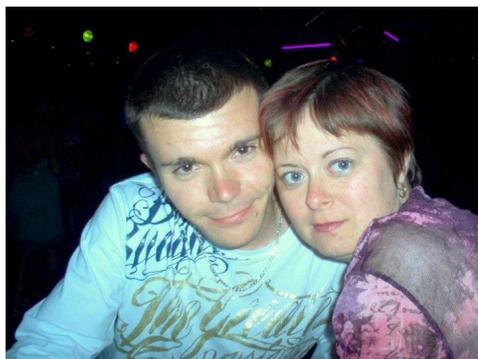
Dans le cadre de la semaine de la diversité initiée par la Ville de Mulhouse, quinze familles de Bourzwiller ont inauguré jeudi 14 avril, dans le hall du centre social, une exposition de portraits. Véronique Moegle, animatrice chargée du développement culturel au Pax et coordinatrice du projet souhaitait honorer ainsi les familles qui se sont prêtées au jeu du portrait, sous l'objectif du photographe Philippe de Bourzwiller. La famille Mouthon s'est laissée photographier et Bernard a relaté son combat contre l'alcoolisme et son

engagement associatif dans le quartier. L'objectif du photographe Philippe de Bourzwiller. La famille Mouthon s'est

laissée photographier et Bernard a relaté son combat contre l'alcoolisme et son engagement associatif dans le quartier.



# Carnet bleu



Carnet Bleu : du Hasenrain. Son poids de naissance est de 3,268 kg et sa taille de 48 cm. Sa maman exerce la profession dans la police et son papa est actuellement à Jet aviation. Félicitations aux heureux parents et pleins de bonheur pour vous trois.



## Vie du réseau

### Les 25 ans d'Habitat&Humanisme : la délégation Haut-rhinoise a fait le déplacement

Ce week-end du 7 et 8 mai 2011, la célébration des vingt cinq ans d'Habitat&Humanisme a connu un franc succès. 700 personnes étaient réunies à Ecully, à l'entrée ouest de Lyon : résidents, salariés et bénévoles.

Bernard Devers, membre fondateur de l'association, a retracé ces 25 années dans une ambiance conviviale et chaleureuse. Vingt cinq ans de vie associative, cela signifie des tas de souvenirs en commun. Aider la famille dans son installation et son insertion dans son nouveau quartier. L'accompa-



agner à travers les gestes du quotidien : aide administrative, soutien scolaire, visites de voisinage, recherche d'emploi... pour l'aider à (ré) créer du lien social. Partager des moments de convivialité

et d'échanges. Être présent dans une attitude de respect et d'écoute pour faciliter l'émergence d'un projet réaliste qui rende peu à peu la personne actrice de son insertion. L'antenne haut-rhinoise d'Habitat&Humanisme présentait le projet Igloo, au travers d'un passionnant exposé fait par Gilbert Buttazzoni et Alexandre Da Silva.

CONTACT : Habitat Humanisme à Mulhouse Alexandre DA Silva, 03 89 50 02 56. ou 03 89 50 16 07

### Soirée conviviale à Kingersheim

Le local des sous officiers de réserve rue de l'Oranger à Kingersheim a été le lieu de retrouvailles entre les deux associations, Sous Officiers de Réserve et Vie Libre. La petite équipe de bénévoles

s'est retrouvée à la salle des sports. Tout était prévu pour passer un agréable moment, en dégustant de délicieux petits fours et cocktails sans alcool tout en écoutant un DJ.

Cette soirée particulièrement douce était propice à l'indolence et à la discussion entre amis, la musique sélectionnée par les organisateurs se prêtant bien à ce genre de rencontre amicale.

## Calculez votre score de dépendance à l'alcool.

- Pour chacune de ces questions, entourez la réponse qui répond le mieux à votre cas.

- 1 **Quelle est la fréquence de votre consommation d'alcool ?**

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| Jamais                      | 0 |
| 1 fois par mois ou moins    | 1 |
| 2 à 4 fois par mois         | 2 |
| 2 à 3 fois par semaine      | 3 |
| au moins 4 fois par semaine | 4 |
- 2 **Combien de verres contenant de l'alcool consommez-vous un jour typique où vous buvez ?**

|            |   |
|------------|---|
| 1 ou 2     | 0 |
| 3 ou 4     | 1 |
| 5 ou 6     | 2 |
| 7 ou 8     | 3 |
| 10 ou plus | 4 |
- 3 **Votre entourage vous fait-il des remarques concernant votre consommation d'alcool ?**

|     |   |
|-----|---|
| non | 0 |
| oui | 4 |
- 4 **Vous est-il arrivé de consommer de l'alcool le matin pour vous sentir en forme?**

|     |   |
|-----|---|
| non | 0 |
| oui | 4 |
- 5 **Vous est-il arrivé de boire et de ne plus vous souvenir le matin de ce que vous avez pu dire ou faire ?.**

|     |   |   |
|-----|---|---|
| non | 0 | Interprétation des résultats du questionnaire |
| oui | 4 | Hommes  |

Score total :

Score inférieur à 5 : risque faible ou nul  
Score de 5 à 8 : dépendance probable  
Femmes  
Score inférieur à 4 : risque faible ou nul  
Score de 4 à 8 : consommation excessive probable  
Score supérieur à 8 : dépendance probable

## L'alcoolisme qu'est-ce ? Qui est concerné ?

### Toute personne abusant du « produit alcool »

Tout conjoint, ou conjointe du malade ainsi que toute sa famille et son entourage (amis, relations de travail, etc...)

Toute personne connaissant un « buveur excessif » et qui voudrait l'aider.

Il n'y a pas de honte à être alcoolique, car il s'agit d'une maladie qui se soigne.

Elle fait souffrir beaucoup de gens autour de nous et nous n'en sommes pas toujours conscients.

Elle touche autant les femmes que les hommes ainsi que toutes les couches sociales et culturelles.

Toute personne abusant du « produit alcool »

Tout conjoint, ou conjointe du malade ainsi que toute sa famille et son entourage (amis, relations de travail, etc...)

Toute personne connaissant un « buveur excessif » et qui voudrait l'aider.

Il n'y a pas de honte à être alcoolique, car il s'agit d'une maladie qui se soigne.

Elle fait souffrir beaucoup de gens autour de nous et nous n'en sommes pas toujours conscients.

Elle touche autant les femmes que les hommes ainsi que toutes les couches sociales et culturelles.

Personne n'est à l'abri...

Nous aussi, nous avons souffert ce martyr, mais nous en sommes sortis.

## LES RISQUES IMMEDIATS DE L'ALCOOL

### QUELS SONT LES DANGERS DE L'ALCOOL AU VOLANT ?

L'alcool augmente le temps de réaction. Il diminue les réflexes, la vigilance et la résistance à la fatigue. Il perturbe la vision, l'estimation des distances et la coordination des mouvements.

De plus, son effet désinhibant amène à sous-évaluer le danger et à prendre des risques : « oublier » de boucler sa ceinture ou de porter un casque, vitesse excessive, etc.

C'est pourquoi il est dangereux de conduire un véhicule, qu'il s'agisse d'une voiture ou d'un 2-roues, lorsqu'on a consommé de l'alcool.

Le risque d'être responsable d'un accident mortel est multiplié par 8 en cas de consommation d'alcool. Ce risque augmente très rapidement en fonction du taux d'alcool dans le sang : il est multiplié par 6 pour un taux compris entre 0,5 et 0,8 g/l, et par 40 pour un taux supérieur à 2 g/l.

En France, il est interdit de conduire avec une alcoolémie supérieure ou égale à 0,5g/l.

Cependant, les effets de l'alcool commencent à apparaître dès le premier verre, même si l'on ne s'en rend pas compte. Le plus prudent est donc de ne pas boire du tout d'alcool lorsqu'on doit conduire.

### L'ALCOOL REND-IL VIOLENT ?

L'alcool ne rend pas forcément violent.

En revanche, par son action sur le fonctionnement du cerveau, l'alcool peut modifier la façon dont on réagit dans une situation donnée. Sous l'effet

de l'alcool, la personne va se focaliser sur la provocation qu'elle pense avoir subie, sur l'irritation qu'elle ressent au moment présent. A l'inverse, elle pensera moins aux conséquences futures de ses actes. Elle aura donc tendance à « perdre son sang-froid » plus rapidement, à réagir de façon plus extrême, plus agressive face à la situation, en comparaison de ce qu'elle aurait fait si elle n'avait pas consommé d'alcool.

Ceci permet d'expliquer en partie pourquoi de nombreuses agressions (injures, coups, agressions sexuelles et crimes) sont commises sous l'influence de l'alcool.

L'effet désinhibant de l'alcool peut aussi conduire une personne qui a bu à avoir une attitude provocante et ainsi à être elle-même agressée. De plus, lorsqu'on a bu, on devient plus vulnérable aux agressions car on est moins capable de se défendre.

**Lorsqu'une personne est jugée pour infraction, les sanctions seront plus graves si elle était ivre au moment des faits : l'alcool est une circonstance aggravante.**

### QUEL EST L'IMPACT DE L'ALCOOL SUR LA SEXUALITÉ ?

L'alcool désinhibe et peut aider à se sentir plus à l'aise pour entrer en contact, faire connaissance, et plus si affinités... Mais gare aux déconvenues ! L'alcool peut perturber l'érection chez l'homme et diminuer le plaisir chez la femme.

Surtout, l'alcool affecte votre libre-arbitre et votre capacité à maîtriser la situation. Vous pouvez alors avoir une relation sexuelle alors que vous n'en aviez pas vraiment envie ou que vous n'étiez pas vraiment prêt. Vous pouvez aussi oublier d'utiliser un préservatif, ce qui vous expose à un risque de grossesse non désirée ou de contamination par le virus du sida ou tout autre infection sexuellement transmissible.

### QU'EST-CE QU'UN COMA ÉTHYLIQUE ?

Boire beaucoup d'alcool en peu de temps a des effets directs sur l'organisme. Ces effets sont d'autant plus graves que la quantité d'alcool consommée est importante.

De fortes doses conduisent à l'ivresse ; celle-ci peut s'accompagner de nausées, de vomissements, mais aussi de pertes de mémoire, de délires, etc. L'alcool provoque également un état de somnolence.

À très fortes doses, la somnolence évolue en perte de connaissance : c'est le coma éthylique. La tension artérielle est basse, la fréquence respiratoire et la température corporelle diminuent. Le coma éthylique nécessite une hospitalisation en urgence et il peut, faute de soins, provoquer la mort.

## Les femmes partagent

**A raison de « l'éveil est sobriété » l'équipe féminisme se fait l'écho de l'actualité de sa rencontre mensuelle.**

**Articles de fond, comptes-rendus, ... se partagent l'essentiel de l'actualité.** Claudine a évoqué le partenariat liée avec le centre social Pax : **le 8 mars** durant l'après-midi lors de la journée de la femme sous la houlette de Christiane animatrice encadrant le « groupe échanges des savoirs », Claudine a investi la cuisine pour une démonstration de confection de beignets. Une véritable découverte pour le groupe, qui a mis la main à la pâte pour déguster un véritable goûter de rois, le tout dans une ambiance conviviale. L'association Vie Libre est invitée à ces rencontres avec discussions, débats, échanges, conférences, partages et animations selon les sujets abordés. D'autres animations sont prévues autour de la connaissance de l'association, de la confection des cocktails et d'un débat sur la prévention des addictions.

**Le 9 mars**, la rencontre femmes « Vie Libre » s'est déroulée en présence de 2 BG-1 AV- 2 S à la maison des Associations de Mulhouse-Bourtzwiller. Cette rencontre « Equipe femme » a permis d'évoquer les dangers de l'alcoolisation et d'entendre des témoignages. Une rencontre autour de **l'alcool au féminin** qui peut être ouverte à l'entourage familial, voire à d'autres personnes impliquées et qui fut l'occasion d'accueillir Lucie, qui est en 3ème année de formation pour devenir assistance sociale. Elle réalise un mémoire sur l'alcoolisme chez les femmes, et plus particulièrement sur la rechute.

Une réunion forte intéressante, beaucoup de notes prises par l'élève, qui a été enchantée de l'accueil qui lui a été réservé. **L'alcool est responsable d'accidents, de problèmes de santé et de souffrances qui peuvent avoir une influence très négative sur l'entourage des personnes concernées.**

Prochaine rencontre le mercredi 11 mai 2011 à 14h30.

## Alcool : Festivité...Nécessité...Dépendance... ENFER !

Au début de sa consommation l'alcool est toujours lié à la festivité, il permet de se retrouver parmi des groupes divers avec lesquels on partage de bons moments de rigolade en se sentant bien intégré et sûr de soi.

Ceci est une vérité mais c'est aussi, pour certains, sans pouvoir le deviner, l'entrée dans la spirale maudite et dans le piège qui va, inexorablement se refermer petit à petit.

En effet, nous ne sommes pas tous semblables morphologiquement.

si une majorité de personnes pourra consommer de façon raisonnable et arrêter quand ils l'auront décidé, une seconde partie (10 à 20%) dont l'organisme est fragile et vulnérable à l'alcool va se retrouver très rapidement dans l'obligation de boire pour « se sentir bien ». Le produit devient alors une nécessité.

C'est à partir de là qu'il faudra être très vigilant car le besoin va se faire de plus en plus pressant (au point de ne plus pouvoir s'en passer) et le moment va arriver ou toutes les « occasions » seront bonnes pour consommer en se donnant bonne conscience.

Si certains ont un organisme résistant à l'alcool et peuvent s'arrêter de consommer quand ils le veulent, d'autres, par contre, ne sauront pas et ne pourront plus se contrôler et vont tomber dans le piège qui va se resserrer inexorablement.

Comme avec toutes les drogues dures (l'alcool en est une) un besoin va s'installer et il sera impératif d'avoir des « prises » de plus en plus rapprochées et aussi de plus en plus importantes pour limiter « l'effet de manque ».

A ce moment là, il est trop tard. Le piège, comme toujours, a bien fonctionné.

Nous sommes passés d'une consommation festive à une nécessité et, maintenant, arrive la pire des choses: La dépendance.

Arrivé à ce stade de la maladie tout va changer (en mal). Il n'y a plus de liberté, c'est la « prison » de l'alcool qui, lui, est devenu le seul maître et qui va dorénavant gérer et commander toute notre vie (je sais de quoi je parle car je l'ai vécu, personnellement, pendant 25 ans).

En effet toute cette vie de « forçat de l'alcool » va s'articuler autour du produit. Comment s'en procurer et l'avoir toujours à porté pour ne pas être en manque?

Car, arrivé là, la consommation se fera de préférence en solitaire plutôt que par festivité (il y a longtemps que cette sensation est oubliée).

Comment faire pour que les autres ne voient pas que je suis alcoolique? (alors que tout le monde s'en est aperçu depuis longtemps).

Nous nous sommes tous posé cette question et, après bien des hésitations, nous avons osé tenter notre chance et ça a marché.....

Si vous avez lu ces quelques lignes et que vous vous sentez concerné, dites-vous bien qu'il y a toujours une solution pour mettre fin à ce supplice. Le tout c'est de le vouloir.

Tout d'abord, retrouvez un brin de courage et osez en parler à votre médecin et, surtout, venez rencontrer un mouvement d'anciens buveurs ils vous parleront de ce qu'ils ont vécu et sauront vous conseiller et vous aider dans votre démarche et soyez certains que l'alcoolisme est une maladie qui se soigne.

Aucune cause n'est perdue, il y a toujours moyen de s'en sortir si on le désire.

La preuve...nous y sommes arrivés...Qu'il est bon de retrouver sa liberté...

## Carte d'identité d'abstinent

Notre carte rose, c'est notre carte d'identité d'abstinent. Si tu fréquentes régulièrement nos réunions et que tu parviens à rester abstinent 6 mois, tu recevras ce certificat «officiel» de la réussite de ton effort.

C'est donc un sésame très important pour toi: il t'accompagnera pendant tout ton parcours

En le signant, tu t'engages - surtout vis-à-vis de toi-même - à rester abstinent quoi qu'il arrive. Chaque année, la « Section » t'envoie un timbre qui «enrichit» ton palmarès.

Pour une équipe, la remise d'une carte

rose à un nouveau membre est un très heureux événement, une fête que tout le monde partage. Parce que si le mérite revient avant-tout au nouvel abstinent, le groupe partage la satisfaction d'avoir pu l'accompagner dans son effort.

La carte rose peut être vue comme un contrat moral incitateur pour se préserver de la consommation d'alcool, elle permet en outre de se présenter au bureau exécutif de la section.

Adhérer

Participer à la vie et à l'action de l'association constitue un acte d'engagement volontaire, bien évidemment

indispensable pour l'existence même de l'association !

Deux modes d'adhésion à Vie Libre sont proposés :

- membre sympathisant (carte verte),
- membre actif (carte rose) de buveur abstinent, délivrable au bout de 6 mois d'abstinence déclarée.



## Auprès de qui trouver de l'aide ?

### Les structures spécialisées

Les structures spécialisées comprennent les unités de soins ambulatoires, dans lesquelles les patients sont reçus pour des consultations, et les unités de soins résidentiels, dans lesquelles les patients peuvent séjourner.

Les unités de soins ambulatoires

#### • Les CSAPA

Les centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) proviennent de la fusion récente (2007) de deux dispositifs existants : les centres de cure ambulatoire en alcoologie (CCAA) et les centres spécialisés de soins aux toxicomanes (CSST). Les CSAPA sont des centres médicaux-psycho-sociaux, c'est à dire regroupant en un même lieu des médecins, des psychologues et des travailleurs sociaux tous spécialisés en addictologie. Ils sont ouverts aux personnes en difficulté avec un produit ainsi qu'à leur entourage. Les consultations sont gratuites.

#### • Les consultations hospitalières d'alcoologie (ou d'addictologie)

Ce sont des consultations spécialisées, au même titre que la cardiologie, la cancérologie, etc. Elles sont le plus souvent associées à un service hospitalier d'hépatogastro-entérologie ou de psychiatrie. Elles sont assurées par des médecins ayant reçu une formation complémentaire en alcoologie et addictologie. Les consultations sont payantes.

Les unités hospitalières

#### • Les unités hospitalières d'alcoologie

Ce sont soit des services autonomes, soit des unités intégrées dans des services de gastro-entérologie, médecine interne ou psychiatrie. Le personnel est formé à l'addictologie et propose des prises en charge spécifiques. Ces unités accueillent des patients dont l'état de santé nécessite une prise en charge spécialisée en hospitalisation. Il s'agit d'hospitalisation complète pour sevrage simple (séjour d'environ sept jours) ou complexe (séjour prolongé).

#### • Les « postcures »

Une postcure correspond à un séjour dans un établissement thérapeutique spécialisé, d'une durée de quatre à douze semaines. Elle assure la transition entre l'hospitalisation pour sevrage et le retour au domicile. De nombreux programmes différents existent et possèdent chacun leurs spécificités ; néanmoins leur socle commun est une étroite prise en charge psychologique, éducative et sociale. Un suivi médical est également assuré.

Pour trouver une adresse près de chez vous :

- le répertoire des structures spécialisées proposé par Drogues Info Service.
- l'annuaire des structures de soins en alcoologie sur le site de la Société française d'alcoologie.
- la ligne téléphonique Ecoute alcool qui pourra vous orienter vers une structure en fonction de vos besoins : 0 811 91 30 30 (coût d'une communication locale depuis un poste fixe ; 14h-2h, 7 jours sur 7).

## Mulhouse-Bourzwiller Formation en alcoologie du 11 au 13 mai 2011

La maison des associations Mulhouse-Bourzwiller, a prêté son cadre pour le stage alcoologie tout public, à l'initiative du Mouvement National Vie Libre, Section Mulhouse du 11 au 13 mai 2011.



Ce stage animé par Jean Claude Bel, formateur, Bernard Mouthon, coordinateur-animateur, et Thierry Ressel, médecin alcoologue, a rassemblé 17 participants du CRM Mulhouse des divers services (agent de sécurité, chargé d'insertion, secrétaire administrative, assistance sociale, formateur.) Et l'As-

sociation ALSA (association pour le logement des Sans Abri).

L'objectif, sensibiliser les stagiaires en situation de responsabilité dans tous les secteurs d'activité, à une meilleure compréhension de la maladie alcoolique. Le Docteur Thierry Ressel, à déployé longuement les différents méfaits de l'alcool sur l'organisme, les méthodes de traitement de la maladie.

Enfin, cette formation a permis aux participants d'acquérir des capacités à mieux comprendre ce fléau. Être acteur au niveau de l'accompagnement des malades de l'alcool, créer ou recréer une dynamique au sein du milieu professionnel, et résidentiel, et de la société, le but étant de rendre opérationnels les participants.

L'objectif secondaire est que les stagiaires deviennent des acteurs relais pour aider les personnes dépendantes dans leur démarche de soins et de ré-

daptation.

Depuis 1991, date à laquelle le Mouvement Vie Libre a obtenu l'agrément en qualité d'organisme de formation. A noter la prochaine date de la session en Alcoologie programmée les 9, 10, 11 mai 2012. Ce stage s'ouvre à tout public qui souhaite s'informer sur la maladie alcoolique (ses causes, ses effets, et de mieux appréhender l'approche du malade. Contact 03 89 50 90 77- E-mail : [bmouthon@estvideo.fr](mailto:bmouthon@estvideo.fr)



Responsable MOUTHON Bernard

L'Établissement de la Fontenelle au centre du village de Maizeroy, situé dans le département de la Moselle compte 313 habitants.

En vue de répondre aux besoins et à la demande des patients dépendants de l'alcool et des substances psychoactives, le centre « La Fontenelle » Capacité : 56 lits mixtes. Un séjour de 5 à 13 semaines avec différentes étapes afin de permettre à chacun de se donner le temps nécessaire

prendre conscience de sa dépendance, réfléchir à la nécessité de l'abstinence, élaborer un projet de vie sans toxique. Pour retrouver la confiance en soi, une vitalité nouvelle, une forme physique



et morale, différents moyens thérapeutiques sont proposés.

Par le biais de la parole :

Groupes de parole pour échanger les expériences et enrichir sa réflexion,



Entretiens individuels avec les thérapeutes,

Rencontres avec l'entourage familial Par le biais des activités :

Réinsertion et réadaptation au travail dans les ateliers (jardinage, hygiène, cuisine, peinture, maçonnerie, mécanique, cafétéria, informatique, soins aux chevaux)

Activités d'expression artistique et artisanale (Bois, fer, cuir, peinture sur soie, aquarelle, pyrogravure, mosaïque, tournage sur bois, jouets en bois, bijouterie,...)

Activités de rééducation physique et sport

(Volley, ping-pong, badminton, natation, marche, planche à voile, spéléologie, gymnastique...)



### L'EQUIPE SOIGNANTE

Une équipe pluri professionnelle s'engage à accompagner et à conduire le malade alcoolo dépendant vers une plus grande autonomie.

- Directeur – comptable et secrétaires
- Médecin – médecins psychiatres
- Psychologues
- Infirmiers – aide soignants de nuits
- Assistante sociale
- Educateurs spécialisés
- Educateurs physiques et sportifs
- Moniteurs d'atelier
- Cuisiniers – Lingères
- Agents de service
- ouvrier d'entretien

Les locaux sont aménagés pour recevoir des personnes à mobilité réduite.

L'Établissement s'inscrit dans la structure sanitaire et hospitalière de la région Lorraine et participe

au service public hospitalier.

Il peut également accueillir des malades d'autres régions.

Un sevrage des différents toxiques est demandé.

## Coté cuisine

### TROPICAL SPRITZER

- eau gazeuse aromatisée (limonade, soda...)

- 9 cl de jus de pêche

- 9 cl de jus de mangue

Préparez la recette du cocktail Tropical Spritzer directement dans le verre pour 1 personne : Verser dans un verre à cocktail rempli de glaçons 9 cl de jus de mangue et 9 cl de jus de pêche. Allonger d'eau gazeuse (soda) et mélanger doucement à la cuiller. Servir dans un verre de type «verre à cocktail» Décorer d'un morceau de carambole.



### ARCATA SUNSET

- 6 cl de jus d'airelle rouge

- 2 cl de jus de citrons verts

Préparer la recette au shaker : frapper et servir dans le verre rafraîchi. Décorer de feuilles de menthe fraîche.

Pour les amateurs d'amertume et l'acidité.



### CATHERINE BLOSSOM

- 20 cl de jus d'oranges

- 1 cl de sirop d'érable

- 2 boules de sorbet à l'orange

- eau pétillante

Préparer la recette en mélangeant les 3 premiers ingrédients au mixer puis allonger d'eau gazeuse.



### LE CINGHALAIS

- 1 cuillère à café de sucre

- 2/10 de thé

- 2/10 de jus de citron

- 2/10 de jus d'orange

- 4/10 de jus d'ananas

Préparer la recette au shaker en versant les ingrédients dans l'ordre avec de la glace. Frapper et servir. Décorer d'une ombrelle en papier.



# Solidarité

## La fête des mères 29 mai 2011

Je profite de la brochure « Eveil et Sobriété » pour souhaiter à nos mamans : bonne fête maman ! Je n'ai pas un message particulier à livrer. Je veux m'associer à tous ceux qui m'ont

précédé à cet événement, pour magnifier la maman et pour dire bonne fête maman ! Cette journée, c'est votre journée.

## Nettoyage de printemps : les associations ont répondu présent !

Comme chaque année, c'est autour du CCVA (Conseil Communal de la Vie Associative) que s'est organisé le nettoyage de printemps baptisé « Kingersheim propre ». Avec l'aide des services municipaux, ce n'est pas moins d'une trentaine d'associations qui a répondu présent.. Vie Libre pas question ici d'enfiler la tenue de camouflage des commandos tiennent par dessus tout à être reconnus, représentée par une dizaine de membres équipés de gants et de sacs poubelle, affecté au secteur 3 (rue de la Griotte jusqu'à la déchetterie, abords de la rue de Richwiller à partir du Kaligone et zone d'activités).



La tâche était rude d'autant plus que l'heure ne se prêtait pas à cette activité. Et c'est dans une ambiance conviviale et à un rythme soutenu que débris, cannettes par dizaines et boîtes de conserves ont été ramassés. A noter que l'an dernier 3,8 tonnes de déchets avaient été collectées sous la houlette de l'OMS. Le site a déjà retrouvé un aspect plus naturel. Comme toujours à Kingersheim, la matinée s'est achevée en toute convivialité par un verre de l'amitié à la salle des banquets rue Pierre de Coubertin.



## Vif succès du repas au foyer St Adelphe

La salle du foyer Saint Adelphe de Kingersheim a accueilli plus de 80 convives dimanche 20 février dernier, invités à partager le traditionnel repas de carnaval. L'équipe de Prosper Sellet, 25 année de responsabilité du foyer Saint Adelphe, s'est mobilisée pour charmer les convives. Au menu, hors d'œuvre, canard et spätzle, fromage,

et beignets offert par la boulangerie Lidolf, servis avec beaucoup d'attention par les membres de l'association. Et comme de coutume, familles et amis de l'association Vie Libre ont pris part à cette manifestation qui visait à développer le lien social, et la convivialité entre associations.



## Faire un don à l'association

Si vous souhaitez nous soutenir et faire un don, merci de compléter le bulletin ci-dessous.

(Vous pouvez également l'imprimer et l'envoyer par courrier)

Merci d'envoyer un chèque de montant libre à l'ordre de l'Association « Vie Libre section Mulhouse. N'oubliez pas de compléter les informations ci-dessous.

Coupon réponse à renvoyer à « Vie Libre » La Soif d'En Sortir »

Maison des Association  
62 rue de Sultz  
68200 Mulhouse

J'apporte mon soutien à l'association « Vie Libre »

En adressant un don de :

20 €  40 €  75 €  100 €  autre montant-----€

Chèque postal ou bancaire à l'ordre de « Vie Libre section Mulhouse »

Un reçu me sera envoyé. Association à but non lucratif conforme à la loi 1901, reconnue d'Utilité publique.

Nom, Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Code postal \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_