

# La CAMERUP

L'Entraide<sup>5</sup>

Coordination des Associations et Mouvements  
d'Entraide Reconnus d'Utilité Publique

N° 4 - Hiver 2025



## Dossier spécial : L'ENTOURAGE, LES SUPER-HÉROS DE L'OMBRE...



Décryptage  
de la couverture  
au verso

CLED '12.



### Décryptage de la couverture

Cled'12 est un artiste indépendant et un auteur pour la presse, installé à Grenoble depuis plusieurs années. Déjà partenaire lors d'événements avec nos associations et notamment les conférences « C'est ma tournée », il signe la couverture de ce numéro. Il a représenté sur ce dessin un sentiment souvent partagé par les proches des malades : « on ne parle pas de nous, de nos super-pouvoirs pour soutenir nos proches. Nous aussi on souffre. » Ce thème des super-héros de l'entourage, c'est notre façon de leur rendre hommage. Un grand merci à Cled'12 pour son travail, et nous avons hâte de le retrouver lors de nos prochaines aventures.

Plus d'infos sur ses réalisations sur le site [cled12.com](http://cled12.com)

Depuis 14 ans

### ► La CAMERUP réunit cinq acteurs de référence

qui interviennent dans :

- L'accompagnement des personnes présentant une addiction avec ou sans produit,
- L'aide au rétablissement,
- Le soutien de l'entourage,
- L'information et la sensibilisation.

► Elle renforce les compétences des bénévoles par des actions de formation, des séminaires et des conférences.

► Elle soutient les valeurs fondatrices des associations telles que l'empathie, la neutralité, la convivialité, la confidentialité.

► Elle renforce le travail en réseau et les relations avec les structures de soins et les autres partenaires.

► En fédérant les outils de communication, elle donne une meilleure visibilité à chacune des structures qui la constitue.

Partager  
Rayonner  
Aider  
Fédérer  
Mutualiser  
Agir



01 45 65 19 28  
[contact@camerup.fr](mailto:contact@camerup.fr)  
[www.camerup.fr](http://www.camerup.fr)

**Addictions Alcool Vie Libre**  
03 26 87 31 78 • [vielibre@vielibre.org](mailto:vielibre@vielibre.org)  
[www.vielibre.org](http://www.vielibre.org)

**Fédération Nationale Joie et Santé**  
06 26 60 08 27 • [alcoolecoute@ yahoo.fr](mailto:alcoolecoute@ yahoo.fr)  
[www.alcoolecoutejoieetsante.com](http://www.alcoolecoutejoieetsante.com)

**Société Française de la Croix-Bleue**  
01 42 28 37 37 • [cbleuesiege@gmail.com](mailto:cbleuesiege@gmail.com)  
[www.croixbleue.fr](http://www.croixbleue.fr)

**Entraid'Addict**  
06 37 68 07 85 • [contact@entraidaddict.fr](mailto:contact@entraidaddict.fr)  
[www.entraidaddict.fr](http://www.entraidaddict.fr)

**Les Amis de la Santé**  
03 87 85 81 51 • [lesamisdelasante@orange.fr](mailto:lesamisdelasante@orange.fr)  
[www.lesamisdelasante.org](http://www.lesamisdelasante.org)

Soutenu par les fonds de lutte  
contre les addictions





## SOMMAIRE



l'équipe CAMERUP p. **4-5**

L'actualité de nos associations p. **6-10**

Portrait : Christelle Peybernard p. **11**

**DOSSIER SPÉCIAL :**  
Comprendre les besoins des proches pour mieux les accompagner p. **12-20**

Une journée avec... p. **21**

Vous êtes formidables  
p. **22-25**

Lire Voir Écouter p. **26-27**

Nous y étions p. **28**

Faites-nous rêver p. **29**

La cocotte p. **30**

Contacts p. **31**



## Le mot du président

La parution du magazine de la CAMERUP est toujours un événement très important pour la coordination, pour les adhérents de nos associations, pour nos partenaires. C'est le fruit d'un long travail de préparation, de rédaction et de réunions. Je remercie très chaleureusement l'ensemble du comité de rédaction pour tout ce travail et l'exceptionnelle qualité de ce magazine.

Dans ce numéro, eh oui déjà le numéro 4, nous allons découvrir :

- Des nouveaux administrateurs : Gérard, Alain, Charles,
- Justine, qui après un stage de fin d'études, nous rejoint pour renforcer l'équipe du comité de rédaction,
- Christelle PEYBERNARD, médecin psychiatre et addictologue, auteure du livre Mieux se protéger de la dépendance à l'alcool, qui nous rejoint sur la préparation de ce magazine et comme conseillère scientifique de la coordination. La rubrique «focus sur une personnalité» lui est consacrée.
- une nouvelle rubrique, encore une ! : «Une journée avec», un plongeon dans le quotidien d'une association, d'une structure, d'un établissement...
- un hommage à Yves FENICE, un sacré bonhomme !!, administrateur de la CAMERUP et de la Croix Bleue, disparu trop tôt,
- le dossier spécial, écrit par Guylaine BENECH, qui se consacre à l'entourage des patients addicts. L'entourage, vaste sujet : indispensable, prenant, attendrissant, douloureux. Vous allez découvrir des témoignages pleins de sensibilité et de tendresse qui ont été recueillis et rédigés, pour cette édition, par Christelle Peybernard. Attention, la CAMERUP ne fournit pas les mouchoirs !!
- et, bien entendu, l'ensemble des rubriques habituelles : l'actualité des associations, de la CAMERUP, et pour terminer un voyage vers le soleil, La Martinique.

Ce magazine doit être le support indispensable pour les relations entre nos associations, nos adhérents et nos partenaires. Il est, avec les supports de communication des associations membres de la CAMERUP, le reflet de notre engagement envers les personnes souffrant de conduites addictives et leur entourage.

En complément, nous avons confié à Guylaine la réalisation d'un nouvel outil de formation sur le thème de l'entourage qui permet à chacun de se former à l'écoute, au repérage et à la prise en charge de ces personnes. Il sera disponible prochainement en ligne. C'est un outil qui reprend le principe de l'e-learning (support numérique), et qui peut être utilisé à plusieurs et de manière participative lors des réunions ou lors des groupes de parole. Nous l'avons baptisé Les Ateliers Connectés. Nous espérons que ce modèle pourra servir à d'autres thématiques, alors n'hésitez pas à le découvrir et à nous faire vos retours !

En cette période de début d'année, je vous souhaite à tous et à l'ensemble de vos proches une bonne et heureuse année 2026, la concrétisation de l'ensemble de vos projets personnels et professionnels.

Je formule également tous mes encouragements à celles et ceux qui relèvent le Défi de Janvier 2026.

Philippe SAYER  
Président de la CAMERUP

Ce magazine est téléchargeable gratuitement sur [camerup.fr](http://camerup.fr)

► Les liens internet présents dans ces pages y sont directement cliquables

### MAGAZINE DE LA CAMERUP Édition printemps 2025

La Coordination des Associations et Mouvements d'Entraide Reconnus d'Utilité Publique (CAMERUP) représente les cinq associations ou mouvements qui la composent auprès des organismes de tutelle et de tout autre interlocuteur. Elle agit en qualité de force de proposition. Elle coordonne et organise des actions communes aux cinq partenaires, sur l'ensemble du territoire national.

**Comité de rédaction :** Sandrine Udovicic, Marie Constancias, Jean-Gilles Vincent, Philippe Sayer, Gérard Lustig, Alain Boissonnet, Estelle Labourg.

**Rédactrice :** Sandrine Udovicic, Christelle Peybernard, Justine Loiselet et Guylaine Benech.

**CAMERUP**, Coordination des Associations et Mouvements d'Entraide Reconnus d'Utilité Publique, inscrite à la Préfecture de Police à Paris sous le numéro W751213726 en date du 15.2.2012 conformément à la loi du 1er juillet 1901, et le décret du 16 Août 1901 portant règlement d'administration publique pour l'exécution de la loi précitée.

**CAMERUP :** 10 rue des Messageries 75010 PARIS • [www.camerup.fr](http://www.camerup.fr)  
• 01 45 65 19 28 • [contact@camerup.fr](mailto:contact@camerup.fr)

**Correction :** [ciseleurprose.com](http://ciseleurprose.com) • [ciseleurprose@gmail.com](mailto:ciseleurprose@gmail.com)  
**Conception et réalisation :** [dfdesign.fr](http://dfdesign.fr) • [contact@dfdesign.fr](mailto:contact@dfdesign.fr)  
**Imprimerie :** Promoprint • [contact@promoprint.fr](mailto:contact@promoprint.fr)



# L'ÉQUIPE CAMERUP

## LES 11 ADMINISTRATEURS DE LA CAMERUP

Marie Constancias  
Présidente



Daniel Morlet



Jean-Gilles Vincent  
Président



Charles  
BEUVIN



Alain  
BOISSONNET

Philippe Sayer  
Président



Robert  
Peloux



Jean-Claude Tomczak  
Président



Jean-Robert Mille  
Président



Gérard Lustig



Marc  
Margelidon





## LES NOUVEAUX MEMBRES

**Justine LOISELET**



En mission pour la CAMERUP. Après mon stage au sein de la CAMERUP, l'équipe m'a proposé de les rejoindre de manière plus permanente. C'est avec joie que j'ai accepté. Je suis actuellement en master 2 de communication des sciences et de la médiation scientifique à l'université de Lyon 1. Je suis très heureuse d'intégrer la CAMERUP, ce qui me permet de déployer toutes mes compétences dans un environnement dont j'apprécie les valeurs.

**Alain BOISSONNET**  
Nouvel administrateur



Adhérent d'Addictions Alcool Vie Libre depuis 2002, je suis membre de son conseil d'administration. Biologiste médical de formation, j'ai été confronté au cours de ma carrière professionnelle à de nombreux cas de violences, d'accidents de la route et de maladies liées à la consommation de produits psychotropes. Mon engagement est le fruit d'une réflexion sur la façon d'aider toutes les personnes addictes à ces substances.

**Gérard LUSTIG**  
Nouvel administrateur



Nouvel administrateur. Il y a huit ans, j'étais dépendant à l'alcool. Aujourd'hui, je fais partie de la CAMERUP, et ma vie a pris un tout autre sens. Aider et accompagner les personnes qui ont traversé les mêmes épreuves que moi, celles de l'addiction, est devenu ma plus grande motivation. Ce chemin de reconstruction m'a conduit plus loin que je ne l'aurais imaginé : me voilà désormais président départemental et vice-président national, engagé pleinement dans la coordination de nos associations. Mon souhait le plus profond est que les associations d'entraide soient davantage reconnues. Leur rôle est essentiel. Elles offrent écoute, soutien, compréhension et, surtout, ce mot-clé qui résume tout : **la bienveillance**.

**Charles BEUVIN**  
Nouvel administrateur



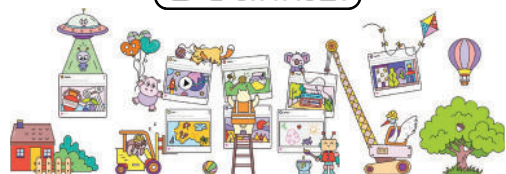
Malade alcoolique, abstinent depuis 2012, j'ai connu Addictions Alcool Vie Libre fin 2009 grâce à mon voisin, qui fréquentait l'association depuis 2006. Depuis maintenant 16 ans, je suis assidu aux réunions hebdomadaires. Rentré en tant que membre du bureau en 2014, j'ai pris la responsabilité de la section « Vallée de la Marne 77 » de Brou-sur-Chantereine en 2022, puis celle de l'Île-de-France en 2023. Enfin, j'assure l'animation de notre groupe de parole hebdomadaire.

Association CAMERUP

Padlet

### Le mur de la CAMERUP

Les événements à venir dans nos régions, les nouvelles études, les articles, les sorties littéraires et ciné



## SUIVEZ LA CAMERUP SUR

Le mur de la CAMERUP

Le Padlet contenant des informations complémentaires aux articles de votre magazine

### + d'INFOS

Retrouvez des **informations complémentaires** à ce magazine dans une des rubrique de : [urlr.me/925NaR](https://urlr.me/925NaR)  
Vous retrouverez ce lien au fil des pages



Les réseaux sociaux

[linkedin.com/  
company/camerup](https://linkedin.com/company/camerup)



[facebook.com/  
Camerup](https://facebook.com/Camerup)



[instagram.com/  
lacamerup](https://instagram.com/lacamerup)



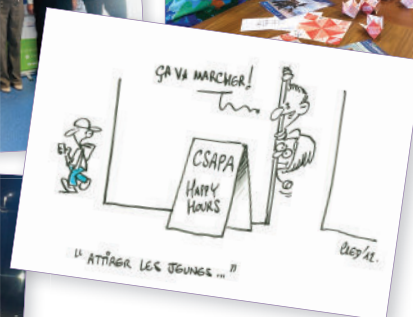
# L'ACTU DE NOS ASSOCIATIONS



## LA CAMERUP, LES ACTUS

La CAMERUP a déployé un programme majeur de conférences / débats au premier semestre sur la thématique : Comment parler de l'alcool avec ses ados à destination des parents et de l'entourage du jeune. Ce projet, « C'est ma tournée », est issu d'un travail de collaboration, de co-organisation entre Guylaine Benech, sociologue, consultante en santé publique et spécialiste de l'alcool à l'adolescence, les 5 associations et la CAMERUP. Des addictologues de renommée nous ont rejoint pour co-animer certaines conférences. Animées avec énergie et bienveillance, ces rencontres ont permis d'aborder les conduites addictives et à risques chez les jeunes, de manière ludique, interactive et adaptée à leur réalité.

+ d'infos :  
[www.camerup.fr](http://www.camerup.fr)

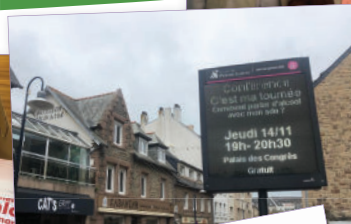
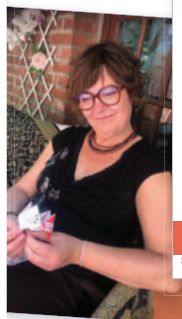
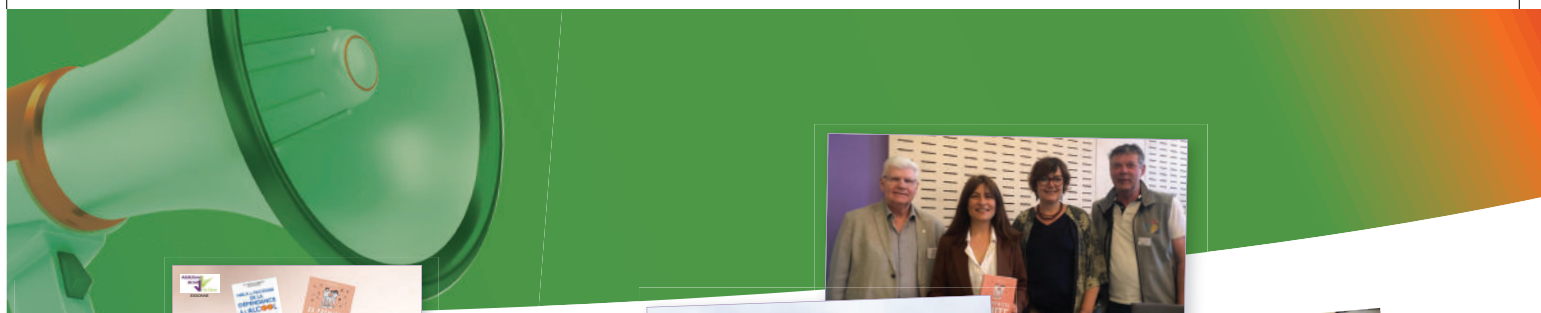


Perros-Guirec 14-11-2024  
Amis de la Santé 22



C'est ma tournée!





**Amiens 29-04-2025**  
Association Entraid'addict  
Avec le Pr Mickael Naassila

**Forbach 13-05-2025**  
Amis de la Santé 57

**Bligny 19-11-2025**  
Association Addictions  
alcool Vie libre  
Avec le Dr Christelle  
Peybernard

**Moulins 04-12-2025**  
Association  
La Croix Bleue

**Vichy 28-06-2025**  
Association  
La Croix Bleue

**Grenoble et alentours  
01-07-2025**  
Association VSA2  
Avec le Dr Anne Garin,  
le Dr Phillippe Arvers et  
le Pr Maurice Dematteis





# L'ACTU DE NOS ASSOCIATIONS (suite)



Les actions remarquables d'Addictions Alcool Vie Libre de ces derniers mois. Comme à leur habitude, les militants de la région Rhône-Alpes ont organisé un week-end d'études les 28, 29 et 30 mars 2025. Cette manifestation s'est déroulée au domaine Lou Capitelle à Vogüé (07). Elle a réuni 165 personnes, venues de toute la France.

Au cours de ces journées ont eu lieu plusieurs conférences. Monsieur Xavier Trivel, soignant au centre de Chambon-sur-Lignon, a traité le sujet «Addictions et



## ADDICTIONS ALCOOL VIE LIBRE, LES ACTUS

Comportement. Quelle prise en charge ?». Monsieur Serge Sommer, psychanalyste mais aussi ancien malade, a traité le thème «Alcool, un médicament archaïque qui devient la pire des drogues».



La Commission Nationale Vie Libre Prison intervient depuis cette année dans de nouveaux centres de détention, ceux de Melun (77), de Réau (77) et de Roanne (42). Les militants du département de Loir-et-

Cher (41) ont organisé une formation sur le thème «Approche du malade et de sa famille». Les militants du département de la Moselle (57) se sont joints à la marche de la solidarité «La Yussoise». Le but de cette manifestation était de récolter des fonds pour soutenir les malades atteints de cancer et leurs aidants.

Ces actions remarquables en 2025 ont, comme de coutume, été complétées par nos habituelles interventions dans les centres de soins, CSAPA, cures, CCAS... De nombreux stages ont également été organisés pour former nos militants tant sur le plan de la communication, des finances ou de la connaissance que du fonctionnement d'Addictions Alcool Vie Libre...

+ d'infos : [www.vielibre.org](http://www.vielibre.org)



## FÉDÉRATION NATIONALE JOIE ET SANTÉ, LES ACTUS



Loin des bancs de l'école, les bénévoles d'Alcool Écoute Joie et Santé (FNJS) reviennent pourtant régulièrement en classe. À Montluçon, en janvier 2025, c'est au lycée Madame de Staël qu'une équipe de bénévoles est intervenue auprès d'un petit groupe de lycéens volontaires pour parler d'un sujet pas si léger : l'alcool. À l'aide d'outils ludiques (lunettes de simulation, tapis de parcours), les jeunes ont pu expérimenter les effets d'une consommation excessive. En Haute-Savoie, c'est aussi un sujet qui touche particulièrement les bénévoles, qui multiplient les interventions dans les écoles du bassin lémanique. Dernièrement, c'est au lycée St-Joseph que vous auriez pu croiser

nos bénévoles, qui ont pu accueillir certaines classes de 3<sup>e</sup> et de 1<sup>ère</sup>. Les échanges, toujours placés sous le signe de la bonne humeur et sans jugement, ont permis de faire tomber quelques idées reçues et de rappeler que la dépendance n'arrive pas qu'aux autres. Dans les hôpitaux, la présence des associations est tout aussi essentielle. En Haute-Savoie, l'antenne de Saint-Pierre-en-Faucigny a collaboré activement avec le CHAL (Centre Hospitalier Alpes Léman), où elle est intervenue sur demande du service addictologie dirigé par le docteur Mariana Popa. Leur objectif : présenter les associations de santé publique aux usagers, mais également aux professionnels de santé de l'établissement. Dans le Cher, en 2024, ce sont 54 malades à domicile et 46 en centre de cure qui ont été rencontrés. Une action à taille humaine, d'une efficacité redoutable. À travers chaque échange, chaque parole libérée, se dessine la possibilité d'une nouvelle vie sans alcool.

Les bénévoles jouent un rôle important en accompagnant les malades en sevrage, sans jamais se substituer aux professionnels.

Enfin, les assemblées générales locales, loin d'être de simples formalités, sont de véritables temps forts de la vie associative. Dans l'Allier, le Cher, la Haute-Savoie ou encore la Vienne, elles rassemblent élus, bénévoles et partenaires pour dresser le bilan de l'année écoulée, souvent marquée par des actions nombreuses, mais un manque criant de bras. Loin de se décourager, les responsables locaux font preuve d'une ténacité admirable. Ils évoquent les kilomètres parcourus, les appels reçus, les interventions menées ! Entre un mot du président, un verre de l'amitié et parfois un bon repas partagé, ces moments sont aussi l'occasion de renforcer les liens et de faire



vivre cet esprit solidaire qui anime toutes les antennes : celui de l'écoute, du respect, et de la liberté retrouvée.

+ d'infos :

<http://alcoolecoutejoieetsante.com>



## FÉDÉRATION NATIONALE DES AMIS DE LA SANTÉ (FNAS), LES ACTUS



Le deuxième semestre 2025, et plus particulièrement le mois de mai, a été bien rempli pour la FNAS, entre engagements forts et belles reconnaissances. Lors des 21e Rencontres Nationales « Tabac, addictions, santé mentale, santé périnatale » organisées les 22 et 23 mai, Jean-Claude Tomczak a reçu le prix Maurice Tubiana dans la catégorie « Patient-expert ». Une belle distinction remise par le Dr Nicolas Prisse, président de la MILDECA. Ce prix vient saluer plusieurs années d'engagement, notamment en faveur de la reconnaissance des patients-experts en addictologie et du rôle essentiel des pairs-aidants sur le terrain. Cependant, Jean-Claude

Tomczak insiste sur le fait que ce prix n'est pas à ses yeux une récompense personnelle, mais bien collective ; « Pour moi, ce prix, je l'ai reçu en tant que représentant de tout un corps de métier. Je ne l'ai pas pris pour moi, mais pour tous les patients-experts », affirme-t-il.

Ce prix met en lumière des actions fortes et innovantes contre les addictions – qu'ils s'agisse de tabac, d'alcool ou d'autres substances. Ce n'est d'ailleurs pas une première pour Jean-Claude. Il avait déjà été récompensé deux fois dans la catégorie « Quotidien du Médecin ». En 2015, pour des initiatives de prévention en milieu scolaire, dans les centres de formation ou sur les chantiers d'insertion, puis en 2018, en tant que président de la CAMERUP, pour une journée d'information autour des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (TCAF).

Un autre temps fort ? Sans aucun doute le projet national « C'est ma tournée, le tour de France de la prévention positive et de l'entraide » ! Plusieurs conférences ont fleuri un peu partout en France, notamment à

Forbach le 13 mai, puis à Grenoble et dans ses environs les 1er et 2 juillet. Aux manettes de ces rencontres : Guylaine Benech, sociologue experte en prévention des conduites addictives et autrice du livre Sa première cuite. Chaque rendez-vous a été l'occasion d'échanges vivants et nourris. À Forbach, « le public a posé beaucoup de questions, et les discussions ont continué de façon conviviale autour d'un buffet de l'amitié offert par la communauté de communes », raconte-t-elle. Petite nouveauté cette année : un format à plusieurs voix ! À Grenoble, nous avons eu le plaisir d'accueillir le Dr Arvers et le Pr Dematteis. Et au-delà du contenu riche et pédagogique, ces étapes ont aussi permis à Guylaine Benech de découvrir les beaux paysages locaux. Un combo gagnant entre prévention, partage et plaisir de la découverte !

+ d'infos :

[www.lesamisdelasante.org](http://www.lesamisdelasante.org)



## SOCIÉTÉ FRANÇAISE DE LA CROIX BLEUE, LES ACTUS

La relation étroite entre les différentes sections de la Croix Bleue et son conseil d'administration est

cruciale pour assurer une communication efficace et une coordination optimale. La création d'un groupe de parole en visio-conférence permet aux membres de partager leurs expériences et de s'apporter un soutien mutuel, même à distance. La mise en place d'une commission de formation, incluant des sessions de formation pour les formateurs, vise à améliorer les compétences et à garantir la qualité des services fournis par l'association. L'objectif de cette démarche est d'obtenir la certification Qualiopi en 2026. Une commission de communication sera également mise en place pour renforcer la visibilité de la Croix Bleue et promouvoir les actions de l'association. Il est essentiel de travailler en collaboration avec tous les adhérents, en favorisant un échange d'idées et de bonnes pratiques à tous les niveaux de l'organisation.

Lors de notre récente assemblée générale à Vichy, Guylaine Benech et Catherine Metelski, la présidente de Vivre avec le SAF, ont brillamment démontré l'engagement du conseil d'administration de la Croix Bleue pour la préparation de nos adhérents à faire face aux problèmes liés aux addictions. Leur intervention a souligné l'importance de répondre de manière efficace aux besoins d'un public en quête de solutions pour surmonter ces défis.

Nos sections sont animées et dynamiques, et visent à aider les personnes souffrant d'addictions à se sentir mieux. Elles offrent également des activités variées pour recréer des liens sociaux, telles que la pêche, l'apiculture, les randonnées, la sophrologie, le théâtre, et bien d'autres. Des réunions inter-associations CAMERUP seront planifiées afin de stimuler les échanges et la synergie entre les différentes organisations collaboratrices. Ces rencontres permettront de partager les connaissances et les compétences

spécifiques de chaque partenaire, dans le but de développer des projets communs et innovants.



Et le camping dans tout ça ? Sa nouvelle responsable, Delphine Courgey, a été nommée lors de l'assemblée générale 2024, et elle a complètement investi les lieux avec son équipe. Le camping a fait le plein les deux dernières semaines de juillet et les deux premières semaines d'août 2025, et les bénévoles ont été là pour apporter aux campeurs des vacances plus heureuses et plus sobres. C'est le seul camping de ce type qui existe en France et en Europe !

+ d'infos :

[www.croixbleue.fr](http://www.croixbleue.fr)



# L'ACTU DE NOS ASSOCIATIONS (suite)



## Agir là où ça se passe : Entraid'Addict en milieu festif

La fête, espace de liberté et de convivialité, peut aussi révéler des vulnérabilités. C'est dans ce contexte que les bénévoles d'Entraid'Addict s'engagent, avec bienveillance, écoute et sans jugement. En 2025, la fédération est intervenue sur plus de 80 événements en France (festivals, fêtes locales, carnivals...), sensibilisant près de 50 000 personnes grâce à plus de 5 000 heures de bénévolat. L'objectif ? Informer, sans dissuader ni culpabiliser. Formées à la réduction des risques et des dommages (RdRD), les équipes vont à la rencontre des festivaliers pour aborder les dangers liés aux consommations, au bruit, à la sexualité ou à la conduite. Les actions, toujours adaptées à l'ambiance du moment, prennent la forme de stands, de chill-out, de maraudes. Les outils proposés sont concrets : éthylotests, bouchons d'oreilles, préservatifs, flyers, roule-ta-paille... Des moyens simples, respectueux et efficaces pour réduire les risques tout en valorisant les choix éclairés. Ce travail de terrain, au plus près du réel, incarne pleinement l'esprit d'entraide qui anime la fédération.

## ENTRAID'ADDICT, LES ACTUS



### Retisser des liens : la force des actions de resocialisation

Au cœur du rétablissement, il y a le lien social : celui qu'on recrée, qu'on découvre à nouveau, loin des isolements liés à l'addiction. Dans cette optique, les lieux d'accueil d'Entraid'Addict organisent de nombreuses activités conviviales : marches, pétanque, soirées à thème, BBQ, sorties nature... Ces instants permettent à chacun de reprendre confiance, de renouer avec la vie sociale, de découvrir le plaisir sans artifice. Pour les personnes dépendantes comme pour leur entourage, ces moments sont essentiels : ils créent un sentiment d'appartenance, favorisent la persévérance et donnent du sens à l'accompagnement. Portées par les bénévoles et les usagers eux-mêmes, ces actions montrent que l'entraide se vit aussi dans le quotidien, au détour d'un pique-nique ou d'un jeu collectif. Parce que sortir de l'addiction, c'est avant tout renouer avec les autres.

### Nouveau Souffle : un film, un débat, une prise de conscience

Depuis plusieurs mois, Entraid'Addict propose un format original : la projection-débat du documentaire Nouveau Souffle. Ce film retrace le parcours d'un jeune, Mathieu Thullier, en rétablissement jusqu'à son exploit sportif : terminer un Ironman. Proposé dans des cinémas, écoles ou clubs sportifs, ce film suscite une forte

identification, surtout chez les jeunes. Le débat qui suit permet d'aborder des thématiques-clés : usages banalisés, pression sociale, rôle de l'entourage, ou encore passage d'une addiction à une autre. Ce format,



vivant et interactif, met la parole au centre de la prévention. Le film est mis à disposition des associations souhaitant organiser leur propre projection-débat.

### Les « Rendez-vous de l'Asso » : renforcer les liens

Lancée fin 2025, l'initiative « Rendez-vous de l'Asso » permet à la fédération de rencontrer directement les acteurs locaux : bénévoles, usagers, adhérents. Ces échanges renforcent les liens, valorisent les engagements et nourrissent une dynamique de réseau. Après cinq premières rencontres fructueuses, une dizaine seront organisées chaque année dans toute la France. Un format humain et fédérateur, à l'image de l'esprit Entraid'Addict.

+ d'infos :

[www.entraidaddict.fr](http://www.entraidaddict.fr)

10



Né en 1952 à Corseul (Bretagne), décédé le 30 avril 2025, Yves Fenice rejoint les rangs de la Croix Bleue en 1989, après avoir fait de nombreuses cures. Membre actif de la

## Hommage à Yves Fenice

section de Moulins, il devient rapidement responsable de section. Voulant toujours plus s'impliquer, Yves deviendra secrétaire au conseil national de la Croix Bleue, un poste qu'il occupera pendant 25 ans.

Durant toutes ces années, il sera reconnu pour son implication, sa justesse, et estimé pour sa rigueur et son caractère bien tranché. Yves ne ménagera pas non plus ces efforts pour la CAMERUP, participant activement à sa création et à la mise en place de son site internet.

Sa méthode de travail et son activisme inspireront à ses nombreux successeurs l'envie de continuer son œuvre.

En 2017, il se retire de la CAMERUP, marquant la fin d'un engagement actif, afin de se consacrer à sa famille. Merci à sa femme et à ses trois enfants d'avoir accepté le temps qu'il a consacré à la Croix Bleue et à la CAMERUP. Merci à toi, Yves, pour tout ce que nous avons vécu à la Croix Bleue et à la CAMERUP avec toi.



# PORTRAIT

## CHRISTELLE PEYBERNARD

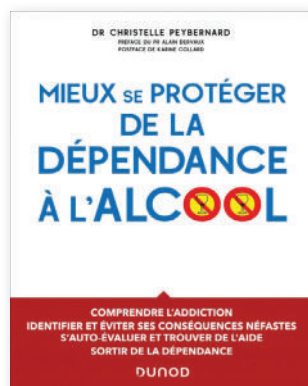
### PORTRAIT DR CHRISTELLE PEYBERNARD

*Formée à la médecine générale, Christelle Peybernard a vu son parcours évoluer au fil du temps vers l'addictologie. Une orientation née de la pratique du terrain qui s'est imposée comme une évidence au contact des patients et l'a conduite à emprunter un chemin singulier. Devenue psychiatre addictologue, elle conjugue aujourd'hui expertise médicale, engagement humain et volonté de transmission, notamment à travers l'écriture et ses collaborations avec des associations. Portrait d'une praticienne qui a fait de l'écoute et de la prévention ses priorités.*

Christelle Peybernard est médecin psychiatre et addictologue, engagée dans le soin depuis plus de vingt ans. Mais au-delà du métier, c'est l'humain qui l'a toujours touchée : les silences, la souffrance invisible, ce qui ne se dit pas, mais se devine. Dès ses débuts comme généraliste remplaçante, elle ressent une frustration persistante : le manque de temps, l'impossibilité d'approfondir l'écoute et l'accompagnement dans la durée.

C'est en travaillant dans un CSST, centre spécialisé en toxicomanie, qu'elle découvre l'addictologie et se passionne pour cette spécialité. Cette pratique transversale lui ouvre les portes d'une médecine centrée sur le lien, le sens, la relation. Elle décide alors de s'y former pleinement : capacité d'addictologie, certificat de psychiatrie pour les généralistes à l'EPS d'Étampes, et passage devant le Conseil de l'Ordre pour changer de statut. La voilà désormais psychiatre addictologue à temps plein. Sa pratique ne s'arrête pas au soin.

Christelle Peybernard est également autrice. En début d'année, elle publie *Mieux se protéger de la dépendance à l'alcool*. «Ce livre est l'aboutissement de ma pratique», dit-elle. Accessible à tous — patients, proches, professionnels —,



l'ouvrage mêle prévention, éducation à la santé et vulgarisation scientifique. On y découvre les mécanismes de la dépendance, ses effets sur le cerveau, les parcours de soins possibles et les ressources disponibles.



Ce projet éditorial l'amène à collaborer avec des associations comme la CAMERUP et la Cop' MA. Elle y rencontre Sandrine, Guylaine, Philippe et toute une équipe engagée. Ensemble, ils mènent des actions concrètes : conférences, modules e-learning, ateliers de prévention. «Ce sont des projets vraiment utiles», insiste-t-elle. Pour elle, le travail avec les bénévoles est une richesse précieuse : ils apportent une expérience du vécu, une autre façon de comprendre et d'agir. Avant de se quitter, elle confie : **«Il est important de soutenir davantage les associations engagées, de leur donner des moyens. Car c'est ensemble, avec les professionnels comme avec les bénévoles, que l'on pourra progresser dans l'information, la prévention et la culture en addictologie.»**



Moments partagés avec les associations, comme ici à Rennes avec les Amis de la Santé à l'occasion de la remise officielle du livre dédié à Christelle à Isabelle (voir témoignage page 24).

# DOSSIER SPÉCIAL

## COMPRENDRE LES BESOINS DES PROCHES



### DOSSIER SPÉCIAL : COMPRENDRE LES BESOINS DES PROCHES POUR MIEUX LES ACCOMPAGNER

Dossier préparé et rédigé par Guylaine Benech

L'addiction ne touche pas seulement la personne qui en souffre. Elle bouleverse aussi les membres de son entourage : conjoint, enfants, parents, amis, collègues. Ces proches vivent souvent une profonde détresse psychique, amplifiée par l'isolement et le manque d'informations sur la maladie et ses solutions. Ils subissent un stress chronique, avec des émotions mêlées de peur, de colère, de culpabilité et de honte, parfois aggravées par des difficultés financières ou relationnelles. Beaucoup s'épuisent : « Je dois gérer seule les responsabilités familiales, c'est très lourd à porter », témoigne une conjointe. Pourtant, l'implication de la famille est essentielle : elle augmente nettement les chances de rétablissement, ce qui favorise le bien-être de tous.

Vous, bénévoles de l'entraide, êtes souvent le premier relais d'écoute et de soutien des proches. Ce dossier invite à réfléchir sur comment aider les membres de l'entourage dans leur diversité, comment s'orienter dans le réseau d'aides et privilégier des pratiques respectueuses et durables. Nous proposons des pistes concrètes pour mieux comprendre la réalité vécue par l'entourage, ses souffrances et ses réactions face au stress, afin d'offrir un soutien basé sur l'écoute, l'information et l'entraide.

## COMPRENDRE L'IMPACT DE L'ADDICTION SUR LES PROCHES

Si nous voulons aider les proches, les toutes premières choses à faire sont de prendre du recul pour tenter de comprendre leur vécu et de mettre des mots sur ce qu'ils traversent. L'idéal pour cela est d'écouter leurs histoires, car ces récits, souvent marqués par la douleur, la solitude et l'impuissance, montrent combien, derrière chaque personne addictive, c'est tout un cercle familial et social qui souffre.

Carole, 42 ans, vit depuis dix ans avec un mari atteint d'une addiction à l'alcool. Chaque soir, elle affronte les colères, les absences, les promesses non tenues. Épuisée, elle se sent coupable de ne pas en faire assez, tandis que le fossé se creuse entre eux. Son isolement, nourri par le manque d'information et de soutien, est celui de nombreux conjoints de personnes addictes.

Zoé, 18 ans, fait face à la consommation d'anxiolytiques de sa mère. Elle veille sur celle-ci, gère la maison, protège ses frères, sacrifiant sa scolarité et sa vie sociale. La honte et la peur du jugement la plongent

dans le silence. Ce fardeau affecte sa santé mentale et souligne la nécessité d'un accompagnement spécifique pour les jeunes aidants. Alexandra et Michel, parents d'un fils accro aux paris sportifs en ligne, affrontent la spirale des dettes et la tension familiale. Leur colère alterne avec le découragement. Ils cherchent à comprendre cette addiction méconnue et à préserver leurs forces grâce à un soutien adapté.

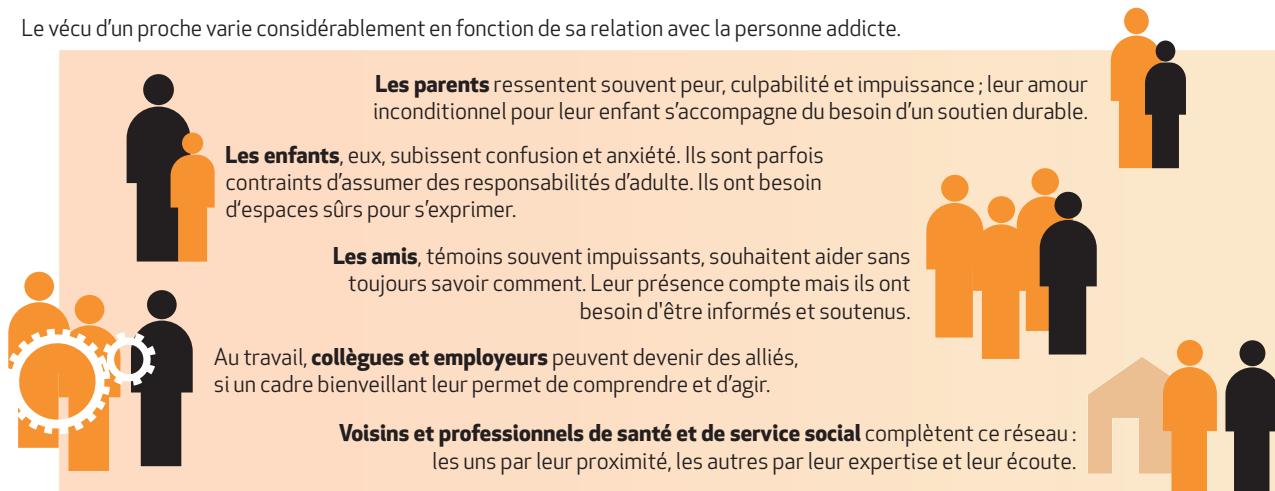
Ces parcours révèlent une souffrance partagée faite d'anxiété, de culpabilité, d'isolement et d'épuisement. Ils montrent l'importance d'un espace d'écoute sans jugement, de repères pour comprendre l'addiction, de ressources pour gérer le stress et poser des limites, ainsi que d'un réseau solide réunissant professionnels et pairs. Reconnaître les proches comme acteurs à part entière, c'est transformer la souffrance en force et replacer l'entourage au cœur de la prise en charge.



# POUR MIEUX LES ACCOMPAGNER

## LES PROCHES AFFECTÉS PAR L'ADDICTION : QUI SONT-ILS ?

Le vécu d'un proche varie considérablement en fonction de sa relation avec la personne addictive.



Chacun porte une charge émotionnelle et mentale lourde. Mais c'est toujours la solidarité, fondée sur la compréhension et l'entraide, qui permet de surmonter l'addiction ensemble.

## L'ADDICTION, UNE RÉALITÉ PARTAGÉE PAR DES MILLIONS DE PROCHES

D'après un sondage OpinionWay réalisé en 2025 pour l'association Addictions France<sup>1</sup>, un Français sur trois souffrirait d'au moins une addiction. La plus fréquente est celle liée au tabac (16 %), suivie de l'alcool (8 %), des écrans (8 %) et, enfin, des médicaments (4 %). Mais les addictions ne touchent pas seulement les personnes qui en sont atteintes : les proches en subissent aussi les conséquences. Près d'un Français sur deux aurait dans son entourage une personne addictive. Addictions France explique en effet que « 39 % [des Français] indiquent avoir au moins un proche concerné par une addiction. Là encore, le tabac arrive en première position (20 %), suivi par l'alcool (14 %), les écrans (8 %), le cannabis (6 %) et les médicaments (4 %) ». Le sondage révèle l'existence d'un écart important entre la perception de sa propre addiction et celle d'un proche. Reconnaître une conduite addictive chez soi-même est en effet plus difficile qu'identifier celle d'autrui. Au-delà de la France, l'addiction est un défi mondial. D'après le rapport Families Affected by Addiction: A Handbook<sup>2</sup>, coordonné par le chercheur Gallus Bischof, plus de 100 millions d'adultes dans le monde vivraient avec un proche addict. Outre le tabac, l'alcool et les drogues illicites, les jeux d'argent, les paris sportifs ou encore la dépendance aux écrans gagnent du terrain, rendant l'accompagnement des familles de plus en plus complexe. Dans notre pays, plusieurs dispositifs existent pour apporter de l'aide aux membres de l'entourage, mais ils restent souvent méconnus. Les



Tabac (16%), alcool (8%), écrans (8%), médicaments (4%)



Tabac (20%), Alcool (14%), Écrans (8%), Cannabis (6%), médicaments (4%)

centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA), par exemple, accueillent les personnes addictes ainsi que leurs proches. Le réseau d'entraide associatif est, quant à lui, riche et structuré. Vous, bénévoles de la CAMERUP, êtes engagés chaque jour auprès de ces proches vulnérables. D'autres associations comme Al-Anon, Cop-ma, la Santé de la Famille ou Addict'Aide (qui anime un forum très fréquenté) offrent aux proches des espaces indispensables d'écoute et de soutien mutuel. Pourtant, malgré l'existence de ces ressources, la demande d'aide reste trop souvent une démarche solitaire, peu systématique. La stigmatisation persistante, la peur du jugement, le manque d'information du grand public et l'insuffisance de formation des professionnels de santé ou du secteur social maintiennent encore trop de familles dans le silence et l'isolement. « Je ne sais pas vers qui me tourner. Jusqu'à présent, je n'ai parlé à personne de la dépendance de ma mère aux jeux de hasard. Même à mon médecin de famille, je n'ai pas réussi à en parler. Je sais que c'est absurde, mais j'ai tellement honte... J'ai l'impression que si quelqu'un l'apprenait, nous serions jugés, elle et moi, avec une grande sévérité », confie Rodolphe, 43 ans.

<sup>1</sup> Addictions France, Sondage. Près d'un Français sur deux déclare être concerné par une addiction, communiqué de presse, mai 2025 : <https://addictions-france.org/presse/sondage-pres-dun-francais-sur-deux-declare-etre-concerne-par-une-addiction/>

<sup>2</sup> Bischof, G. (2025). Families Affected by Addiction: A Handbook. Open Access Publishing in European Networks (OAPEN). <https://library.oapen.org/handle/20.500.12657/101691>

# DOSSIER SPÉCIAL

## COMPRENDRE LES BESOINS DES PROCHES POUR MIEUX LES ACCOMPAGNER

### QUEL IMPACT L'ADDICTION D'UNE PERSONNE A-T-ELLE SUR SES PROCHES ?

L'addiction d'une personne bouleverse profondément la vie des membres de son entourage, souvent dans une grande invisibilité. Conjoints, parents, enfants, amis ou collègues, les proches vivent des répercussions psychiques, physiques, financières et sociales qui fragilisent leur quotidien. Pour les bénévoles de l'entraide, il est essentiel de comprendre ces différentes réalités afin d'offrir un accompagnement respectueux, bienveillant, et porteur d'espoir.

#### **Impacts psychiques : stress, anxiété, dépression, risques suicidaires**

La souffrance psychique est la plus manifeste chez les proches. Anxiété, fatigue mentale, douleur émotionnelle se mêlent souvent à la culpabilité sourde (ce fameux « Et si c'était ma faute ? ») et à la honte nourrie par la stigmatisation sociale. Cette charge émotionnelle extrême fragilise les proches, qui peuvent sombrer dans l'isolement, perdre le sommeil, éprouver des difficultés à se concentrer, voire souffrir d'angoisses ou de paniques. Des recherches alertent sur un risque suicidaire plus élevé dans les familles touchées par des addictions sévères. Par exemple, une étude américaine<sup>3</sup> révèle que les adolescents vivant avec des parents dépendants à l'alcool ou aux drogues illicites sont près de deux fois plus susceptibles de tenter de se suicider que ceux issus de familles sans addiction.

#### **Impacts physiques et effets sur la santé**

Le stress prolongé influe aussi sur la santé physique des proches. Céphalées, troubles digestifs, douleurs musculaires, tensions chroniques et affaiblissement du système immunitaire sont fréquemment rapportés. L'anxiété et la dépression exacerbent ce tableau, créant un cercle vicieux difficile à briser. Le risque cardiovasculaire peut aussi s'en trouver augmenté. Ce contexte familial, marqué par la tension et parfois la violence, fragilise considérablement l'état de santé général des proches.

#### **Conséquences économiques et financières**

Le poids financier constitue un lourd fardeau. Nombre de proches

prennent en charge (souvent sans le dire) les dépenses liées à l'addiction : remboursements de dettes, frais médicaux, pertes de revenus dues à la nécessité de réduire leur activité professionnelle ou de renoncer à un emploi pour s'occuper de l'entourage. Ces charges imprévues et répétées creusent la précarité, exacerbent la détresse psychologique et nourrissent un stress permanent qui fragilise encore plus les familles.

#### **Isolement social et ruptures relationnelles**

L'isolement social est l'un des effets les plus sévères. La honte, la peur du jugement, les conflits générés par l'addiction entraînent la rupture des liens amicaux et familiaux. Ce repli accentue la solitude, propice à l'aggravation des souffrances psychiques et physiques. Les ruptures peuvent aller jusqu'à la désolidarisation totale, laissant les proches sans réseau de soutien. Par ailleurs, les tensions liées à l'addiction peuvent dégénérer en violences intrafamiliales, mettant en danger la sécurité de tous.

#### **Impacts sur les enfants : des conséquences majeures dans une société trop souvent indifférente à leur souffrance**

L'addiction d'une maman ou d'un papa peut avoir des répercussions profondes sur le développement et la scolarité des enfants. Le climat familial instable crée un stress chronique, une instabilité émotionnelle, et des troubles psychologiques chez les jeunes. Les enfants peuvent avoir des difficultés scolaires, des comportements à risque, voire développer à leur tour des addictions. Des recherches montrent que la consommation des parents perturbe la qualité de la relation parent-enfant et peut entraîner des troubles émotionnels et comportementaux, notamment le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH). En France, plusieurs millions de jeunes vivent dans des foyers marqués par l'addiction, mais peu de structures leur sont dédiées. Aucune politique publique n'a encore fait de ce problème une priorité nationale. Une mobilisation urgente des pouvoirs publics et du réseau associatif reste indispensable.

#### **Quand la situation s'arrange**

Antoine, autrefois enfermé dans l'alcool, le cannabis et les jeux, a traversé une période sombre. Ses proches ont connu colère, peur et fatigue, mais leur unité a tout changé. Accompagnés par un centre de soins en addictologie et une association d'entraide, ils ont appris à dialoguer, à poser des limites et à s'encourager sans jugement. Peu à peu, Antoine a retrouvé la force d'aller mieux, et la famille son équilibre. Jérôme, lui, a quitté l'alcool grâce au soutien de la FNJS. Aujourd'hui, il connaît une vie de famille épanouie. Ces parcours rappellent qu'avec aide, solidarité et patience, la guérison et la paix familiale sont possibles.



<sup>3</sup> Rafi Bazrafshan M, Sharif F, Molazem Z, Mani A. The Effect of Paternal Addiction on Adolescent Suicide Attempts: A Qualitative Study. Int J High Risk Behav Addict. 2016 Jul 17;5(3):e22588. doi: 10.5812/ijhrba.22588. PMID: 27818961; PMCID: PMC5086406.



## Quand il faut partir...

Alexandra a longtemps tenté de soutenir son conjoint dépendant aux opiacés, malgré les tensions, les absences et les difficultés financières. Mais la violence verbale s'est installée, provoquant un épuisement moral profond. Privée de soutien et craignant pour la sécurité de ses enfants, elle a pris la décision difficile de quitter le domicile familial. Ce départ, loin d'un échec, marque le début d'un chemin de protection et de reconstruction. Car fuir, parfois, c'est survivre et offrir à sa famille une chance de renaissance.



## La codépendance : une notion historique revisitée

Longtemps, le terme « codépendance » a été utilisé en référence au vécu des proches de personnes addictives. Il décrivait des comportements où l'entourage devient dépendant émotionnellement, plaçant les besoins de l'autre avant les siens, cherchant à contrôler, à protéger ou à sauver, souvent au détriment de sa propre santé. Utile à son époque pour comprendre les dynamiques autour de l'addiction,

le concept montre aujourd'hui ses limites. Il peut culpabiliser des proches dont les gestes sont souvent inconscients et motivés par l'amour. De plus, la codépendance n'a pas de statut médical et se confond parfois avec la dépendance affective. Le concept ne reflète pas la diversité des contextes familiaux et culturels. Le terme tend donc à disparaître au profit d'approches plus nuancées, reconnaissant que les réactions des proches sont des réponses humaines face à la peur ou à la souffrance.

### Ambivalence affective

**10** Osciller entre rejet et attachement, être incapable de rompre les liens malgré la douleur, créant une instabilité relationnelle.



### Hyper-contrôle et surprotection

**1** Vouloir contrôler étroitement la vie de la personne addictive (ses déplacements, sa consommation, ses relations...) dans l'espoir de limiter les risques, avec le danger d'enfermer l'addict dans une dynamique infantilissante qui ne favorise pas le rétablissement.



### Culpabilisation récurrente

**9** S'accuser d'être à l'origine ou de maintenir la dépendance, portant un poids émotionnel très lourd.



### Fusion relationnelle

**2** Vivre des liens excessivement fusionnels, où les frontières entre les personnes s'effacent, empêchant toute prise de distance nécessaire à la reconstruction.



### Isolement social

**8** Se couper du réseau, par honte ou épuisement, perdant ainsi des repères essentiels.



### Gestion des conséquences

**7** Prendre en charge les difficultés générées par l'addiction (financières, administratives), parfois en assumant ce que l'addict ne peut plus gérer.



## 10 réactions courantes des proches de personnes addictives

### Pression et chantage émotionnel

**6** Culpabiliser, menacer, exercer une pression dans l'espoir de changer le comportement addictif, ce qui alimente souvent les conflits et fragilise les liens.



### Négation et minimisation

**3** Nier la gravité du problème, souvent par peur de la confrontation ou par honte, retardant ainsi la prise de conscience indispensable.



### Parentification

**4** Lorsqu'un enfant ou un adolescent doit jouer un rôle d'adulte pour protéger ou remplacer le parent, ce qui fragilise son propre développement.



### Sacrifice et oubli de soi

**5** Oublier ses besoins, toute son énergie concentrée sur la gestion de l'addiction au risque de s'épuiser (burn-out de l'aidant).



Il est capital de rappeler aux proches que ces comportements sont des réponses humaines. Plutôt que de culpabiliser, l'enjeu est de les reconnaître, de les comprendre et d'offrir aux personnes un

accompagnement respectueux et adapté. Elles ne sont pas seules, et vivent une expérience partagée qu'il est possible d'alléger avec de la bienveillance, du soutien et de bonnes informations.

# DOSSIER SPÉCIAL

## COMPRENDRE LES BESOINS DES PROCHES POUR MIEUX LES ACCOMPAGNER

### 4 CONSEILS POUR ACCOMPAGNER LES PROCHES DANS CES DYNAMIQUES

Bénévoles de l'entraide, accompagner les proches de personnes en situation d'addiction est un engagement profondément humain, qui demande autant de cœur que de compétences. Vous êtes souvent ce pilier indispensable, offrant une écoute attentive et bienveillante dans des contextes où angoisse, culpabilité et solitude peuvent devenir écrasantes. Pour vous soutenir dans cette mission exigeante, voici quelques principes-clés illustrés par des exemples concrets qui, nous l'espérons, vous guideront vers un accompagnement respectueux, efficace et porteur d'espoir.



#### 1. Reconnaître la souffrance et la complexité de la situation

Rappelez-vous que les réactions des proches (colère, tristesse, peur, doutes) sont des réponses naturelles face à une réalité bouleversante. Sophie, mère d'un jeune homme confronté à l'addiction à l'alcool, oscille entre espoir et découragement. Elle se sent isolée, parfois submergée par la culpabilité ou la colère. Votre rôle est d'accueillir ces émotions sans jugement. Offrir un espace sécurisé, en écoute individuelle ou en groupe, permet aux proches comme Sophie d'exprimer leur vécu. Ce climat de confiance apaise leur stress et bâtit les bases solides d'une relation d'aide durable. Jérôme Adam, réalisateur du film *Tout pour être heureux ?*, souligne l'importance d'être simplement présent, d'écouter sans juger ni conseiller, montrant ainsi à son proche qu'il est aimé et soutenu.

#### 2. Informer sur les mécanismes de l'addiction

La connaissance est un levier puissant. Fournir des explications claires sur les mécanismes biologiques, psychologiques et sociaux de l'addiction aide les proches à dépasser la culpabilité et à mieux comprendre la situation. Marc, frère d'une personne dépendante, s'est longtemps senti responsable des rechutes. Comprendre que l'addiction est une maladie complexe lui a permis de déposer ce poids inutile. Ce savoir permet de se protéger de la stigmatisation et aide les proches à ne pas internaliser les regards négatifs de la société.

#### 3. Soutenir les stratégies d'adaptation positives

En tant que bénévole d'entraide, vous pouvez, avec tact, encourager les proches à adopter des attitudes plus constructives : engagement actif, affirmation de soi et retrait temporaire.

L'engagement actif consiste à soutenir la personne addictive tout en posant des limites protectrices. Claire se montre patiente et compréhensive envers son mari, mais elle refuse qu'il dépense l'argent du foyer pour acheter de la cocaïne ou qu'il laisse certaines responsabilités familiales de côté. L'affirmation, c'est exprimer clairement ses besoins et attentes. Pierre, souvent en colère à cause de l'addiction de son fils au cannabis, a appris à exprimer son ressenti sans blesser son enfant. Il sait lui demander de participer aux tâches ménagères et de respecter la vie quotidienne de ses frères et sœurs. Le retrait temporaire permet de préserver son équilibre. Julie, épuisée par l'addiction de son mari, a pris du recul chez des amis pour se ressourcer. Ce temps de pause favorise la protection et la reprise d'un accompagnement durable.

#### 4. Renforcer le soutien social et relationnel

L'isolement est un risque majeur pour les proches. Paul, par honte et par fatigue, s'est peu à peu coupé de ses amis, ce qui a aggravé son mal-être. Facilitez l'accès à des groupes de parole ou à des ressources professionnelles, indispensables pour rompre la solitude. N'hésitez pas à créer, au sein de votre association, des groupes de parole dédiés au vécu des proches. Ces groupes peuvent être réservés aux membres de l'entourage ou mixtes, réunissant enfants, parents, conjoints ou amis. L'important est de bien définir leurs objectifs, les modalités d'animation et le soutien offert par l'association. Vous jouez aussi un rôle-clé en faisant le lien entre les proches et les professionnels (CSAPA, psychologues, assistantes sociales), garantissant une prise en charge globale qui tient compte



des enjeux familiaux, sociaux et médicaux. Enfin, n'oubliez pas que les activités sociales, culturelles, de loisir et festives sont d'excellents moyens de lutter contre l'isolement. Pensez à organiser des sorties, pique-niques, karaokés et autres visites culturelles ! Passer une journée de détente représente un vrai soutien pour ceux qui se sentent isolés et épuisés.





## RENDRE VOTRE ACTION ENCORE PLUS SOLIDE

Adoptez quelques bonnes pratiques-clés afin de renforcer votre efficacité et la qualité de votre accompagnement :

- **Écoute active et empathique :** Lors de vos entretiens individuels, posez à la personne des questions ouvertes qui invitent à la parole, et reformulez ses propos pour montrer votre compréhension et clarifier les besoins exprimés. Adoptez une posture accueillante, sans précipitation ni jugement, pour instaurer un climat de confiance.
- **Validation sans jugement :** Respectez ce que vivent les proches, même si leurs choix ou comportements diffèrent des recommandations médicales ou sociales, ou de vos propres valeurs (dans la limite de la sécurité des personnes). Valorisez leur vécu et leurs ressentis, en évitant les critiques qui pourraient fermer le dialogue. Cette attitude encourage l'expression authentique et participe à renforcer l'alliance.
- **Formation continue :** Maintenez-vous informés des avancées liées aux addictions, aux ressources disponibles et aux méthodes d'accompagnement. La connaissance actualisée vous permet

d'adapter votre posture et vos conseils, tout en transmettant une information fiable et actuelle.

- **Accompagnement personnalisé :** Chaque famille est unique ; tenez compte des contextes culturels, sociaux et familiaux spécifiques. Adaptez votre approche en fonction des besoins, de la répartition des rôles et des valeurs propres à chaque entourage, afin d'être au plus proche de la réalité vécue.
- **Collaboration avec les professionnels :** Facilitez le lien entre les proches et les acteurs spécialisés (CSAPA, psychologues, assistantes sociales). En cas de difficultés, vous pouvez jouer un rôle de médiateur pour faciliter la communication et l'accès aux soins, contribuant ainsi à une prise en charge globale intégrant tous les aspects de la situation.

Ces bonnes pratiques, combinées à votre engagement, renforcent votre capacité à soutenir efficacement les proches, tout en respectant leur singularité et en favorisant un accompagnement durable.

## FOCUS SUR LE VÉCU DES ENFANTS D'ADDICTS : UNE RÉALITÉ SOUVENT SILENCIEUSE



Les enfants de parents addicts vivent une expérience complexe et douloureuse, souvent passée sous silence. Marqués par l'incertitude et l'isolement, ils souffrent d'autant plus que les adultes ne savent

pas toujours comment leur parler de la maladie parentale. Pourtant, la parole est essentielle pour donner du sens et alléger un fardeau souvent incompris. Des associations d'entraide, comme Cop' MA (encadré), œuvrent à sensibiliser les pouvoirs publics et la société à leur vécu. Il est crucial d'offrir à ces jeunes des espaces où ils peuvent exprimer leurs émotions et leurs peurs sans crainte du jugement. Il est également crucial de s'assurer que ces enfants ne soient pas en danger. Les phénomènes de violence intrafamiliale, notamment les violences physiques ou psychologiques faites aux enfants, sont souvent liés à des situations d'addictions parentales, qui augmentent les risques de maltraitance et les impacts néfastes sur les enfants. Même en l'absence de telles violences, la plupart des enfants d'addicts subissent une forte souffrance émotionnelle. Souvent, ils développent une maturité précoce et assument des responsabilités inadaptées à leur âge. Leurs difficultés scolaires ou comportementales doivent être comprises à la lumière de ce contexte instable. Accompagner ces enfants, c'est reconnaître leur douleur, leur offrir des lieux de parole et les aider à se reconstruire. L'action associative joue ici un rôle essentiel pour restaurer leur confiance et leur permettre de grandir sereinement.

### ►► EN CAS D'URGENCE : QUE FAIRE ?



En tant que bénévole accompagnant des proches, il est crucial de savoir réagir face aux urgences, souvent bouleversantes et imprévues, avec calme, vigilance et rapidité. Votre intervention peut sauver des vies. Si une personne sous emprise devient agressive, assurez la sécurité de tous, éloignez-vous si besoin et contactez le 17 (Police) rapidement. En cas d'intoxication, caractérisée par une perte de conscience ou des difficultés respiratoires, appelez immédiatement le 15 (SAMU).

Si vous suspectez des pensées suicidaires, même non exprimées, faites attention aux signes, écoutez avec douceur, et orientez vers le 3114 (Info Suicide) ou le 15 en cas de danger urgent.

Pour des violences familiales ou conjugales, informez des ressources comme le 3919 (Violences Femmes Info) et signalez tout danger pour enfant au 119 (Allô Enfance en Danger). Pour d'autres urgences (incendie, accident), appelez le 18 (Pompiers) ; le 112 est un numéro universel en Europe, et le 114 sert aux personnes malentendantes par SMS.

# DOSSIER SPÉCIAL

## COMPRENDRE LES BESOINS DES PROCHES POUR MIEUX LES ACCOMPAGNER

### PROGRAMMES, MÉTHODES ET INTERVENTIONS

Face aux enjeux de l'addiction, plusieurs dispositifs en France et à l'international offrent un soutien efficace aux familles. Fondés sur des approches scientifiquement validées ou prometteuses, ces programmes proposent aux proches et bénévoles des outils concrets pour un accompagnement bienveillant et efficace. Huit dispositifs originaux illustrent la diversité des solutions disponibles pour soutenir les proches confrontés à l'addiction, sans prétendre à l'exhaustivité.

#### I - Le programme CRAFT

Le programme CRAFT, reconnu internationalement, vient en appui aux proches confrontés à l'addiction d'un être cher. Son ambition est d'offrir aux familles des outils concrets pour adopter des comportements encourageants, sans confrontation, invitant avec douceur et respect la personne en difficulté à envisager un chemin de soin. Cette méthode met en avant des techniques pratiques telles que l'écoute attentive, la gestion apaisée des conflits et le renforcement positif de la motivation. La démarche de ce dispositif est complétée par la méthode des 5C, qui définit cinq postures essentielles auprès du proche en souffrance :

**Caring (prendre soin)** consiste à instaurer une présence affective sincère et chaleureuse.

**Concern (préoccupation)** invite à rester vigilant aux signaux de détresse.

**Control (contrôle)** pose une limite nécessaire, afin d'éviter la surprotection.

**Consequences (conséquences)** permet de prendre conscience des impacts réels des conduites addictives.

**Enfin, Choice (choix)** valorise la liberté de changer, en rappelant que la décision appartient avant tout à la personne concernée.

Pour plus d'informations :

<https://bha.colorado.gov/behavioral-health/CRAFT>



#### II - Les programmes d'éducation thérapeutique pour l'entourage ÉTAPE et BREF

En France, le programme ÉTAPE (Éducation Thérapeutique Addiction Patient Entourage) offre un accompagnement aux proches confrontés à l'addiction. Déployé à Lyon et à Grenoble, ce programme s'appuie sur une équipe pluridisciplinaire pour proposer un parcours personnalisé mêlant ateliers collectifs et entretiens individuels. Les ateliers traitent de thèmes tels que les mécanismes de l'addiction, la communication familiale, la gestion des crises et les étapes du changement. Pour plus d'informations : [cetape@chu-grenoble.fr](mailto:cetape@chu-grenoble.fr).

BREF est une initiative récente proposée par le centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) de l'hôpital Édouard Herriot, à Lyon. Ce court programme psycho-éducatif accompagne les familles confrontées à l'addiction à travers des séances d'une heure et demie animées par des professionnels de santé spécialisés et un pair-aidant expert en addictologie. L'objectif est de libérer la parole des proches, de leur fournir des clés pour mieux comprendre l'addiction et d'offrir un soutien adapté à leur situation.

Pour plus d'informations : CSAPA Édouard Herriot, Lyon :

[www.chu-lyon.fr](http://www.chu-lyon.fr)

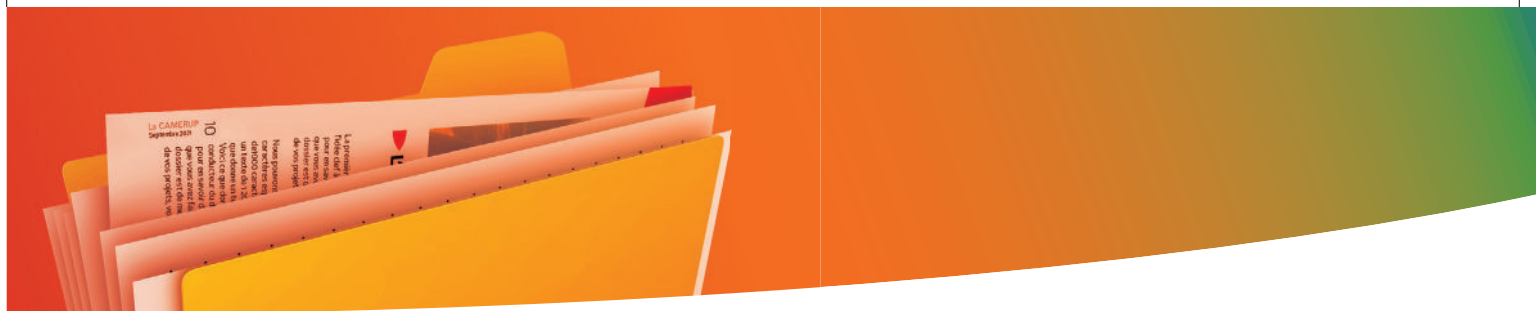
#### III - Thérapies familiales et accueils familiaux thérapeutiques



Les thérapies familiales occupent une place cruciale dans l'accompagnement des familles confrontées à l'addiction d'un proche. Leur but est de restaurer les liens fragilisés et de renforcer les dynamiques positives. Elles peuvent être intégrées aux parcours de soin ou proposées par des associations. Les études confirment leur pertinence, notamment pour réduire les risques de rechute et améliorer la qualité de vie des membres, surtout chez les jeunes adultes.

Dans certaines villes, comme Sèvres, les accueils familiaux thérapeutiques (AFT) offrent un hébergement temporaire au sein de familles d'accueil formées et agréées. Ce cadre protecteur soutient les familles naturelles, favorise l'autonomie et la réinsertion sociale,





et aide à construire un projet de vie éloigné de l'addiction. L'AFT et les thérapies familiales forment un duo complémentaire, centré sur la restauration des liens, la réduction des conflits et le soutien à un rétablissement durable.

#### IV - Un programme pour les enfants d'addicts : Trampoline

Le programme Trampoline, venu d'Allemagne, est une initiative innovante qui aide les enfants de 8 à 12 ans qui ont un parent addict. Il se compose de neuf sessions hebdomadaires de 90 minutes en groupe, complétées par deux sessions optionnelles pour les parents. L'objectif est de les accompagner dans la compréhension de la dépendance familiale, de gérer le stress et d'adopter des stratégies d'adaptation positives. Trampoline renforce également l'estime de soi et le sentiment de maîtrise, facteurs protecteurs contre les troubles liés à l'addiction. Déployé dans plusieurs centres en Allemagne, il bénéficie d'un suivi rigoureux montrant ses effets positifs dans le temps. [www.projekt-trampolin.de](http://www.projekt-trampolin.de)

#### V - Une campagne suisse d'information : La Semaine nationale d'action pour les enfants de parents avec une addiction



Chaque année en Suisse, la Semaine nationale d'action dédiée aux enfants de parents confrontés à une addiction mobilise les acteurs de tous horizons. Coordinée par Addiction Suisse depuis 2019, cette initiative éclaire le grand public, les professionnels et les proches sur la réalité souvent méconnue d'environ 100 000 enfants vivant avec la dépendance d'un parent. Organisée en mars, elle met en lumière cette souffrance encore souvent isolée, en donnant une voix à ces enfants fragilisés. L'objectif est de sensibiliser et de mobiliser les acteurs sociaux, éducatifs et sanitaires pour mieux identifier ces situations, afin de proposer un accompagnement adapté et protecteur. Durant cette semaine, de nombreuses actions (conférences, groupes de discussion, campagnes d'information) se déploient dans plusieurs cantons, soulignant le rôle fondamental de l'entourage appelé à écouter, soutenir et orienter ces enfants vers les ressources nécessaires.

Pour plus d'informations: <https://enfants-parents-addiction.ch/>

#### VI - Le programme «Une Affaire de famille !»



Le programme «Une Affaire de famille !», inspiré d'un dispositif canadien, est déployé en France par l'association Addictions France. Il s'adresse aux adultes souhaitant comprendre l'impact de leur vécu familial marqué par l'addiction. Ce dispositif vise à rompre le cycle de transmission intergénérationnelle des addictions, en invitant chacun à explorer son histoire familiale dans un cadre sécurisant et convivial. Le parcours se déroule sur huit à neuf séances collectives d'environ trois heures, réunissant des participants accompagnés de professionnels. Ce cadre bienveillant permet à chacun de s'exprimer à son rythme, d'appréhender les mécanismes à l'œuvre dans les dynamiques familiales, et d'utiliser cette prise de conscience pour prévenir la répétition des schémas familiaux.

Pour plus d'informations:

<https://addictions-france.org/dispositifs/une-affaire-de-famille>

#### VII - Le programme Approchild

Le programme Approchild, développé au CHRU de Brest, est un dispositif de soutien à la parentalité conçu pour accompagner les parents confrontés à des consommations problématiques d'alcool. Son ambition est de réduire le stress parental, d'améliorer les compétences éducatives et de renforcer les ressources familiales, pour offrir à l'enfant un cadre stable et protecteur. Structuré autour d'ateliers hebdomadaires, ce programme favorise les échanges, la communication au sein de la famille, la gestion des émotions et

# DOSSIER SPÉCIAL

## COMPRENDRE LES BESOINS DES PROCHES POUR MIEUX LES ACCOMPAGNER

la compréhension des mécanismes complexes de l'addiction. L'objectif est de redonner confiance aux parents dans leur rôle éducatif, malgré les défis que l'addiction impose, et ainsi contribuer efficacement à la prévention des risques pour les enfants, tout en participant au rétablissement durable des familles.

Pour plus d'informations : [https://www.chu-brest.fr/sites/default/files/2025-01/approchild\\_triptyque\\_patient.pdf](https://www.chu-brest.fr/sites/default/files/2025-01/approchild_triptyque_patient.pdf)

### VIII - Pause ton sac: soutien aux enfants de parents addicts

Le programme «Pause ton sac» est proposé par l'association hospitalière de Bretagne (AHB). Ce dispositif s'adresse aux enfants confrontés à l'addiction parentale et leur offre un espace sécurisé d'expression et de soutien. Les groupes se tiennent au sein des centres médico-psychologiques spécialisés (CMPS) et des consultations jeunes consommateurs (CJC), structures dédiées au diagnostic, à la prévention et au suivi des addictions et troubles psychiques chez les jeunes. «Pause ton sac» permet aux enfants de partager leurs émotions, de rompre l'isolement et de mieux gérer leur situation familiale. Le programme est gratuit et encadré par des professionnels qualifiés.

Pour plus d'informations : <https://www.ahbretagne.com/usagers-proches/consultations/addictions-cmps-cjc/groupe-enfant-parent-addiction/>



## LA COP-MA

### UNE ASSOCIATION DE SOUTIEN DE L'ENTOURAGE



**Cop-ma**, créée en 2019 avec le soutien du Pr Michel Reynaud, est une association nationale qui vise à médiatiser, à sensibiliser et à faire connaître le mal-être des proches de malades alcooliques. Elle œuvre pour la reconnaissance de leur souffrance et de leurs besoins spécifiques, pour briser le silence autour de l'alcoolisme familial. Elle apporte un soutien aux personnes concernées, tout en sensibilisant les pouvoirs publics, les professionnels et le grand public au vécu des proches.

Contact : <https://www.cop-ma.fr>

## NOUVEAU!

### LA CAMERUP LANCE DES ATELIERS CONNECTÉS

La CAMERUP présente ses nouveaux Ateliers Connectés, des sessions de formation en ligne, simples à suivre, seul ou en groupe, pour mieux accompagner les personnes confrontées à l'addiction et leur entourage. Pour ce premier atelier, le thème est «Comprendre les besoins des proches pour mieux les accompagner», conçu par la formatrice Guylaine Benech. Dans 7 modules courts, accessibles à tout moment, vous trouverez vidéos, quiz, fiches outils et ressources pour progresser à votre rythme. Ces ateliers peuvent être suivis individuellement ou en groupe avec d'autres bénévoles, favorisant ainsi échanges et partages d'expériences. N'hésitez pas à vous inscrire ! Ces ateliers connectés sont faits pour vous aider, valoriser votre engagement et renforcer vos compétences au sein du réseau CAMERUP.



►►► Bientôt accessible pour les bénévoles et les partenaires



# HEURE PAR HEURE UNE JOURNÉE AVEC...

## ► UNE JOURNÉE avec "La pause brindille" de Lyon

Une équipe engagée auprès des jeunes aidants

**Découvrez notre toute nouvelle rubrique: une journée au cœur d'une association qui fait vibrer le monde !  
Vivez leurs joies, leurs défis et leurs petites victoires en 24 heures de passion.  
Rencontres authentiques, rires partagés et actions inspirantes sont au menu.**

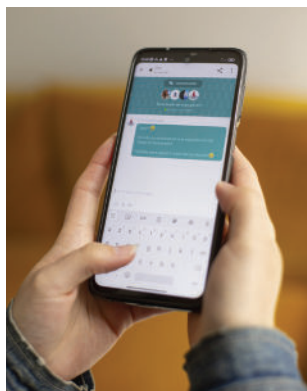
Fondée en 2019 par Axelle Enderlé, l'association La pause Brindille soutient les jeunes de 7 à 25 ans ayant un proche atteint d'une maladie, d'un handicap ou d'une addiction. Suivez-nous dans les coulisses de cette structure transpathologique et passez **une journée type avec Rebecca coordinatrice des événements et son équipe** afin de découvrir toutes leurs actions.



► **9h** Arrivée au local associatif, café et tableau de bord. Le soleil filtré par les fenêtres de notre local nous annonce une belle journée d'été sur la ville de Lyon. Une odeur de café flotte dans l'espace de travail, je me dirige vers notre tableau blanc recouvert de post-it multicolores. Mon regard est attiré par l'un d'eux: «analyse de la pratique professionnelle (APP) – bénévoles ligne d'écoute». Je note mentalement alors de rappeler le psychologue pour organiser notre prochain APP avec les bénévoles de notre ligne d'écoute nationale dédiée aux jeunes de 13 à 25 ans. Celle-ci étant gérée par de jeunes bénévoles, souvent concernés par le sujet, il est important d'être soutenu et conseillé par un professionnel.

► **9h15** Réunion d'équipe, bilan et priorités La petite salle se remplit peu à peu. Autour de la table, chacun partage ses avancées. On évoque nos victoires, comme le développement de notre communauté d'entraide, qui rassemble aujourd'hui près de 35 000 personnes sur l'ensemble de nos plateformes numériques (TikTok, Instagram, Facebook, LinkedIn). On repense aussi à notre festival 2024, qui avait réuni 130 jeunes venus de toute la France. Les préparatifs pour l'édition 2026 sont déjà lancés. Pourtant, de toutes nos actions, un constat persiste: difficile de toucher les garçons, notre public reste majoritairement féminin.

► **10h45** Coup de fil à une école partenaire Je profite d'un moment calme pour rappeler un directeur de collège, avec qui nous voulons mettre en place une «Safe Place» pour les jeunes aidants, dans le cadre du projet Ambassade



Brindille. Il nous rappelle à quel point certaines situations peuvent être compliquées à gérer pour les adolescents, et que ce genre d'espace est essentiel afin de libérer leur parole.

► **12h30** Pause déjeuner entre collègues L'heure du repas a sonné, je décide de prendre ma gamelle et d'aller retrouver le reste de l'équipe. Nos préoccupations ne nous quittent jamais. On parle alors du dernier épisode de notre podcast Bien cachés, mis en ligne sur toutes les plateformes d'écoute (Deezer, Spotify, Apple Podcasts...). 11 épisodes déjà, et toujours cette même émotion qui vous prend au corps lorsque vous commencez à entendre ces petites voix raconter leur quotidien de jeunes aidants. Ma parole, notre série de témoignages sur YouTube, continue, elle aussi à trouver son public.

► **14h** Derniers mails Cet après-midi, j'envoie les derniers mails aux bénévoles pour organiser la prochaine sortie du mois. Cette fois, ce sera une activité peinture fluorescente à Lyon, dédiée aux jeunes aidants de 7-12 ans. Une journée rien que pour eux, au cœur des vacances scolaires. Un peu de cette «pause» qu'on veut leur donner.



► **16h** Préparation de l'événement du 9 octobre. Dans deux mois, un de nos plus grands événements de sensibilisation va avoir lieu à Villeurbanne: il s'agit des Rencontres de la Jeunesse aidante, organisées le 9 octobre 2025, de 14 h à 20 h au CCVA. Il sera ouvert à tous, mais également diffusé en streaming pour ceux qui ne pourront pas y assister en présentiel. L'objectif: faire entendre la voix des jeunes aidants, trop souvent ignorée. On peaufine le programme, les intervenants, la logistique. Le stress de l'organisation se fait sentir, mais l'envie de voir se concrétiser ce projet aussi.

► **18h** Temps d'échange en visio Avant de partir, je coanime un temps d'échange en ligne pour les 13-25 ans. Derrière l'écran, les visages apparaissent un à un. On parle d'isolement, de culpabilité, de fatigue. Certains participent de manière assidue, d'autres viennent de temps en temps, ou alors sont là pour la première fois. Je leur rappelle, avant de terminer, que ceux habitant dans la région lyonnaise peuvent nous rejoindre une fois par mois pour participer à nos activités gratuites. Tous repartent avec un peu de réconfort et, surtout, le sentiment de ne pas être seuls. Ma journée est terminée, je ferme alors le local, en attendant le lendemain.

[lapausebrindille.org](http://lapausebrindille.org)

# VOUS ÊTES Formidables !



## VOUS ÊTES FORMIDABLES !

Dans ces pages vous trouverez un focus particulier sur nos bénévoles et leurs histoires vibrantes : des témoignages des conjoints, enfants, frères ou sœurs qui ont vécu aussi cette descente aux enfers auprès de leurs proches. Ils ont dû souvent assumer une partie des conséquences au péril de leur propre vie et de celle des membres du foyer. Ils ont su prendre les bonnes décisions, rester ou partir, mais toujours se protéger et protéger les proches. Merci encore à Christelle Peybernard d'avoir rédigé leurs témoignages et sublimé leurs mots.

### FLORENCE

Addictions Alcool Vie Libre

**Ma première réunion...** Lorsque j'arrive dans ce local qui accueille le groupe de parole Vie Libre à Brou (77), je ne suis pas très à mon aise. Je me demande ce que je vais entendre, qui je vais rencontrer et si je vais me sentir à ma place. Personnellement je ne consomme que très peu d'alcool (je n'en aime ni le goût ni l'effet qu'il procure). Je suis là, car mon frère m'a demandé de l'accompagner. Il est alcoolique. Comme mon père l'a été avant lui... avant d'en mourir.

Je m'installe autour de la table. Rapidement on me présente, on me dit que je peux prendre la parole... ou pas ! Ça me rassure. Je mange des bonbons (ça aide à se détendre) ! La réunion démarre par des nouvelles d'amis qui vont mal, qui sont en cure ou qui, au contraire, vont bien. Je ressens immédiatement **une ambiance chaleureuse, sans jugement**, une atmosphère rassurante, pleine de soutien.

Rapidement, nous écoutons un très jeune homme qui ne va pas bien. Je suis admirative de le voir se confier à nous, d'oser dire qu'il voit la vie en gris. Il a le regard hagard, il me touche. Mes larmes montent. Je les cache. Comment peut-on être si mal à cet âge ? Puis on passe à une histoire plus légère, ouf... Quelqu'un explique qu'il n'a pas consommé d'alcool depuis plusieurs années, qu'il a passé de très bonnes vacances en famille, re-ouf.

Plusieurs témoignages s'enchaînent, plus ou moins durs, de personnes qui luttent contre leur(s) addiction(s), qui s'en sortent. Je découvre un panel d'histoires touchantes. Les participants sont unis par un objectif commun : partager leurs expériences et trouver des clés pour surmonter leurs addictions, actuelles ou passées. Les échanges sont sincères, et chacun se sent libre de s'exprimer sans crainte de jugement. Les rires et les larmes se mêlent, créant **un espace où les émotions peuvent être libérées**. Les témoignages sont poignants, révélant des moments de vulnérabilité, mais aussi des instants de force et de résilience.



Les participants écoutent attentivement, offrent des encouragements et des mots de réconfort. Les regards échangés sont pleins de compréhension, et les silences sont parfois tout aussi éloquentes que les mots. Il y a un sentiment d'appartenance, comme si chaque personne dans la pièce faisait partie d'**une grande famille qui se soutient dans les moments difficiles**. Parfois, certains propos sont plus tranchants, pour faire réagir, pour remettre dans le droit chemin.

Les discussions peuvent aborder des sujets variés, allant des luttes quotidiennes aux petites victoires, des stratégies pour éviter les tentations aux rêves de rétablissement. Les membres se donnent des conseils, partagent des ressources et célèbrent ensemble chaque progrès, aussi petit soit-il.

Vient le moment pour moi de me présenter : Florence, la sœur de Philippe, accompagnante. Tout de suite, je ressens le besoin de partager le fait que je suis fière du parcours de mon frère. Il a réussi à arrêter de boire, mais aussi de fumer, la cigarette, puis le cannabis. Trois addictions derrière lui, une vraie prouesse !

Je remercie le groupe chaleureusement. Mince, j'oublie de remercier Rémi ; je ne le connais pas mais c'est lui qui a « traîné » mon frère chez Vie Libre, je sais que ce geste l'a sauvé. Alors je profite de ce texte pour le remercier sincèrement.

Je viens désormais régulièrement écouter les amis se confier. Parler vrai. Me reconnecter avec l'être humain. Cela fait plus de 2 ans maintenant que j'écoute et que j'essaie d'aider quand je le peux.

**J'invite chaque personne à rejoindre ce groupe plein d'authenticité, de solidarité et d'espoir, où chacun trouve la force de continuer à avancer sur le chemin de la guérison.**

Toi qui penses que tu es perdu, que tu ne t'en sortiras jamais, toi qui as un frère, une cousine, un père, une belle-mère addicts à l'alcool ou à tout autre substance, **n'hésite pas à franchir la porte, tu n'as rien à perdre... mais tout à gagner ! ■**

Rédigé par Isabelle.





## SYLVIE ET MARIE-CHRISTINE

Fédération Nationale Joie et Santé



Marie-Christine et Sylvie ont tenu à témoigner ensemble. Toutes les deux, elles ont connu l'insécurité, la peur du retour à la maison : franchir la porte en retenant son souffle, se demander : « dans quel état vais-je le retrouver ? »

Toutes les deux, elles ont connu la même fatigue, la même usure : le poids des dettes, les huissiers, les regards extérieurs qui jugent sans savoir.

**« Pourquoi tu restes ? »** « Parce que partir n'est jamais simple. Parce qu'on a peur. Parce qu'on se retrouve seule avec les enfants, les factures. Lui monte dans le train, moi je reste sur le quai de la gare, avec la réalité et les problèmes », se rappelle Marie-Christine. « J'avais honte », dit Sylvie. Comment tenir ? À qui parler ? Qui soutient l'entourage ?



**L'association est devenue ce lieu où l'on peut dire, pleurer, déposer sans honte, sans être jugée.** Un lieu où elles ont appris qu'aider, ce n'était pas se taire, ni « être gentille pour ne pas contrarier », mais accepter le temps, apprendre la patience, partager la vérité.

## ISABELLE Les Amis de la Santé

**La flamme qui tient.**

Il y a des vies où l'addiction traverse les générations. Des familles où l'alcool s'installe à la place des mots. Des histoires où le déni devient loi, où la violence recouvre tout, où les enfants apprennent trop tôt à survivre.

Isabelle a grandi là, dans cette maison cabossée : une mère malveillante, un père tendre mais prisonnier de l'alcool, un mari qui buvait en cachette, une sœur emportée, un frère brisé. Tout semblait tracé d'avance : subir, se taire, répéter. Mais Isabelle a choisi autrement : « J'ai dit non à la fatalité, au silence, à la violence. J'ai quitté mon mari pour protéger mes enfants, malgré les injonctions,

Aujourd'hui, elles le disent aux autres familles : « Il ne s'agit pas de tout prendre en charge, ni de cacher. Il s'agit de réapprendre à vivre normalement, de ne pas marcher toujours sur la pointe des pieds. » Toutes deux ont appris que l'entourage aussi tombe malade : « Nous étions malades d'inquiétude, malades de sacrifice, malades d'avoir oublié nos propres besoins pour sauver l'autre. » Elles portent leurs cicatrices, mais aussi cette force de se relever et de tendre la main.

Dans leurs paroles, une vérité commune : on ne guérit pas à la place de l'autre, mais on peut briser le silence, **dire « j'ai tenu », et montrer à d'autres que c'est possible.** « Ce produit m'a fait du mal, il m'en fait toujours. Je suis marquée au fer rouge », confie Sylvie. « Aujourd'hui encore, je garde cette peur au fond de moi : peur pour mes enfants, pour mes petits-enfants à l'âge de tous les dangers. » La confiance est difficile à reconstruire. La colère aussi est là, parfois.

Mais il reste la fierté : celle d'avoir tenu, d'avoir été « les héroïnes de leurs enfants ». Elles savent désormais : « Qu'il faut apprendre à se protéger pour rester debout. » « Qu'il faut séparer les espaces de parole, pour oser dire. » « Qu'il est vital de rappeler que l'alcoolisme est une maladie, et que l'on n'accompagne pas seul. » Dans les groupes, elles trouvent une force collective. « C'est plus qu'empathique », dit Sylvie. « On est reliés, c'est comme un souffle commun. On en ressort plus léger, parfois encore en colère, mais jamais seul. » Et dans le cercle des groupes d'entourage, elles nourrissent cette chaleur humaine. « Si on peut aider une personne, ça fait du bien. »

**« C'est cathartique, un moment unique, hors du temps »**

Aujourd'hui, elles transmettent : « dire la vérité, rompre le cercle, oser demander de l'aide. » Et rappeler à d'autres femmes, d'autres familles : **vous n'êtes pas seules.** ■

malgré les regards. J'ai tenu bon, seule parfois, mais droite, une caravane pour abri, la dignité en bandoulière. »

Isabelle a grandi dans le tumulte, mais elle n'a jamais cessé d'avancer. Cette lucidité lui a coûté cher : tensions, rejet, incompréhension. Mais elle en a fait une force. Une flamme, vacillante parfois, mais jamais éteinte. « J'ai toujours eu envie, dit-elle. Pas de profiter, mais de bousculer, d'oser vivre. » Isabelle sait « qu'on n'accompagne pas en se sacrifiant », mais en gardant sa part de lumière. Alors elle s'est engagée : Vie Libre, les Amis de la Santé, les groupes de parole. Elle parle, elle bouscule, elle transmet. « Je suis insupportable, dit-elle, parce que je parle. » Mais parler, c'est résister. Parler, c'est briser

# VOUS ÊTES Fomidables! (suite)



les murs du déni. Ses enfants et ses six petits-enfants en sont la preuve vivante. Elle leur a transmis ce qu'elle avait compris trop tôt : « l'alcoolisme est une maladie, il faut la regarder en face. Je suis



très fière de mes enfants. Ils doivent être fiers d'eux. » Ses douleurs physiques, poignets cassés, dos noué, nuque tendue, n'ont pas éteint sa force. Au contraire : elle a trouvé dans l'engagement une énergie inépuisable. Animatrice, médiatrice, militante syndicale, elle est également artiste.

Dans les groupes, elle soutient d'autres familles. Elle rappelle qu'il faut « se sauver d'abord, se distancier », pour agir sans se perdre. Elle témoigne : « on ne guérit pas à la place de l'autre. On peut seulement ouvrir la voie, encourager, dire qu'il est temps de rompre le cercle ».

Aujourd'hui, Isabelle se tient droite, elle est claire avec elle-même. Elle a porté, donné, transmis, sans jamais s'effacer. Isabelle est cette étincelle qui persiste malgré le vent, cette flamme qui se tord sous l'orage mais ne s'éteint jamais. Elle n'a pas choisi son histoire, mais elle a choisi d'en faire une ressource. Pour elle, pour ses enfants, pour d'autres encore.

Isabelle n'a pas seulement survécu : elle a transformé. Elle n'a pas cédé au silence : elle a parlé. Et dans le vacarme du tonnerre, elle a trouvé une force tranquille, qui réchauffe ceux qui croisent son chemin. ■

## MAX Entraid' Addict

### « Papa, je suis fier de toi », L'histoire d'un père et de son fils, au-delà de l'alcool.

Il y a des mots qui valent plus que toutes les victoires.

Pour Maximilien, ce fut celle de son fils, Gabriel, 12 ans : « Papa, je suis fier de toi ». Un simple murmure, mais qui a résonné comme une victoire, la plus belle de toutes. Après des années de lutte contre l'alcool, de séparations et de blessures, ce père retrouvait enfin ce qui compte le plus : la confiance de son enfant.

**Quand l'alcool brise le lien.** Pendant longtemps, Maximilien a tenu en silence. Derrière ses journées de travail, derrière son rôle d'époux, il cachait un mal-être grandissant. L'alcool est venu combler ce vide, d'abord en soirée, puis à toute heure. Un jour, l'irréparable est arrivé : ivre, il s'est endormi dans le couloir, laissant son fils seul à l'intérieur de l'appartement. La plainte déposée par sa mère a scellé la suite : la perte du droit de garde : « Mon cœur de père s'est brisé », raconte-t-il. Pendant des mois, il n'a vu son fils qu'une heure et demie par mois, sous surveillance.

**Le fond du gouffre.** Sans travail, ni repère, privé de son rôle de père, Maximilien sombre. L'alcool occupe tout l'espace, jusqu'à cette nuit où il écrit une lettre d'adieu à son fils avant de prendre la route. La tentative échoue. Et paradoxalement, cette rupture marque un nouveau départ. Hospitalisé, pris en charge en addictologie, il rencontre enfin une écoute, une main tendue : « **Pour la première fois depuis longtemps, j'ai eu le sentiment d'exister autrement que**

### comme un alcoolique. »

Le retour à la vie. La sobriété s'installe pas à pas. Maximilien retrouve une forme de stabilité, mais aussi un amour qu'il n'avait jamais osé assumer : Gérard, un ancien collègue. Avec lui, il n'a plus besoin de fuir ou de cacher qui il est. Cette authenticité devient une force. Et peu à peu, le fil avec Gabriel se retisse. Une première journée partagée à la patinoire, puis des visites régulières. Aujourd'hui, l'enfant passe un week-end sur deux et une partie de ses vacances chez son père. Sa chambre est prête, les repas se cuisinent à quatre mains, les rires résonnent à nouveau.

**Les mots qui réparent.** Un soir, Gabriel lâche ces mots : « **Papa, je suis fier de toi** ». Ces mots n'effacent pas les années de douleur, mais ils les emplissent de lumière. Ils viennent dire que les efforts n'ont pas été vains, que le lien père-fils a résisté. Et, pour Maximilien, c'est le plus beau des témoignages.

**Transmettre et témoigner.** Désormais, Maximilien s'engage comme bénévole, il se forme, il intervient pour témoigner. Non pour se glorifier, mais pour dire qu'il est possible de tomber très bas et de se relever. Pour rappeler que derrière chaque personne en lutte avec une addiction, il y a aussi des enfants, des familles, des liens à préserver. « Si mon histoire peut donner un peu d'espoir à d'autres, alors tout ce chemin n'aura pas été vain », dit-il. Et il garde en mémoire, comme une boussole, la voix de Gabriel : « Papa, je suis fier de toi. »

**Au-delà d'une histoire individuelle.**





Lorsqu'on prend en charge une personne souffrant d'addiction, on ne soigne pas seulement un malade : on évite des violences, on protège des familles entières, on empêche des traumatismes sur plusieurs générations. Ces mots résonnent profondément. Ils traduisent ce

que représente réellement la prévention, le soin, l'entraide dans l'addictologie : **Un engagement pour la santé, mais aussi pour la protection des enfants, des proches, pour la transmission et pour l'avenir.** ■



## ÉTIENNE La Croix Bleue

### Je me sens comme un tigre prêt à bondir

Étienne, 42 ans, n'a pas eu une enfance tranquille.

Très tôt, il a appris ce que signifie vivre sous tension.

Un père aimant, mais défiguré par l'alcool, capable de douceur comme de violence.

Une mère courageuse, toujours en première ligne.

Des scènes qui marquent. Mais Étienne n'a pas plié.

À 16 ans, il dit stop. Placement en foyer.

Là, il souffle, il grandit, il choisit sa route.

Il aurait pu sombrer. Il a su se protéger. Il s'est construit.

Étienne témoigne : « Aujourd'hui, je gère l'alcool. Je ne me laisse pas déborder, parce que je sais où ça peut mener. » Hyper vigilant, il se compare à un tigre : prêt à bondir, à protéger, à encadrer.

Pas de psychiatre, pas de fuite. Mais une grand-mère incroyable, une mère protectrice qui a su « cacher ses enfants à leur père lorsque c'était nécessaire », et une force intérieure forgée dans le feu.

Aujourd'hui, Étienne se projette comme un homme droit, exigeant, qui aime rappeler les droits et les devoirs. Il veut transmettre ce qu'il a compris : « on ne joue pas avec l'alcool, on ne s'abandonne pas à ce qui détruit ». « Faites la fête, mais avec modération », répète-t-il. Son message aux jeunes est clair : « Parlez. Cherchez de l'aide. Allez frapper à la porte de la Croix Bleue. N'attendez pas. Ne restez jamais seuls. »

Étienne est un combattant.

Un homme qui avance avec ses cicatrices.

Qui transforme l'hypervigilance en force.

Qui montre que dompter la peur, c'est la convertir en puissance.

Étienne : « Je me sens comme un tigre prêt à bondir. » ■

## LAURE

Les Amis de la Santé, VSA2

### La maison de Laure

La maison de Laure n'a pas cédé d'un coup, mais s'est mise à pencher, lentement.

On ne dînait plus ensemble, les mots sont devenus tranchants, et les silences plus lourds. Alors, elle a tenté de déplacer les meubles, d'ouvrir les fenêtres, de faire ce qu'elle pouvait pour maintenir l'équilibre.

Son mari buvait, pas pour fuir, mais pour tenir, lui aussi. L'alcool s'est installé dans les murs, dans les comptes, dans les replis du quotidien. Un crédit après l'autre, un mensonge après l'autre.

Elle travaillait beaucoup. Il était censé gérer l'argent. Jusqu'à ce qu'il n'y ait plus rien à gérer. Jusqu'à ce que l'hôpital appelle. Urgence. Pancréatite. Et dans son sac, en rentrant : les lettres d'huissiers.

Elle n'a rien dit. Pas tout de suite. Pas par honte, mais à cause de trop de fatigue. Elle a marché, réfléchi, puis poussé la porte d'un groupe de parole. Pas pour se plaindre. Pour comprendre. Là, elle a parlé. Et elle a écouté, d'autres récits, d'autres maisons, certaines à terre,



d'autres encore debout. Aujourd'hui, elle anime ce groupe. **Elle dit que ça ne sauve pas, mais que ça soutient.**

Son mari est en rétablissement. Il retourne au cinéma, mais évite encore les restaurants. Les repas à quatre reprennent, doucement. Elle vérifie ses comptes tous les soirs. Elle marche, aussi. Et l'autre jour, elle a racheté un rouge à lèvres. Rien d'extravagant. Quelque chose de discret. Un petit geste qui dit simplement : « Je suis encore là. » Elle dit que : « Vivre ça, ça donne de l'épaisseur. »

**Et qu'on peut réparer une maison qui penche. Si on s'y met à temps, et si on n'est pas seul** ■



# LIRE VOIR ÉCOUTER

## LIRE VOIR ÉCOUTER



### Vingt dieux

Comédie dramatique / drame social de Louise Courvoisier - 1h30 - 2024

Louise Courvoisier nous présente Antoine, surnommé « Totone », un jeune de 18 ans qui passe son temps à boire des bières et à écumer les bals du Jura avec sa bande d'amis.

Mais la réalité le rattrape vite: il doit s'occuper de sa petite sœur de 7 ans et trouver un moyen de subvenir à leurs besoins. Il se lance alors dans un défi personnel: fabriquer le meilleur comté de la région, celui avec lequel il pourra faire la différence ■

### Des jours meilleurs

Comédie dramatique d'Elsa Bennett et Hippolyte Dard - 1h44 - 2025

Réalisé par Elsa Bennett et Hippolyte Dard, ce drame met en lumière le parcours d'un groupe de femmes qui cherchent à se reconstruire dans un centre de réhabilitation pour alcooliques. Ces femmes, ayant tout perdu à cause de l'alcool, partagent une démarche commune: retrouver un sens à leur vie. Dans le cadre de leur thérapie, trois d'entre elles, accompagnées d'un éducateur spécialisé, se préparent au Rallye des Dunes, une course dans le désert marocain qui leur permettra de prouver leur force et leur détermination. Au fil de cette aventure hors du commun, Suzanne, Alice et Diane avancent ensemble vers le contrôle retrouvé de leur existence. ■



### Dites-lui que je l'aime

Biographique / drame de Romane Bohringer - 1h32 - 2025

Dans son livre publié en 2019, Clémentine Autain raconte la vie de sa mère. A sa lecture, Romane Bohringer voit en miroir sa propre histoire familiale: leurs mères respectives, toutes deux décédées avant quarante ans, luttèrent contre des addictions qui les ont entraînées dans une spirale de souffrance. Enfants, Clémentine Autain et Romane Bohringer ont vécu des situations marquantes, témoignant du poids de la

maladie et de la perte de repères.

La disparition brutale de leurs mères a laissé chez elles une blessure profonde; élevées par leur père dans un silence pesant autour de l'abandon maternel, un traumatisme longtemps refoulé ■

### Mon père ce Poivrot

BD de Stéphane Louis et Véra Daviet - 72 pages - 2019

L'histoire de Lulu, un père dont a honte, que l'on fuit et que l'on retrouve peut-être trop tard, d'un destin brisé que la vie n'a pas épargné. À travers le regard de son épouse et de son fils, on prend conscience que l'alcoolisme est une maladie qui ne doit pas réduire la personne à un alcool, un poivrot. ■



## Je n'aurais plus besoin d'alcool pour danser

Livre de Maxime Musqua - Robert Laffont - 192 pages - 2025

Une plongée authentique dans l'addiction et la quête de sobriété.

Maxime Musqua, devenu célèbre grâce à ses défis quotidiens dans l'émission Le Petit Journal de Yann Barthès sur Canal +, partage ici un témoignage souvent méconnu derrière l'image joviale du YouTubeur et chroniqueur. Il s'est fait connaître par des défis iconoclastes : faire boire de l'eau à Gérard Depardieu dans une bouteille de vodka, toucher les cheveux de Chantal Goya, réussir à faire sourire un mannequin lors d'un défilé... autant de défis qui l'ont exposé à une pression constante.

Cette recherche quotidienne de défis, source de stress et d'anxiété, c'est progressivement muée en une spirale infernale. Reconnu dans les soirées, loin de se détendre, Maxime sombre dans la facilité apparente de l'alcool pour apaiser son angoisse.

La consommation, d'abord ponctuelle, s'est intensifiée. Les soirées arrosées sont devenues des matins noyés dans l'alcool, trahissant une dépendance croissante qu'il ne maîtrise plus. Le livre décrit avec précision son cheminement pour tenter de s'en sortir. Maxime n'y va pas par quatre chemins : il dresse un bilan honnête et sans fard. Il relate ses multiples tentatives – rencontres dans des associations de soutien, consultations chez un psychologue, séances d'hypnose –, jusqu'à l'extrême, avec un voyage au Népal, à Katmandou, pour expérimenter les propriétés de plantes hallucinogènes censées l'aider à se libérer. Mais il comprend surtout une vérité fondamentale, que la science et la psychologie confirment : aucune méthode n'a d'effet sans une véritable volonté personnelle. L'arrêt de l'alcoolisme passe par une décision intime, une bataille personnelle incontournable qu'aucune « recette miracle » externe ne peut remplacer. Ce livre est donc à la fois un témoignage, un avertissement et un guide. Maxime Musqua livre ses expériences sans

Maxime Musqua

## Je n'aurai plus besoin d'alcool pour danser

récit



embellissement ni effets dramatiques inutiles, abordant les mécanismes de dépendance et les difficultés psychosociales ■



## Empathie

Série Canal+ - Comédie dramatique de Guillaume Loneran - 10 épisodes - 2025

L'empathie désigne la « capacité d'une personne à s'identifier à autrui et à éprouver à l'intérieur d'elle-même les émotions ou les sentiments ressentis par l'autre ».

C'est exactement ce qui se passe dans la série québécoise Empathie avec les comédiens Florence Longpré et Thomas Ngijol.

Empathie suit la docteure Suzanne Bien-Aimé, une psychiatre recrutée à l'institut psychiatrique Mont-Royal du Québec. Elle est accompagnée par son assistant Mortimer, un agent d'intervention.

Au-delà du quotidien des patients et des médecins de l'institut, cette série porte un éclairage bienveillant sur le besoin d'écoute de tous les patients, quelle que soit leur histoire, et le

travail sur les traumas, qui sont souvent à l'origine de leurs troubles. La série montre également le parcours de rétablissement de la psychiatre, elle-même touchée par les addictions et un lourd passé, qui trouvera écoute et réconfort auprès des associations et des groupes de parole ■

## Tout pour être heureux ?

Documentaire d'Olivier Le Bris - 1h25 - 2022

Père de famille d'un naturel optimiste, Jérôme appréhende de revivre avec sa fille ce qu'il a vécu avec son frère aîné, Cédric. Cédric avait tout pour être heureux et, pourtant, à l'adolescence, il a basculé dans l'addiction aux stupéfiants et à l'alcool. Jérôme entreprend alors de partir à la rencontre de ceux que l'on entend rarement : les sœurs et les frères des personnes dépendantes. De la Champagne à la

Normandie, de Paris à New York via Barcelone, la quête de Jérôme va l'entraîner dans un voyage qui libère la parole... un voyage inédit au cœur des familles.

Aujourd'hui, le film a été primé, et la mobilisation se poursuit avec l'organisation de ciné-débats partout en France. Plus de 120 villes et salles de cinéma ont déjà programmé le film. <https://toutpouretreheureux.film> ■





# NOUS Y ÉTIONS

## NOUS Y ÉTIONS

Tout au long de l'année, des représentant.e.s de la CAMERUP participent à certains temps forts de l'addictologie. Dans cette rubrique, ils vous proposent une petite synthèse de ces événements. N'hésitez pas, vous aussi, à nous écrire pour nous parler d'une manifestation à laquelle vous avez participé. Nous serons heureux de publier votre texte.



**Du 26 au 27  
mars 2025**  
journée JSFA au  
ministère de la Santé  
(format hybride)



Sandrine Udovicic, Pr Mickael Naassila, Philippe Sayer, Estelle Labourd, Marc Margelidon, Pr Georges Brousse

Le rendez vous annuel de la communauté en addictologie, à ne pas manquer, a, cette année, traité le thème «Alcool, Tabac : prévenir les usages, réduire les dommages». Ce sujet fait écho au nouveau financement du fonds de lutte contre les addictions, attribué dans le cadre du projet Alcool Conso Science.

L'événement, co-organisé pour cette édition avec la Société francophone de tabacologie, est parvenu à réunir plus de 200

participants. Il proposait des formats variés : conférences, communications orales, tables rondes et sessions thématiques. En parlant table ronde, Marc Margelidon de La Croix Bleue a pris part à l'une de ces interventions.

Retrouvez ce rendez vous incontournable, riche en réflexions et en découvertes, en 2026. Pour plus d'informations, consultez le site de la Société Française d'Alcoologie.

<https://sfalcoologie.fr/journees-jsfa/>



**Du 21 au 24 novembre 2025**

Congrès ATHS à Biarritz



David Daudignon, Dr Christelle Peybernard, Laurent Caffarel

Le congrès ATHS a une nouvelle fois réuni chercheurs, cliniciens, acteurs de terrain et associations autour des enjeux contemporains des addictions. Christelle Peybernard a eu le plaisir de représenter la CAMERUP, aux côtés de l'association France Patients Experts Addictions, dans un espace où la parole circule, s'écoute et se construit. Les échanges avec le groupe des patients-experts ont été particulièrement forts. Ils complètent les savoirs scientifiques en leur apportant une dimension vécue, incarnée, qui éclaire différemment les pratiques médicales. Être à leurs côtés rappelle que la co-construction n'est pas un concept abstrait : c'est une manière de penser le soin, de créer du lien, de remettre l'humain au centre.

La présence conjointe de la CAMERUP et de France Patients Experts Addictions a souligné une conviction commune : intégrer l'expertise de vie est indispensable pour faire évoluer les soins, la prévention et les politiques publiques.



# FAITES-NOUS RÊVER

Dans chaque numéro, un bénévole du réseau CAMERUP nous parle d'un endroit qu'il aime particulièrement. Ce mois-ci,

## ESTELLE NOUS FAIT DÉCOUVRIR LE TOMBOLO À SAINTE-MARIE EN MARTINIQUE



Situé à deux pas de Sainte-Marie, c'est un lieu ressourçant où viennent oiseaux et randonneurs pour admirer l'océan Atlantique.

Tombolo, mot d'origine Italienne, permet de désigner un banc de sable, de galet ou de gravier reliant deux zones terrestres séparées par les eaux. L'exemple typique, un tombolo entre une île et la côte.

Celui de l'île Sainte-Marie est un cordon qui se forme, au grès des saisons, du mois de novembre à avril. La houle du Nord permettant la création de cette formation géologique. Aventuriers, vous pourrez

donc le traverser pieds nus de janvier à avril, lorsque où l'océan sera au plus bas.

Après cette période, les alizées permettant cette formation changeront d'orientation, érodant petit à petit le tombolo jusqu'à sa disparition.

L'île de Sainte Marie comporte une autre particularité architecturale, les vestiges des chemins de fer sucrier parcourant son flanc. Outil de la plus grande importance dans l'économie du XX<sup>e</sup> siècle, sa construction

dans la commune de Sainte-Marie a été pensée dès la mise en place de l'usine centrale, une unité de transformation de la canne à sucre, en 1872.

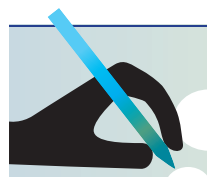
Celui-ci permettait d'assurer le transport des cannes à sucre des habitations (zone de production de la canne à sucre), vers l'usine centrale et enfin le port de l'île Sainte Marie.

Au total, ce sont près de 300 km de voie ferrée que compte la Martinique, un transport qui était alors dédié au commerce de la canne à sucre.

Vous pouvez également observer les 5 tombolos du monde en Égypte (île de Pharos), en Mauritanie (Jerf el Oustani-Ras el Sass), en France (Banc d'Arguin), en Tunisie (Carthage) et au Sénégal (Dakar).



29



**Vous aussi faites-nous rêver** en nous écrivant pour nous parler des lieux que vous aimez ou des passions qui vous animent, et que vous aimeriez faire découvrir aux lecteurs du magazine ! Pour cela, vous pouvez envoyer un texte d'une page environ à l'adresse suivante : CAMERUP, 10 rue des Messageries, 75010 Paris - [contact@camerup.fr](mailto:contact@camerup.fr)

**Comment parler d'alcool avec mon ado ?**

5 « A consommer avec modération ! »

**Réponse : 3**  
41 000 morts par an.  
L'alcool = 2<sup>e</sup> cause de mortalité évitable après le tabac  
**1 21 000. 2 31 000. 3 41 000.**

Combien de personnes meurent chaque année en France à cause de l'alcool ?

**camerup.fr**  
L'ENTRAIDE PUISSANCE CINO

7

**Réponse : 1**

À quel âge en moyenne a lieu la première cuite, en France ?  
**1 15 ans. 2 17 ans. 3 19 ans**

**SA PREMIERE CUITE**  
GUYLAINE BENECH

4

**Réponse : 1**

Quel est le nom chimique de l'alcool pur, présent dans les boissons alcoolisées ?  
**1 Éthanol. 2 Hydrolcool. 3 Azote Gamma. 4 Méthanol. 4 Acide éthanique.**

CH3-CH2-OH

**camerup.fr**  
L'ENTRAIDE PUISSANCE CINO

8

**Réponse : 2**

Vers quel âge le cerveau d'un jeune achève-t-il sa maturation ?  
**1 Vers 18 ans. 2 Vers 25 ans. 3 Jamais**

**SA PREMIERE CUITE**  
GUYLAINE BENECH

3

**Réponse : 3**

Un trou noir alcoolique, c'est ?  
**1 Le fait de tomber dans les pommes après avoir bu. 2 Le fait de ne plus savoir qui on est et de ne plus reconnaître ses amis quand on a bu. 3 Le fait de ne plus se souvenir ce qu'on a fait le lendemain**

**SA PREMIERE CUITE**  
GUYLAINE BENECH

1

**Réponse : 1**

Les publicités pour les boissons alcoolisées sont interdites dans un périmètre de 100 mètres autour des établissements scolaires **Vrai / faux**

**Faux :** La loi Évin interdisait initialement la publicité pour l'alcool dans l'espace public, mais elle a été largement détricotée. Aujourd'hui, ces publicités sont autorisées y compris aux abords des écoles (sauf dans certains territoires d'Outre-mer).

**SA PREMIERE CUITE**  
GUYLAINE BENECH

2

**Réponse : 3**

Le père : le cerveau de l'ado est moins réceptif à l'effet sédatif de l'alcool

Le fils : le père tombe de fatigue en premier

**SA PREMIERE CUITE**  
GUYLAINE BENECH

6

**Réponse : 1**

« A consommer avec modération » est un message sanitaire préventif obligatoire ? **Vrai / faux**

**Faux :** la mention est ajoutée par les alcooliers pour minimiser le message obligatoire « L'abus d'alcool est dangereux pour la santé »

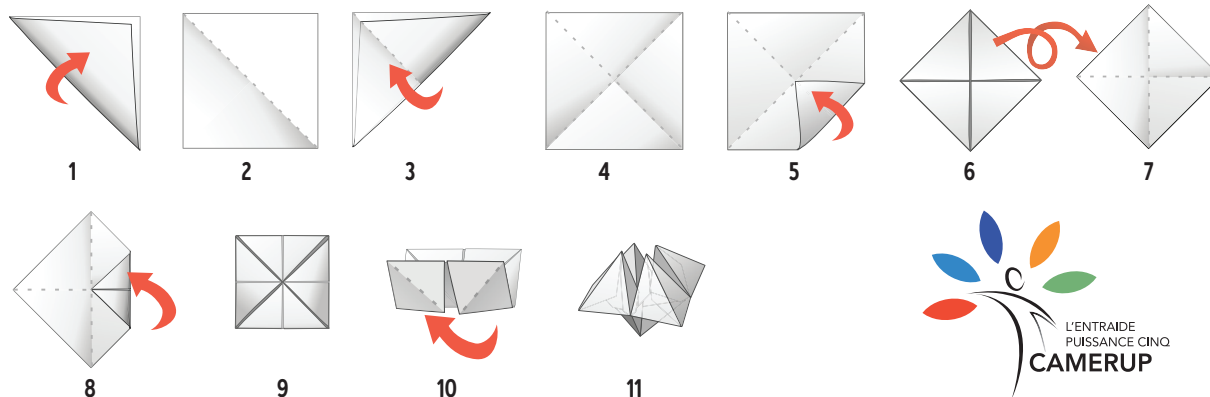
**SA PREMIERE CUITE**  
GUYLAINE BENECH

7

**Réponse : 2**

À quel âge le cerveau d'un jeune achève-t-il sa maturation ?  
**1 Vers 18 ans. 2 Vers 25 ans. 3 Jamais**

Detachez la partie prédécoupé ci-dessus, puis procédez comme suit :



# CONTACTS DE LA CAMERUP



## SIÈGE de la CAMERUP

10 rue des Messageries, 75010 PARIS

[contact@camerup.fr](mailto:contact@camerup.fr)

01 45 65 19 28

[www.camerup.fr](http://www.camerup.fr)

## CONTACTER L'ÉQUIPE DE LA CAMERUP

 Gérard LUSTIG (67)

**Entraid'addict**

[vice-president@entraidaddict.fr](mailto:vice-president@entraidaddict.fr)

06 75 86 11 40

 Jean Robert MILLE (80)

**Entraid'addict**

[presidence@entraidaddict.fr](mailto:presidence@entraidaddict.fr)

06 10 14 95 09

 Marie CONSTANCIAS (69)

**La Croix Bleue**

[croixbleueconstancias@gmail.com](mailto:croixbleueconstancias@gmail.com)

06 21 88 44 72

 Marc MARGELIDON (03)

**La Croix Bleue**

[margelidon.marc@wanadoo.fr](mailto:margelidon.marc@wanadoo.fr)

06 71 70 84 17

 Daniel MORLET (03)

**Alcool Ecoute Joie et Santé**

[morlet-dan@wanadoo.fr](mailto:morlet-dan@wanadoo.fr)

06 50 76 42 98

 Charles Beuvin (77)

**Addictions Alcool Vie Libre**

[cbeuvin.vielibre@hotmail.com](mailto:cbeuvin.vielibre@hotmail.com)

06 60 55 97 24

 Jean-Gilles VINCENT (74)

**Alcool Ecoute Joie et Santé**

[alcoolecoutefin@yahoo.fr](mailto:alcoolecoutefin@yahoo.fr)

06 26 60 08 27

 Robert PELLOUX (38)

**Les Amis de la Santé**

[pelloux.robert@wanadoo.fr](mailto:pelloux.robert@wanadoo.fr)

06 45 39 47 19

 Philippe SAYER (22)

**Les Amis de la Santé**

[presidence@camerup.fr](mailto:presidence@camerup.fr)

06 81 56 81 87

 Jean-Claude TOMCZAK (57)

**Les Amis de la Santé**

[jctomczak@fibregglo.fr](mailto:jctomczak@fibregglo.fr)

06 11 75 51 46

 Alain Boissonne (77)

**Addictions Alcool Vie Libre**

[aboisso35@gmail.com](mailto:aboisso35@gmail.com)

06 77 22 26 38

Estelle LABOURG (972)

[comptabilite@camerup.fr](mailto:comptabilite@camerup.fr)

01 45 65 19 28

Sandrine UDOVICIC (35)

[direction@camerup.fr](mailto:direction@camerup.fr)

06 85 68 46 88

BÉNÉVOLES DE L'ENTRAÏDE : UN DÉFI !



## Commentez, contribuez à nos diffusions!

Vous avez un(des) talent(s), vous souhaitez vous investir pour **nous aider dans nos actions et nos prochains magazines**: photographes, journalistes en herbe, dessinateurs, ou simplement bénévoles avec une envie de partager des initiatives et des idées ou de témoigner sur votre parcours, contactez-nous : [contact@camerup.fr](mailto:contact@camerup.fr)

### Sur nos supports numériques

Vous pouvez aussi contribuer au

**Mur de la CAMERUP** [urlr.me/8p5yMj](http://urlr.me/8p5yMj)

ou au **complément numérique**

[urlr.me/925NaR](http://urlr.me/925NaR) en ajoutant un article

qui sera publié après validation. N'hésitez pas non plus à nous envoyer vos commentaires par mail ou sur le Mur pour nous indiquer les articles et sujets qui vous ont plu.

**À vous de jouer!**



# La CAMERUP

Addictions,  
parlons-en avec  
**La Croix Bleue**



Addictions  
alcool  
**Vie libre**

Fédération Nationale des  
**Amis de la Santé**



**entraid'**  
addict  
entraide - prévention - formation

**5 associations nationales** reconnues d'utilité publique  
• 11 administrateurs • 2 salariées

**14 500 adhérents**

**184** associations  
départementales

**85** départements

**13** Régions

**555** lieux d'accueil

**Aide aux  
personnes  
en situation  
d'addiction et à  
leur entourage**

**Soutien  
Écoute**

**10 000** bénévoles  
**170 000** personnes  
accompagnées



**Plaidoyer**

**Entraide**

**Pairs**

**Recherche**

**Partenariats**

**Newsletter**

**Accompagnement**

**Séminaires**

**Formation**

**Milieu  
carcéral**

**Soins**

**Entreprise**

**Alcoolisation  
fœtale**

**Jeunes**

**Malade**

**Entourage**

**Enfants**

**Femmes**

**Séniors**