

L'Entraide⁵

CAMERUP

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

Été 2026
SPECIAL
ART et
addictions

EXCLU



LAURENT KARILA

« J'ENCOURAGE MES PATIENTS À
DÉVELOPPER DES ACTIVITÉS ARTISTIQUES »
Musique et circuit de la récompense :
il nous explique tout.

**ROMAN PHOTO
INÉDIT**



DRS NICOLAS ET JULIEN CABÉ

DEUX FRÈRES, DEUX PARCOURS, UNE MÊME
PASSION POUR L'ADDICTOLOGIE.

DÉCOIFFANT !



DANS LA TÊTE DE JEAN-MARIE

Un artiste nous embarque dans son
univers pour nous parler de son
parcours dans les addictions.

ENQUÊTE



**LES MARQUES D'ALCOOL UTILISENT L'ART À
MAUVAIS ESCIENT.**

COMMENT LES ALCOOLICIERS INFILTRENT
L'UNIVERS DE LA MUSIQUE POUR VENDRE
DAVANTAGE.

Une enquête de Guylaine BENECH et
Christelle PEYBERNARD.

LES CRÉATEURS



L'ART A CHANGÉ LEUR VIE
LES BÉNÉVOLES NOUS DÉVOIENT LEURS
HISTOIRES.

**ART &
ADDICTIONS**
**QUAND LA CRÉATION DEVIENT UNE THÉRAPIE
OU UN PIÈGE**



DOSSIER : « L'ART EST UNE RESSOURCE FACE AUX ADDICTIONS »

PRÉVENIR, SENSIBILISER, ACCOMPAGNER LE RÉTABLISSEMENT, CRÉER DU LIEN :
LA PRATIQUE ARTISTIQUE EST UN ATOUT POUR LES ASSOCIATIONS. PAR GUYLAINE
BENECH.



DÉCRYPTAGE :

L'ART, UNE ACTIVITÉ HUMAINE ANCESTRALE ENTRE
SOIN, SPIRITUALITÉ ET EXPÉRIENCE COLLECTIVE.



FOCUS :

L'ART-THÉRAPIE, UN VRAI PLUS DANS LE
PARCOURS DE RÉTABLISSEMENT.

La CAMERUP

QUI SOMMES NOUS ?



Décryptage de la couverture

Cette couverture bouscule les codes, comme l'art bouscule parfois nos certitudes. Inspirée de la presse magazine, elle attire le regard pour inviter à regarder autrement. Au-delà de son esthétique audacieuse, elle illustre une conviction forte : sortir du cadre ouvre de nouveaux espaces d'expression. L'art peut se transformer en piège lorsque les artistes finissent par croire que l'inspiration naît nécessairement des drogues ou des états altérés de conscience qu'elles provoquent. Dans le parcours de rétablissement, créer, peindre, écrire, chanter ou modeler permet souvent de déposer ce que les mots peinent à dire. L'art devient alors un terrain de liberté, de reconstruction et de rencontre avec soi-même. Plus qu'un thème, il est ici une invitation à oser explorer, exprimer ses émotions et révéler les ressources qui sommeillent en chacun.

Sandrine UDOVICIC, Coordinatrice Générale de la CAMERUP

Céramiques 2018, sur le chemin du rétablissement.



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.



01 45 65 19 28
contact@camerup.fr
www.camerup.fr

Addictions Alcool Vie Libre
03 26 87 31 78 • vielibremh@vielibre.org
www.vielibre.org

Fédération Nationale Joie et Santé
06 26 60 08 27 • alcoolecouteufin@yahoo.fr
www.alcoolecoutejoieetsante.com

Société Française de la Croix-Bleue
01 42 28 37 37 • cbleuesiege@gmail.com
www.croixbleue.fr

Entraid'Addict
06 37 68 07 85 • contact@entraidaddict.fr
www.entraidaddict.fr

Les Amis de la Santé
03 87 85 81 51 • lesamisdelasante@orange.fr
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 : Les addictologues et frères Cabé](#) p. **11**

DOSSIER SPÉCIAL :
[L'art et les addictions : s'exprimer, se relever, sensibiliser](#) p. **12-19**

[Une journée dans la tête de...](#) p. **20**

[Vous êtes formidables](#) p. **21-25**

[Lire Voir Écouter](#) p. **26-27**

[Nous y étions](#) p. **28**

[Faites-nous rêver](#) p. **29**

[Atelier créatif : l'Ébahi](#) p. **30**

[Contacts](#) p. **31**

Le mot du président



L'art, sous toutes ses formes, est-il un allié précieux dans la lutte contre les addictions, une solution magique ou un outil de résilience, de reconstruction et de prévention ?

L'histoire regorge d'exemples d'artistes dont la vie a été marquée par l'addiction. De Baudelaire à Amy Winehouse, de John Bonham, en passant par Edvard Munch en passant par Jack London, la création artistique a souvent été associée à la souffrance, à la transgression, voire à l'autodestruction. Le mythe de « l'artiste maudit », qui puiserait son inspiration dans l'excès, a longtemps nourri l'idée que la dépendance était le prix à payer pour accéder au génie.

Dans ce nouveau magazine de la CAMERUP, nous avons voulu montrer qu'aujourd'hui cette vision est non seulement fausse, mais dangereuse. Pour ce magazine, nous avons abordé ce sujet selon notre approche habituelle :

- Un dossier confié à Guylaine Benech sur la création artistique, le lien étroit entre l'artiste et les drogues, la contribution de l'art dans la gestion des émotions, et les initiatives pour intégrer l'art dans les parcours de rétablissement ;
- Une interview du professeur Laurent Karila, pour expliquer les effets de l'art et de la musique sur le cerveau,
- Un article spécial rédigé par Christelle Peybernard et Guylaine Benech sur les alcooliers qui s'emparent de l'art pour attirer les jeunes et promouvoir leurs produits ;
- Les témoignages de nos bénévoles, qui nous expliqueront comment l'art les a accompagnés dans leur rétablissement ;
- La rubrique « Une journée avec » qui sera plutôt « une journée dans la tête de Jean-Marie », un artiste touché par l'addiction ;
- Un portrait de deux personnalités impliquées dans la thématique : les addictologues et frères Cabé.

Nous rendons un hommage à Félix Le Moan, mon prédécesseur à la présidence de la CAMERUP, ancien président national d'Addictions Alcool Vie Libre, qui, hélas nous a quitté prématurément.

Dans ce magazine, nous accueillons Isabelle, notre nouvelle assistante administrative et de coordination, et Éloïse, notre nouvelle stagiaire dans le cadre de son master de communication et de journalisme scientifiques.

Et bien entendu, vous retrouverez l'ensemble des rubriques habituelles : l'actualité des associations et de la CAMERUP, la découverte du Pré Curieux à Évian, et notre atelier créatif sur les softs, ces boissons sans alcool.

Pour ce qui est du contenu, nous avons suivi notre démarche traditionnelle, mais en ce qui concerne la présentation, nous avons quelque peu dérogé à nos « conventions » et laissé libre cours à notre créativité en rapport avec le thème : une couverture accrocheuse à la manière des tabloïds, des témoignages sous forme de carnets de voyage, et même nos spécialistes en addictologie se sont prêtés au jeu... vous allez pouvoir le constater par vous-mêmes.

Bonne lecture et bel été !

Philippe SAYER

Président de la CAMERUP

Ce magazine est téléchargeable gratuitement sur 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, Isabelle Laurens, Christelle Peybernard, Charles Beuvin, Éloïse Nicolleau, Florence Girault.

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
• 01 45 65 19 28 • contact@camerup.fr

Correction : ciseleurprose.com • ciseleurprose@gmail.com
Conception et réalisation : dfdesign.fr • contact@dfdesign.fr
Imprimerie : Promoprint • contact@promoprint.fr

L'ÉQUIPE CAMERUP

LES 11 ADMINISTRATEURS DE LA CAMERUP

Marie Constancias
Présidente
Secrétaire CAMERUP



Addictions,
parlons-en avec
La Croix Bleue

Marc Margelidon
Vice-président
CAMERUP



Daniel Morlet



Jean-Gilles Vincent
Président
Secrétaire adjoint et
vice-président CAMERUP



Charles Beuvin



Addictions
alcool
Vie libre



Alain Boissonnet
Vice-président CAMERUP

Philippe Sayer
Président CAMERUP



L'ENTRAIDE
PUISSANCE CINQ
CAMERUP



Gérard Lustig



Jean-Robert Mille
Président
Trésorier et vice-président
CAMERUP

Robert Peloux
Trésorier adjoint
CAMERUP



Jean-Claude Tomczak
Président
Vice-président CAMERUP

Fédération Nationale des
Amis de la Santé



LES NOUVEAUX MEMBRES



Isabelle Laurens

Assistante administrative et de coordination

Fraîchement embarquée dans cette belle aventure, depuis le 1er avril dernier, je suis ravie de rejoindre cette belle équipe de la CAMERUP, dont la raison d'être me tient à cœur, et mettre ainsi mon savoir-faire et savoir-être acquis au cours de ma vie professionnelle au service des missions à réaliser et des objectifs à atteindre au sein de cette coordination.

Si la CAMERUP était une œuvre d'art, elle serait pour moi "**La Cathédrale**" de Rodin.

J' imagine la CAMERUP comme cette sculpture, à une différence près : au lieu de deux mains, il y en aurait cinq. Cinq mains qui se rejoignent sans se saisir pour laisser place à un espace d'accueil, de confiance et de liberté.



Éloïse Nicolleau
Stagiaire

Actuellement en stage au sein de la CAMERUP, dans le cadre de mon master de communication et journalisme scientifiques. Grâce à mon premier master en neurosciences et psychologie, j'ai eu l'occasion de travailler dans des laboratoires de recherche en addictologie, ce qui m'a beaucoup plu. Je suis très contente d'avoir intégré la CAMERUP et de travailler dans un environnement où je retrouve mes valeurs !



Si la CAMERUP était une œuvre d'art, elle serait pour moi : "**Lumière du soleil après la tempête**" d'Alexander Coosemans.

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 rubriques de : urlr.me/SbwdgA
Vous retrouverez ce lien au fil des pages



Les réseaux sociaux



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



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



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

LA CAMERUP, LES ACTUS

Assemblée Générale

Notre Assemblée Générale a eu lieu dans les locaux de La Croix Bleue à Oullins les 6 et 7 mai derniers, dans une ambiance constructive et chaleureuse et résolument tournée vers le collectif. Presque tous les participants étaient au rendez-vous, en présentiel ou en

distanciel, preuve de l'attachement de chacun à ce temps fort de la vie de notre coordination. Ce fut l'occasion pour nous de rencontrer les bénévoles des 3 associations du secteur, Entraid'Addict, Addictions Alcool Vie Libre et La Croix Bleue, que nous avons conviés pour découvrir avec eux le projet d'atelier connecté conçu par Guylaine Benech. Les discussions se sont prolongées autour de la dégustation du mocktail L'Ébahi (à découvrir en page 30), accompagné de douceurs bretonnes. Une parenthèse gourmande et conviviale, à l'image de ces deux journées riches en échanges, en sourires et en énergie collective.



Le projet d'« Atelier connecté » se concrétise et aborde la thématique « Comprendre les besoins des proches pour mieux les accompagner ». Guylaine Benech a conçu un parcours en ligne ouvert à l'ensemble de nos bénévoles et partenaires associatifs. Le lien d'accès à ce parcours vous sera prochainement transmis par votre association.



Le 26 juin 2026, Christelle Peybernard et Sandrine Udovicic ont été conviées au Centre de soins Le Boy en Lozère à l'occasion de ses portes ouvertes annuelles, une belle opportunité de rencontrer les équipes des prescripteurs de la région, et de leur présenter nos activités.

Elles sont également montées sur scène pour jouer la pièce de théâtre Le Manuel

Portes ouvertes au centre de soins Le Boy



du Doctorampathe, pensée et créée par Nadine Bouchard, ancienne patiente du centre, qui raconte son histoire et sa prise en charge dans le Centre du Boy. Christelle et Sandrine, investies jusqu'au bout, se sont liées à ce projet fantastique, à la hauteur de l'émotion engendrée par leur rencontre avec Nadine...

+ d'infos :
www.camerup.fr



Défi de janvier

Cette année la CAMERUP était à nouveau membre du comité d'organisation du Défi de janvier (DDJ) auprès de partenaires comme La Ligue contre le cancer, la Société Française d'Alcoologie et d'Addictologie (SF2A), Addict'Aid, France Patients Experts Addictions (FPEA), Addictions France, la Fédération Française d'Addictologie (FFA) et France Assos Santé. La CAMERUP a travaillé avec une jeune graphiste, Kenza El Ouali, du réseau CAMERUP pour proposer un logo décliné sous forme de plusieurs types d'objets publicitaires : stickers, badges, casquettes. Kenza a également travaillé avec les membres du comité DDJ pour créer des affiches à destination des professionnels de la santé et des flyers concernant l'application MyDéfi.

Ces objets ont pu être diffusés largement via le réseau ou par les bénévoles des 5 associations lors de la tenue de stands en janvier. Même nos éminents addictologues, porte-parole du DDJ, ont porté LA casquette. Au vu du succès de cette opération, nous espérons la renouveler à plus grande échelle l'année prochaine !

kenzaelouali1.myportfolio.com

Spectacle débat

Et enfin, les actions en lien avec notre thématique « Art et Addictions » ont démarré : un spectacle débat autour de la pièce *J'irai le dire à tout le monde* a eu lieu au Studio Raspail le 14 Juin à Paris : l'occasion d'assister à la pièce, mise en scène par Pierre Jégou, qui relate la vie de Germaine Campion, la fondatrice de Vie Libre. On vous dit tout dans le prochain magazine.

+ d'infos :
www.camerup.fr



L'ACTU DE NOS ASSOCIATIONS (suite)



ENTRAID'ADDICT, LES ACTUS

C'est dans la jolie ville de Strasbourg que s'est déroulée, cette année, notre assemblée générale, AG qui marque toujours un temps fort de la vie de notre association, de par la qualité des échanges et la convivialité qui y règne. Merci au département Entraid'Addict du Bas-Rhin pour son accueil chaleureux ainsi qu'à tous les bénévoles pour leur implication et la qualité de l'organisation. Une belle occasion de revenir sur une année riche en actions et en partenariats, et de poursuivre ensemble notre engagement au service de nos missions. Merci

à toutes celles et ceux qui contribuent chaque jour à faire avancer notre association. Votre soutien fait toute la différence.

Nous étions également présents au salon Préventica qui a eu lieu au Parc Expo de Rennes du 16 au 18 juin, l'occasion d'y accueillir Anthony Prod'Homme de la section d'Entraid'Addict 35, venu nous soutenir. Nous le remercions pour son dynamisme et son investissement local. Un séminaire de travail a aussi eu lieu à Paris du 26 au 28 juin, réunissant 70 représentants associatifs régionaux et départementaux, autour de 4 ateliers dédiés à la mobilisation des bénévoles, à la communication, à l'accom-

pagnement, à la prévention, et à la relation entre associations et fédération.



+ d'infos :

www.entraidaddict.fr



SOCIÉTÉ FRANÇAISE DE LA CROIX BLEUE, LES ACTUS

Les multiples actions de la Croix Bleue. La Croix Bleue a su élargir son champ d'action sans jamais perdre de vue son cœur d'activité de groupe d'entraide. Elle propose une variété de supports d'information, notamment un journal trimestriel intitulé Le Libérateur auquel s'ajoute une newsletter diffusée entre chaque parution du journal. De plus, de nombreux groupes de parole sont organisés dans près de trente sections réparties sur l'ensemble du territoire français.

Le camping estival de la Croix Bleue. Durant l'été, la Croix Bleue offre l'opportunité à ses membres de séjourner au camping, situé à Vernoux-en-Vivarais, en Haute-Ardèche. Ce site bénéficie d'un environnement propice à la rééducation et attire de nombreux campeurs désireux de retrouver du bien-être. Il accompagne les personnes engagées dans un processus de guérison de leurs addictions et soutient la démarche d'abstinence grâce à un cadre naturel apaisant.

Le camping accueille une clientèle diversifiée, composée aussi bien de célibataires que de familles, profitant de la douceur de vivre spécifique à la région. Les visiteurs



peuvent parcourir les chemins de campagne environnants et profiter d'un lac situé à proximité qui invite à la baignade. Une caravane avec auvent vous attend, les tarifs sont accessibles directement sur le site de la Croix Bleue.



Groupes de parole et soutien en ligne.

Si vous ressentez de la solitude, il est possible de rejoindre un groupe de parole en visioconférence le troisième lundi de chaque mois à 20 h 30. Un lien est mis à disposition sur le site de la Croix Bleue pour faciliter l'accès à ces rencontres virtuelles.

Au sein de ces groupes, vous serez amené à rencontrer des personnes qui partagent des expériences similaires et un langage commun. Cette première étape peut vous donner le courage et l'élan nécessaires pour pousser par la suite la porte d'une association d'entraide, afin d'approfondir votre démarche de soutien.

+ d'infos :

www.croixbleue.fr

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



La Fédération Nationale des Amis de la Santé (FNAS) a tenu son Assemblée Générale Ordinaire le 14 mars dernier au Centre International de séjour Maurice Ravel à Paris. Cette AG fut suivie des élections de fin de mandat. Jean-Claude a été renouvelé à la présidence pour 3 ans tout comme la plupart des administrateurs. Bien que souhaitant prendre du recul, c'est à la demande de bon nombre de sollicitations et faute de candidats qu'il se représentait. Trois anciens administrateurs n'ont pas renouvelé leur mandat pour des raisons personnelles et ont été remplacés au Conseil d'Administration. Nous avons organisé le 14 avril 2026, à

Cholet, le premier de trois séminaires interdépartementaux « Grand Ouest » sur le thème « Mutualisation des pratiques pour renforcer les projets associatifs ». Animée par Guylaine Benech, cette journée a pris la forme d'une formation inversée, où les animateurs étaient les représentants des associations. Dix-sept participants, issus de plusieurs associations de l'ouest de la France, ont partagé leurs bonnes pratiques de fonctionnement et d'activités départementales. Guylaine a ensuite réalisé les fiches techniques, présentant la synthèse de chaque débat. Les échanges particulièrement riches, ont favorisé une meilleure connaissance mutuelle et fait émerger des pistes concrètes pour consolider les projets associatifs, tout en mettant en lumière des besoins pour l'avenir, notamment en matière d'outils numériques, de communication et de participation des jeunes. Un second séminaire est prévu en région Est, suivi d'une troisième journée de synthèse et de rapport global.

Il est à noter l'adhésion d'une nouvelle association à notre Fédération : Relais Drogue Solidarité, basée en Guyane. Cette association gère un Centre d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des Risques pour Usagers de Drogues ainsi qu'un Groupe d'Entraide Mutuelle. Je devine l'idée qui vient de germer dans votre cerveau, mais non il n'est pas (encore) question de délocaliser l'une ou l'autre de nos formations ou réunions statutaires à Cayenne, Kourou ou Saint-Laurent du Maroni...



+ d'infos :
www.lesamisdelasante.org



FÉDÉRATION NATIONALE JOIE ET SANTÉ, LES ACTUS

Le début 2026 fut marqué par les assemblées générales de chacun de nos départements. Bien que de nombreuses inquiétudes aient été soulevées, les AG se sont toutes déroulées dans la joie et la bonne humeur ! Cependant, cette période voyait aussi la fin du département de la Somme, faute de subventions, de locaux disponibles et de bénévoles. L'association s'était déjà mise en veille durant l'année 2025. La décision de dissoudre cette association départementale a été prise le 17 janvier 2026 lors de son assemblée générale en présence des instances fédérales. Les 6 et 7 juin 2026, 23 bénévoles se sont retrouvés à Paris pour une formation en addictologie au FIAP Jean Monnet à Paris.



Cette formation faisait suite à celle des 24 et 25 mai 2025, dont le thème était : « Alcool et traumatisme ou traumatisme et alcool ». 5 sections étaient représentées : les sections de l'Allier, de Haute-Savoie, de Sarthe, de Val-de-Marne et de Vienne. La formation était supervisée par le Dr Emmanuel Palomino, médecin psychiatre

spécialisé en addictologie, et abordait les thèmes des ré-alcoolisations et des rechutes, ainsi que les différents contextes propices à de tels événements, des informations qui ont permis de repérer les éventuels éléments déclencheurs. Les participants ont ensuite été placés face à différentes situations : comment réintégrer un groupe après une rechute/ré-alcoolisation, comment retrouver sa place au sein du groupe d'entraide... Cette formation a permis à chacun d'actualiser ses connaissances dans un état d'esprit serein et convivial.

+ d'infos :
<http://alcoolecoutejoieetsante.com>



ADDICTIONS ALCOOL VIE LIBRE, LES ACTUS

Ce premier semestre 2026 a encore été riche en interventions et formations pour Addictions Alcool Vie Libre. Mais nous avons souhaité mettre l'accent sur une initiative de la section Vie Libre de Brou-sur-Chantereine (77) : la création d'un groupe de paroles exclusivement féminin, projet qui répond à un besoin essentiel.

Un groupe exclusivement féminin ?

Oui, car le chemin vers la guérison et l'abstinence ou la reconstruction lorsqu'un proche est concerné par une addiction ne se vit pas de la même manière selon que l'on soit un homme ou une femme. La mixité, bien qu'enrichissante, peut parfois freiner la libération de la parole sur des sujets intimes, douloureux ou spécifiques à la condition féminine. Ce

groupe est né de la volonté d'offrir un **espace sécurisé où la pudeur laisse place à la franchise**. C'est un moment pour vider son sac sans crainte de jugement ou de malentendu sur des sujets que l'on n'ose pas débattre devant des hommes. **Les thématiques ne sont pas définies à l'avance**, mais au gré des envies, et touchent au cœur du quotidien avant, pendant ou après la maladie : la gestion de la culpabilité, le corps et l'intimité, la liberté, les violences (physiques, psychologiques, sexuelles, financières...), la charge mentale, les aidants, la place de chaque individu dans le couple... **Les réunions sont organisées toutes les 6 semaines** une fréquence qui permet la prise de recul tout en maintenant un lien de confiance solide entre les participantes, et bien évidemment la **confidentialité est absolue**.



Comment rejoindre le groupe ?

Si vous ressentez le besoin de parler, d'écouter, ou simplement d'être présente dans un environnement où vous serez pleinement comprise, cet espace est le vôtre, contactez-nous par mail : marionhale76@yahoo.com

+ d'infos : www.vielibre.org



HOMMAGE Je dois vous parler de Félix

Bien qu'il ne fût pas grand de stature, ses réalisations au sein d'Addictions Alcool Vie Libre ont été importantes. Il a connu des moments difficiles – il lui est certainement arrivé, comme à beaucoup d'entre nous, d'oublier où il avait garé sa voiture. Face à cette réalité, il prit la décision courageuse de se faire soigner à Saint Renan. C'est là qu'il s'est tourné vers Addictions Alcool Vie Libre, une décision qui allait changer sa vie.

Félix Le Moan, originaire de Plounévez, retraité de l'agriculture, a adhéré à notre association dès 1984. Dès lors, son engagement n'a jamais faibli. Bien au contraire, Félix s'est profondément investi pour faire avancer notre cause.

Après avoir souffert de l'alcoolisme, Félix est resté abstinant pendant

41 années. Son combat ne s'est pas arrêté là : animé par un véritable esprit militant, il a fondé en 1985 la section de Plouescat, transformant à cette occasion le dicton local « À Plouescat le foie éclate » en « À Plouescat la joie éclate ! ». Il en fut le responsable pendant quatre ans. Son engagement s'est ensuite étendu au niveau départemental dont il fut responsable pendant sept ans, puis régional durant cinq années supplémentaires. Pendant quinze ans, Félix a servi inlassablement les autres, au secrétariat comme à la présidence.

Félix est l'exemple vivant que l'engagement personnel peut transformer non seulement une vie mais aussi toute une communauté. Son parcours doit nous inspirer, tous, et nous pousser à agir avec autant de détermination et de cœur pour

soutenir ceux qui luttent contre l'alcoolisme.

Félix, tu as véritablement excellé en tant qu'administrateur, puis président de la CAMERUP pendant deux années. Ton parcours n'a pas été exempt de défis, notamment lors du déménagement délicat du site de Clichy à Bezannes. Pourtant, grâce à l'équipe solide que tu as su bâtir, vous avez relevé ce défi ensemble avec succès. Tu peux être fier et serein. Ton caractère affirmé a été un moteur essentiel pour le progrès d'Addictions Alcool Vie Libre, et tes réalisations continueront d'inspirer. Tu es parti tout doucement, presque en silence, à la fin du mois de janvier. Nous te remercions profondément et te disons « Kenavo, Félix ».

PORTRAIT

DEUX FRÈRES, UNE MÊME PASSION : L'ADDICTOLOGIE

SERAIS-JE
ADDICT À
L'ADDICTOLOGIE ? !



BONJOUR,
JE SUIS
JULIEN
CABÉ.

ET MOI,
C'EST
NICOLAS
CABÉ.

NOUS SOMMES
JUMEAUX... ET
PSYCHIATRES
ADDICTOLOGUES !

DIFFICILE DE
LES DISTINGUER
AU PREMIER
REGARD.
MÊME CHEVEUX
BRUNS... MÊME
YEUX RIEURS...
LE MÊME NOM DE
FAMILLE...
... ET LA MÊME DATE
DE NAISSANCE !

HEUREUSEMENT, ILS
N'ONT PAS MIS LA MÊME
CHEMISE !



LEUR PARCOURS : DES ÉTUDES À
PARIS ET EN ÎLE-DE-FRANCE.



ON A FAIT
TOUS LES DEUX
DES ÉTUDES DE
MÉDECINE.

AVANCER
ENSEMBLE,
C'EST UN PEU
NOTRE MARQUE DE
FABRIQUE.

C'EST À L'HÔPITAL PAUL-BROUSSE QU'ILS DÉCOUVRENT
L'ADDICTOLOGIE : UN TOURNANT DANS LEUR PARCOURS.



ON S'EST
DIT : " C'EST
LÀ QU'ON PEUT
VRAIMENT FAIRE UNE
DIFFÉRENCE.

L'ADDICTOLOGIE,
C'EST UNE DISCIPLINE
TRÈS HUMAINE.

LORS DE CE STAGE,
L'ADDICTOLOGIE
S'EST IMPOSÉE
COMME UNE ÉVIDENCE.

À CLERMONT-FERRAND,
JULIEN A CRÉÉ UN
HÔPITAL DE JOUR EN
ADDICTOLOGIE.



JE SUIS PRATICIEN
HOSPITALIER EN PSYCHIATRIE
ET ADDICTOLOGIE AU CHU DE
CLERMONT-FERRAND. JE TRAVAILLE
BEAUCOUP EN SOINS AMBULATOIRES,
AVEC DES PATIENTS AUX PARCOURS
TRÈS VARIÉS.

JULIEN DÉVELOPPE UNE EXPERTISE PARTICULIÈRE SUR LES
ADOLESCENTS, LES DROGUES ILLICITES ET LE CHEMSEX.
"J'ESSAIE DE MIEUX COMPRENDRE LES LIENS ENTRE TROUBLES
PSYCHIATRIQUES ET USAGE DE SUBSTANCES."

À CAEN, **NICOLAS** PARTAGE
SON TEMPS ENTRE LE SOIN,
L'ENSEIGNEMENT ET LA RECHERCHE



JE SUIS MAÎTRE DE
CONFÉRENCES ET PRATICIEN
HOSPITALIER AU CHU DE CAEN. JE
TRAVAILLE SURTOUT SUR LE TROUBLE
DE L'USAGE D'ALCOOL ET SES
MÉCANISMES CÉRÉBRAUX.

NICOLAS PILOTE PLUSIEURS ÉTUDES SUR LES TROUBLES
DE L'USAGE DE L'ALCOOL.
"AVEC ADDICTOMAP, ON EXPLORE LES MÉCANISMES
DU DÉSIR DE TABAC OU D'ALCOOL."

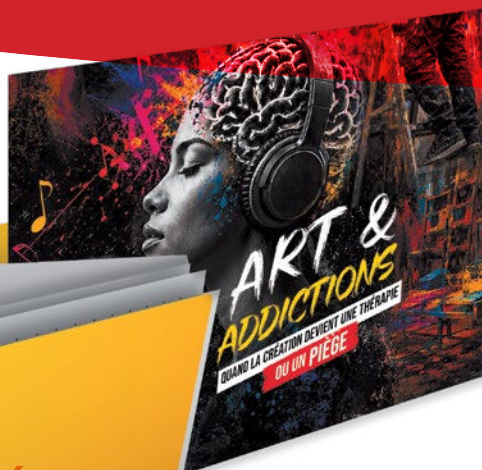
BIEN QUE VIVANT DANS DES VILLES DIFFÉRENTES, ILS COLLABORENT FRÉQUEMMENT, COMME ACTUELLEMENT AUTOUR D'UNE
ENQUÊTE (SURNOMMÉE PAR JULIEN "LA GROSSE ENQUÊTE") VISANT À MIEUX COMPRENDRE LE VÉCU DU CRAVING.

À LA CAMERUP, NOUS SOMMES RAVIS DE LES AVOIR RENCONTRÉS : DEUX ADDICTOLOGUES POUR LE PRIX D'UN, DIFFICILE
DE FAIRE MIEUX !

À SUIVRE

Le portrait complet des docteurs Julien et Nicolas
Cabé est à retrouver sur le complément numérique.





DOSSIER SPÉCIAL L'ART ET LES ADDICTIONS : S'EXPRIMER, SE RELEVER, SENSIBILISER

Dossier préparé et rédigé par Guylaine Benech

C'est prouvé : la pratique artistique peut améliorer notre santé et notre bien être. Elle pourrait même contribuer à nous protéger des addictions. Dans ce dossier, nous faisons le point sur ce que la recherche et les expériences de terrain nous apprennent sur les liens entre art, émotions et conduites addictives. Autrement dit : comment se protéger et se rétablir... tout en se faisant du bien.

Nous commencerons par une prise de recul historique, en rappelant le rôle ancestral de la création artistique dans l'histoire humaine. Avec le professeur Laurent Karila, nous reviendrons sur plusieurs idées reçues : non, consommer des drogues ne favorise pas le « génie créatif » ; oui, la pratique artistique peut soutenir le rétablissement. Chanter, écrire, dessiner, danser, faire du théâtre, photographier... ne relèvent pas seulement du loisir : ces pratiques peuvent aider à exprimer des émotions, à apaiser le stress et à créer du lien.

De nombreuses études montrent que participer à des activités artistiques contribue à améliorer le bien-être psychique, à réduire l'anxiété et à renforcer l'estime de soi, le sentiment d'appartenance à un groupe ou à une communauté, ainsi que la capacité à agir sur sa propre vie. Dans le champ des addictions, les recherches restent prudentes sur l'effet direct de l'art sur la consommation, mais convergent sur un point : lorsqu'une activité artistique est proposée dans un cadre sécurisant, coconstruite avec les personnes concernées et reliée à d'autres ressources d'aide, elle peut devenir un levier pertinent pour prévenir certaines conduites à risque et soutenir des parcours de rétablissement.

À la CAMERUP, nous sommes convaincus que l'art est une formidable ressource pour nos associations. Travailler avec des artistes et développer des projets créatifs donnent une nouvelle dimension à nos actions : cela nous permet de communiquer autrement et d'agir différemment dans la prévention comme dans l'accompagnement, tout en attirant un public plus large. C'est pourquoi nous vous présenterons des exemples concrets d'actions dont vous pourrez, si vous le souhaitez, vous inspirer.

Nous verrons également que les industriels ont compris, eux aussi, que l'art peut être un puissant levier et qu'ils l'utilisent largement pour promouvoir la consommation de leurs produits. Un article abordera ce versant plus sombre du lien entre art et addictions, en montrant comment certaines marques d'alcool investissent le champ culturel, notamment musical, pour séduire les jeunes. D'où la nécessité de rester lucides et vigilants, afin de rendre visibles ces manœuvres, de les dénoncer et de mieux protéger la jeunesse.

Ce dossier vous invite ainsi à explorer les nombreuses façons dont l'art peut être mobilisé face aux addictions. Bonne lecture !

L'art, une ressource face aux addictions

Dans nos associations, l'art peut être mobilisé pour prévenir, sensibiliser, soutenir le rétablissement et créer du lien social.



1. Prévenir :

offrir des alternatives concrètes aux produits, notamment pour les jeunes.



2. Sensibiliser :

parler des addictions et de la santé mentale autrement, en touchant le grand public par la création.



3. Se rétablir :

exprimer ses émotions et reconstruire une image de soi plus positive.



4. Créer du lien :

rompre l'isolement et renforcer l'appartenance à un groupe.

Les projets artistiques ont toute leur place dans nos associations : ils soutiennent la prévention, le rétablissement et la mobilisation des publics.

SE RELIEVER, SENSIBILISER



1	2	3	4	5	6	7	8	9
PRÉHISTOIRE	SOCIÉTÉS TRADITIONNELLES	GRÈCE ANTIQUE	CULTURES SANS MOT "ART"	ÉPOQUE MODERNE EN OCCIDENT	XIX^e-XX^e	XX^e-XXI^e	AUJOURD'HUI	PRÉSENT ET AVENIR
Premières peintures, objets symbolisant les émotions et la vie de la communauté.	Art du rituel : danses, chants, guérison collective.	Savoir-faire des artistes et artisans réunis	Création intégrée à la vie, à la religion, aux fêtes	Académies, salons, musées et naissance de l'art « officiel »	Mythe de l'artiste maudit, souffrance et addiction idéalisées	Vers des modes de vie plus sains	Arts du quotidien reconnus pour un mieux-être : créer, chanter, danser	Des espaces de création, prévention, rétablissement et lien social

► L'ART, UNE ACTIVITÉ HUMAINE ANCESTRALE ENTRE SOIN, SPIRITUALITÉ ET EXPÉRIENCE COLLECTIVE

Spontanément, quand on entend « œuvre d'art », on pense à un tableau célèbre, à une symphonie, à une pièce de théâtre, bref, à l'art « officiel », produit par des artistes reconnus et présenté dans des musées ou d'autres lieux prestigieux. Dans ce dossier, nous parlerons d'art dans un sens beaucoup plus large. L'Organisation mondiale de la Santé insiste en effet sur l'importance de l'art « ordinaire » : écrire dans un carnet, chanter, danser chez soi, faire un collage ou un dessin sont considérés comme des pratiques artistiques à part entière, avec des effets bénéfiques sur la santé. Ce qui compte, ce n'est pas le niveau ou la technique, mais le fait de créer, de s'exprimer autrement, en laissant libre cours à son ressenti.

Les premières créations (peintures rupestres, gravures, objets symboliques) étaient liées aux émotions et à la vie de la communauté. Les œuvres racontaient des scènes du quotidien, mais aussi des peurs et des croyances. Dans de nombreuses sociétés dites « traditionnelles », l'art est aujourd'hui encore intimement associé au soin et au rituel : danses, chants, masques et tambours aident à traverser des épreuves, à tenir ensemble ou encore à « guérir ». Dans certains peuples, le chamane, parfois appelé « homme médecine », est à la fois guide spirituel et guérisseur : il prend soin des individus et de la communauté, en invoquant l'esprit des défunts. Ainsi, à différentes époques et dans différentes cultures, l'art est proche

de la spiritualité et du soin : il permet de traverser ensemble ce qui fait peur ou mal, tout en se connectant à un autre monde.

L'ART DÉCRIT PAR LES ARTISTES ET PHILOSOPHES COMME UN MOYEN POUR EXPRIMER LA VIE INTÉRIEURE

L'art transforme l'expérience personnelle en une expression partageable, il rend visibles et compréhensibles des émotions difficiles à décrire, il permet d'exprimer la dimension spirituelle et émotionnelle de l'être humain.

Dans *Art as Experience*, John Dewey, l'un des grands penseurs américains du XX^e siècle, explique que l'art naît de l'expérience humaine et permet de donner une forme à ce que nous vivons intérieurement.

Dans *Feeling and Form*, la philosophe américaine Susanne K. Langer soutient que l'art exprime des sentiments complexes grâce à des symboles, même lorsque les mots sont insuffisants. Dans *Du spirituel dans l'art*, Kandinsky affirme que la peinture exprime la vie intérieure de l'artiste grâce aux couleurs et aux formes.

En Occident, la pratique artistique s'est progressivement institutionnalisée : académies, salons, musées, marché de l'art. À partir du XIX^e siècle apparaît la figure de « l'artiste maudit », avec l'idée (aujourd'hui contredite par la science) selon laquelle la consommation de psychotropes nourrirait la créativité. De nombreux artistes ont eu une vie marquée par la souffrance et l'usage de substances : Baudelaire, Kerouac, Billie Holiday, Janis Joplin, Kurt Cobain, Amy Winehouse... Mais, depuis quelques années, un mouvement inverse se dessine : de plus en plus d'artistes revendiquent la sobriété et un mode de vie plus sain. Boire de l'alcool, fumer ou consommer des drogues est de moins en moins perçu comme « glamour ». Parallèlement, la pratique artistique est de plus en plus reconnue comme un levier possible de protection de la santé, individuelle et collective. Proposer des espaces de création, même modestes, n'est donc pas un simple « loisir ». C'est s'inscrire dans une longue tradition où l'art aide à faire face aux épreuves, à se relier aux autres et, parfois, à se reconstruire et à retrouver un sens à l'existence.



Composition VII, Kandinsky qui exprime la vie intérieure de l'artiste

Fancourt, D., & Finn, S. (2019). What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? Health Evidence Network synthesis report n° 67, Organisation mondiale de la santé, Bureau régional de l'Europe.

+ d'INFOS,

sources bibliographiques... sur :

url.me/SbwgdA ► Rubrique "Publication"





Photo Gilles Pensart

► L'ART, UN SOUTIEN FACE AUX ÉMOTIONS ET AUX ADDICTIONS ?

Le professeur Reynaud décrivait l'addiction comme une « maladie des émotions » et une « maladie du lien ». Le produit (ou le comportement addictif) est souvent utilisé pour apaiser une angoisse, combler un vide ou supporter des relations

difficiles : il apporte une « solution » rapide à nos souffrances, mais avec des conséquences lourdes. Or, la pratique artistique nous apaise elle aussi, en nous permettant de mieux vivre nos émotions. Mais elle le fait autrement, en « sublimant » ces dernières, c'est-à-dire en les transformant en une forme, une couleur, un texte, un mouvement ou un son. Créer facilite l'expression. Admirer une œuvre permet de ressentir et de partager ce que l'artiste a voulu transmettre. L'art aide ainsi à retisser du lien avec soi et avec les autres.

Les données convergent vers un constat : la pratique artistique apporte des bénéfices significatifs pour la santé et le bien être (diminution du stress, meilleure expression et compréhension des émotions, amélioration de l'estime de soi, du bien être et des liens avec les autres). Des études mettent en évidence que certaines interventions en arts visuels, musique ou danse réduisent l'anxiété, améliorent le bien être subjectif, renforcent l'estime de soi et favorisent le développement personnel chez des personnes en souffrance psychique. En addictologie, plusieurs travaux et guides professionnels soulignent l'intérêt des approches créatives dans une perspective de prévention, ou d'aide au rétablissement. Lorsqu'elles se déroulent dans un cadre sécurisé et bienveillant, en lien avec d'autres ressources (associations, soignants, proches), des activités comme chanter, écrire, dessiner, danser ou jouer aident à traverser des émotions difficiles et à se sentir moins seul. Pour nos associations, cela peut se concrétiser par des temps de création (écriture, dessin, musique...), accompagnés de moments de discussion autour de ce qui a été produit. En parallèle, il reste essentiel de repérer les situations qui nécessitent un soutien spécialisé, afin d'orienter les personnes vers des professionnels.

L'art soutient aussi le rétablissement, notamment à travers l'art-thérapie (voir encadré). L'art-thérapie ne remplace pas les soins traditionnels, elle les complète en offrant un espace pour exprimer ses émotions, reconstruire son estime de soi et nourrir la motivation au changement. Écrire, dessiner, jouer ou chanter aide à mettre en mots et en images une expérience douloureuse, à la comprendre et à prendre du recul. Cette démarche est souvent très valorisante : une personne qui crée en vient progressivement à se voir autrement que comme « malade » ou « en échec ». Les témoignages réunis

dans ce dossier (pages 21 & 22) illustrent bien cette idée. Ils montrent, chacun à sa manière, que la pratique artistique aide à traverser les épreuves et à renouer avec soi-même, tout au long du parcours de rétablissement. Qu'il s'agisse du dessin, de la peinture, de l'écriture, de la poésie, de la musique ou d'une parole plus littéraire et symbolique, tous racontent comment l'art aide à mettre en forme ce qu'on peine à dire, à transformer une blessure en expression et à retrouver peu à peu confiance, liberté intérieure et pouvoir d'agir.

Certaines personnes sont très réceptives à ces propositions, d'autres beaucoup moins. Pour certaines, une activité artistique semble inutile ou agaçante, surtout au début, lorsqu'il est difficile de lâcher prise ou que l'on se sent ridicule. Il est important de les proposer avec douceur, sans insister, en y revenant progressivement : beaucoup finissent par s'ouvrir et à y prendre goût, si les activités sont bien accompagnées, respectueuses et adaptées au rythme de chacun.



Création d'un patient du centre de soins Le Boy (voir page 6).

L'ART-THÉRAPIE EN ADDICTOLOGIE, C'EST QUOI ?

L'art-thérapie utilise la création (dessin, collage, modelage, musique, écriture, théâtre...) dans un cadre de soin, avec un professionnel formé. En addictologie, l'objectif n'est pas de « créer de belles œuvres », mais plutôt d'inviter la personne à :

- Mettre en forme ce qu'elle vit (peur, colère, honte...) lorsque les mots lui manquent ou ne suffisent pas ;
- Gérer ses émotions sans passer par un produit ou un comportement ;
- Retrouver une estime de soi souvent mise à mal par l'addiction ;
- Se sentir moins seule, dans un cadre protecteur.

L'art-thérapie est complémentaire des traitements classiques. Elle facilite l'engagement et le maintien dans les soins, et aide la personne à se sentir pleinement actrice de son rétablissement.



+ d'INFOS,

sources bibliographiques...

sur : url.me/SbwdgA

► Rubrique "Publication"





INTERVIEW LAURENT KARILA

Le professeur Laurent Karila est psychiatre, addictologue et professeur à l'université Paris Saclay. Il exerce à l'hôpital Paul Brousse. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages sur les addictions et animateur de différents podcasts. Figure bien connue du grand public, notamment pour sa participation à l'émission *Ça commence aujourd'hui*, il mène une "vie parallèle" dans le monde de la musique. Fan de metal, il est rédacteur pour *Metallian* et *Radio Metal*. Il a écrit, avec le chanteur Renaud Hantson, les textes de 3 albums. Nous lui avons demandé de nous parler du lien entre les addictions et la musique.

«Des études suggèrent que la pratique musicale peut constituer un facteur de protection indirect contre les addictions»

On dit parfois qu'écouter de la musique, prier ou méditer, agirait sur les mêmes circuits neurologiques que les addictions : est-ce vrai ?

L. K. En partie. Écouter de la musique, prier ou méditer peut activer certains circuits cérébraux impliqués dans la récompense, le plaisir et la motivation. Ces activités mobilisent également des réseaux cérébraux liés à l'attention, aux émotions et au bien-être. Elles partagent donc certains mécanismes neurobiologiques avec les addictions, sans en reproduire les effets nocifs. Cependant, l'intensité de cette activation est généralement beaucoup plus faible et mieux régulée que celle provoquée par les substances psychoactives. Aimer passionnément une musique, comme le metal pour moi, va entraîner des émotions positives. On peut ressentir des envies irrépressibles d'écouter de la musique, sans que cela n'entraîne de conséquences négatives.

Est-ce que le fait d'écouter de la musique, ou d'en jouer, peut protéger des addictions ?

L. K. Des études suggèrent que la pratique musicale, surtout lorsqu'elle est régulière et active (par exemple jouer dans un groupe), peut constituer un facteur de protection indirect contre les addictions. Elle favorise l'estime de soi, le plaisir, le développement des compétences émotionnelles et le sentiment d'appartenance sociale, autant d'éléments qui réduisent la vulnérabilité à certains comportements addictifs.

Aux parents, je conseille d'encourager les activités musicales, artistiques, sportives et culturelles dès l'enfance, sans rechercher la performance à tout prix. L'objectif est de permettre à l'enfant ou à l'adolescent de développer des passions, des liens sociaux et des moyens sains de gérer le stress, les émotions et l'ennui, qui sont des facteurs de risque reconnus des conduites addictives.



1 Les podcasts de Laurent Karila sont disponibles sur toutes les plateformes : Psychik (consacré à la santé mentale) et Addiktion, ainsi que les podcasts de micro-apprentissage en addictologie (AddictoLearning) et en psychiatrie (Psylearning).

DOSSIER SPÉCIAL

L'ART ET LES ADDICTIONS : S'EXPRIMER, SE RELEVER, SENSIBILISER

Sur le plan collectif, renforcer l'accès à la musique et aux pratiques artistiques constitue probablement une mesure pertinente de santé publique. Même si la musique ne représente pas à elle seule une stratégie de prévention des addictions, elle contribue au développement du bien-être, de l'inclusion sociale et des compétences psychosociales, trois leviers majeurs reconnus par les experts en santé publique.

« La musique peut constituer un soutien précieux dans le processus de rétablissement »

La musique peut-elle aider une personne qui cherche à se libérer d'une addiction ?

L. K. La musique peut constituer un soutien précieux dans le processus de rétablissement, même si elle ne remplace jamais un traitement spécialisé. Elle peut contribuer à diminuer l'anxiété et la tristesse, à améliorer la régulation des émotions et à offrir une source de plaisir. La pratique musicale, le chant ou encore la musicothérapie favorisent également l'estime de soi, les liens sociaux et le sentiment d'accomplissement, des éléments importants dans le processus de prévention de la rechute.

J'encourage mes patients à développer des activités artistiques et culturelles, quelles que soient les circonstances. Il m'est même arrivé de « prescrire » l'écoute de métal trois fois par jour, pendant un mois... renouvelable à vie ! (Rires)

On associe fréquemment l'univers artistique à l'addiction, notamment à travers le mythe de l'artiste maudit qui puiserait son inspiration dans les psychotropes. Selon vous, les artistes sont-ils plus vulnérables que le reste de la population en matière d'addictions ?

L. K. Certains milieux artistiques peuvent présenter une vulnérabilité accrue aux addictions, mais il ne faut pas généraliser. Cela dépend avant tout de la personne : son histoire, son fonctionnement psychologique, ses facteurs de vulnérabilité, de risque et de protection, ainsi que son environnement. Le fameux « sex, drugs and rock'n'roll » est aujourd'hui largement dépassé. La figure de l'artiste maudit est un mythe.

Contrairement aux idées reçues, les substances n'améliorent pas durablement la créativité. Elles peuvent parfois donner une impression de désinhibition ou d'intensité émotionnelle, mais elles altèrent surtout la capacité de travail, les fonctions cognitives et la stabilité psychique.

À long terme, l'addiction constitue plutôt un frein à la création et à la liberté artistique.

Par ailleurs, certains environnements artistiques ou festifs peuvent banaliser la consommation, en la présentant comme un outil de sociabilité ou de gestion de la performance et du stress. Pour faire évoluer ces pratiques, il est nécessaire de développer des espaces de prévention sans jugement, de mieux protéger la santé mentale des artistes, de promouvoir des lieux festifs moins centrés sur les produits et de valoriser des modèles artistiques dissociant création et consommation.



Photo Gilles Pensart

« Contrairement aux idées reçues, les substances psychoactives n'améliorent pas durablement la créativité »

QUAND L'ART EST LIBÉRATEUR

Les Tirs (1961-1963) de Niki de Saint Phalle sont parmi les œuvres les plus célèbres de l'art contemporain. Niki de Saint Phalle a expliqué que tirer lui permettait d'exprimer sa colère et de transformer sa souffrance en création. Son œuvre est souvent mise en relation avec les traumatismes qu'elle a révélés plus tard dans son autobiographie. Les Tirs sont ainsi interprétés comme un acte de libération et de reconstruction.



► ET SI NOUS INSUFFLIONS DE L'ART DANS NOS PROJETS ASSOCIATIFS ?

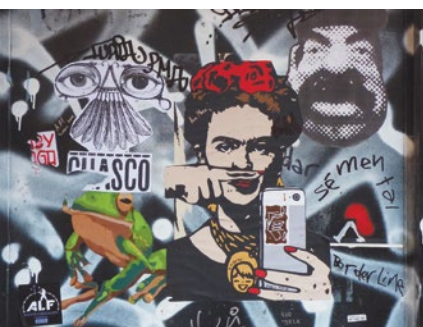
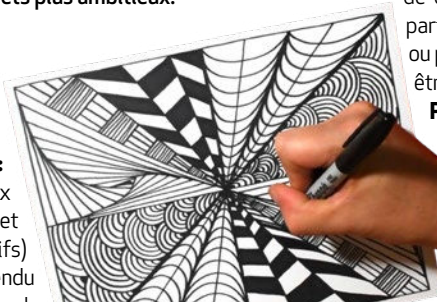


Vous ne vous sentez pas « artiste » ? Vous aimeriez franchir le pas, mais vous ne vous sentez pas légitime pour organiser un projet créatif ? Rassurez-vous : l'art n'est pas réservé aux professionnels ni aux grandes institutions culturelles. Dans une association, des propositions simples et progressives suffisent déjà à ouvrir des espaces d'expression, de rencontre et de bien-être. Voici quelques pistes simples ainsi que des projets plus ambitieux.

► DESSIN ET ARTS VISUELS

Atelier de « dessins zen » :

il s'agit de proposer aux participants des formes simples et répétitives (lignes, courbes, motifs) qui offrent rapidement un rendu agréable. Plus créative qu'un simple coloriage, cette activité encourage la confiance en ses capacités et favorise les échanges pendant la séance. La méthode Zentangle® est une technique de dessin créatif qui consiste à réaliser des motifs répétitifs, appelés tangles, pour créer une composition abstraite. Elle a été développée par Rick Roberts et Maria Thomas.



Atelier de collages : à partir d'images, de mots et de couleurs découpés dans des magazines autour d'un thème (souvenir, émotion, projet), chacun compose sa propre « planche ». Cette approche convient particulièrement à celles et ceux qui n'aiment pas trop parler directement d'eux.

► ÉCRITURE ET PAROLE

Atelier d'écriture guidé : l'animateur propose des amorces simples (phrase, image, mot) et invite chacun à écrire quelques lignes, sans obligation de les lire à voix haute. L'écriture peut rester entièrement privée, ce qui rassure, limite l'auto-censure et favorise le lâcher-prise.

Atelier d'écriture spontanée : il s'agit de laisser venir les mots pendant quelques minutes, sans se corriger ni revenir en arrière. Cette pratique aide à déposer des pensées, à évacuer un trop-plein et à ouvrir un espace de créativité sans jugement. La lecture à voix haute, pour ceux qui le souhaitent, peut ensuite devenir un temps de partage des émotions (colère, honte, espoir, fierté...).

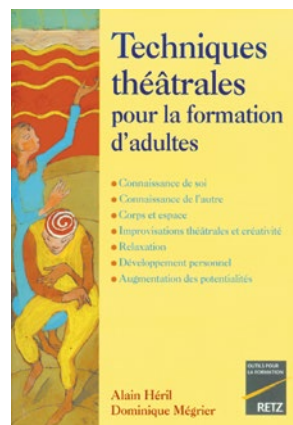
Expression théâtrale : Des exercices très simples de théâtre (posture, respiration, voix, marche dans l'espace, jeux de miroir) aident à travailler la présence, la confiance, la connaissance de soi et de l'autre. À partir

d'une situation du quotidien (rendez-vous médical, soirée, dispute), des saynètes courtes permettent d'imaginer ensemble une mini-scène et de s'amuser à modifier les scénarios, avec des propositions accessibles aux bénévoles débutants.

Formats audio et numérique - Enregistrements : Recueillir la parole de bénévoles, de personnes concernées ou de proches sous forme de courtes capsules audio ou vidéo crée des contenus faciles à partager au sein de l'association : témoignages, phrases-ressources ou points de vue sur l'alcool, le tabac, les jeux ou les écrans peuvent être mis en ligne sur le site de l'association ou les réseaux.

Pour aller plus loin avec des partenaires culturels : Projets de théâtre-forum, saynètes ou théâtre de rue sur les addictions, la stigmatisation ou la santé mentale ; créations collectives en arts plastiques (affiches, dessins, collages, expositions et diffusion sur

les réseaux) ; ateliers d'écriture (récits, poèmes, slams, lectures publiques ou recueils collectifs) ; podcasts et vidéos courtes avec des partenaires culturels ou des médias locaux. Un escape game de prévention ou d'autres formats numériques ludiques peuvent également sensibiliser aux risques, aux ressources et aux solutions de manière immersive.



+ d'INFOS,

tutos...

sur : urlr.me/SbwgdA

► Rubrique "Tutos"



L'ART, UN ALLIÉ POUR RENDRE NOS ACTIONS PLUS ATTRACTIVES

l'art est un formidable outil de communication et de sensibilisation pour nos associations. Intégrer une exposition, un spectacle, un concert ou un atelier créatif à nos événements permet d'attirer un public plus large que pour une simple réunion d'information sur les addictions. Une action de prévention adossée à une proposition artistique paraît plus accessible, moins culpabilisante : on vient d'abord pour voir, écouter, ressentir, et au fil de l'événement, on s'informe et on questionne ses représentations. Ainsi, l'art devient un canal précieux pour transmettre des messages au grand public et réduire les préjugés sur l'addiction et la santé mentale.

▶ QUAND L'ALCOOL S'INVITE DANS L'ART : UNE INFLUENCE SOUS LES RADARS

Un article de Christelle Peybernard et Guylaine Benech

Un festival d'été, une scène, des lumières, une foule compacte. Les basses vibrent, les corps dansent, l'artiste chante, le public reprend. L'événement n'est pas sensé promouvoir la consommation d'alcool... Pourtant, sur les écrans un logo discret, sur les gobelets une marque. Ce glissement est au cœur des stratégies actuelles de l'industrie de l'alcool : il ne s'agit plus seulement de faire la publicité d'un produit, mais de s'inscrire, discrètement, dans les expériences musicales, culturelles et émotionnelles des jeunes.

Aujourd'hui, le marketing de l'alcool dépasse largement la promotion clairement identifiable (affiches, spots télé, encarts). Il s'intègre dans des environnements entiers de socialisation, en particulier chez les jeunes : partenariats artistiques, festivals, mécénats culturels, collaborations avec des créateurs de contenus, omniprésence sur les réseaux sociaux. À mesure que la publicité classique est encadrée, les industriels déplacent leurs stratégies vers des formes indirectes. L'alcool ne se présente plus frontalement : il se fond dans un univers désirable, élément du décor de la fête, de la création, de la liberté.

LE SPONSORING CULTUREL : LA MARQUE NE S'IMPOSE PAS, ELLE S'INSTALLE

Le sponsoring culturel désigne le fait, pour une entreprise, de financer ou de soutenir un événement artistique (festival, concert, exposition, tournée...) en échange de visibilité. Concrètement, cela se traduit par des logos sur les scènes et les affiches, des exclusivités de vente de boissons, la présence de la marque (ou d'une «marque alibi») dans les bars, les zones VIP, sur les gobelets ou les bracelets, ainsi que par des partenariats avec des artistes. Lorsque ce sponsoring revient, en pratique, à faire la promotion d'une boisson alcoolisée, il entre en conflit avec la loi Évin. Celle-ci interdit en effet le parrainage lorsqu'il a pour objet ou pour effet une publicité directe ou indirecte en faveur de l'alcool (voir encadré). Certaines marques n'hésitent pourtant pas à contourner cette réglementation. Le message commercial n'apparaît plus comme un «plus» extérieur : il fait partie du décor. Il est moins identifié comme publicité, agit de manière indirecte et associe la marque à des émotions positives : plaisir musical, sentiment d'appartenance, joie de la fête. Résultat : une influence plus diffuse, mais souvent plus efficace. Festivals, concerts et événements culturels deviennent ainsi des territoires stratégiques de promotion. Les marques d'alcool y trouvent un public jeune, des moments de forte intensité émotionnelle et des occasions répétées de se rendre visibles. L'exposition régulière à ces dispositifs contribue à normaliser l'alcool dans les univers de loisirs et de création.

QUAND LA MUSIQUE SERT DE TREMLIN... POUR LA MARQUE

Certaines entreprises vont plus loin en créant leurs propres dispositifs culturels. Le tremplin Ricard, par exemple, soutient la scène musicale actuelle et des artistes émergents, en inscrivant le nom d'une marque d'alcool au cœur de l'univers musical des jeunes. Pour les artistes

sélectionnés, le dispositif représente un vrai tremplin : scènes, visibilité, accompagnement. Mais, en filigrane, il s'agit surtout de construire un lien fort entre la marque et des valeurs positives comme la créativité, la modernité ou la réussite artistique, et de se faire connaître auprès de la communauté du jeune artiste, invité à relayer des publications de la fondation Ricard vers ses proches, dont certains sont mineurs.



Stand d'alcoolier au Hellfest en juin.

Ce type de démarche interroge : parle-t-on de mécénat neutre ou d'une stratégie d'influence qui s'appuie sur la musique pour renforcer l'image d'un produit addictif auprès d'un public particulièrement exposé ? La frontière est ténue, et c'est précisément ce flou qui fait la force du dispositif.

QUAND LE MARKETING FRANCHIT LA LIGNE : L'EXEMPLE V AND B

Toutes les stratégies ne restent pas dans les zones grises. La condamnation récente de la marque V and B pour son implication dans un festival en Mayenne, à la suite d'une action portée par Addictions France, montre que certains dispositifs dépassent clairement le cadre fixé par la loi Évin. Dans cette affaire, la justice a considéré que le festival V and B Fest constituait une publicité indirecte pour l'alcool : le nom du distributeur était au cœur de l'événement, sa marque omniprésente dans la communication et la scénographie. Il n'y avait plus de flou, juste un non-respect explicite des règles de protection de la santé publique. Ce cas rappelle que ce qui se fait aujourd'hui dans les festivals, les événements culturels et sur les réseaux sociaux n'est plus de la publicité classique, mais une promotion intégrée dans des univers que fréquentent massivement les jeunes.



► DES JEUNES PARTICULIÈREMENT EXPOSÉS

Les figures artistiques et les scènes musicales occupent une place centrale dans la vie des adolescents et des jeunes adultes en construction identitaire. Elles proposent des modèles, des codes, des styles de vie. Quand l'alcool se fond dans ces univers, via un logo sur scène, une marque alibi, un partenariat déguisé avec un artiste ou un influenceur, une fondation culturelle ou un placement de produit dans un clip, il n'est plus perçu comme un produit dangereux, mais comme un élément ordinaire, voire désirable, du paysage social.

À SAVOIR SUR LES « MARQUES ALIBI »

Une marque alibi ne mentionne pas directement une boisson alcoolisée, mais reprend le logo, les couleurs ou l'univers visuel d'une grande marque, avec une déclinaison « festival » ou « musique ». Greenroom pour Heineken ou Pression Live pour Kronenbourg ont longtemps fonctionné ainsi : officiellement, ces noms ne désignaient pas des boissons, mais pour les jeunes, le lien avec les bières restait évident. Aujourd'hui, ces marques alibi tendent à disparaître, mais les grands groupes restent présents dans l'univers musical, par exemple en mettant en avant leurs gammes sans alcool (bières 0,0%, "virgin"...) qui reprennent le même nom, logo et codes visuels que la version alcoolisée.

Il ne s'agit pas de disqualifier la création artistique ni de stigmatiser les organisateurs de manifestations et les artistes, souvent pris dans des logiques économiques complexes, mais de reconnaître les dynamiques à l'œuvre et d'ouvrir un débat nécessaire : peut-on promouvoir des produits addictifs en s'appuyant sur des univers culturels qui touchent

prioritairement les jeunes ? Peut-on parler de soutien à la création lorsque ce soutien s'accompagne d'une stratégie d'influence ?

LOI ÉVIN : CE QUE DIT LA RÉGLEMENTATION

En France, la loi Évin encadre strictement la publicité pour l'alcool. Elle limite les supports, les contenus et les lieux où les marques peuvent se rendre visibles, et interdit notamment le parrainage d'événements culturels ou sportifs par des marques d'alcool lorsque ce parrainage constitue une forme de publicité. Les dispositifs de sponsoring culturel, de fondations « artistiques » ou de marques alibi jouent souvent sur les zones grises de cette réglementation. D'où l'importance, pour les acteurs de la prévention et du soin, de connaître ces mécanismes, de les questionner publiquement et de soutenir une application rigoureuse de la loi Évin pour protéger en priorité les jeunes publics.

Pour nos associations, l'enjeu est double : se saisir de l'art comme ressource de prévention, de rétablissement et de sensibilisation, tout en développant un regard critique sur ces formes d'instrumentalisation. Il importe d'être conscient de ces manœuvres, de les rendre visibles, de les dénoncer lorsqu'elles franchissent les limites et de mieux protéger la jeunesse.

+ d'INFOS,

Marketing de l'alcool... sur : urlr.me/SbwdgA

► Rubriques "Actualités" et « Publications »



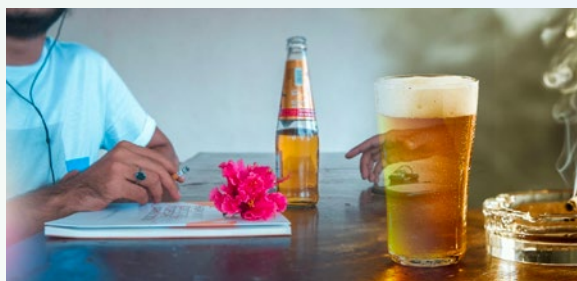
► À LIRE SUR LE SUJET



Observatoire français des drogues et des tendances addictives (OFDT). Marketing de l'alcool, régulation et exposition des jeunes en France – Étude CIPPAL. 2026.

Addictions France.
Festival
« V and B Fest » :
la justice sanctionne
la publicité indirecte
pour l'alcool. 2026.

Addictions France.
Décryptages n°47
Les marques alibis :
cigariettiers et
alcooliers, mêmes
méthodes. 2021.



“ Je joue enfin
avec la vie,
je ne me joue
plus d'elle. ”

Jean-Marie, artiste, poète, alcoolerratique

J'sais pas comment ça a commencé, ni quand.
Vraiment.

Mais c'était sûrement il y a longtemps déjà.
Bien avant même que je ne me noie plus dans
un verre d'eau. Et que d'la bouteille, j'fasse
mon crédo.

D'univers sans pieds, ni mesures, perché,
chevalier d'une prose à hic aventure, je me
délétais d'étoiles dans le sillon de mes nuits
blanches, de la poudre à mes yeux révoltés
et d'innombrables rasades de l'élixir dit vin
qui attisaient ma foi. Miracle.

Mais à force de m'en remettre aux dieux,
je le devins moi-même, odieux.
À trop jouer avec le feu,
je brûlais d'impatience.
Je me consumais d'amours fragiles
auxquels je ne comprenais plus rien.
Ruptures. Un grand sot,
dans le vide,
me coûte un scaphoïde !
Et là, un incendie sature ma vie.
Comment renaître de ses cendres ?

En verres et contre tout,
je trinquais mon chagrin,
le troquais contre un pied de nez rouge
de colère dissimulée,
saoul des murs d'angoisses,
de blessures coupables,
de hontes inavouées.
Épris d'une liberté suspendue
au fil d'un rasoir,
déployer ma gorge d'une soif de vivre
intarissable et grisante.
Et puis les trous noirs.

Le vide. L'absence et l'abandon.
Les bouteilles à la mer,
boomerangs qui me reviennent
en pleine gueule de bois.
Et je plonge, en apnée. Atterré.
J'expire.

Et puis, l'envie de respirer m'inspire à
renouveau. Désir de tout foutre en l'air,
de retomber sur mes pieds,
cent vers à mes côtés.
Gratitude envers la gravité.

Et renaître. Naître nu.
Naître humain. Et mains nues.
Rien qu'un être...

Oser. Oser naître. Sans nausée.
Haut le cœur, bas le masque,
finie la mascarade,
l'embuscade des rades.
Adieu camarade.
Je lève le voile et je découvre
l'amer hic qui prend le large.
En marge, je me réjouis.

Silence.
Mots dits soient tus. Je ravale
ma rage et vomis. M'abstenir
de commentaires. Comment
taire l'indicible ? Abstinence.
Recrue des sens.

Je m'écris sans pleurs ni détours.
Accords et sans cris,
je m'enivre de l'air du temps qui passe sans
me lasser, sans carapace, j'prends mon pied.
Je vide le néant, j'emplis le présent et
l'accueille sans filtre qui brouille mon regard.

Hagard, je me retrouve. Je chemine,
prends attention à où je mets le
pied. Pas question de se planter.
Mes racines se dénouent et,
de vous à moi, il n'y a qu'un pas.

Oser ce pas,
ce pas vers l'inconnu,
ce pavé dans la mare,
ce pas vers la mort.
Inexorablement assoiffé
de vivre chaque instant.

Ici et maintenant.
Je suis vivant.
Reconnaissant.
Toute honte bue.
À notre santé !

Photos extraites du No shaman show, mis en scène par Kevin Thebaut, de la compagnie Border line.
Écrit par Jean-Marie Decants, comédien, porté par la compagnie Border line de Brest.

VOUS ÊTES FORMIDABLES !

Carnet de voyage

Rencontre avec Bernard Manchet

POÈTE, ÉCRIVAIN ET VOYAGEUR INTÉRIEUR

DE LA POÉSIE AU ROMAN POLICIER...
EN PASSANT PAR L'ADDICTION À L'ALCOOL

Interview réalisée par Florence Girault, membre entourage
de l'association Addictions Alcool Vie Libre



À tous les moments importants de ma vie, j'ai écrit.

Bernard Manchet, poète et écrivain, a été addict à l'alcool pendant de nombreuses années. La poésie et l'écriture de romans lui ont permis, à l'arrêt de l'alcool, de retrouver confiance en lui et d'être fier de son parcours.



1 PREMIERS MOTS, PREMIERS POÈMES

À 18 ans, j'ai commencé à écrire des poèmes, beaucoup de poèmes, sur divers sujets. Même une fois marié et père de mes enfants, j'écrivais.



2 LA TRAVERSÉE DE L'OMBRE

Un événement familial a propulsé ma consommation d'alcool « festive » dans une addiction profonde qui a stoppé mon écriture, car je n'en étais plus capable, malgré l'envie de raconter qui ne m'a jamais quittée.



J'ai commencé un roman qui parle d'alcool et plus particulièrement du déni dans lequel on est souvent lorsqu'on est malade alcoolique. Ce texte m'a pris plusieurs années, et j'ai eu la surprise de voir que plusieurs éditeurs étaient prêts à me suivre pour la naissance de ce premier roman.



J'ai ensuite ressenti le besoin d'écrire un second manuscrit sur le thème de la guérison et de la maladie.



Mon troisième ouvrage fut un recueil de poèmes, et le dernier en date est un roman policier.

J'aime le changement et ne pas me cantonner à un genre littéraire.



3 LE DÉCLENCHEUR : L'ÉCRITURE AU CŒUR DE MA VIE

La retraite qui approchait m'a inquiété, car mes temps libres étaient dédiés à la boisson et j'ai eu peur que l'alcool prenne encore plus de place dans ma vie. À 60 ans, j'ai réussi à vaincre mon addiction à l'alcool et j'ai eu envie d'écrire autre chose que des poèmes.



4 CE QUE L'ÉCRITURE M'A APPORTÉ

La fierté de mes enfants quand je suis sorti de l'alcool et que j'ai sorti mes livres m'a permis de reprendre confiance en moi. La reconnaissance des éditeurs et le fait de pouvoir déposer des moments de ma vie sur papier m'ont fait beaucoup de bien.



5 L'ART, UNE AUTRE FORME D'ADDICTION ?

Oui, en effet ! Lorsque tu écris, tu te coupes du monde pour réaliser ton art. L'écrivain, comme le peintre ou le musicien, est seul chez lui, il peut vite s'isoler ; cela rappelle l'alcoolique qui se met à l'écart pour boire tranquille.

Déposer des fragments de vie sur papier, c'est se libérer et se reconstruire.

EN BREF



Écrire depuis l'adolescence.



Une longue lutte contre l'addiction à l'alcool.



L'écriture comme renaissance et reconstruction.



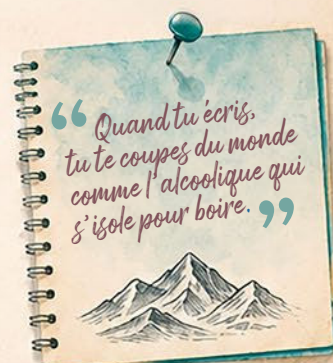
Plusieurs ouvrages publiés dans des genres variés.



La fierté de ses enfants, moteur essentiel.



Un message d'espoir : on peut se relever et se réinventer.



BIBLIOGRAPHIE

2025 Inspecteur Gégé

2024 Bouts-Rimés ou non, Poésie

2023 Rêveries exécrables

2022 Voyages en Coquecigrue



Interview d'Isabelle P.

femme de conviction et engagée, bénévole
au sein des Amis de la Santé en Ille-et-Vilaine

UNE VIE DE RÉSILIENCE

Il existe des voyages
que l'on ne choisit pas vraiment.

Des chemins faits d'épreuves,
de silences et de combats invisibles.

Celui d'Isabelle P. traverse les années avec une
force discrète : enfant sensibilisée très tôt à
l'injustice et aux conséquences de l'addiction
dans son cercle familial le plus proche, puis aux
côtés de son mari, elle est devenue cette femme
qui a appris à transformer les blessures en
couleurs, les injustices en engagement,
et la douleur en création.

2 Le feu de l'engagement

Dès mon entrée dans ma vie de femme active, je ressens
une rage en moi et je ne supporte pas l'injustice.
Les épreuves ne manquent pas, je « me prends des
claques ». Mais je continue d'avancer, portée par une
seule et même volonté : rester debout et engagée.



4 Je me révèle à moi-même

Les années ont passé, mes enfants, dont je suis
toujours aussi fière, ont grandi, et je deviens
grand-mère. Au contact de mes petits-enfants,
je découvre le plaisir de l'écriture. Les dessins
circulent de main en main, les idées aussi. On
invente, on partage, on imagine ensemble.



3 La vie de couple... avant de devenir maman

On m'a appris à me taire dès mon plus
jeune âge, mais ma vie de couple
m'emmène vers d'autres horizons,
plus ouverts, plus sociaux, grâce à un mari
tourné vers les autres... malgré l'ombre
de l'addiction.

Je deviens maman, et mes enfants sont
alors ma priorité absolue : leur offrir
ce que je n'ai pas reçu, les protéger en
les préservant de leur père autant que
possible, leur transmettre de la douceur
plutôt que des blessures. Je dessine et
peins par période et me renforce à leurs côtés.



5 Je me suis retrouvée

Je me réalise
pleinement dans ce
que je fais,
je suis heureuse et
toujours engagée.
L'enfant silencieuse
d'autrefois a laissé
place à une femme
debout, épanouie,
créative et libre. Mon
voyage n'a jamais
été facile, mais à
chaque étape, j'ai
choisi la vie.



Interview réalisée par
Isabelle Laurens,
salariée de la CAMERUP



Christian F., guitariste

Membre d'Addictions Alcool Vie Libre
à Brou-sur-Chantereine (77)



“ Ma mère m’a offert ma première guitare à l’âge de 15 ans. J’en rêvais depuis longtemps. J’ai tout de suite accroché avec cet instrument et j’ai commencé à reproduire les morceaux que j’écoutais sur mes vinyles. Très vite, vers 16 ans, j’ai créé des groupes avec des amis pour partager cette passion.

“ Une dizaine d’années plus tard, mes obligations familiales et professionnelles m’ont contraint à mettre cette activité entre parenthèses. Je n’ai cependant jamais cessé de jouer et j’ai continué à pratiquer la guitare seul.

“ J’ai connu une séparation conjugale, et mes amis et moi avons reformé notre groupe avec encore plus d’envie. Nous avons recommencé à nous produire sur scène, mais l’alcool occupait une place importante dans notre environnement musical.



“ Les prestations étaient souvent accompagnées de boissons alcoolisées, notamment grâce aux sponsors. Cette consommation entraînait parfois des dérapages sur scène. Il m’est même arrivé de ne pas être rémunéré, le montant de l’alcool consommé dépassant le cachet prévu pour la prestation.

“ En 2010, j’ai décidé d’arrêter l’alcool. Cette décision m’inquiétait, car j’associais la musique à la consommation d’alcool. J’avais l’impression que cela me désinhibait et m’aidait à gérer mon trac avant les concerts.

“ Pourtant, en arrêtant de boire, j’ai découvert mon véritable jeu musical. J’ai retrouvé une pratique plus juste, plus constructive et plus authentique. Cette évolution a été remarquée par mes amis musiciens, qui m’ont félicité et soutenu dans cette démarche.

“ Aujourd’hui, je mesure à quel point l’alcool masquait certaines réalités. L’arrêt de la consommation m’a permis de retrouver pleinement le plaisir de jouer, de progresser et d’exprimer ma musique avec davantage de sincérité.

Propos recueillis par Charles B.,
responsable régional IDF d'Addictions Alcool Vie Libre.

Christian et moi sommes de la même promo, nous avons poussé la porte d'AAVL pour la première fois mi-novembre 2009... et nous partageons une même passion : la musique et notamment la guitare. Voici son regard sur la pratique de la musique avec ou sans consommation d'alcool.

Mon voyage vers la liberté



Depuis l'enfance, j'ai toujours eu un crayon ou un pinceau entre les mains. Je regardais le monde avec curiosité, parfois avec émerveillement, parfois avec douleur. Je ne savais pas encore que l'art deviendrait un jour mon refuge.

Pendant longtemps, l'alcool a accompagné ma vie. Il semblait calmer le bruit intérieur, anesthésier les blessures, rendre certaines journées plus supportables. Mais à chaque verre, je m'éloignais un peu plus de moi-même.

Puis la peinture m'a tendu la main.

Face à la toile blanche, j'ai découvert un espace où je pouvais déposer ce que je n'arrivais pas à dire : mes peurs, mes colères, mes rêves, mes paradoxes. Là où l'alcool effaçait, la peinture révélait. Là où l'alcool détruisait, l'art construisait.

Au lieu de construire du délire,
j'ai construit de la matière.

Couche après couche, couleur après couleur, j'ai commencé à me reconstruire, moi. Entre chaos et espoir, entre rêve et réalité, j'ai créé des mondes imaginaires qui m'ont aidé à survivre, puis à vivre.

L'art n'a pas seulement remplacé l'alcool. Il m'a permis de retrouver ma voix, ma liberté et ma place. Il m'a appris que la fragilité pouvait devenir une force et les blessures des œuvres.

Aujourd'hui, lorsque je peins, lorsque je réalise une fresque ou lorsque j'accompagne des enfants à travers des ateliers créatifs, je transmets ce que l'art m'a offert : un chemin d'expression, de réparation et d'espoir.

Mon voyage n'est pas celui d'une femme qui a cessé de boire. **C'est celui d'une femme qui a appris à transformer ses ombres en couleurs**

Aujourd'hui, ces couleurs portent un nom :
Myst1 Gueth





JOURNAL DE BORD



Extraits du carnet du capitaine



12 mars 1993

Brise légère

Mouillage dans une crique inconnue avec l'équipage. L'île est basse, riante. Une voix monte de l'eau, douce, sucrée. Première gorgée de chant. Le voilier danse au bout de son amarre. Personne ne voit de sirène. Je dors comme un enfant.

3 mai 1999

Mer calme

L'escale devient étape. Le chant est une ligne de basse continue sous la coque. Le bateau file mieux après la première écoute. La sirène tient le cap. Tout est sous contrôle.

21 juin 2012

Grain soudain

Je ne sais plus comment j'ai accosté. Le livre de bord est taché. Amarre rompue, réveil amer. La coque a talonné dans la nuit. L'équipage se tait. La sirène promet de tenir la barre la prochaine fois. J'accepte.

19 août 2020

Houle sourde

L'île n'est plus une escale, c'est le port d'attache. Les cartes ont disparu. Fioles cachées pour les quarts de nuit. Le grément mollit, le pont se tache. La sirène chante avant même que je la voie. Le voilier perd de sa superbe.

15 septembre 2022

Vents instables

Décision de rester au large. Trois jours de silence. Le bateau grelotte. À minuit, le chant revient sous forme de houle, et un courant nous ramène à la crique interdite. La sirène sourit dans l'eau noire. Le capitaine pleure sur le pont.

11 novembre 2022

Brume

Mains : tremblements. Compas : illisible. Route : nulle. Coque : fissure bâbord, suintement. Alentours : formes, présence. Sirènes : plusieurs. Tête : je ne sais plus. Journal : les phrases bougent toutes seules.

12 novembre 2022

Tempête - Force 10

Le chant devient hurlement. Le grément cède.

Noir.

Tout grouille. Les poissons parlent et m'attaquent. La sirène **HURLE**.

Écriture étrangère: Patient sédaté, delirium tremens. Transfert réanimation.

27 mars 2023

Calme gris

Le bateau flotte encore. On m'a retiré le commandement. Des mains patientes lavent le pont. La sirène s'est tue. Première entrée sobre : « Ciel pommelé. Aucun chant. La coque peut être réparée. J'attends. »

27 mars 2026

Trois ans après. Mer vide et parfaite.

Carafe d'eau fraîche sur le coffre. Sobre depuis 1095 jours. La sirène n'est pas morte, elle sommeille au large. Je ne lui offre ni peur ni désir, juste sa place sur la carte. Le voilier file, vigilant et fier, lavé par trois ans de ressac clair.

Le capitaine :

Damien Boursaux
Entraid'Addict
aurevoiralcool.fr



LIRE VOIR ÉCOUTER

De nombreux artistes ont été concernés par l'alcool. Certains parmi eux ont utilisé leur mal-être pour écrire ou créer. En voici trois dont l'histoire avec les drogues et l'alcool est peut-être moins connue.



Stephen King

L'auteur américain de renom a souffert d'addiction à l'alcool au début de sa carrière. Son combat a impacté sa vie personnelle, mais aussi son écriture, avec des nouvelles plus sombres et introspectives. Dans *Écriture : mémoires d'un métier*, il raconte sa vie et sa profession, en se livrant sur son addiction à l'alcool : «Les alcooliques élèvent des défenses comme les Hollandais construisent

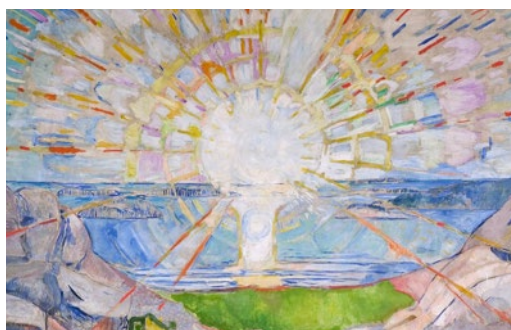
des digues. (...) En tant qu'écrivain, je suis quelqu'un d'hypersensible, mais je suis aussi un homme, et les vrais hommes ne se laissent pas dominer par leur sensibilité. Ou bien ce sont des poules mouillées. C'est pour cette raison que je bois, sinon comment pourrai-je faire face à l'horreur existentielle qui se dégage de tout ça et continuer à travailler?»

Munch : Le Cri et Le Soleil

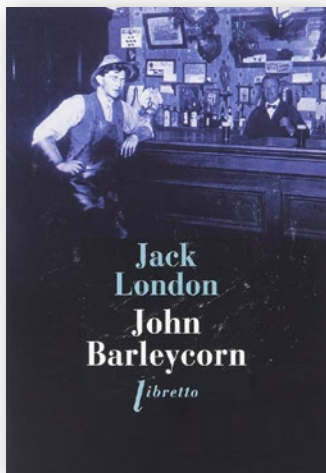
Edvard Munch naît le 12 décembre 1863 à Løten en Norvège. Après la disparition précoce de sa mère, puis de sa sœur, emportées par la tuberculose, Munch développe une vision douloureuse de l'existence. Il trouve alors refuge dans l'art grâce à l'influence créative de sa tante Karen Marie Bjølstad.

Toute sa vie, Munch porte les traces de ces drames familiaux. Son œuvre devient le reflet de l'angoisse humaine, de la solitude et de la souffrance intérieure. Cette douleur atteint son sommet avec *Le Cri* (1893), devenu l'un des symboles universels de l'anxiété et du désespoir moderne.

En 1908, après une grave crise psychologique aggravée par l'alcool et une rupture amoureuse, Munch est interné à Copenhague. Durant plusieurs mois de soins, il retrouve peu à peu un équilibre intérieur grâce au travail artistique et à une vie plus apaisée. Une transformation qui se reflète dans *Le Soleil* (1911-1916), œuvre lumineuse et pleine d'énergie. Munch montre ainsi le passage de la détresse à une forme d'espérance et de renaissance intérieure, proche d'un apaisement retrouvé après l'abstinence et la guérison.



Jack London : John Barleycorn



Publié en 1913, John Barleycorn de Jack London explore son rapport à l'alcool à travers une autobiographie évoquant ses débuts difficiles, sa réussite littéraire et ses combats personnels. London évoque une vie remplie d'aventures remarquables : de ses débuts difficiles à Oakland à ses escapades en tant que pirate des huîtres, vagabond, chercheur d'or au Yukon et finalement auteur à succès. Bien souvent négligé par ses fervents admirateurs et critiqué par ses détracteurs, ce récit autobiographique mérite d'être reconnu comme un classique éclairant les complexités des épreuves et les triomphes de la vie.

Premiers pas au bowling : une expérience marquante (extrait du livre)

Le jour de mon embauche au bowling, le patron, suivant la coutume, convia tous les jeunes employés qui avaient passé des heures à ramasser les quilles. Ce moment était marqué par une tradition : offrir une consommation à chacun. Tandis que mes camarades optèrent sans hésitation pour une bière, je choisis du Ginger Ale. Cette décision suscita des réactions : Michael M. Mich et mes collègues se mirent à ricaner, tandis que le propriétaire me dévisagea d'un regard à la fois scrutateur et étrange. Malgré tout, il déboucha une bouteille de Ginger Ale pour moi. De retour sur les pistes lors d'une pause, un compagnon m'ouvrit les yeux sur la situation : j'avais involontairement offensé le patron. En effet, une bouteille de Ginger Ale coûtait bien plus à l'établissement qu'une bière pression. Il me conseilla de faire comme les autres si je tenais à conserver ma place. La bière était présentée comme nourrissante et capable de me donner des forces pour travailler, alors que le Ginger Ale n'était qu'un liquide, tout simplement. Je me demandais alors ce que les hommes pouvaient bien trouver d'aussi séduisant dans la bière, et il me semblait toujours que je n'étais pas bâti comme tout le monde.



Soifs

Livre de Paula Marchioni (Éditions Favre)

Comment accompagner un enfant qui souffre sans sombrer avec lui ?

Dans *Soifs*, Paula Marchioni raconte le parcours de son fils Arthur, jeune homme à haut potentiel, hypersensible et d'une lucidité parfois vertigineuse. Victime de harcèlement scolaire, il sombre dans la phobie scolaire, puis dans l'alcool. Mais ce livre n'est pas seulement le récit d'une addiction. C'est aussi celui d'une mère confrontée à l'impuissance, cherchant

à aider son enfant sans se perdre elle-même. Avec sincérité, finesse, humour et autodérision, Paula Marchioni livre un témoignage poignant et lumineux qui dépasse l'histoire singulière d'Arthur pour parler à tous les proches confrontés à la souffrance d'un être aimé. Comment accompagner sans s'effacer ? Comment aimer sans s'épuiser ? Comment continuer à vivre lorsque l'autre lutte pour rester en vie ?

L'Addiction, s'il vous plaît !

Confession d'un alcoolique qui se soigne

Bande dessinée de Terreur Graphique

Dans cette bande dessinée autobiographique, Terreur Graphique raconte son parcours avec l'alcool, de l'installation progressive de la dépendance au chemin du rétablissement. Ce qui nous a particulièrement séduits, c'est la richesse du graphisme : alternance de planches et de bulles, humour, émotion et représentations symboliques qui donnent à voir ce que l'addiction fait vivre de l'intérieur. Parmi les images marquantes, le « chien », à la fois masque, compagnon et reflet de soi,

ou encore l'« arbre géné-alcoolique », qui interroge la part de l'histoire familiale. L'auteur évoque également avec beaucoup de justesse les rechutes, la lucidité qui accompagne la prise de conscience, le poids des influences sociales et l'importance des rencontres, notamment avec les professionnels du soin. Une lecture sensible, intelligente et profondément humaine, qui permet de mieux comprendre la réalité de l'addiction et les espoirs du rétablissement.



"Alcoolique"

Spectacle-conférence de Hervé Langlois et Gwendoline Destremau

JeSuisAlcoolique.org présente *Alcoolique*, spectacle-conférence théâtrale porté par Hervé Langlois (abstiné depuis 30 ans) et Gwendoline Destremau. Après une première lecture remarquée au Théâtre de Belleville en novembre 2025, les premières représentations auront lieu en mai 2027 dans ce même lieu parisien. Une tournée nationale suivra, prévue jusqu'en 2030, dans les théâtres, centres de soins, lycées et associations, grâce au soutien de partenaires comme la CAMERUP et la Fondation du Crédit Agricole du Finistère. Un projet artistique et social pour briser les tabous de l'alcoolisme, offrir une parole de rétablissement et relier chaque spectateur à des ressources locales.

NOUS Y ÉTIIONS DATES À RETENIR...

NOUS Y ÉTIIONS

Les dernières Journées de la Société Française d'Alcoolologie et d'Addictologie (JSF2A), organisées du 25 au 26 mars ont réuni professionnels de santé, chercheurs et acteurs de terrain autour des enjeux actuels de l'alcoolologie et des addictions. Cette édition a notamment mis l'accent sur les pathologies duelles et les innovations numériques en addictologie. Une table ronde, à laquelle a participé Sandrine Udovicic en tant que patiente experte et coordinatrice de la CAMERUP, a illustré l'évolution des pratiques en valorisant les regards croisés entre soignants, chercheurs et personnes concernées. Désormais, les patients experts sont pleinement associés aux échanges scientifiques et contribuent activement à l'orientation des recherches et des pratiques.



1ère journée IHM Addictions 20 janvier 2026 (Institut hors-murs)

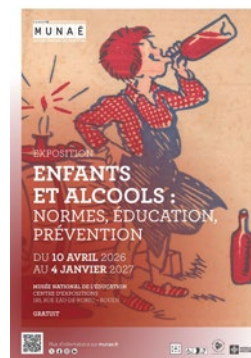
Mickael Naassila : "Intervention très importante et pertinente de la CAMERUP avec Philippe Sayer et Sandrine Udovicic : "Ce qu'attendent les patients de la recherche" ; on remet la recherche participative au centre et on prend l'avis des patients, c'est vrai que ça aide beaucoup à se remettre un peu en question quand on est le nez dans le guidon en recherche ! Il faut revoir les approches de vulgarisation et passer des messages très clairs de la part des chercheurs pour faciliter la transmission des faits scientifiques et des concepts, des approches, de la méthodologie et des outils..."

DATES À RETENIR



● **13 au 16 septembre 2026** – AMIENS
– 8^e conférence européenne organisée par l'EUFASD sur le SAF (Syndrome d'Alcoolisation Fœtale)

● **10 avril 2026 au 4 janvier 2027**
ROUEN – Exposition au musée national de l'éducation
« **Enfants et Alcool : normes, éducation, prévention** »



LA RECHERCHE : PARTICIPEZ AUX ÉTUDES ET AIDEZ LA RECHERCHE !

● L'objectif de l'**étude PSY-AID**, portée par l'Université Paris Cité, est de mieux comprendre



comment les proches s'adaptent aux problèmes de santé mentale d'un membre de leur entourage, la compréhension qu'ils ont de ses difficultés et de leurs conséquences. Aussi, les adultes âgés de 18 à 70 ans, avec un proche (âgé d'au moins 14 ans) ayant consulté un professionnel de santé mentale ou été hospitalisé pour motif psychiatrique au cours des 3 dernières années, sont invités

à compléter un questionnaire anonyme et confidentiel accessible via le QR code. La participation des proches est essentielle pour permettre d'ajuster l'accompagnement au plus près de leurs besoins !

● Les docteurs Julien et Nicolas Cabé (portrait page 11) lancent **AddictoMap, une étude sur le craving** (désir et envie de consommer de l'alcool). Ouverte à tous, que vous soyez consommateurs occasionnels ou confrontés à une addiction présente ou passée, l'enquête est anonyme, accessible via le QR Code ci-joint et dure entre 30 et 45 minutes. La CAMERUP salue

cette initiative qui vise à mieux comprendre les mécanismes du désir d'alcool afin d'améliorer la prévention et l'accompagnement. Parlez en autour de vous, à vos proches, vos groupes, vos réseaux.

Merci par avance !

AddictOMAP

La (très) grosse enquête **CRAVING**
Parce que le craving, ce n'est pas simple, ça ne tient pas en 3 questions, et parce votre parole compte vraiment !

• **Mieux connaître** et comprendre le **craving**, en partant de **votre vécu** et de **vos expériences**, pour faire avancer la recherche
• **Jeunes consommateurs d'alcool ou de tabac, patients en soin, ou personne rétablie.**

Enquête ALCOOL 100% anonyme
Entre 30 et 45 min.
Conçue par deux psychiatres addictologues

Pour participer :
<https://tinyurl.com/5djwyrff>



FAITES-NOUS RÊVER

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

JEAN-GILLES NOUS FAIT DÉCOUVRIR LE JARDIN DE L'EAU DE PRÉ CURIEUX



Situé en bord de lac, à l'entrée ouest d'Évian, le Pré Curieux comprend une charmante maison de style colonial datant de 1870. Au pied de celle-ci s'étend un parc boisé de 3,5 hectares, réhabilité par le paysagiste Laurent Daune de Lucinges. Ce site constitue un lieu unique de découverte des

zones humides. Les jardins de l'eau ont d'ailleurs obtenu en 2005 le label «Jardin remarquable».

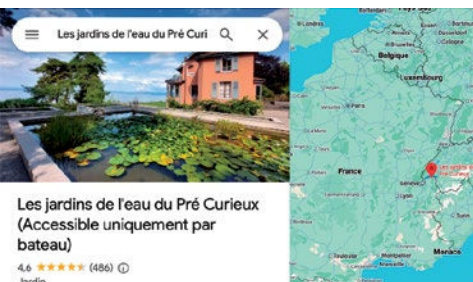
DÉCOUVREZ LA FAUNE ET LA FLORE DES ZONES HUMIDES

Un premier détour par la maison permet de découvrir, au fil des expositions, la fonction, la richesse et la fragilité des zones humides. La balade se poursuit dans le parc, qui s'organise autour de différents écosystèmes liés à l'eau. C'est le domaine des carpes koi qui évoluent dans des bassins où s'étalent nénuphars et potamots. Là, se trouvent des jardins d'eau naturels :

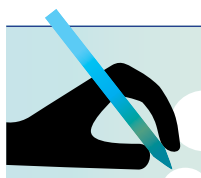
un ruisseau, un étang, un marais, des prairies humides et un delta qui, tous, abritent une faune et une flore aussi singulières que variées. Le Pré Curieux rassemble une collection de plantes vivaces impressionnantes (astilbes, heuchères, eupatoires, hostas, etc.). Ici, l'eau passe du ruisseau à la mare, à la prairie humide et au marais. Autant de milieux où amphibiens et insectes aquatiques fourmillent. On observe d'ailleurs l'arrivée de nouvelles espèces chaque année (salamandres tachetées, grenouilles vertes).

UN JARDIN ÉCOLOGIQUE

Ici, aucun produit phytosanitaire n'est utilisé pour l'entretien, et des personnes particulièrement sensibles à la préservation de l'environnement ont été recrutées pour veiller sur le site. En plus de leurs missions propres, les jardiniers ont un rôle pédagogique, notamment en direction des enfants accueillis toute l'année.



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

LA RECETTE DU BONHEUR

SE RÉGALER

UNE RECETTE POUR ÉBAHIR VOS PAPILLES



Les administrateurs de la CAMERUP, à l'occasion de leur AG à Oullins, ont pu découvrir le mocktail l'ÉBAHI, un cocktail sans alcool tout droit sorti de la **cave sans alcool "SOIF"**, située en centre-ville de Rennes : voici sa recette, à préparer avec l'aide d'un shaker... ou en direct, ça fonctionne aussi !

Nous en avons profité pour interroger Arno & Fred, les propriétaires de ce bel endroit, dont la conviction à ouvrir cette cave et la grande connaissance de leurs producteurs, en font 2 hommes passionnés et passionnants...



<https://www.soifzero.bzh>

Qu'est-ce qui vous a motivé à ouvrir une cave sans alcool ?

A&F. On a voulu répondre au manque d'alternatives de qualité pour les personnes qui ne peuvent ou ne souhaitent pas consommer d'alcool (devant se limiter souvent à des sodas ou des jus de fruits industriels très sucrés) en privilégiant des produits naturels & bio, peu sucrés, 100 % français et si possible, locaux.

Avez-vous constaté une évolution/changement de la clientèle : fréquence des passages, genre, âge ?

A&F. 80 % de la clientèle vient dans le but de réduire sa consommation. « On boit trop », entend-on souvent. On s'attendait à un public de 30 à 45 ans, mais on accueille aussi beaucoup d'étudiants et de seniors, des femmes enceintes qui nous demandent « pourquoi on n'existait pas avant ? », des hommes en mode « Ce n'est pas pour moi », associant le sans-alcool à une image peu valorisante et qui changent d'avis après dégustation, ou encore des habitués du quartier qui nous intègrent dans leur cycle de courses avec des produits attirés.

Les passages en boutique sont-ils propices aux échanges : motivations, raisons, questionnements, prise de conscience... ?

A&F. Cet aspect est essentiel pour nous : accompagner nos clients au « cas par cas », adapter le produit recherché en fonction de leur vécu, de leurs attentes. Ce qui génère en effet de vraies discussions entre les clients eux-mêmes parfois, comme il nous arrive d'avoir des échanges plus personnels lorsqu'un client est seul dans la boutique.

Certains se justifient encore quand ils arrivent « je ne viens pas pour moi » lorsque d'autres s'épanchent plus sur leur parcours, leurs motivations, comme cette ancienne addict qui nous a dit un jour : « Vous m'avez sauvé la vie ».

+ Interview intégrale sur :

urlr.me/SbwgdgA

► Rubrique "Actualité"



RECETTE DU MOCKTAIL "L'ÉBAHI"

INGRÉDIENTS

- ☀ 50 ML D'OPTIMÆ ATLANTIS
- ☀ 2 ML DE SIROP DE CITRON
- ☀ 150 ML D'IBAHIS NATURE (INFUSION PETILLANTE DE FLEURS D'HIBISCUS)
- ☀ 1 PINCÉE DE SEL ROSE (ÇA AMPLIFIE LES SAVEURS)
- ☀ DES GLAÇONS
- ☀ ZESTE DE CITRON OU FLEUR COMESTIBLE, OU ENCORE MENTHE OU BASILIC

PRÉPARATION

Versez tous les ingrédients dans un shaker, et ajoutez-y les glaçons. Fermez le shaker. Agitez en rythme avec de la musique ! Faites 2-3 pauses dans le shaking pour laisser infuser les saveurs. Filtrez dans un joli verre type Tumbler rempli de glace fraîche. Remuez délicatement et au moment de servir décorez avec un zeste d'agrumes, une fleur comestible ou une feuille de menthe/basilic.



BONNE DÉGUSTATION !

NB :

La France comptait 12 caves sans alcool en 2024... et une 50^e a ouvert en 2026.

Cette évolution témoigne de l'essor du marché du sans alcool et des changements de comportement des consommateurs.

CONTACTS DE LA CAMERUP



SIÈGE de la CAMERUP

10 rue des Messageries, 75010 PARIS

contact@camerup.fr

01 45 65 19 28

www.camerup.fr

CONTACTER L'ÉQUIPE DE LA CAMERUP

 Gérard LUSTIG (67)

Entraid'addict

Vice-president@entraidaddict.fr

06 75 86 11 40

 Jean Robert MILLE (80)

Entraid'addict

presidence@entraidaddict.fr

06 10 14 95 09

 Marie CONSTANCIAS (69)

La Croix Bleue

croixbleueconstancias@gmail.com

06 21 88 44 72

 Marc MARGELIDON (03)

La Croix Bleue

margelidon.marc@wanadoo.fr

06 71 70 84 17

 Daniel MORLET (18)

Alcool Ecoute Joie et Santé

morlet.dan@wanadoo.fr

06 50 76 42 98

 Jean-Gilles VINCENT (74)

Alcool Ecoute Joie et Santé

alcoolecoutejin@yahoo.fr

06 26 60 08 27

 Robert PELLOUX (38)

Les Amis de la Santé

pelloux.robert@wanadoo.fr

06 45 39 47 19

 Philippe SAYER (22)

Les Amis de la Santé

presidence@camerup.fr

06 81 56 81 87

 Jean-Claude TOMCZAK (57)

Les Amis de la Santé

jctomczak@fibregglo.fr

06 11 75 51 46

 Charles BEUVIN (77)

Addictions Alcool Vie Libre

cbeuvin.vielibre@hotmail.com

06 60 55 97 24

 Alain BOISSONNET (77)

Addictions Alcool Vie Libre

aboisso35@gmail.com

06 77 22 26 38

Isabelle LAURENS (35)

comptabilite@camerup.fr

07 64 16 63 25

Sandrine UDOVICIC (35)

direction@camerup.fr

06 85 68 46 88



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

Sur nos supports numériques

Vous pouvez aussi contribuer au **Mur de la CAMERUP** urlr.me/8p5yMj ou au **complément numérique** urlr.me/SbwgdA 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**

10 000 bénévoles
170 000 personnes
accompagnées



**Soutien
Écoute**

Jeunes

Malades

Soins

Milieu
carcéral

Séniors

Entourage

Enfants

Femmes

Alcoolisation
fœtale

Entreprise

Newsletter

Formation

Accompagnement

Partenariats

Recherche

Plaidoyer

Pairs

Entraide

Séminaires