



L'ACTUALITÉ DES USAGERS

VIR'ACTUEL

Mai 2026



SOMMAIRE

PAGE 2 : L'équitation, mon plaisir

PAGE 3 : Pour une sortie réussie

PAGE 4 : Journal d'un alcoolique

PAGE 6 : La chasse racontée par les deux Mickaël

PAGE 7 : Le village de Labastide de Virac, un village à découvrir

PAGE 11 : Les bienfaits de vivre avec mes animaux

PAGE 12 : Mais, qui est donc ce mammifère qui nous ressemble, étrangement, génétiquement ?



L' équitation, mon plaisir



1- A quel âge as-tu commencé l'équitation ?

A huit ans, j'ai découvert l'équitation et au fil du temps, je suis devenu passionné.

2- Par quoi as-tu commencé ?

Ils ont commencé par me faire faire des balades et très vite, je suis passé aux sauts d'obstacles.

3- Durant ton apprentissage, envisageais-tu de faire de la compétition ?

Non, pas au début, mais on m'a poussé à faire des concours d'obstacles ainsi que de la voltige.

4- Quel examen as-tu passé ?

J'ai passé cinq galops, sur une durée de dix ans.

5- A combien de concours, au cours de ces dix ans, as-tu participé ?

J'ai participé à trois concours de saut d'obstacles et deux de voltige.

6- Qu'est-ce que l'équitation t'a apporté ?

L'équitation m'a apporté un bien-être, un équilibre, de la discipline et surtout d'être en symbiose avec le cheval.

7- Quel sentiment as-tu ressenti lors de tes randonnées ?

J'ai ressenti une sensation de liberté et d'être en harmonie avec la nature et l'animal.

J'ai eu l'occasion de partir plusieurs semaines en randonnée. Ce fut une expérience enrichissante, qui m'a marquée.



POUR UNE SORTIE RÉUSSIE

Vous connaissez peut-être le site authentique de Virac qui propose de choisir la meilleure façon de retrouver une vie envieuse.

Te sens-tu assez fort pour opter pour le séjour de 5 semaines ?

Ou si tu te sens plus vulnérable, pourquoi pas les 10 semaines ?

Cette deuxième option permet de consolider encore mieux le chemin de la sortie.

5 semaines ? Ne serait-ce pas trop court pour combiner soins et sortie ?

10 semaines ? Ne serait-ce pas trop long pour voir la lassitude s'installer ?

Quels sont les arguments qui priment concernant ce choix qui nous est proposé ?

Nous avons en tête, ce retour à la vie tant espéré de tous.

De nous, cela va sans dire, mais aussi de nos proches : des parents qui supportent tant bien que mal, impuissants, de voir leur petit façonner, avec ces produits quels qu'ils soient, leur auto-destruction !

Des enfants, impatientes de retrouver leur papa, leur maman dans cette nouvelle vie sans mensonges ni tricheries...

Avoir tant de choses à dire, à promettre, qui découlent de ce séjour fort enrichissant, vital !

Se remémorer ses actions déplorables, bannir ces vieux démons lorsque nous étions sous l'emprise du mal.

Nous serons passés par la diététicienne, le médecin, les ASH, les infirmiers et infirmières, l'assistante sociale, la psychologue, l'aide-soignante, l'éducateur sportif et la directrice qui coordonne au mieux cette "entreprise de rétablissement".

Tout ça, pour dire qu'il est nécessaire de bien réfléchir quant à sa situation, de ne pas se voiler la face, d'accepter, et d'admettre que nous sommes malades.

Votre texte de

Il n'y a pas de séjour mieux les uns que les autres. Il faut se diriger vers celui qui nous conduira au mieux à la réalisation des objectifs que nous nous sommes fixés.

La planification des soins, des activités, des tâches y compris de notre temps libre varie à quelques différences, mais ce qui est sûr c'est qu'elle est étudiée et planifiée afin de répondre précisément à ce choix.

L'issue finale est entre tes mains...

Et si, et si tu ne te sens toujours pas convaincu d'avoir les capacités à affronter cette RENAISSANCE, tu peux toujours solliciter l'équipe pour envisager un séjour séquentiel.

Mission accomplie ?

Et ben au revoir à jamais, enfin plus ici !... ou en vacances

Journal d'un alcoolique

Mardi 3 février 2026, cela fait déjà une semaine que j'attends, le ventre noué, après six semaines de sevrage chaotiques, d'arriver ici. Tout à coup, l'impatience s'efface et laisse place à la panique. Quelle est donc cette route digne d'un film d'épouvante au cœur d'une forêt brumeuse ? Je ne vois pas à dix mètres, il fait froid, mon corps aussi... Allez Julien, ça va aller, me dit-on... Puis apparaît une bâtisse toute faite de pierre, un portail entrouvert et le silence, assourdissant. Un couvent, un cloître, le bain ? Il paraît que non...

Mais, que fais-je ici ? Après tout, ce ne sont pas quelques kilos de stupéfiants en tout genre et deux ou trois piscines olympiques de bières fortes, une famille réduite en miettes et un corps en lambeaux qui justifient un tel traitement !!! Ça n'a pris que vingt-cinq ans, et je me suis bien calmé, après tout... Souvenez-vous, l'année dernière, je n'ai pas consommé durant tout de même dix-sept jours, ça fait maintenant six mois que je n'urine plus dans mon lit et ne dors plus ensanglanté de toutes parts, dans le hall de mon *"nid meuble"*, ni *"deux vents l'apporte du bardien... Kel est fort, bande dit diaux"* !!!

J'entre, trébuche, ce foutu gravier humide me joue des tours... Ce n'est pourtant pas le moment !!!

Puis je souffle, après un rapide *"Bonjour, c'est ici Virac ?"*... Je suis à zéro, je m'étonne, puis me reprends. Dois-je penser à mes proches ? Non, je pense à Auchan, Carrefour, Charles Édouard, un intime, Daniels, Jack de son prénom, la Fripouille, Gégé le perché, Gaston le roi du pochon, sans oublier Zézette, la snifette et son frère Marco le bedot...ou encore libellule, la pilule.

Quatre semaines se passent, je me souviens enfin de plus de six prénoms, du numéro de ma chambre et je réalise enfin que l'on ne mange pas en salle de sport et que le billard ne s'écrit pas placard... Quel progrès !!!

Le soleil apparaît, la brume s'efface, les effets inespérés d'un protocole de soins jusqu'alors flou, se font sentir. Les jours s'enchaînent plus vite que je n'enchaînais les gorgées, c'est peu dire...

Serait-ce normal ???!!! Vous me croirez pas, mais j'apprécie l'Eau et le Lait, à tel point que je me sens capable de demander une vache en mariage et à une fontaine d'être mon témoin... Problème, j'en conviens, il faut trouver la robe et il n'y a pas d'atelier couture... et en cuir, ce serait une première, quelque peu déplacée.

Déjà la fin qui s'annonce. Plus que quatre jours avant la guerre, la vraie, cette fois ! Mais au moins, j'ai un fusil chargé, des munitions à revendre. Donald Trump est blême. Je me sens prêt, bien que méfiant, face à mon pire ennemi, ce vieux Julien avec qui je vais devoir cohabiter. Je suis tout de même confiant, alors merci pour tout. Simplement, je ne vais dire que «Adieu» et pas au revoir.

Et à tous les prochains, n'oubliez pas :

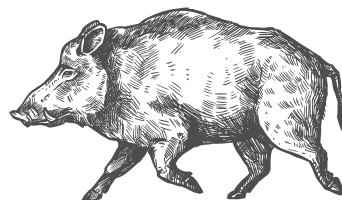
Si t'as des failles, lâche ta paille

Si t'es en vrac, lâche ton pack

Avant le black-out, appelle Virac.



La chasse racontée par les deux Mickaël



Il était une fois, un thème sur la chasse. Mes premiers pas, derrière mon père chasseur, me disant toujours de rester derrière lui, car j'étais tout jeune, 7 à 8 ans. Déjà, toutes les espèces animales commençaient à disparaître par une chasse intensive et un environnement déclinant. On partait tôt le matin au petit gibier, lapins, lièvres, perdreaux et grives. A notre époque, la battue s'était généralisée. Les gros gibiers sont descendus de la montagne, pour de multiples raisons : pour se nourrir et par rapport au réchauffement climatique. Très destructeurs de champs de maïs, de chemins aux abords des maisons. De nos jours, les chasseurs ont du matériel performant capable de tuer le gros gibier à plusieurs centaines de mètres. Les meutes de chiens sont équipées de balises GPS pour faciliter aux chasseurs à retrouver leurs chiens rapidement. Les chasseurs ne sont pas des tueurs, mais ils régulent la population de gros gibier qui détruit les cultures et les plantations. Mais quand même, ça reste une passion comme pour la nature car on la voit autrement. Voilà, c'était une histoire de notre enfance.

Mickaël.M et Mickaël.T



Le village de Labastide de Virac, un village à découvrir

Le CSMRA de la Croix-bleue se situe sur la commune de Labastide-de-Virac. Ce village, situé en Ardèche du sud, non loin du département du Gard, est une petite commune rurale à habitat dispersé, située dans le canton de Vallon-Pont-d'Arc. Le fameux pont d'arc se trouve en partie sur le territoire de Labastide-de-Virac d'où sillonnent de très nombreux sentiers de randonnées à travers la garrigue et les forêts de chênes, notamment le « national » GR 4, reliant l'Atlantique à la Méditerranée, et le mythique chemin de Compostelle.



1-Le Château

La forteresse est un château médiéval du 15ème siècle, adossé à l'un des contreforts de la commune. Le bâtiment désigné comme le « château des Roures », aujourd'hui ouvert au public, poursuit sa rénovation. Il appartient désormais à la famille Lascombe, depuis la fin des années 70, qui propose la visite du château et de son jardin (moyennant la somme de 17,50 euros. Pour les tarifs spéciaux, consulter le site institutionnel*).

Son parc abrite notamment la réplique d'une sorte de catapulte géante : un trébuchet (présenté comme le plus grand au monde). Il propose des reconstitutions de lancers (des tirs de bonbons). De nombreuses autres animations et spectacles immersifs ou des ateliers complètent la visite du site médiéval (« la magie du ver à soie » - « le réveil du dragon » - « l'atelier du forgeron »)



2-Où manger et se promener ?

Deux restaurants peuvent vous accueillir sur la commune :

- Le restaurant « Au vieux porche », dont la spécialité est la tarte flambée avec des menus faisant la part belle aux spécialités (comme la caillette) et aux produits locaux (desserts à la châtaigne).



- « La petite auberge » qui propose également de la cuisine locale revisitée façon bistronomique, avec des assiettes présentées avec style.

Les deux établissements disposent d'une terrasse agréable. Sur le chemin de ces deux rendez-vous gastronomiques, vous pourrez profiter des jolies ruelles étroites du centre-bourg et de leur façade de pierres calcaires, revêtue au printemps de grappes mauves de fleurs, au parfum enivrant des glycines.

Pour les plus courageux, vous pourrez admirer un panorama dégagé en gravissant les sentes escarpées du village pour accéder à un belvédère ouvert aux quatre vents.



2- Les lieux de cultes à Labastide de Virac

- l'Eglise catholique St Étienne



Une première église fut érigée sur des bases médiévales sur le hameau de Virac. Elle faisait partie d'un prieuré et fut détruite vers 1562 par les protestants. (cf le, temple de Virac) et reconstruite en 1675. Elle fut endommagée en 1703, pendant la guerre des Camisards, qui y tuèrent six catholiques du village et mirent le feu. Elle subit encore des dégâts durant la Révolution.

Elle est restaurée et agrandie entre 1828 et 1832. Le clocher-tour est ajouté en 1839.

Les vitraux de l'Église St Étienne de Labastide-de-Virac ont été réalisés en 1889 par Antonin Thierry, maître verrier de Lyon.



- Le Temple protestant

Blotti au pied du château, il présente une architecture classique harmonieuse.

Dès le début de la Réforme, la majorité de la population de Labastide-de-Virac adopte la religion protestante. La paroisse réformée de Labastide est regroupée avec d'autres, tantôt Lagorce et Vallon, tantôt Barjac ou Vagnas, tantôt Les Vans. Mais les difficultés et la lenteur des communications posent très tôt la question de l'existence d'un Temple à Labastide même.

Le seigneur du lieu, Claude Sautel, allié à la famille des Beauvoirs du Roure est protestant.

En 1685, lors de la Révocation de l'Édit de Nantes, les protestants perdent leur temple.

Après la Révolution, la liberté de culte est instaurée et les protestants de Labastide souhaitent retrouver leur temple.

C'est le 1er mai 1832, sous l'impulsion de Pierre Pradier, protestant et propriétaire du château (alors maire provisoire) que le conseil municipal décide la construction d'un nouveau temple.

Il faut attendre début 1835 pour que se réalise réellement ce projet. Le temple fut inauguré le 19 septembre 1841.



Les bienfaits de vivre avec mes animaux

Je vous présente, tout de suite, Misty ma chienne Border Collie croisée Berger Allemand. Joueuse de chaque instant, que ce soit avec un ballon, un bâton, une balle de tennis ou encore un frisbee, elle est une très grande fan de baignade en rivière.

Nous avons aussi, Petite, la fille de Misty. Elle est un vrai pot de colle, toujours dans nos pieds, en balade ou sur le canapé.

Puis viennent ensuite, pour accompagner les deux chiennes noires, Blanca. C'est une très belle Berger Australien. Elle a la particularité d'être sourde de naissance. Elle a développé d'autres sens, tels que la vue, et elle ressent les vibrations. Elle est donc toujours aux points stratégiques de la maison, pour ne rien louper des allers/venus des trois chats. Elle leur fait la police pour rentrer par la chatière.

Nous composons une famille heureuse grâce à nos compagnons à poils.



**Mais, qui est donc ce mammifère qui nous ressemble,
étrangement, génétiquement ?**



Le sanglier, de son nom latin « Sus scrofa »

Habitant des forêts de feuillus et des forêts résineux-feuillus en Europe et en Asie, les sangliers sont plutôt sédentaires. Ils sont présents abondamment dans la plupart des secteurs du Sud-Ardèche. Labastide de Virac en fait partie.

C'est, par mes promenades digestives, sur les sentiers et chemins battus qui gravitent autour du CSMRA de Labastide de Virac, que je me suis remémoré un cours, que l'on m'a enseigné quand, j'étudiais en alternance pour passer mon CAP de charcutier-traiteur, en 1982 à Lyon 6e. J'ai obtenu la pratique.

Cette dernière m'a permis d'acquérir un métier, et ainsi, d'avoir l'opportunité de trouver du travail pour rentrer dans la vie active, et ce, tout au long de ma vie, en ayant un lien social, et une rémunération dès l'âge de seize ans et jusqu'à maintenant.

Ce fameux cours était basé sur le système digestif du porc, ce dernier étant le cousin direct du sanglier.

Comment vivent et comment se reproduisent, nos modèles utiles pour la recherche scientifique ?

Vous aurez l'occasion, tout au long de votre séjour, de constater leurs traces visuellement, aux abords des chemins de promenade qui vous seront proposés dans votre contrat de soin.

Le sanglier est essentiellement nocturne (évolution peut-être due à la présence de l'Homme). Plutôt sédentaire et apparemment attaché à son territoire, il peut parcourir plusieurs dizaines de kilomètres dans la nuit et son aire vitale peut atteindre de 100 hectares à plus de 1 000 ha.



Le cochon, encore plus proche de l'homme qu'on ne le pensait.

En effet, l'ADN du cochon est très proche de celui de l'homme, ce qui fait de cet animal, un modèle privilégié pour les études médicales.

Les organes de porc sont également utilisés dans des recherches avancées sur la xénogreffe.

Le porc est également proche de l'homme d'un point de vue anatomique et physiologique, et il est déjà utilisé pour soigner les humains en chirurgie cardiaque (valves aortiques), production d'héparine (anticoagulant)... Cette proximité en fait un bon candidat pour les greffes d'organes.

Le porc possède un système digestif dit monogastrique, ou non ruminant.

Les humains possèdent également ce type de système digestif.

Ils possèdent un seul estomac (mono = un, gastrique = estomac).

Le système digestif monogastrique diffère du système digestif poly-gastrique, ou ruminant, que l'on trouve chez les bovins et les ovins.



Les sangliers subissent 2 mues annuelles. L'une, à la fin du printemps, leur fera perdre leurs poils d'hiver pour revêtir progressivement un pelage moins dense et court.

De quoi se nourrissent les sangliers.

Son flair joue un rôle crucial, pour s'alimenter et se diriger, tout au long de son parcours gastronomique nocturne.

C'est avec son groin, appelé « boutoir » comme le chien a sa truffe, que le sanglier cherche sa nourriture en soulevant la terre, les pierres, et les racines. On dit qu'il fougue. Il arrive régulièrement que ce petit coquin vienne visiter les jardins qu'il croise pendant ses ballades nocturnes... Les sangliers causent de plus en plus de dégâts dans les potagers, les vergers, et même les pelouses. Ces animaux fouillent la terre à la recherche de nourriture, retournent le sol et peuvent anéantir des semaines de travail en une seule nuit.

N'est-ce pas, Nelly.<

Le sanglier peut aussi se nourrir de charognes diverses, de lièvres et de chevreuils blessés par les chasseurs, de rongeurs comme les souris, d'œufs et de petits oiseaux, de lézards, de serpents, de grenouilles, de moules, de sauterelles, de crustacés.



Une activité, vitale, et sociale, très hiérarchisée.

La structure d'une compagnie de sangliers est fondée sur des liens familiaux solides.

La laie dominante, souvent la plus expérimentée, dirige le groupe. Elle guide les déplacements, choisit les lieux de repos et veille sur les petits.

C'est à partir du crépuscule que le sanglier se nourrit généralement. Même si on peut aussi l'observer en journée. Quand il n'est pas à la recherche de nourriture.

Ils passent l'essentiel de leur journée à se reposer et à dormir dans ce qu'on appelle une "bauge", un abri au sec, abrité du vent où ils sont cachés dans des fourrés denses comme des ronciers.

La période de rut dure de mi-novembre à mi-janvier, mais les copulations peuvent avoir lieu de septembre à mars. Trois mois, trois semaines et trois jours plus tard, les femelles mettent bas de trois à dix petits, les marcassins.

