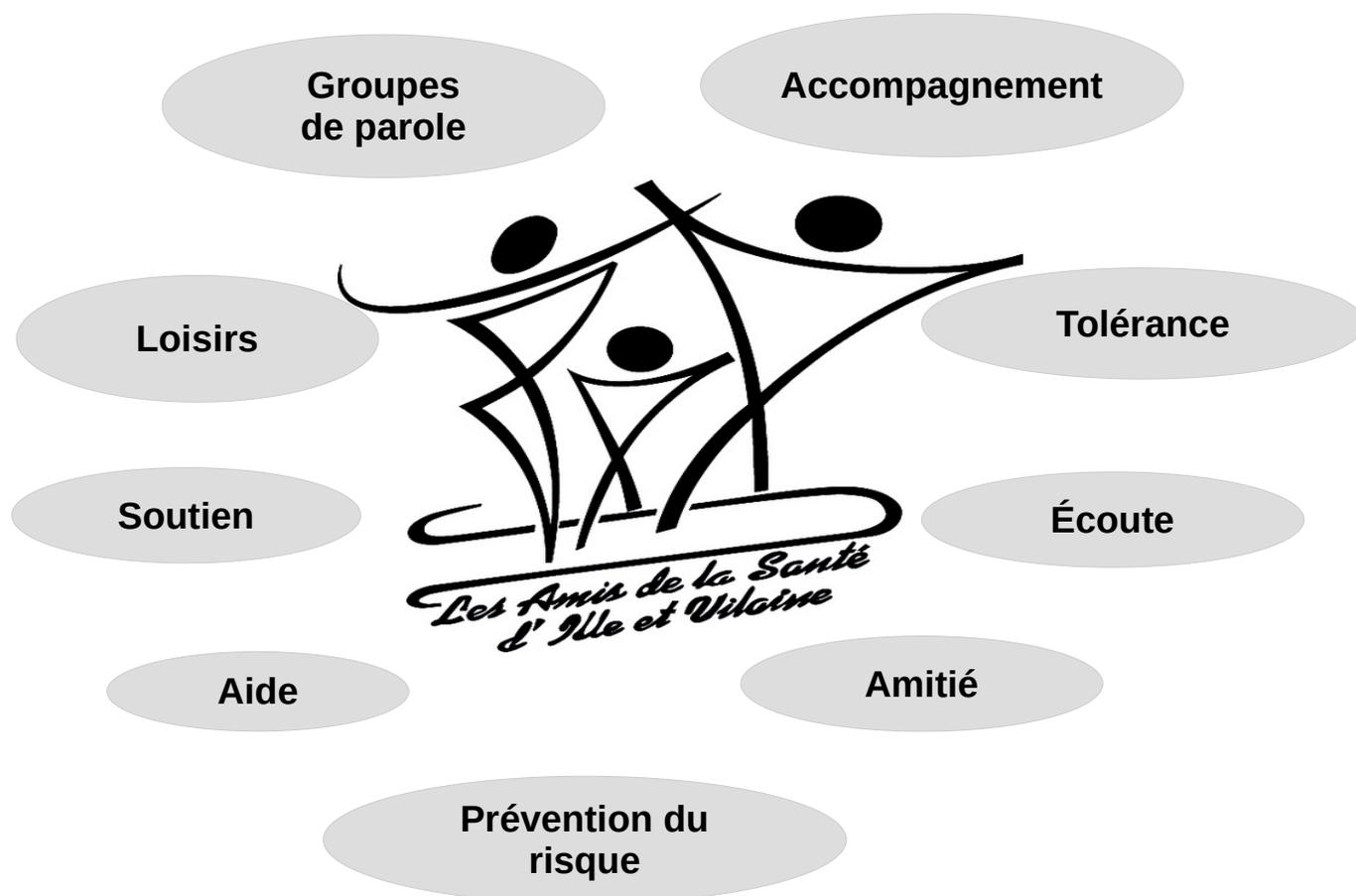


LES AMIS DE LA SANTÉ D'ILLE ET VILAINE

La Liberté retrouvée sans alcool pour le malade, pour l'entourage



Le printemps se moque de conclure. Il ouvre et ne termine jamais. Il est dans sa nature d'être sans fin. Christian Bobin [L'équilibriste, p.28, Le temps qu'il fait]

JOURNAL TRIMESTRIEL N°128 - AVRIL 2023

N°ISSN 2109-5434

Siège social :



Maison Associative de la Santé
7 Rue de Normandie 35000 RENNES
Mission reconnue d'utilité publique Arrêté du 17 Janvier 1991

Rédaction du journal : 7 Rue de Normandie 35000 RENNES

Directeur de la publication : Valérie RUELLAN

Rédaction & graphisme : Isabelle POILÂNE



Les Amis de la Santé 35



<https://twitter.com/amisdelasante>



<https://www.as35.fr>



amisdelasante35@gmail.com

Prix : 1,74€

*Les Amis de la Santé
d'Ille et Vilaine*



Adresses & téléphones utiles

SIÈGE DÉPARTEMENTAL

Maison Associative de la Santé

7 Rue de Normandie, 35200 RENNES T 02 99 53 48 82

Bus n°C4 ou Métro J.F.Kennedy

Site internet : <http://www.as35.fr> – Compte twitter : <https://twitter.com/amisdelasante>

Section de RENNES		
Responsable RENNES	Valérie RUELLAN	06 22 70 15 08
Antenne Rennes NORD	Marcelle GOURVEZ	07 84 74 43 53
Antenne Rennes SUD	Denis GIRARD	06 72 55 49 92
Responsable des Antennes et Sections		
Acigné & Châteaugiron	Gilles ROCHER	06 49 09 68 57
Chantepie	Denis GIRARD	06 72 55 49 92
Corps-Nuds & Bourgbarré	Daniel BOTHAMY	06 33 29 73 78
Janzé & Saulnières	Christian VETIER	06 72 64 99 56
Liffré	Loïc BELLIART	06 49 77 68 94
Noyal sur Vilaine	Christian VETIER	06 72 64 99 56
	Marie VETIER	06 03 31 91 49
Noyal-Châtillon & Saint Erblon	Narcisse DA ROCHA	07 85 31 92 28
Betton	Patrick COUEDEL	06 16 21 31 63
Vezein Le Coquet & Pacé	Fabien CARILLET	06 50 55 07 61
Renseignements & Contacts		
Personnes en difficulté avec l'alcool	Valérie RUELLAN	06 22 70 15 08
	Patrick COUEDEL	06 16 21 31 63
	Aurélien BOUVIER (SMS)	06 32 36 29 86
	Daniel BOTHAMY	06 33 29 73 78
Autres addictions	Alan JUSOM	07 81 09 78 47
Entourage (conjoint, enfants, parents & amis)	Maryline BOTHAMY	06 75 06 98 78
	Isabelle POILÂNE	06 13 43 57 18
	Régine PINEL	06 13 06 35 91



Déjà depuis plus d'un mois que nous y sommes au printemps !

Merveilleuse saison qui ouvre sur tous les possibles. Personne n'y échappe ! Il est le renouveau, la nature se réveille, les arbres bourgeonnent, les semis sortent de terre, les oiseaux chantent... et nous, nous sortons un peu plus et faisons des projets... des projets individuels certes, mais aussi collectifs !

C'est ainsi qu'au sein de notre association, même sans le nommer, le printemps est présent, il nous invite à élaborer de nouvelles actions et des sorties. L'envie est bien là !

C'est tout d'abord lors de notre Assemblée Générale Annuelle du 18 mars, à l'aube de ce printemps, que nous avons jeté un dernier regard sur l'année passée afin de mieux nous projeter sur celle-ci, neuve et pleine de promesses, pleine de promesses grâce à l'énergie et au dynamisme de ses adhérents.

Déjà en ce début d'année, au sein de l'association, avec le souci d'améliorer l'accueil des nouveaux arrivants, un groupe de travail communication a élaboré et édité un livret d'accueil pour un meilleur suivi de ces personnes. Également, vous le verrez plus loin, un nouveau groupe malades visio va démarrer afin d'être en lien avec des personnes qui ont des difficultés à se déplacer. Nous ne parlons pas des sorties déjà organisées...

Comme vous pouvez le constater les adhérents sont très créatifs.



La Girafe

La gorge sèche, cherchant mes maux, je m'engouffre dans un bistrot afin d'essayer d'oublier qu'il est trop tôt pour m'enivrer.

Et c'est alors que je la vois : robe du soir, collier de mousse, quelle que soit l'heure. Hier encore elle était blonde, mais ce matin la voilà rousse. M'invitant à venir m'asseoir en face d'elle, je la connais, je n'ai pas peur. Et cette odeur qui m'ensorcelle, qui me rassure et m'enveloppe et qui me crie qu'il n'y a qu'elle, puissant m'offrir une autre chope.

Le temps qui passe m'importe peu. Pourvu qu'il passe... Vivement ce soir. Je me convaincs qu'il est vital de m'échapper de cette échoppe. Pourtant il est déjà trop tard, et malgré moi, c'est malheureux, elle m'a passé la bague au doigt.

La gorge sèche, cherchant mes mots, bien que je lèche le goulot, rien ne me vient dans le cerveau que l'idée noire d'un tombeau. Le mien sans doute... Je l'envisage, je le redoute. J'ai l'impression de me noyer et pourtant je sais bien nager. Mais c'est ainsi, il faut le croire, la brasse rit au nez de ceux qui l'ont trop imbibé.
C'est triste à boire !

Alors je cherche une bonne excuse, alambiquée, trouble et confuse : ce gars lactique, aux yeux mi-clos, manteau mité, regard laiteux, avachi au bout du comptoir fera l'affaire. Pour entrer dans son univers, je lui propose un autre verre. C'est un soulaud, mais rien à faire... Car tout est bon pour satisfaire mes compulsions... C'est un enfer !

C'était hier...
Plus besoin d'elle pour m'envoler !
Les pieds sur terre, les yeux au ciel, je reste Claire devant mon thé.

Claire

La recette des cookies

Temps de préparation 20mn – Cuisson 10 mn – Four à 180]

Pour 12 cookies il faut :

- 75g de beurre
- 85g de sucre
- 1 œuf
- 1 sachet de vanille
- 150g de farine
- 1/2 sachet de levure
- 100g de chocolat à pâtisser

Préparer dans un bol farine et levure

Préparer le chocolat en pépites

Mélanger beurre, sucre, œuf et vanille jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Ajouter progressivement la farine et la levure. Le mélange est très épais.

Ajouter les pépites de chocolat.

Sur la plaque du four placer un papier cuisson. Déposer avec 2 cuillères à soupe répartir en 12 tas la pâte. Aplatir très légèrement.

Placer au four pour 10mn de cuisson.

Vos cookies sont prêts.



BON APPÉTIT !

Jacqueline a lu et aimé

Libre expression

Nathanaël, 30 ans, se reconstruit à Bréhan (Morbihan) après avoir tout perdu. Alcool, cocaïne, prostituées... Il raconte ses années d'addiction dans un livre.

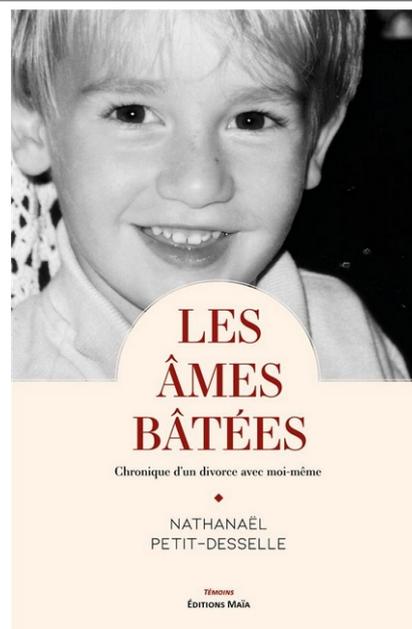
Les âmes bâtées

de Nathanaël Petit-Desselle

Chronique d'un divorce avec moi-même - Éditions Maïa

Sortir de l'Addiction c'est avant tout réussir à poser un acte volontaire avec un cerveau dont l'alcool a justement annihilé les régions de la réflexion et du bon vouloir. S'arrêter de boire est un travail de Titan. Une mission qui n'a besoin que de deux agents, un psychiatre et vous-même.

Jacqueline



Aline témoigne

La formation

Une formation à l'entretien motivationnel organisée par les Amis de la Santé avait lieu à Vannes les 3 et 4 mars derniers. Plusieurs aidants de Rennes, Vannes et Agen avaient la chance d'y participer, et j'en étais.

Pendant ces deux jours chaque participant a été mis à contribution pour devenir acteur de sa formation, faisant part de ses questionnements ou expériences. Ces échanges nombreux ont été habilement utilisés par Bastien LEGET, notre formateur, pour nous permettre de comprendre la nécessité d'adapter sa posture à la personne accompagnée en ayant d'abord repéré ses besoins.

Nous avons travaillé, nous avons beaucoup ri, aussi. Il s'agissait pour moi de la deuxième formation dans le cadre de l'association, j'en suis ressortie plus sûre de moi et renforcée dans mon désir d'aider les personnes confrontées à l'addiction.

Merci pour ces belles rencontres, et merci à Bastien pour sa grande agilité et ses qualités pédagogiques.

Aline



A toi lectrice ou lecteur de ce journal, tu peux l'enrichir en apportant ta contribution : texte que tu as écrit ou poésie, témoignage de vie, lecture que tu as aimé, dessin ou peinture que tu fais, humour, recette, bricolage... Chacun.e en a la possibilité. Il faut juste OSER SAUTER LE PAS ! Tu ne le regretteras pas. Tu peux demander si tu as des doutes.

Devinette

Qu'est-ce qu'un squelette dans une armoire ?

Quelqu'un qui a gagné une partie de cache-cache.

A ma petite fille,

Elle se tient là, assise sur le rebord du canapé, derrière la fenêtre et commente tout ce qu'elle peut voir. Sa vue est très réduite à cause d'une Dégénérescence Maculaire Liée à l'Âge (DMLA) qui a évolué au fil des années jusqu'à la perte totale de sa vision centrale. Je me souviens quand elle me regardait, elle me disait qu'elle ne voyait pas le milieu de mon visage, c'était un trou noir !

Elle tient un torchon d'une main tremblante, mais plus souvent c'était un mouchoir qu'elle avait pris l'habitude de triturer jusqu'à le réduire en miette. Le geste était celui de sa mère, notre mémé à nous, ton arrière arrière grand-mère maternelle, elle avait pris cette habitude peut-être pour rester avec elle. Et partout, partout sur ces dernières années, je retrouvais des mouchoirs triturés, dans les tiroirs, les poches, les pots, sur les meubles, par terre, ainsi elle finissait par les abandonner.

Donc elle commente ce qu'elle peut voir, c'est imprécis, mais ses phrases sont encore bien structurées, courtes et parfois suspendues dans le temps... Puis elle reste silencieuse... A quoi pense-t-elle ? Elle qui n'est plus sortie depuis quelques années ! Son dos est très voûté, ses cheveux blancs, la tête en avant vers la lumière extérieure, elle scrute. Elle ressemble ainsi à notre mémé à nous, ton arrière arrière grand-mère maternelle !

Parfois lorsque je viens la voir elle attend ses parents qui sont partis à la messe « Quand vont-ils rentrer ? » D'autres fois elle a la visite de Philippe qui dort chez elle ou Odile. La mémoire fait revivre les morts ! Elle n'est jamais vraiment seule.

Parfois aussi elle invente son monde. Par exemple un petit garçon vit chez elle, mais il est infernal et elle n'arrive pas à le faire obéir. Alors je lui dis de le mettre à la porte ! Elle refuse car il donnerait des coups de pieds dans la porte et les voisins se plaindraient. D'où sort ce petit garçon ?

Lors d'une nuit d'hiver froide, elle enfle son manteau par dessus sa chemise de nuit, met ses chaussures et prend son sac à main. Dans celui-ci elle y a mis une culotte, son porte-monnaie avec quelques pièces jaunes, sa carte d'identité et un mouchoir. Ses clefs à la main, elle est décidée, elle rentre chez ses parents.

Sa démarche incertaine et lente, son dos voûté, ses cheveux blancs et son allure plutôt pittoresque, elle ne peut pas passer inaperçue. Cependant elle marche, s'arrête pour reprendre sa respiration, puis repart. Son cœur bat la chamade. Elle ne s'occupe pas de ce qui l'entoure, elle ne voit pas les grandes tours, ni les voitures, elle n'entend pas les bruits du quartier, les sirènes, les pompiers, les cris, les tirs de mortier, elle n'entend pas. Elle rentre simplement chez ses parents...

Soudain elle lève la tête, elle aperçoit sa grand-mère, assise là avec son grand tablier autour de la taille. Celle-ci ne semble pas satisfaite de la voir, elle lui demande de retourner d'où elle vient.

Pourquoi se dit-elle ? Je veux simplement rentrer chez mes parents !

C'est alors qu'elle me téléphone « Je suis à Fontevault, il fait nuit, il faut venir me chercher. » D'abord rassurée qu'elle appelle depuis son téléphone fixe, je la rassure à mon tour et lui demande d'aller se coucher car il est très tard.

C'est ainsi qu'elle vit depuis quelques années, dans un no man's land, entre deux mondes, entre la vie et la mort, avec les vivants et les morts. Elle semble avoir peur de partir les rejoindre. Que craint-elle ?

C'est ainsi que jusqu'à son dernier jour elle aura puisé dans sa mémoire des souvenirs hors du temps et de l'espace sur lesquels elle s'est accrochée chaque jour pour vivre son quotidien. En dehors de ces souvenirs, lors de brefs moments de lucidité, elle se retrouve face à l'absurde ou l'incompréhension : une chaussure dans le lit, une couche déchiquetée,
(...)

L'histoire de l'alcool

Le toxicologue berlinois Louis Lewin (1850-1929) est le premier à avoir mis en évidence que l'homme ressent le besoin de modifier son humeur grâce à des substances, l'alcool notamment. Dans son ouvrage *Phantastica* qui est la première encyclopédie des drogues, il écrivait ceci : « Dès qu'apparaissent les hommes dans le lointain de l'Histoire, nous les voyons adonnés à l'usage de certaines substances dont la destination n'est pas de les nourrir, mais de leur procurer, lorsqu'ils en sentent le besoin, un état passager d'agréable euphorie et de confort, une impression d'accroissement de leur bien-être subjectif. »

L'histoire de l'alcool remonterait à la Préhistoire selon Alain Froment, anthropologue biologique et nutritionnel au Musée de l'Homme. Il est : {« difficile de dater l'apparition de l'alcool et de savoir comment l'Homme a voulu en produire volontairement.[...] Les ancêtres de l'Homme ont pu en consommer de manière « naturelle » en se nourrissant de fruits parfois pourris qui ont pu fermenter, comme le font actuellement certains Grands singes.[...] Aucune trace archéologique ne permet de dire quand les premiers Hommes ont laissé volontairement des fruits et des céréales fermenter.[...] Des études faites sur des céramiques du Néolithique, alors que les Hommes se sédentarisent, laissent penser qu'au moins certains d'entre eux produisent et consomment de la bière. »}

Nous sommes par contre certains que l'alcool est ancré depuis des siècles dans toutes les cultures, qu'il est présent dans beaucoup de rituels religieux et païens, qu'il est omniprésent dans notre vie de tous les jours, vanté par des alcooliers prêts à tout pour que l'alcool soit consommé par tous et le plus tôt possible, comme si l'alcoolisme n'était pas un sujet.

C'est en 1852 que le médecin suédois Magnus Huss introduit le terme d'alcoolisme dans son ouvrage intitulé "*Alcoholismus chronicus*". Il y décrit les multiples atteintes viscérales et mentales liées à la consommation excessive d'alcool. A cette même pé-

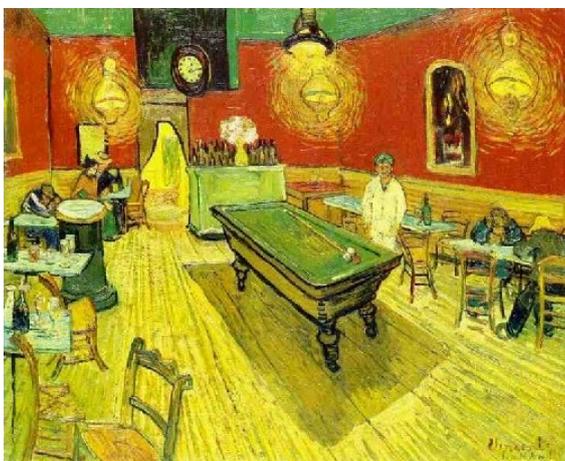


L'Absinthe – Peinture d'Edgar Degas
1875-1876 – Musée d'Orsay

riode, des romanciers comme Zola dans *L'Assommoir*, ou Dickens témoignent de l'enfer vécu par les malades alcooliques

Pour leur venir en aide, la Croix Bleue est créée en 1877, puis la Croix d'Or en 1910. Beaucoup d'associations poursuivant le même but ont vu le jour depuis cette date et sont reconnues d'utilité publique, les Amis de la Santé par exemple et tant d'autres.

Mais il aura fallu attendre l'année 1978 pour que l'Organisation Mondiale de la Santé reconnaisse enfin l'alcoolisme comme une maladie.



Le café de nuit – Peinture de Vincent Van Gogh
Septembre 1888 – Yale University Art Gallery

Aline

Sources :

- « *Phantastica, une encyclopédie des drogues* », publié en 1924, auteur Louis LEWIN, éd. Georg STILKE
- « *l'homme en questions.museedelhomme.fr* » article du Dr Alain FROMENT anthropologue
- « *Alcoholismus chronicus* » publié en 1852, auteur Dr Magnus HUSS, éd. C.E. FRITZE

ANIMATION



ASSEMBLEE GENERALE 18 mars 2023

Comme chaque année, notre association organise son Assemblée Générale Annuelle, et une commune se trouve sollicitée pour nous accueillir.

Cette année, c'est la municipalité de Liffré qui nous a mis à disposition une salle permettant de réunir une quarantaine de participants.

C'est toujours un moment émouvant de se retrouver entre adhérents ou sympathisants pour partager le déroulement de toutes les activités de l'année 2022 effectuées par l'association.

D'autre part, cette AG avait une teneur particulière, tous les 2 ans, il y a les élections pour un nouveau Conseil d'Administration.

C'est important de s'engager dans le bénévolat, ceci permet de conforter son abstinence dans le temps, de donner une force supplémentaire à notre quotidien.

Chacun(es) vient avec ses idées, ses connaissances, ses points de vue, ses opinions, sa philosophie et toute cette richesse réunie nous permet de donner un nouvel élan à notre association.

Je souhaite féliciter toutes les personnes qui sont engagées lors de notre dernière AG.

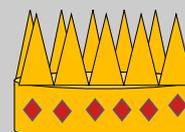
Pour ma part, après une bonne quinzaine d'année, le bénévole que je suis passe le flambeau aux nouveaux mais je reste tout de même pour vos préparer quelques grillades ou d'autres gourmandises... dans la bonne humeur.

Daniel



La galette des rois !

La galette des rois est devenue une tradition au sein de notre association. Très attendue, elle est le prétexte pour passer un après-midi convivial, pour se retrouver ou faire de nouvelles rencontres... C'est aussi l'occasion de formuler les vœux pour l'année nouvelle, de mettre en lumière les adhérents très impliqués, et aussi pour d'autres de renouveler son adhésion. Chaque année ce temps fort est un succès !



"Visio-groupe" groupe de parole en ligne

Nouveauté

Chères Amies, chers Amis,

C'est en 2020 que j'ai rencontré les membres de l'association Les amis de la santé venus se présenter lors d'une visite hospitalière. Comme beaucoup d'entre nous j'ai eu une oreille attentive à cette présentation.

Ce sont nos ami(e)s qui m'ont permis de savoir qu'il existait des personnes comme moi, que je n'étais pas seul. Ils s'investissent à aider les autres, parlent de leurs parcours, expliquent le cheminement et les bénéfices d'une vie nouvelle. J'ai surtout retenu lors de cette intervention l'importance d'avoir un lieu pour « vider » mon sac entouré d'un groupe de personnes qui peuvent me comprendre en toute bienveillance et sans jugement.

C'est en 2020, lors du premier confinement, que le groupe de parole en Visio a vu le jour.

Un mode de communication mis rapidement en place pour garder un lien pendant cette période de déplacement restrictif.

C'est mon premier groupe de parole, je m'en souviens très bien. L'accueil est chaleureux. Il y a un animateur ou son rôle est de donner la parole à chacun(e) pour pouvoir rebondir ou raconter ses propres expériences, émotions, et/ou interrogations. J'écoute avec attention et je découvre qu'il y a un thème.

La prise de contact a commencé par une question ouverte au groupe. Avez-vous une émotion à partager (bonne ou mauvaise) et que vous souhaitez confier ? Quelques personnes prennent la parole. Ensuite, l'animateur annonce le thème de ce temps d'échange. (ex : une invitation chez des voisins ? « Avant, pendant, et maintenant ? comment le vivez-vous (avant, pendant maintenant ?) ». Les échanges commencent avec le respect, l'écoute, la bienveillance et le non-jugement de chacun des participants.

Récemment, nous avons pu constater que de remettre en place le groupe de parole en visio permettrait à certaines personnes, comme j'ai moi-même pu en bénéficier, d'avoir une première approche de l'association des AMIS DE LA SANTE. Cela répondrait également à différentes problématiques comme l'accès dû à la distance entre le domicile et la Maison de la santé de RENNES, la prise en compte des contraintes familiales, professionnelles, de locomotion ou de santé.

Le but est de vraiment faciliter l'accès à ce moment pour soi, cette bulle d'oxygène et de venir en complément ou en support à nos regroupements du Mercredi soir de 20h à 22h à la maison de la santé de Rennes (7 rue de Normandie).

Les réunions en Visio auront lieu en semaine sauf le mercredi en fonction des disponibilités de chacun(e) et en groupe de 12 personnes maximum.

Le fonctionnement est simple :

- Envoyer un mail avec votre nom, prénom et numéro de téléphone à l'adresse suivante : groupevisoas35@gmail.com (Pour les nouveaux membres : un petit échange téléphonique amical avec un ou une membre de l'association se fera au préalable à réception de vos coordonnées).
- Nous vous communiquerons plusieurs dates afin de vous organiser et s'assurer de votre disponibilité (de 20h à 22h) pour ce temps d'échange.
- Vous recevrez le lien par mail : Pour rejoindre le groupe, il vous suffira de cliquer sur ce lien. (Accessible depuis smart phone, tablette et PC muni de micro et caméra).

Nous sommes heureux de pouvoir ouvrir l'accès à ce groupe géré par des bénévoles qui connaissent la maladie et qui vous accompagneront avec bienveillance et respect.

Au plaisir de vous voir prochainement en visio.

Fabien

