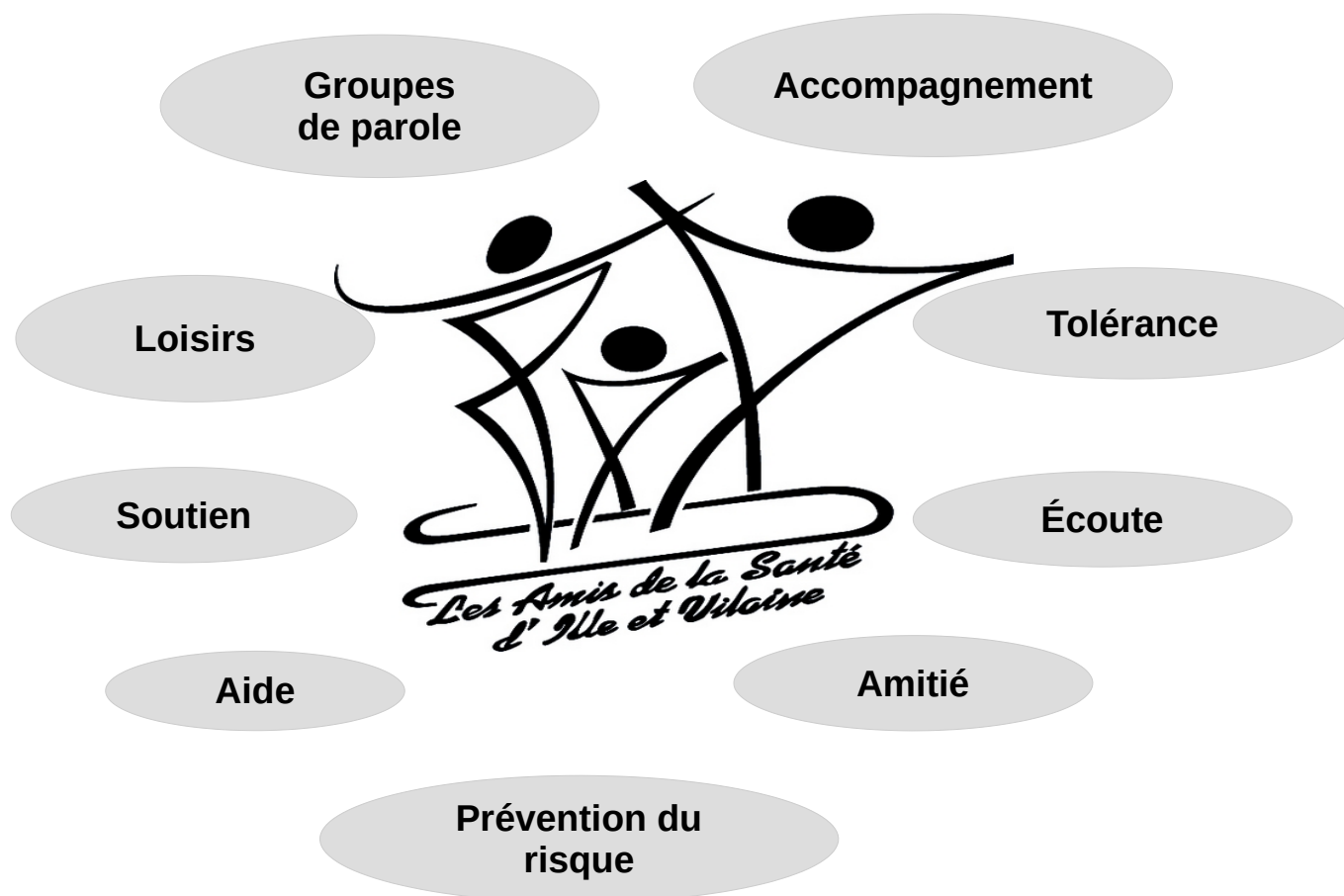


LES AMIS DE LA SANTÉ D'ILLE ET VILAINE

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



« Rester soi-même dans un monde qui tente constamment de te changer est le plus grand accomplissement. » Ralph Waldo Emerson

JOURNAL TRIMESTRIEL N°127 - JANVIER 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

Adresse de messagerie : amisdelasante35@gmail.com

Site Internet : www.as35.fr

Compte twitter : https://twitter.com/amisdelasante

Pages Détente : www.facebook.com/groups/137587821008382

Pages Malades : www.facebook.com/groups/1783695768436906

Prix : 1,05€

*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
Vezin 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



Une année s'achève, une autre commence... Mais avant de vous souhaiter une bonne année, jetons un dernier regard sur celle qui se termine. Quels sont les événements marquants de 2022 ?

Tout d'abord le Congrès de la FNAS à Agen sur le thème de « l'alcool et les conduites addictives chez les femmes ». C'était un rendez-vous tant attendu puisqu'il devait avoir lieu en 2020 et aussi incontournable pour les anciens tout comme pour les nouveaux adhérents. Ce congrès fédéral constitue une étape mémorable dans le parcours de l'adhérent.

Au-delà des activités habituelles toujours bien fréquentées, le projet bien-être, concocté par nos adhérents Gilles et Patrick, a été particulièrement apprécié, avec des ateliers en mai et en novembre. Une belle découverte et une réussite ! Nous y reviendrons sûrement.

Tout au long de cette année 2022, vous, adhérents Amis de la Santé êtes demandeurs et aussi organisateurs d'activités, de sorties, etc. Car il faut le dire, aujourd'hui les adhérents sont très actifs, s'investissent dans l'association et boostent les anciens. L'image de l'association en est valorisée ! Et notre journal en est le reflet. Certains d'entre-vous n'ont pas hésité à écrire pour témoigner de nos activités ou pour partager des instants de vie ou d'humeur ! N'hésitez pas à continuer et même à vous y mettre ! Également, vous répondez présents pour représenter l'association lors de temps forts à Rennes ou dans les communes environnantes, pour le Téléthon, le Bal fou de Noyal sur vilaine, la Fête de la musique, les forums,...

C'est donc avec une association pleine d'énergie et de dynamisme que nous terminons l'année. Continuons dans cet élan pour 2023 ! Et bienvenue aux nouveaux adhérents, qui pourront découvrir un peu plus notre association lors de notre prochaine Assemblée Générale Élective qui se tiendra le Samedi 18 mars à Liffré ! Vous y êtes invité.e.s !

Très bonne année 2023 à chacun et chacune de vous et aussi très bonne année pour notre association !

Les co-président.e.s



LE DENI

Le Déni !? Le Déni !? Qu'est-ce que le Déni ?

Depuis le début de mon abstinence la plupart des personnes que je côtoie (association, psychologue, quelques formateurs, etc...) m'expliquaient que le déni concerne une personne qui ne s'est jamais rendue compte de son alcoolisme, de sa consommation excessive, répétée même, en se sentant forcée de renouveler ses consommations journalières élevées, idem pour d'autres addictions ?

Je crie haut et fort depuis toujours que je ne suis vraiment pas d'accord avec cette définition. Pour moi, à un moment donné, cette personne a obligatoirement dû se rendre compte de sa consommation excessive avant ou pendant sa dépendance et l'interpeller pour ENSUITE se voiler la face en s'enfermant dans cette dernière.

Par CHANCE, lors d'une formation animée par Bastien léger, j'ai enfin eu la définition exacte qui me correspond parfaitement et que je voulais partager avec vous. J'ai aussi eu confirmation de Bernard Le François, psychologue et ancien directeur du centre d'Astillé en Mayenne, ce qui me conforte dans ma rédaction.

LE DENI : Impossibilité de voir que l'on a un problème lorsque l'on n'a pas de solution.

MERCI ET BON DENI

Gilles

Nous avons pu apprécier les 2 recettes proposées par Maud dans ce journal lors de notre Sapin de Noël !

CÔTÉ RECETTES
Merci Maud !

MOELLEUX AU CHOCOLAT HEALTHY (en bonne santé)

4 Œufs
40 gr Farine
40 gr de sucre
250 gr de fromage blanc
200 gr de chocolat noir 88%
1 Sachet de levure

Préchauffer le four à 180°

Faites fondre le chocolat et le mélanger à tous les autres ingrédients, puis mettre dans un plat, puis au four.



BON APPÉTIT !

Libre expression

Je suis abstinente depuis plusieurs années maintenant, l'alcool a cessé de gérer ma vie, je suis redevenue moi-même, en mieux, plus gaie et je crois plus tournée vers les autres.

J'ose maintenant regarder derrière moi : tant de temps et d'énergie perdus, tant de souffrance pour mon entourage, tant de solitude aussi ! J'ai fini par admettre que je ne peux rien changer de ma vie d'avant, mais que pour être bien dans ma vie maintenant, je dois accepter de me pardonner.

Les paroles qui suivent sont celles de la chanson "Je me suis tellement manquée" de Véronique Sanson que j'ai découverte récemment et qui m'a immédiatement touchée, j'espère qu'elle vous touchera aussi :



Je me suis tellement manquée - Véronique Sanson
 C'est une histoire de folle qui commence vraiment bien
 C'est devenu rock'n'roll presque tous les matins
 Et puis des jours ignobles ont saboté ma fête
 J'ai su que je devenais folle, j'ai su que je perdais la tête
 Je me suis tellement manquée, je me suis tellement fait mal
 J'ignorais tous les gens, ça me paraissait normal
 Je m'étais tellement trahie, j'avais rendu les armes
 Et j'ai tout démoli à cause d'une petite larme
 C'était mon Lucifer qui tremblait devant moi
 C'est pas que j'en sois bien fière, mon hôte était à moi
 Je pleurais des larmes de kirsch aux petites heures du matin
 Dommage qu'il faille qu'on triche avec tous nos chagrins
 Je me suis tellement blessée, je me suis tellement maudite
 Je me sentais violée, diminuée et petite
 Je m'étais tellement perdue dans les flammes allumées
 J'ai une longueur d'avance sur toute l'éternité
 J'ai du mal à vous le dire, tellement honte d'en sourire
 Heureusement que j'ai eu mal, tout ça était fatal
 Ça me fait rire qu'à moitié, ça me fait rire en silence
 S'il me reste un sanglot, une petite lampe allumée dans mon âme
 Je les offrirai aux autres, je me suis pardonnée

Cette magnifique chanson m'a donné envie d'en savoir un peu plus sur Véronique Sanson. Je me suis alors intéressée à son parcours. Je connaissais assez peu de choses d'elle, sinon qu'elle est une formidable musicienne. J'ai découvert que l'alcool a été un de ses combats, elle l'évoque dans le livre "**La douceur du danger**", un long entretien avec le journaliste Didier Varrod. Cette partie du livre est assez courte mais j'ai retenu un passage à propos du pardon que je voudrais partager avec vous :

"Pour se pardonner, il faut être très gentil avec soi-même, et dans la mesure du possible ne pas trop se juger. Moi je laisse le soin aux autres de me juger. Ils adorent ça !"

Et puis cet autre passage sur la main tendue :

"Mensonge, déni, culpabilité, mépris de soi. Un mépris de soi qu'on s'empresse d'oublier en buvant. C'est un atroce cercle vicieux. S'il n'y a pas une main pour vous retenir, vous descendez là où on ne vous retrouve plus jamais. Ni vous ni les autres."

Grâce à vous tous Amis de la santé ce sont des dizaines de mains qui m'ont retenue et je ne les lâcherai pas de sitôt !

Ci-dessous deux liens pour retrouver la chanson de Véronique Sanson et le replay de l'émission "Un jour un destin" qui lui est consacrée sous le titre "L'ivresse du désespoir"

[Véronique Sanson chante « Je me suis tellement manquée » - YouTube](#)
[un jour un destin veronique sanson youtube – YouTube](#)

Aline

BELOTE ET AUTRES JEUX

ANIMATION

Et bien oui, les adhérents aiment jouer, et c'est bon signe. Ils sont toujours nombreux à venir se détendre 2 fois par an pour jouer à la belote, mais aussi à d'autres jeux dont le cranium. Là, c'est plutôt jubilatoire de voir les équipes se confronter avec des rires, des acrobaties, des imitations, des cogitations aussi ! Et il y en a qui sont forts, je dirai même fortes ! Suivez mon regard...



Du côté des « beloteurs », ça se dit ? En tous les cas de leur côté, c'est hyper sérieux, cadré, silencieux, concentré, on entendrait une mouche voler. Attention, il faut se tenir à carreau, même si la mouche vous pique, et si le cœur n'y est pas toujours, vous aurez tout de même de la chance, même sans le trèfle à 4 feuilles ! Car il n'y a jamais de perdant ! La preuve ci-dessous !



L'après-midi « belote et jeux » c'est aussi la convivialité, avec une pause repas partagé, des sandwiches en l'occurrence, préparés en amont, par une équipe de choc, managée par un adhérent qui maîtrise les achats, les quantités, l'organisation, l'hygiène,... Il a l'habitude, et il y a toujours des volontaires pour aider.

Pendant cette préparation, les adhérents s'inscrivent, les équipes sont constituées... En général il y a 5 à 6 tables de 4 joueurs pour la belote. Pour les autres jeux 1 ou 2 choix sont faits (cranium, scrabble...) et les équipes se forment tout naturellement. Cette animation est fort appréciée par tous nos adhérents. Isabelle



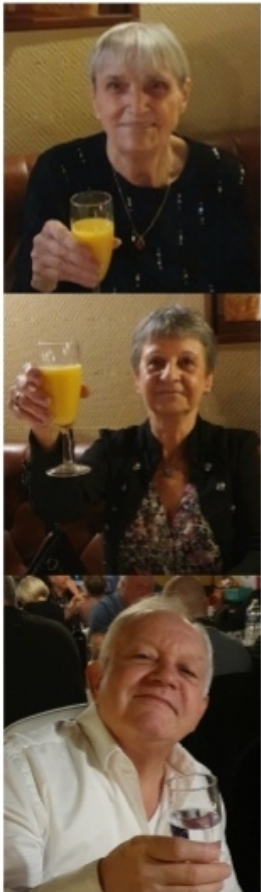


ANIMATION



Moi, je suis
passé le 21
Décembre !

LE LUTÉCIA



**C'est le 10 Décembre
Une très belle soirée !**



Amis de la Santé 35 Amis de la Santé 35 Amis de la Santé 35 Amis de la Santé 35 Amis de la Santé 35 An

J'ai côtoyé Johnny...

Le Samedi 10 Décembre 2022 les Amis de la Santé 35 s'étaient donnés rendez-vous au « Lutétia », dancing restaurant à une trentaine de kilomètres de Rennes.

Il était presque 21h quand nous nous sommes garés, Antoine, Annie et moi sur le grand parking déjà rempli de voitures, ce qui augurait une soirée festive et pleine de convives. En ce qui concerne les Amis de la Santé, nous étions 25 à avoir décidé de venir « guincher », manger et faire la fête sans aucun produit « annexe »... car comme tout le monde le sait « sans alcool la fête est plus folle... !!! » Sacré test me direz-vous, la présence d'autres fêtards à nos côtés allait-elle réveiller de vieux et douloureux démons ? Allions-nous être capables de résister à la tentation pendant une grande partie de la nuit avec sur notre table des bouteilles d'eau et de jus de fruit alors que de tous côtés nous étions cernés par des gens qui eux ne se privaient pas ?

En réalité cette soirée organisée chaque année par l'association est aussi une forme de challenge et en même temps la confirmation que nous pouvons nous amuser comme tout le monde, sans être obligés de consommer de l'alcool et sans être titillés comme nous l'avons été si souvent par cet « obscur objet du désir ». Quand nous sommes rentrés dans la boîte, la fête battait déjà son plein et nous avons retrouvé nos amis déjà attablés et heureux de se retrouver pour une soirée qui commençait sous de bons auspices. Les rires fusaient déjà et la joie se lisait sur leurs visages. La sono diffusait de la musique et certains habitués dansaient déjà. Dédé, le patron de la boîte, nous a chanté quelques chansons de son répertoire pendant que les plats se succédaient... Cuisine fort appréciée au demeurant et menu de choix entrecoupé de danse, d'éclats de rire et de bonne humeur. Aucune mauvaise envie ne venant perturber cette soirée.



Vers 2 heures du matin, après une coupure de courant qui nous a rappelé que nous n'étions pas à « L'Alcazar » mais bien dans la Bretagne profonde, nous avons eu droit à un festival Johnny Hallyday. En effet Dédé nous a gratifié de plusieurs chansons de l'idole des jeunes... De « Oh a jolie Sarah », « Retiens la nuit », en passant par le blues, tout y était. L'attitude, la sueur et l'envie qu'on me donne envie... !!! La métamorphose était presque parfaite... Johnny alias Dédé était rené de ses cendres, le « Lutétia » était devenu le « Laetitia »... ce qui malheureusement a rappelé à certains convives que l'heure avançait dans la nuit et qu'il était temps de prononcer le fameux « Salut les copains » et de rentrer au bercail car il y avait de la route à faire pour arriver à la maison.

Mais personne n'avait peur de reprendre le volant car la soirée avait été sobre et ça aussi c'était un challenge gagné... !!! Tout le monde a apprécié la soirée et nous avons tous dans l'esprit de remettre ça l'année prochaine, car oui, nous pouvons nous amuser sans boire et vivre notre abstinence sans être différent du commun des mortels... Et en plus je serai très fier de pouvoir dire un jour à mes petits-enfants... j'ai côtoyé Johnny... !!!

Denis

Le Lutetia

ANIMATION



Amis de la Santé 35 Amis de la Santé 35 Amis de la Santé 35 Amis de la Santé 35 Amis de la Santé 35 Am

Atelier aromathérapie

En ce samedi matin du 05 novembre 2022, Rozenn Perousel, hypnothérapeute, nous a réunis pour découvrir une séance d'aromathérapie.

Elle nous propose la découverte d'une approche plus globale de l'utilisation des huiles essentielles au quotidien car il faut prendre en compte la plante, sa partie distillée et son odeur.

Un maximum de concentration s'installe au sein de notre petit groupe, Rozenn propose de nous transporter dans un espace, un lieu où chacun d'entre nous peut trouver un moment de détente intérieure.

Les paroles de Rozenn coulent tout en douceur, nous arrivons à lâcher prise, nous sommes bien.

Mais comment ne pas oublier ce moment privilégié ?

Rozenn nous avait apporté différentes huiles essentielles, nous choisissons l'odeur qui nous correspond le mieux, et si elle n'existe pas, on peut effectuer le mélange idéal, ainsi chaque personne du groupe arrive à trouver son odeur magique !

Nous repartons avec un petit inhalateur contenant l'huile essentielle, ce petit tube très discret peut être mis dans la poche, le sac à main, etc. afin qu'il puisse être utilisé pour retrouver un état de bien être.

Merci Rozenn de nous avoir fait partager cette expérience.

Maryline

CÔTÉ RECETTES Merci Maud !

CAKE TRUITE & CRABE

- 3 Filets de truite
- 4 Petites boîtes de crabe
- 150g Farine
- 20g Gruyère râpé
- 1/2 Boîte de lait concentré
- 4 Œufs
- 1 CS Huile
- Sel, poivre
- 1 Sachet de levure

Préchauffer le four à 180°

Mélanger le lait concentré, l'huile, sel et poivre.

Mettre les œufs un à un en remuant bien pour obtenir un mélange homogène.

Ajouter le crabe, ainsi que la truite et le gruyère.

Verser dans le moule, cuire 45 minutes au four (selon le four).

Ce cake peut se faire avec d'autres ingrédients.



BON APPÉTIT !

SORTIE CHÂTAIGNES

SORTIES

Amis de la Santé 35 Amis de la Santé 35 Amis de la Santé 35 Amis de la Santé 35 Amis de la Santé 35 Am



PLUIE... HÉSITATIONS...



SORTIE CHÂTAIGNES LE 16/10/22



SOLEIL... RIRES...

JARDIN SECRET...

Plan B aussi bien que le plan A

Comme tous les ans l'association organise une sortie aux étangs de Baron, que l'on appelle plus couramment « la sortie châtaigne ».

Un endroit que j'apprécie particulièrement, une forêt encore un peu sauvage et très vallonnée entoure un grand étang, fréquenté par beaucoup d'animaux et pour agrémenter ce cadre un café auberge en pierre de taille, juste à côté d'un vieux moulin à eau encore en fonctionnement, nous permet de nous réchauffer après une belle balade ou de faire cuire quelques saucisses ou châtaignes sur son barbecue, enfin bref un petit paradis naturel.

Mais cette année, une météo incertaine a fait fuir ou plutôt a découragé de nombreuses personnes à venir prendre ce bol d'air tellement agréable.

Ils n'étaient donc seulement que 6 ou 7 en fin de matinée à ramasser des châtaignes. Généralement, le gros de la troupe arrive vers midi pour pique-niquer, mais aujourd'hui seulement un petit groupe de 3 personnes arrivent dont je fais partie.

Narcisse et Florence prennent un café à la terrasse de l'auberge, mais après réflexion, ils décident de repartir chez eux, surtout que la pluie commence à tomber sérieusement.

Je pars rejoindre les ramasseurs de châtaignes dans la forêt, le moral n'est pas terrible, récolte moyenne, la pluie redouble, il n'y a pas grand monde à cette sortie...

Arrivés devant l'auberge, il faut se rendre à l'évidence la journée est foutue, même des chevaux s'abritent sous des arbres, qu'est ce que l'on fait ? Retour chacun chez soi ? On attend un peu ?

Et c'est à ce moment-là que Maryline et Daniel nous proposent un plan B, on ne va pas se séparer comme ça, si on allait manger et partager notre pique-nique à l'abri chez eux.

Vendu !!! Tout le monde monte en voiture, direction Noyal.

Daniel et Maryline nous accueillent dans leur garage, qui ressemble davantage à une arrière-cuisine, ou même une cuisine, tellement Daniel l'a aménagé de placards, d'étagères, d'éclairage etc. Ceux qui connaissent Daniel comprendront.

Tout ça pour dire que l'on est très bien installés, on peut se sécher et surtout, on est à l'abri...

Après un « repas pique-nique » très sympa et convivial, on s'aperçoit qu'il ne pleut plus et que même le soleil a fait son apparition.

Plan B, seconde partie. Daniel et Maryline nous proposent d'aller visiter leur jardin, non pas le petit jardin derrière la maison, non, LE JARDIN, le jardin de Daniel, le big jardin...

Moi qui l'ai déjà vu, je ne suis pas le dernier à pousser le groupe...

Banco !!! Tout le monde est partant.

Après une petite marche d'une bonne vingtaine de minutes agrémentée de belles discussions, on arrive en pleine nature devant un grand portail métallique que Daniel ouvre fièrement.

Et là, pendant plusieurs minutes, on entend que des... mais c'est super ici, mais c'est gigantesque, mais c'est toi qui a fait ça, oh, regarde ça, oh, c'est génial ça, oh, c'est beau ça, oh, regarde il y a même des...

Et Daniel va nous expliquer pendant toute la visite l'histoire de son jardin, non sans une certaine fierté. Mais il peut l'être fier d'avoir fabriqué en grande partie de ses mains ce petit paradis et surtout lorsqu'il raconte toutes les difficultés qu'il a dû surmonter pour arriver à ce résultat.

Merci à Daniel et Maryline de nous avoir fait visiter ce magnifique jardin et l'on peut qualifier aussi comme nous l'ont confié Maryline et Daniel, de jardin secret...

Retour chez Daniel et Maryline pour une petite collation et cette belle journée qui n'avait pas très bien commencée se termine superbement.

Voilà, il y a des fois ou des plans B valent des plans A et pour moi ce fut le cas aujourd'hui...

Patrick

LA SAINT-SYLVESTRE



Animation

Cela faisait bien longtemps que je n'avais pas atteint minuit un premier janvier !!! Dans ma vie d'avant, l'alcool aidant, Morphée m'avait depuis longtemps prise dans ses bras (eh oui !!!).

Le moment de l'échange des vœux pour 2023 a été un moment important pour moi, j'ai senti beaucoup de bienveillance et de sincérité !

Merci à tous et bonne année encore ! Aline

Bravo !

Florence et Maud !

Vous avez assuré comme des cheffes pros au réveillon. « Organisées, efficaces » Cuisson au bain-marie, Cuisson au micro-ondes,... Vous avez jonglé avec brio avec tous les plats. Entre poularde, médaillons de veau et pavés de saumon et leurs différents légumes, il ne fallait pas s'emmêler les pinceaux.

Vous nous avez servi de succulentes assiettes que nous avons savourées.

Encore bravo les filles et merci pour votre engagement dans l'association !

Jacqueline

Meilleurs vœux à tous, que cette nouvelle année soit basée sur le bonheur, la santé et la joie.

Le bonheur, qu'il soit personnel, professionnel et associatif,

La santé, qu'elle soit au rendez-vous pour nos co-présidents, administrateurs, militants et adhérents.

La joie de vivre, partager cette amitié que l'on construit tous ensemble, vivre de belles amitiés ou de nouvelles amours.

A peine l'année commencée, vous m'avez offert un très beau cadeau en renouvelant votre confiance, ce qui prouve une fois de plus que ma droiture fait partie de mon ADN et que personne ne me fera changer de route sur ce point là. De mon côté, j'ai une totale confiance en vous également.

Merci beaucoup pour ce beau et bon réveillon qui a réuni une bonne vingtaine de personnes.

Félicitation à toutes les miss pour leur participation à ce moment festif. Ça passe par l'inscription, la gestion des commandes, les courses, la décoration sans oublier celles qui ont passé beaucoup de temps en cuisine !

Bravo et félicitations à Maud, Florence, Marcelle, Valérie, Aline, Isabelle, Jacqueline, Madeleine et Maryline.

Merci mille fois !

Pierrot

