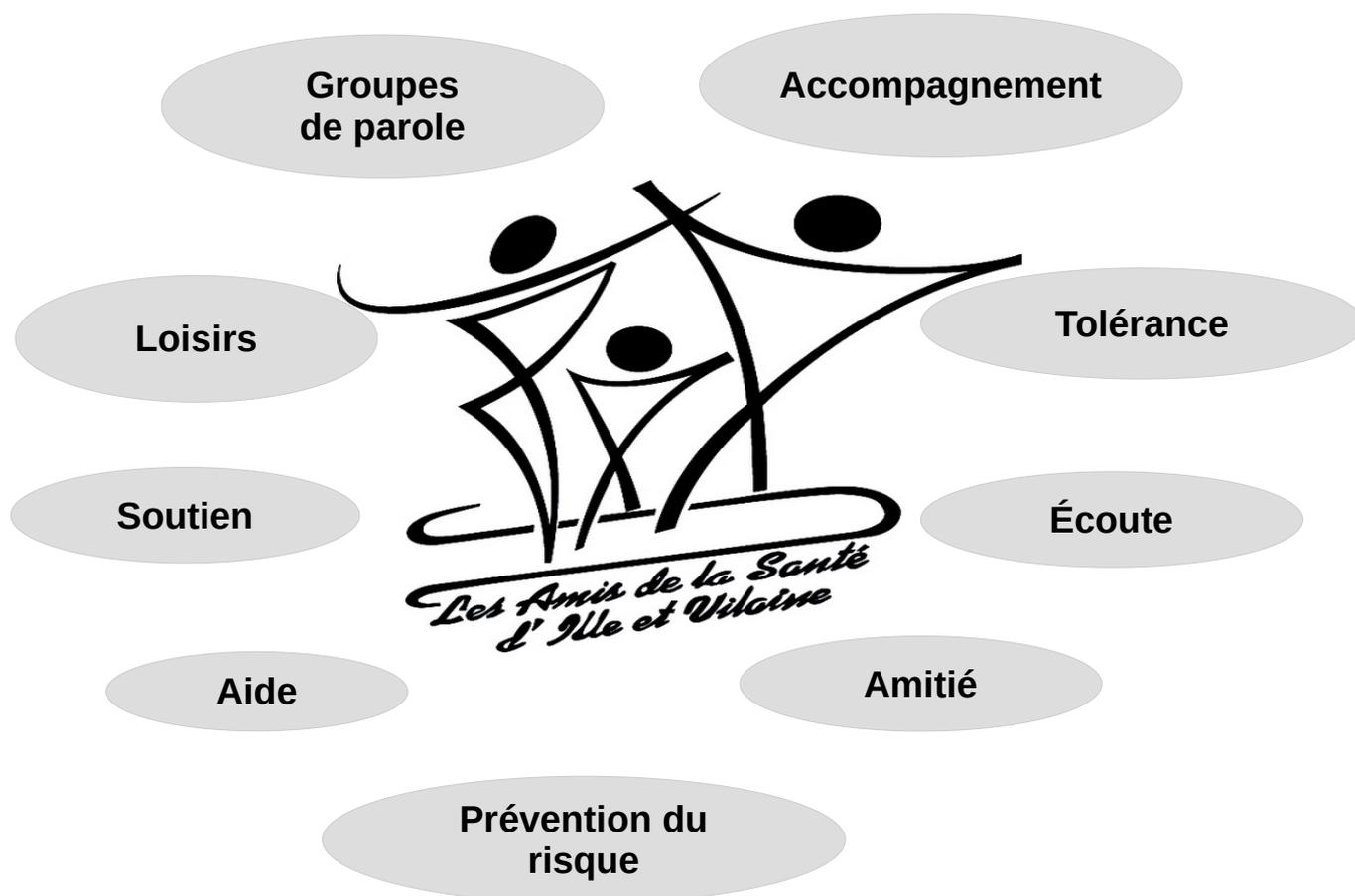


LES AMIS DE LA SANTÉ D'ILLE ET VILAINE

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



« Pour créer son propre paradis, il faut puiser dans son enfer personnel. » Frida Kahlo

JOURNAL TRIMESTRIEL N°129 - JUILLET 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
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



Le partenariat

Le partenariat est un atout pour notre association ! Il favorise le travail en réseau et l'interconnaissance entre associations dont l'objectif commun est de mieux répondre aux questions, celles liées notamment aux addictions, mais aussi à d'autres problématiques de notre société.

Pour cela, le mois de juin est propice aux coopérations avec les autres associations et les partenaires. C'est ainsi que cette année encore, nous avons été en mesure de mobiliser les compétences et savoir faire de nos adhérents pour y représenter notre association, par exemple lors de la Porte Ouverte de la MAS, du RENDEZ FOU (spectacle et animations) de Noyal sur Vilaine, de la Fête de la musique à Rennes... C'est aussi un moyen de renforcer notre image et d'augmenter notre visibilité, notamment lors de la Fête de la Maison Des Usagers. C'est aussi dans cette continuité qu'en septembre, les Forums associatifs de Rennes et des communes environnantes, seront l'occasion de présenter notre association, ses valeurs et ses missions, et aussi de sensibiliser les publics à notre cause.

Et nos adhérents répondent toujours présents, c'est de bon augure !

De bon augure car l'association est bien vivante et pour le rester elle ne doit pas oublier de se projeter vers l'avenir. Et se projeter vers l'avenir, c'est aussi se remettre en question, ne pas se contenter de rester sur ses acquis. Pour cela, nous nous appuyons sur notre Conseil d'Administration pour prendre les décisions et se fixer des objectifs.

Un bel été à vous toutes et tous !

La Coprésidence



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.



MON AMI

On a fait connaissance alors que j'étais très jeune, je devais avoir 14 ans... Au début tu étais présent le week-end, c'était sympa tu m'aidais à vaincre cette peur et cette timidité qui m'empêchait d'aller vers les gens...

À mes 20 ans on a commencé à se fréquenter tous les jours un peu plus, tu es devenu mon plus fidèle ami.

J'ai commencé ma vie d'adulte avec toi à mes côtés, cette vie je l'aimais, j'avais des amis, une vie sentimentale et je me sentais bien. Je passais des bons moments jusqu'au jour où une mauvaise rencontre m'a fait perdre pied...

J'avais à peine 22 ans, mais toi tu étais toujours là, on a commencé à être les plus grands amis... Je me suis retrouvée à la rue, hébergée de temps en temps par des soi-disant amis, mais ça restait supportable car tu ne me quittais plus...

Et puis un jour, un coup de téléphone, une rencontre, m'a plus au moins séparée de toi pendant quelques temps...

Mais malheureusement tu es revenu tout doucement, de plus en plus présent dans ma vie et c'était toujours aussi agréable de te retrouver.

On a vécu quelques années ensemble, tu m'apportais toujours cette force dont j'avais besoin, on se retrouvait tous les jours mais c'était raisonnable.

Et au moment où j'ai eu besoin de toi un peu plus, tu étais là !

J'étais heureuse, je me suis refait des amis qui semblaient eux aussi être vrais, ils s'inquiétaient pour moi ou quand j'étais absente, ils se demandaient ce qu'il se passait, par contre personne ne voyait ce mal être qui était au fond de moi...

J'ai vraiment cru que je comptais pour eux mais toi tu étais encore de plus en plus présent, jusqu'à ne plus me quitter, du coup tout allait bien...

Et là, la descente aux enfers a commencé, tu m'as aidée à rencontrer cet homme, il m'a présenté son pote qui m'intriguait, on s'est rapproché, on est devenu très proche et toi tu étais toujours là, tu faisais partie de moi... Tellement présent en moi que je n'ai même pas vu ce qui se passait et ce qui allait se passer de la part de cet homme.

J'ai commencé à changer, ma famille ne me reconnaissait plus vraiment, j'étais devenue quelqu'un d'autre, on ne faisait plus qu'une seule personne qui donnait l'impression d'être forte mais aveugle... Tu m'as tellement rendue aveugle que tu as permis à cet homme et son pote de me détruire moralement, de me faire faire des choses que j'aurais jamais pu faire si tu n'avais pas été là...

En ce jour du 26 août 2012, j'ai ouvert les yeux et j'ai réalisé que ce n'était pas mon monde ou ça ne devait plus être mon monde.

Toi mon ami si fidèle, tu m'as aidée à supporter l'humiliation, la trahison, le mensonge de la part de cet homme et tellement d'autres choses qu'il m'a fait subir. Et pour la 2ème fois de ma vie j'avais tout perdu...

J'ai sombré dans l'enfer, mais cette fois-ci c'est ma famille et toi Christelle qui m'avez aidée à remonter cette descente aux enfers.

J'ai essayé de me reconstruire, et toi mon fidèle ami, qui a été là pendant si longtemps, tu as commencé à t'éloigner... (...)

Groupe de parole

« Dans notre parcours de soin on nous répète sans cesse qu'il faut se fixer des objectifs : quels sont les vôtres ? à court, moyen et long terme ? Et au niveau de vos addictions professionnelles, affectives, familiales et hobbies

COURT	MOYEN	LONG
Bon groupe de parole	Assimiler Formation	Permis Moto
Reprise du Travail	Perte de poids/Santé/Sommeil	Rénovation Maison au Portugal
Passer les 4 saisons	Diminution de l'addiction	Sport/Muscles
Se recentrer sur soi-même	Bilan santé	Être Formateur Pro
Terminer le déménagement	Abstinence 90g/Santé-Foie	Maintenir l'Abstinence
Égoïste	Changement professionnel	Vivre en paix avec moi-même
Se protéger	Reprendre le sport	Reprise Travail
Prendre soin de soi	Administratif & Droits suivant dossiers	Stabilité affective
Renouer des liens avec le 1 ^{er} cercle d'amis	Rénovation maison si finie	Publication de mes écrits
Lien social	Se stabiliser	Monter en compétences Pro
	Projet Pro	Refaire sa vie
	Espaces séquentiels	
	Logement	
Continuer l'abstinence	Refaire la fête sans produit et danser	Être bien dans sa peau Physiquement & Moralement
Véhicule/Transport	Garde des enfants	
Revoir le rythme	La confiance en soi	
Garder une bonne relation familiale et amicale		
Épanouissement Professionnel et Bilan		
Capacité à profiter des plaisirs simples		

« Les grandes idées d'un groupe de parole » du 21 juin.

<https://rose-lesite.fr>

<https://rose-lesite.fr/contre-addictions-podcast/>

Contre-addictions, le podcast pour les gens qui se donnent du mal pour aller bien

À 16 ans, j'ai commencé à fumer. À 17 ans, j'ai compris que l'alcool allait faire partie de ma vie. À 18 ans, je jouais aux machines à sous l'argent que je n'avais même pas. Je suis amoureuse de l'amour depuis toujours. À 22 ans, j'ai découvert la cocaïne. Je recherchais l'excitation, la passion, le besoin vital. L'enthousiasme. Enthéos, la joie tout simplement. J'étais accro au fait d'être accro.

Je m'appelle Keren, Rose pour les non-intimes. Ma voix vous dit quelque chose ? Ça se pourrait. J'ai écrit et composé 5 albums depuis 2006, année qui a vu éclore « La liste », mon premier et plus grand succès. Je vivais un rêve. Du moins, tout en avait l'air. C'est en 2019 que j'ai décidé d'écrire Kérosène. Un livre et un disque agissant comme une thérapie face à la dépendance à l'alcool et à la cocaïne. Si j'ai eu le courage d'aborder tous ces sujets, c'était pour une seule raison : rester en vie.

Aujourd'hui j'ai envie de partager mon expérience et venir en aide, à ma façon, à ceux qui souffrent d'addictions, et mieux comprendre ce mal qui frappe indépendamment de la classe sociale, de l'âge ou du sexe : découvrez **Contre-Addictions**, le podcast pour les gens qui se donnent du mal pour aller bien.

- ▶ Découvrez [les épisodes disponibles](#) ou cliquez sur les visuels ci-dessous
- ▶ Suivez Contre-Addictions [sur Instagram](#)

Vu dans la presse



Malice

Des questions sans réponses !

Les moulins, c'était mieux à vent ?

Quand on voit beaucoup de glands à la télé, faut-il changer de chêne ?

Si le ski alpin, qui a le beurre et la confiture ?

Je m'acier ou je métal ? Que fer ?

Un prêtre qui déménage a-t-il le droit d'utiliser un diable ?

Est-ce que personne ne trouve étrange qu'aujourd'hui des ordinateurs demandent à des humains de prouver qu'ils ne sont pas des robots ?

Est-ce qu'à force de rater son bus on peut devenir ceinture noire de car raté ?

Est-ce qu'un psychopathe peut être embauché comme psychologue chez Lustucru ?

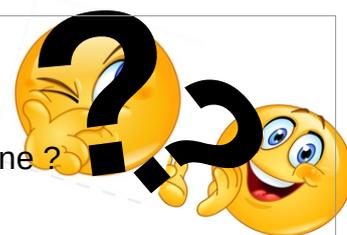
Si Gibraltar est un détroit, qui sont les deux autres ?

Lorsqu'un homme vient d'être embauché aux pompes funèbres, doit-il d'abord faire une période décès ?

Je n'ai jamais compris pourquoi le 31 mai est la journée sans tabac, alors que le lendemain c'est le premier joint !

Auteur/autrice : ZAZA-RAMBETTE

Une bête à corne née un 13 AVRIL 1952 Maman et Mère-Grand...! Vous trouverez ici : humour de bon matin, sagas historiques sur ma Bretagne, des contes et légendes, des nouvelles et poèmes, de très belles photographies de paysages et d'animaux, de la musique (une petite préférence pour la musique celte), des articles culturels, et de temps en temps quelques coups de gueules...! Tous droits réservés ©



Les bracelets de Sébastien

Nous avons tous déjà repéré les jolis bracelets colorés portés par Sébastien. A l'occasion d'une permanence, il nous a fait découvrir au cours d'un atelier improvisé le véritable usage de ces bracelets, dont les versions un peu moins colorées sont utilisées dans l'armée.

Il s'agit en effet de bracelets de survie, les militaires les utilisent pour survivre dans la jungle. Mais comment est-ce possible ?

Voilà quelques éléments de réponse :

- ces bracelets sont fabriqués en paracorde, une corde robuste et élastique, initialement utilisée pour les suspentes des parachutes américains durant la Seconde Guerre mondiale, et pour cause une corde peut lever 250 kgs ;
- chaque corde dépliée fait de 2 à 5 mètres, et se compose à l'intérieur de la gaine de 7 à 9 brins utilisables indépendamment.

Si vous possédez un tel bracelet, vous pouvez donc au choix :

- fabriquer des collets pour capturer des animaux ;
- fabriquer un arc pour le feu ;
- l'utiliser comme support pour construire un abri ;
- en cas de blessure l'utiliser pour confectionner un garrot ou une attelle, et ce ne sont là que quelques exemples !

Retenons surtout la conclusion de Sébastien sur sa passion : "ça m'occupe les mains et l'esprit", "je retrouve la patience, la dextérité, la concentration"

Une bonne idée pour un futur atelier lorsqu'il pleuvra ou qu'il fera froid !

A bon entendeur !

Marcelle, Pierrot, Jacqueline, Sébastien et Aline



PARTENARIAT

La journée Portes Ouvertes de la MAS

Le vendredi 16 juin la Maison Associative de la Santé de Rennes (qui regroupe et fédère une soixantaine d'associations en lien avec la santé, dont bien sûr les Amis de la Santé) proposait sa première journée Portes Ouvertes à l'espace Olivier Sabouraud rue de Normandie dans le quartier Villejean.

Toutes les associations présentes ont pu à cette occasion présenter leur champ d'action et leur spécificité. Cette journée a permis aux associations adhérentes de faire connaissance et surtout d'échanger et de constater leur complémentarité parfois.

Au moment de l'apéritif, les Amis de la Santé ont servi leur fameux cocktail sans alcool aux associations présentes et aux personnalités officielles conviées pour l'évènement. De son côté, la MAS avait préparé pour l'occasion un joli assortiment de légumes crus et de fruits très coloré et très apprécié. Grand succès aussi pour le mocktail concocté par Daniel, merci à lui. Eh oui, sachez-le on ne parle plus de "virgin" mais de "mocktail", mock pour imiter. Ces mocktails font fureur dans tous les bars branchés des capitales du monde entier, ce qui est plutôt une bonne nouvelle !

Pour conclure, ce fut une journée fatigante mais très enrichissante. Marcelle et moi tenons à remercier Maryline, Aurélien, Patrick et Loïc pour leur présence et leur implication.



Cocktail sans alcool

POUR 10 PERSONNES
2 L

INGREDIENTS

Miel	15g
Jus de pomme	50 cl
Jus d'ananas	80 cl
Jus d'orange	50 cl
Nectar de fruits	20 cl
Pincée de cannelle	1 pincée
Clous de girofle	2 clous

COMMENT FAIRE?

Chauffer doucement: miel, jus de pommes, clous de girofle et cannelle

Laisser refroidir

Ajouter l'ensemble des jus restants

Laisser reposer au frigo toute une nuit

Enlever les clous de girofle avant de servir!

FACILE ET RAPIDE

Conception et réalisation: Maison Associative de la Santé - 1/06/2023

Blague

Un petit Parisien interroge son père:

- Papa, papa c'est où le Portugal ?
- Attends, petit, je vais te dire, amène-moi le plan de la ville.
- Euh... T'es sûr que c'est à Paris.
- Paris ou la proche banlieue, tous les jours, je travaille avec un Portugais qui vient au boulot en vélo !

Partenariat

Fête de la Musique



Comme chaque année, la Maison Associative de la Santé a posé sa tente place du Parlement le 21 juin pour la Fête de la Musique, en même temps que l'Orchestre Philharmonique de Rennes qui assurait l'animation musicale.

Comme chaque année aussi, les Amis de la Santé et Alcool Assistance ont participé à la soirée.

Au programme : distribution d'éthylotests, de bouchons d'oreilles, quiz vrai/faux sur l'alcool, parcours avec lunettes de vision.

Les Amis de la Santé et Alcool Assistance ont été principalement actifs sur cet outil, en proposant au public, curieux souvent, inquiet parfois (parents d'ados), des parcours avec lunettes déformantes visant à simuler une trop forte alcoolisation. Il s'agissait bien sûr seulement de prévention, en répondant aux questions suscitées par le parcours.

En tout cas, ambiance bon enfant, festive et bienveillante, le public était là pour faire la fête avec ou sans alcool !

Merci à Mathilde et Alicia de la MAS, Michel d'Alcool Assistance, Marcelle, Aurélien et Patrick des Amis de la Santé

Aline



