

LES AMIS DE LA SANTÉ D'ILLE ET VILAINE

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

Groupes
de parole

Accompagnement

Loisirs

Tolérance

Soutien

Écoute

Aide

Amitié

Prévention du
risque



« Il n'est rien au monde de plus inconsistant et de plus faible que l'eau ; cependant, elle corrode ce qui est dur et fort ; rien ne peut lui résister ni la remplacer. La faiblesse a raison de la force ; la souplesse, de la dureté. »

Tao te king de Lao-tseu [texte fondateur du taoïsme]

JOURNAL TRIMESTRIEL N°132 AVRIL 2024

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 : 1,43€

*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
Betton	Patrick COUEDEL	06 16 21 31 63
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
Plélan Le Grand	Valérie RUELLAN	06 22 70 15 08
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



À tous les adhérent.es bonjour !

Voici votre journal qui arrive avec le printemps !

Avec lui la nature s'éveille... Après la pluie, beaucoup de pluie, les nuages gris, le vent, le soleil ose se montrer de plus en plus souvent et nous promet de belles journées à venir... C'est pour nous l'occasion de nous projeter sur les sorties de l'été.

C'est souvent l'eau que nous recherchons, la mer, les étangs, l'eau si indispensable, l'eau notre source de vie. Elle peut être revigorante sous la douche après une randonnée, mais aussi apaisante au bord de l'eau... son clapotis nous berce, nous endort, nous permet de nous recentrer, de rêver, et aussi de nous rendre créatif... Elle nous donne aussi l'opportunité de prendre le temps, du temps pour soi et d'être en harmonie avec la nature.

En parlant de temps, notre association va fêter ses 60 ans ! Ce sera l'occasion de s'investir dès aujourd'hui sur cet évènement, un évènement à ne pas rater.
Bel été à vous !

La Coprésidence

60 ans !

Et qu'allons-nous faire pour les 60 ans de l'Association ?

Pour les 60 ans toute personne qui a envie d'apporter du temps, des idées et ainsi de s'investir un peu ou plus sur ce projet, sera bienvenue.
Pour info, la date prévisionnelle serait mi-octobre 2024 sous réserve.



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.

Suite à une reprise de soin avec l'addictologue et sur ses conseils (le Dr Denoual à St-Laurent), j'ai pris contact avec l'association de pair-aidance « les amis de la santé ». Je fus très bien accueillie, écoutée et entourée avec bienveillance. Je me sens soutenue dans mon abstinence, et je suis allée à 2 groupes de parole et une permanence. Savoir que je peux compter sur d'autres qui ont réussi à arrêter, parler de mon addiction, libérer ma souffrance et analyser les causes de mon alcoolisme en l'acceptant est un long travail. J'ai peur bien sûr d'une « rechute » possible, car ce n'est pas la première fois que j'essaie de boire... Et je me débarrasse de mon sentiment de honte petit à petit.

J'ai eu tout un suivi au CSAPA, mais l'infirmier que je voyais centrait surtout nos échanges autour de la vapoteuse pour remplacer le tabac, et était pour une consommation modérée pour l'alcool. J'ai donc arrêté le suivi. J'ai aussi eu un suivi à l'hôpital de jour St-Grégoire sur quelques mois.

Souffrant d'une pathologie psychique qu'on m'a diagnostiqué à 30 ans, je suis suivie en ambulatoire et cela fait longtemps que je vois un psychanalyste, mais des symptômes persistent. Je crois au pouvoir bénéfique de la pair-aidance, et j'ai fréquenté un GEM (que je fréquente toujours de temps à autres) qui proposait des activités de loisirs.

En allant à l'association « les amis de la santé », on m'a dit que le plus dur était fait, celle de demander de l'aide et de s'autoriser à frapper à une porte. Rompre avec l'alcoolisme et l'isolement est désormais possible, et s'entourant de personnes ayant réussi est aidant. Je reprends peu à peu confiance en moi, et je dois accepter la maladie en m'écartant du déni. Mon père, mon grand-père, et d'autres membres de ma famille ont été alcooliques. Je tente de rompre la chaîne et cette transmission inter-générationnelle.

J'ai longtemps été une consommatrice ponctuelle, réagissant à l'alcoolisme de mon père en refus, en opposition. Puis, j'ai pris moi aussi le même chemin par mimétisme comportemental. Il me faut apprendre de nouvelles conduites plus saines et constructives. L'association peut devenir pour moi un lieu refuge et protecteur, prévenant les risques et encourageant l'abstinence sur la vie.

On m'a proposé de participer à ce journal, d'avoir ma place, et je ne me suis pas sentie jugée face à ma problématique et mes difficultés psychiques. L'accueil téléphonique de Valérie, le soutien de Patrick et l'aide de quelques autres m'ont déjà permis de tenir bon et de lutter. De reprendre des forces.

Je voudrais, pour finir, donner deux références que j'ai parcouru récemment et qui peuvent constituer des outils ressources : « Soigner l'alcoolique » d'Henri Gomez (chez Dunod) et « Psychanalyse des addictions » de Gérard Pirlot (chez Armand Colin). Ces ouvrages m'ont aidé de façon complémentaire à la démarche de soin que j'entreprends et peuvent donner des éclairages à d'autres personnes concernées.

Un dernier mot aux personnes qui m'ont permise de franchir le pas : merci.

Sarah L.

La vie est une partition que nous composons jour après jour...
Radmou

FORMATION PREMIER SECOURS EN SANTÉ MENTALE

Libre expression

Les 17 et 18 février derniers, nous avons pu bénéficier de la formation Premier Secours en Santé Mentale dispensée par Jean-Marc Pittet des Amis de la Santé du Lot-et-Garonne, initié lui-même par le programme « Mental Health First Aid », programme de premier secours en santé mentale conçu en 2000 en Australie, et destiné à des acteurs non professionnels de santé.

Durant deux jours, nous avons abordé différents troubles mentaux auxquels nous pourrions être confrontés dans notre pratique d'aident, notamment s'ils ont pour origine l'usage de substances, l'alcool par exemple. Grâce à des mises en situation, nous avons pu évaluer la difficulté à intervenir en situation critique et obtenir des pistes pour être le plus efficaces possible.

Merci à Jean-Marc pour sa patience et son empathie.

Aline



**Premiers Secours
en Santé Mentale
France**
APPRENDRE À AIDER



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ORDINAIRE DU 2 MARS 2024



Nous nous sommes retrouvés pour notre rendez-vous annuel lors de l'Assemblée Générale Ordinaire du 2 Mars 2024. Celle-ci a permis à chacun de nous de faire un retour sur l'année écoulée et aussi de faire découvrir aux nouveaux adhérents notre fonctionnement.

Les questions étaient variées et ont favorisé l'expression des uns et des autres, et pour les anciens adhérents de faire une piqûre de rappel concernant leur propre engagement.

A l'issue de l'AG un pot était organisé et a contribué à l'interconnaissance. Celui-ci était suivi pour ceux celles qui le souhaitent d'un dîner au restaurant.

Et comme nous avons des adhérents très dynamiques, ceux-ci ont terminé la soirée au bowling.

Cette journée fut fort agréable !

Aline & Isabelle

QU'AVONS NOUS PERDU À CAUSE DE L'ALCOOL ?

- beaucoup d'argent,
- parfois notre permis de conduire,
- la libido,
- la confiance de l'entourage immédiat (conjoint, enfants),
- le dynamisme et le temps (construction personnelle, évolution professionnelle),
- des neurones,
- le travail parfois,
- les copains de boisson,
- l'estime de soi (nous ne sommes plus le centre du monde),
- la maison, voiture, etc (pertes matérielles),
- l'énergie,
- la connection à la réalité (suivi administratif, quotidien du foyer)
- la santé (dégradation physique),
- la dignité (beaucoup de mensonges dans l'alcool)
- les animaux de compagnie,
- la notion des priorités
- l'hygiène corporelle,
- les relations sentimentales,
- la reconnaissance professionnelle,
- la légitimité parentale (parfois perte de la garde des enfants).

QU'AVONS-NOUS GAGNÉ GRÂCE À L'ARRÊT DE
L'ALCOOL ?

- la confiance en soi (fierté),
- la confiance de l'entourage (conjoint, enfants),
- l'assiduité,
- de nouveaux amis,
- l'écoute des enfants,
- la famille conservée ou retrouvée,
- la tranquillité par rapport au conjoint (relation apaisée),
- le sentiment d'être utile,
- le retour des sensations du corps,
- le retour à soi-même,
- la patience
- la philosophie,
- de vraies relations,
- la reconnaissance.



A voir sur le site **Info Psy Rennes**, rubrique reportage, le texte de Yann, journaliste qui nous a suivi durant plusieurs mois pour découvrir et mieux connaître notre association. Le titre du Reportage :

“ Les amis de la santé d'Ille et Vilaine :
s'associer pour vaincre la maladie alcoolique “



**Aurélien,
patient-expert
addictions**

Témoignage Aurélien, patient-expert addictions

PATIENT-EXPERT

Quand les patients s'engagent...

Bénéficiaire et militant de l'association « les Amis de la santé 35 », Aurélien est engagé depuis 10 ans. Il nous explique pourquoi et comment il a fait le choix de devenir patient-expert et de mettre au service d'autres malades son expérience, qui est bénéfique aussi pour les professionnels de santé.

Aurélien fait partie de l'association « les Amis de la santé 35 », association d'entraide destinée aux personnes victimes d'addictions et à leur entourage.

En tant que bénéficiaire, il a participé à des activités puis a été « actif ». « En tant qu'aidant, j'assure des permanences, j'organise des activités thérapeutiques. Je bénéficie aussi de formations sur les addictions et le suivi des malades ».

Ancien patient du service d'addictologie à la Polyclinique Saint-Laurent, Aurélien a eu l'opportunité de rencontrer l'équipe de soins lors d'une journée patient-expert à Rennes. « On m'a proposé de devenir patient expert. Je suis un ancien patient donc j'ai tout de suite accepté ».

Aujourd'hui, Aurélien est en cours de certification pour devenir patient-expert. Son immersion de deux semaines dans le service d'addictologie lui a permis de découvrir « l'envers du décor et de mettre en pratique les compétences acquises lors des formations. »

Sa mission en tant que patient-expert est multiple : échanger avec les patients en addicto-

logie, organiser des ateliers sur l'addiction, écouter et participer à la vie du service. « J'ai une oreille attentive, je rassure les patients pour que leur séjour soit plus facile pour eux ». Son expérience en tant qu'ancien patient lui permet de donner des conseils et des idées pour améliorer la prise en charge. « En tant qu'ancien patient, il est plus facile pour moi de donner des conseils et proposer des idées pour une bonne prise en charge des patients. J'ai une approche différente des soignants et nous sommes complémentaires.

C'est constructif et cela fait avancer les choses ».

Dans sa démarche, Aurélien s'appuie sur les ressources de l'association, le réseau Camerup (coordination regroupant des associations et mouvements d'entraide) et le réseau patient-expert addictions. « On peut se sentir isolé, le réseau permet d'avoir un appui en cas de questionnements ».

Le rôle de patient-expert a pris de l'ampleur en France ces dernières années et se développe. Aurélien précise qu'au-delà des centres de soins, « il est possible de travailler dans d'autres structures : entreprises, milieu carcéral, domaine social (structure d'hébergement par exemple), etc. »

Enseignant en Français Langue Étrangère et récemment diplômé d'un doctorat en littérature comparée, Aurélien souhaite faire intervenir des patients-experts auprès des étudiants.

Je suis en connexion avec les patients, on est des pairs dans la maladie. Ils se retrouvent en moi, je suis leur miroir. Je suis comme eux mais à une autre étape.

Sources : Saint-Laurent INFOS – Le journal interne de la Polyclinique Saint-Laurent – Janv.2024 #138 – P.6 Témoignage : Quand les patients s'engagent – Aurélien, patient-expert addictions témoigne de son parcours.



Devinette



Un homme regarde un portrait. On lui demande :

« Qui regardez-vous ? »

« Je n'ai ni frère, ni sœur, mais le père de cet homme est le fils de mon père. »

Qui est sur la photo ?

« Luhman 16 » 2653ème jour de l'An 20692. Bon Dieu que j'ai mal à la tête, j'aurais jamais dû aller chez Télésto sur hypérior, on a encore fait une cure de « pentamacaine » phénoménale et j'ai le cerveau ou ce qu'il en reste complètement détruit. Faut-il que je t'aime mon cher journal pour coucher encore ces quelques lignes sur du papier à la place de l'enregistrer sur l'ordinateur central 655 comme le ferait n'importe quel humanoïde sur « Luhman 16 », et tout ça à l'abri du regard du grand inquisiteur qui, s'il savait ça me condamnerait sûrement à mort ! Mais je m'en fous je suis si bien seul avec toi, à qui je dis tout, mes joies quand il y en a, mes peines, ma tristesse... et surtout mes emmerdes qui s'accumulent de jour en jour ! Toi seul sait que je prends du « Gempracraden » pour oublier mes angoisses... mais Putain faut que j'arrête, faut que j'arrête.... Sinon il va m'arriver la même chose qu'à Lixia mon pote de « Titan » que le grand inquisiteur a fait lobotomiser pour avoir pris et fait circuler en contrebande sur les exoplanètes du « Penta-trienne ». Si tu savais comme j'aurais aimé vivre à l'époque de nos anciens et lointains ancêtres qui vivaient sur la planète terre, quand elle était encore habitable, eux ne se shootaient pas à grand coup de pilules bleues, roses ou violettes comme je le fais moi.

Je suis allé l'autre jour sur « Proxima centauri » pour voir ma copine Nébula, elle conserve des reliques interdites que les anciens appelaient livres, et ces choses bizarres renferment des tonnes de secrets inviolables qu'il nous est interdit de connaître, mais qui m'ont beaucoup étonné et surpris. Avant de te raconter tout ça il faut que je m'injecte une dose de « Ribabboos » sinon je n'arriverai plus à écrire tellement je tremble... Putain faut que j'arrête... faut que j'arrête... ! ... Bon voilà c'est fait, ça va mieux... Donc disais-je, sais-tu que nos ancêtres utilisaient un produit qu'ils appelaient « Alcool », c'était très festif paraît-t-il, ça les faisait marrer, danser, et faire la fête, et tout ça à base de fruits fermentés qu'ils appelaient Raisin ou parfois de céréales comme l'orge ou le malt... parfois leurs fêtes tournaient mal et ça

finissait en grosses bagarres, alors les intersidéraux de l'époque qu'ils appelaient « Flics » intervenaient et ils finissaient souvent au violon... J'ai pas très bien compris ce que le violon et la musique venait faire là-dedans, mais bon. Beaucoup de nos anciens tombaient malades à cause de trop de consommation d'alcool, ils appelaient ça la dépendance, alors ils se faisaient soigner. Il y avait des centres spéciaux pour ça et ils disaient qu'ils partaient « en cure » ; par la suite ils faisaient souvent partie d'associations pour s'aider mutuellement à rester sobre et donc se guérir.

Dans un des livres de Nébula ils parlent d'une chose comme ça, qu'ils avaient nommé « les Amis de la Santé ». Le concept était bien foutu, ils organisaient des « groupes de parole »... Ça devait être merveilleux, tu te rends compte, avoir le droit de parler ensemble pas comme maintenant ou c'est strictement interdit !!!... Faut que je reprenne un peu de « Traccapine » j'ai un coup de mou... Putain faut que j'arrête... faut que j'arrête.

Donc disais-je, ils organisaient des réunions où un grand Prêtre ou une grande Prêtresse dirigeait les débats, et là, ils mettaient tous leurs problèmes sur la table et miraculeusement ça marchait, en gros, ils s'entraidaient les uns les autres, et tout ça en débattant de leurs soucis existentiels. Fantastique non ??? Et en plus ils organisaient des rencontres spéciales qu'ils appelaient « Jeux » j'ai pas très bien compris non plus ce qu'était le jeu, il y avait « la belote, Qui veut gagner des millions, Réveillon du jour de l'An, Soirée Père Noël »... Alors là j'ai rien compris du tout, mais bon...ça devait être bien aussi... à la fin de leurs Années Planétaires qui ne duraient que 365 jours, ils partaient sur une planète nommée « Lutécia » dont je n'ai jamais entendu parler non plus... je pense qu'elle a été détruite par les guerres nucléaires comme les autres... Sur cette planète donc, régnait un grand prêtre qui s'appelait Dédé et qui avait le pouvoir de leur faire passer des nuits de folie en dansant et en

riant tous ensemble, et tout ça sans alcool, sans produit, juste pour le plaisir d'être et de vivre comme tout le monde... sans pilule miracle, sans rien pour se sentir libre et bien !! Qu'est-ce que j'aurais aimé vivre à cette époque... Ça me fait penser qu'il faut que je reprenne un peu « d'Affinimab » s'il m'en reste sinon je vais me rendormir et je ne pourrai pas finir mon récit... faut que j'arrête... merde... faut que j'arrête... !!!

Figure-toi que j'ai pu grâce aux livres de Nébula, remonter très loin dans le temps et j'ai découvert qu'un de mes lointains ancêtres faisait partie des « Amis de la Santé », cette bande de joyeux drilles dont je rêve de reproduire les bienfaits sur « Luhman 16 » pour enfin sortir de ce marasme et me guérir avec tous les autres que je connais et qui ont les mêmes problèmes que moi, être libre enfin, d'avoir le droit de parler et de s'exprimer dans cette galaxie où tout est interdit... !!! S'il le faut, j'organiserai des réunions secrètes au nez et à la barbe du grand inquisiteur...

Mon ancêtre allait donc lui aussi à ces réunions qui lui faisaient énormément de bien, par contre l'endroit où il habitait sur Terre était souvent frappé par des tempêtes cosmiques que les anciens appelaient « Neige » et cela l'empêchait de sortir son véhicule spatial qu'ils appelaient « Voiture » de son hangar, alors il était obligé de faire l'impasse... Mais ses amis ne lui en ont jamais tenu rigueur*...

Malheureusement il y a eu les guerres que l'on connaît, nucléaires et destructrices et les ancêtres se sont autodétruits. Pourtant juste avant cela il y a eu un prêtre qui pour éviter les conflits meurtriers est sorti sur un balcon et a crié à qui voulait bien l'entendre « Je vous ai compris »... !!! Ils l'appelaient « Le Grand Schtroumpf » mais personne n'a rien compris du tout... et moi encore moins que les autres... Ah zut... c'était pas « le Grand Schtroumpf » qu'ils l'appelaient, mais « le Grand Charles. » Je recommence à faiblir, je suis en manque, ça devient dur de m'exprimer correctement... « Le Grand Schtroumpf » ça

*Toute ressemblance avec une personne existante ou ayant existé ne serait absolument pas une pure coïncidence...

n'a rien à voir, c'est une autre histoire... Allez amicaux et pacifiques et au contraire des va-t-en-guerre, ils aimaient leurs prochains, leur slogan était « Faites l'Amour pas la guerre ».

J'ai pas très bien compris ce qu'était le concept de faire l'Amour, apparemment ils avaient l'air de se mélanger entre eux et ils aimaient beaucoup ça... !!! Tu me vois moi, faire la même chose avec Nébula ??? Quoi que j'ai eu l'occasion l'autre jour de frôler son genou avec la main et j'ai ressenti une chose comme jamais auparavant, je suis devenu tout rouge et mon cœur s'est mis à battre follement... à son regard, j'ai vu qu'elle avait éprouvé la même chose que moi... était-ce cela que les hippies appelaient l'Amour ??? Sans doute... Malheureusement pour nous, tout est interdit maintenant, et le grand Ordonnateur qui gère tout ça, les naissances, les morts, les machines sont là pour nous remplacer... et c'est pas gai... ça me rend triste et déprimé... je vais m'envoyer un petit coup de « Néprazon », ça ira mieux... Oui... Oui... je sais... je suis devenu dépendant et je n'arrive pas à m'en sortir tout seul... c'est très dur, j'ai besoin d'être aidé.

En 1969, comme ils ne voulaient pas faire la guerre, les hippies sont partis faire l'Amour sur une planète appelée « Woodstock »... C'est dans les livres interdits de Nébula que j'ai appris tout ça. Pendant trois jours ils ont aussi écouté de la musique et surtout consommé des produits illicites qui les rendaient « stone » comme ils disaient ; c'était leur façon à eux d'oublier le monde dans lequel on voulait les faire vivre et d'en créer un autre où tout ne serait que « Peace and Love ». Je ne suis pas sûr de vouloir ce genre de chose, moi je veux arrêter tout ça, je veux éprouver du bonheur, de la joie, et la liberté de vivre sans tous ces produits miracle... je veux enfin et pour toujours être moi-même... !!!

C'est décidé, demain je me mets à la tâche, j'appellerai tous mes amis malades et dépendants comme moi, et comme les anciens, je vais créer une association que j'appellerai «
[...]

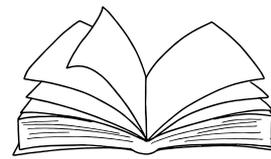
[...] Suite et fin

Les Amis de Luhman16 ». Chez moi on aura le droit de se parler, d'exprimer son mal être, sans pour cela être catalogué ni montré du doigt et encore moins d'être jugé... !!! Dès demain matin je congèle toutes mes pilules miracle et je les expédie dans le « déflagrateur spatio temporel ». Les anciens avaient une formule pour exprimer cela, ils disaient « tu n'es plus dans le déni, tu as enfin compris, » et un homme nouveau vient de naître, et cet homme va enfin être libre et heureux... !!!

Merci à tous les anciens de m'avoir montré le chemin, vous étiez des sages, même si votre vie n'a pas due être facile tous les jours...

Allez encore une petite dose de « Spélatum », ce sera la dernière... Promis... !!!
Demain j'arrête !!!

Denis



SARAH A AIMÉ ET NOUS PROPOSE CE LIVRE !

En ce moment, je lis « Journal d'une polyaddict libérée » de Sandra Pinel, patiente-expert et infirmière. Son livre est plus qu'un témoignage : l'auteure explique son parcours dans la première partie, en donnant des clés de compréhension sur les causes profondes de ses multiples addictions (alcool, cannabis, tabac, cocaïne, ...). J'ai littéralement dévoré la première partie, qui se lit très facilement. Des vignettes en gras sont proposées au lecteur sur les points qui peuvent l'aider à mieux comprendre sa propre addiction, ou celle d'un proche.

Tout comme moi, à quelques nuances près, son père souffrait d'alcoolisme et est mort précocement. Elle est devenue infirmière dans le désir, à l'origine, de le sauver. La valeur travail lui a été assez tôt transmise, et la protégeait de ses consommations. Elle explique comment elle gérait son stress et ses émotions, en prenant telle ou telle drogue. Elle s'en est sortie quand elle-même a été confronté à des problèmes de santé et qu'elle était au pied du mur. Ce « réveil » des consciences a été salvateur pour cette femme. Une nouvelle vie, plus libre, s'est ouverte à elle, sur le chemin de la guérison.

La deuxième partie offre des outils pragmatiques, de précieux conseils et astuces pour s'en sortir, avec des tests d'auto-évaluation.

Le livre est accessible et pédagogique et se vend très bien, m'a glissé la libraire. C'est un achat utile et un guide pratique dans mon parcours de soin, moi qui arrête tabac et alcool depuis peu. Cela me conforte dans ma décision, et cette lecture, tout comme les groupes de parole, me permet un soutien non négligeable. Cette lecture a résonné en moi et m'a donné à réfléchir sur moi-même, mes consommations problématiques, sur mon père et sur mon ex-compagnon, ancien polytoxicomane.

Analyser sa problématique addictive en profondeur contribue à une meilleure connaissance de soi-même et évite les risques de rechute, et ce livre est pour moi comme une boussole.

Alors, distillez autour de vous les stratégies et ressources pour une vie plus saine et constructive, sur le long terme !

Sarah L.



LES ANIMATIONS DU TRIMESTRE

Animations

Amis de la Santé 35 Ar



Rétro Photos le 25/02/2024

C'est l'occasion de nous revoir lors des animations et sorties de l'année écoulées. Rires et fous rires garantis !



Et c'était l'anniversaire de qui ?

Une autre occasion de nous retrouver lors de la soirée "Belote et autres jeux" dans une ambiance conviviale ! C'était le 16 Mars 2024.

Le 28/01/2024 « Qui veut gagner des millions » remplacé au pied levé par un Après-midi jeux. Action Réaction ! Adaptabilité au top !



