

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



« Personne ne prétend que la résilience est une recette de bonheur. C'est une stratégie de lutte contre le malheur qui permet d'arracher du plaisir à vivre, malgré le murmure des fantômes au fond de sa mémoire. »

Boris CYRULNIK

JOURNAL TRIMESTRIEL N°134 - OCTOBRE 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

Section de RENNES		
Responsable RENNES	Valérie RUELLAN	06 22 70 15 08
Responsable Rennes OUEST	Sébastien GARNIER	06 63 67 32 07
Antenne Rennes NORD	Marcelle GOURVEZ	07 84 74 43 53
	Aline TURBÉ	06 37 08 48 82
Antenne Rennes SUD	Isabelle POILÂNE	06 13 43 57 18
Responsable des Antennes et Sections		
Acigné & Châteaugiron	Gilles ROCHER	06 49 09 68 57
Betton	Patrick COUEDEL	06 16 21 31 63
Chantepie	Narcisse DA ROCHA	07 85 31 92 28
Corps-Nuds & Bourgarré	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
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 (conjoints, enfants, parents & amis)	Maryline BOTHAMY	06 75 06 98 78
	Isabelle POILÂNE	06 13 43 57 18
	Régine PINEL	06 13 06 35 91



Aujourd'hui c'est Octobre !

Et inlassablement les mois passent...Les saisons aussi... Et nous, nous sommes là, présents dans notre engagement associatif...

Aujourd'hui c'est Octobre, les feuilles changent de couleur et virevoltent en tombant, les jours raccourcissent et les températures baissent doucement. Nous voilà véritablement entrés dans l'automne.

Aujourd'hui c'est Octobre, Octobre rose, le mois des défis ! Tout d'abord défier le cancer et se battre pour la vie ! Les combats des un.es diffèrent des autres, à chacun.e son combat : se dépister, se soigner, courir, résister, hésiter, combattre, pleurer, aimer, s'aimer, se retrouver... Certains diraient laconiquement « le jeu en vaut la chandelle » ! Mais la vie n'est pas un jeu, elle est en jeu. Et notre désir de vivre nous pousse à nous accrocher au moindre détail, il nous amène à rebondir et aller de l'avant. D'où nous vient cette force vitale ? N'est-ce pas la résilience ? Cette aptitude que nous avons à nous construire et à vivre de manière satisfaisante en dépit de circonstances traumatiques.

« Personne ne prétend que la résilience est une recette de bonheur. C'est une stratégie de lutte contre le malheur qui permet d'arracher du plaisir à vivre, malgré le murmure des fantômes au fond de sa mémoire. »

Boris Cyrulnik

Aujourd'hui c'est Octobre, l'Octobre des 60 ans de notre association. Nous sommes très fiers de le fêter avec vous tou.te.s !

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.

Abstinence totale ou consommation modérée ?

Libre expression

Je me pose des questions sur la voie à suivre concernant mon rapport à l'alcool, et me demande ce qu'il est possible de réaliser pour un mieux être. Je suis dans une consommation modérée pour le moment, et je tiens un journal de mes consommations avec mes émotions associées. Ce tableau m'aide un peu, mais ces derniers temps, suite à un conflit familial, je me réfugie dans l'alcool, et tente d'anesthésier ma souffrance et utilise l'alcool comme un anti-douleur et somnifère, ce qui n'est guère la solution...

J'ai réussi à faire deux pauses d'un mois à chaque fois ; et avant ce vieux conflit qui a resurgi ; j'ai réussi à consommer une bière par semaine, en achetant à l'unité, et ce procédé n'était pas trop coûteux. J'ai bon espoir qu'une consommation modérée est possible dans mon cas, à moins que je ne me berce d'illusions. Mais, je ne crois pas être dans le déni, et suis actrice de ma « maladie ».

Je sais que dans l'association, les personnes penchent plutôt en faveur d'une abstinence totale, mais force est de constater que pour le moment, c'est impossible pour moi.

J'ai un gros trauma à traiter (je fus victime d'inceste dans ma prime enfance), et une pathologie a été diagnostiquée à 30 ans (schizophrénie), et l'alcool est un symptôme et non une cause. Mais je compte bien le traiter et m'en sortir. La parole des femmes quant aux violences sexuelles se libère peu à peu, et j'entends toutes sortes d'affaires dans l'actualité qui font écho à la mienne. Ceci est douloureux, et je dois apprendre à dire non et à me protéger. Et avant tout, à cesser de me détruire à travers l'alcool.

J'ai engagé tout un travail sur moi-même depuis un moment déjà (depuis mon adolescence), et la guérison n'est pas miraculeuse : c'est un long travail.

Alors, abstinence totale ou consommation modérée ? Quel est le plus judicieux ? Mon addictologue m'a la dernière fois félicité et était plutôt encourageant et positif, et il m'a répété que c'était moi la patronne et, « mon meilleur traitement, c'est moi-même ».

Je pense revenir aux groupes de paroles pour consolider ma décision de ne plus acheter qu'en quantité limitée, et trouver d'autres astuces pour sublimer et freiner mes envies, et éviter tout passage à l'acte qui s'apparente à une sorte de suicide, je pense.

Merci de m'avoir lu et de ne pas porter de jugement envers ce texte qui me sort des tripes. L'écriture est pour moi un réel remède, sain cette fois.

A bientôt. Et merci pour vos retours.

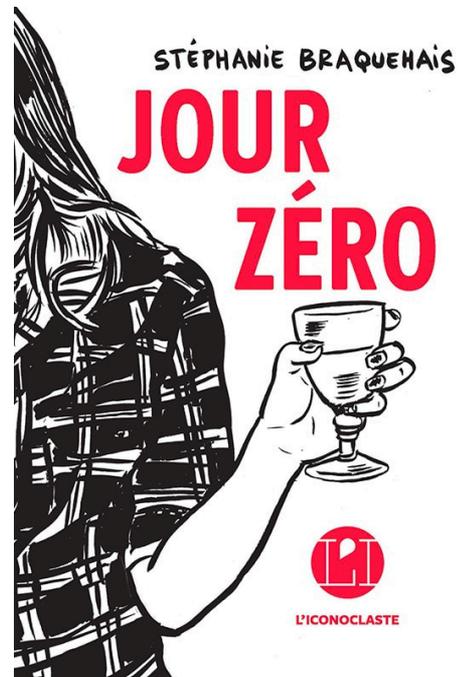
Sarah L.



Lecture du journal de bord d'une abstinente, de Stéphanie Braquehais (« Jour zéro »)

Nous savons, surtout au début de l'abstinence, l'importance de tenir un journal de l'abstinence. C'est ce qu'a réalisé cette journaliste qui vit au Kenya. Elle nous livre sa lutte quotidienne et se questionne sur sa problématique liée à l'alcool, sans vraiment se définir comme « malade » ou « alcoolique ». Elle y note ses recherches et lectures sur la substance, ses astuces et boissons non alcoolisées au fameux rituel de « l'apéro », et ses émotions et les moyens qu'elle met en œuvre pour éviter les rechutes. Ces stratégies nous offre un vrai guide, une ressource supplémentaire à mettre dans notre boîte à outils.

Cette lecture est bénéfique pour tous ceux qui recherchent une aide pour arrêter ou pour consolider les bienfaits d'une abstinence de longue durée, ou pour toute personne se questionnant sur cette problématique addictive, et cette substance légale dont les pubs submergent affiches et écrans.



Bonne lecture à tous !
Sarah L.

Sans alcool de Claire Touzard (ed. J'ai lu)



A 37 ans, Claire Touzard arrête de boire, elle réalise que l'alcool a été le pilier de sa construction et tient le journal de sa sobriété, un chemin long et difficile. Elle découvre qu'être sobre est bien plus subversif qu'elle ne l'imaginait.

Le paragraphe qui suit est sans doute la meilleure description que j'ai lue du processus de l'addiction : "Le premier verre est prometteur, il est le plus beau, il est ce plaisir que je partage naïvement avec des millions de Français à l'heure de l'apéro. C'est après que ça se corse. Après vient la cavalcade, l'impossibilité d'étancher ma soif, la rapidité d'exécution, le premier verre est en vérité avalé prestement, car ce qui compte c'est le deuxième. Le troisième. Je ne cherche pas le goût, je cherche l'après, le sommet de ce point invisible où mes muscles lâchent et mon cerveau s'éteint. L'entièreté de mon organisme est désormais programmée, depuis des années, pour grimper jusqu'à cette étape ultime où ma conscience disparaît."

Aline

MES PENSEES POSITIVES

Ma plus grande joie

Etre en vie,
être père,
être aimé,
ma famille,
ma fidélité et ma réussite,
mon premier vélo de course,
un Noël sans alcool avec mes enfants,
ma fille,
le jour où j'ai su que j'allais avoir un enfant,
être resté abstinent
, faire plaisir et réunir,
avoir gardé ma famille autour de moi.

Ma plus grande fierté

Mon engagement dans l'association,
mes enfants,
être devenu une autre personne,
mon fils,
mon parcours,
être marié,
être toujours là et heureux,
mon métier,
ma mère, mon abstinence,
avoir pu soutenir ma fille dans sa maladie.

Ma plus grande réussite

Mon parcours,
mon travail,
ma famille,
ne pas avoir agressé ma femme,
second en course de vélo,
mon fils,
six années d'abstinence,
m'être battue pour protéger ma fille de son géniteur,
mon permis de conduire,
créer l'unité,
profiter de la vie,
avoir vécu trente ans avec la même personne,
mon podium en trail.

Ma plus grande force

Mon calme,
ma persévérance,
ma positivité,
la protection des autres,
ma détermination (savoir dire non, ne plus être influençable,
ma résilience,
ma patience,
ma volonté et ma stabilité,
mon courage,
mon empathie,
ma remise en question,
le sport,
l'association.

Mon plus beau souvenir

Mon enfance,
être en vie,
les rires,
marcher dans la neige avec mon père,
assister à un concert avec mon père,
la naissance de mes enfants,
New York,
mes années d'études,
des vacances avec mon ex,
un voyage à La Réunion avec mon conjoint,
ma vie sans alcool,
Disney Land avec mon fils,
moi et ma copine dans le même pull,
revivre avec mes enfants.

Mon plus beau compliment

"je t'aime papa",
les compliments de mes enfants et de l'entourage,
les félicitations de ma mère pour l'arrêt de mes addictions,
"je suis fier de toi"(épouse, parents),
tu ris plus,
"j'aime ta méthode d'éducation dure mais juste" phrase prononcée par ma fille,
"tu fais jeune, je suis fier de toi".

Ma plus belle création, réalisation

Mon cocon familial,
avoir malgré tout maintenu les liens familiaux,
ma famille à deux,
tomber et se relever,
mes enfants,
ma fille,
mon chemin et où j'en suis aujourd'hui,
, un ouvrage de toiture, une noue dont je suis fier.

Mon plus beau défi relevé

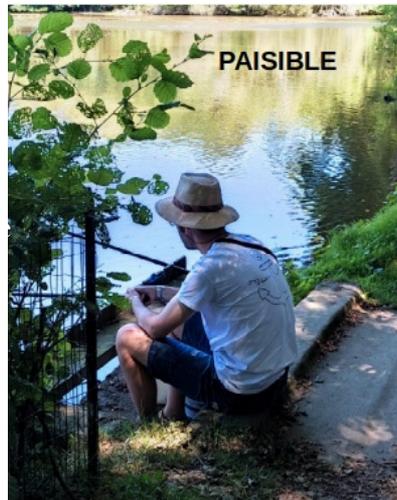
Le Mont-Blanc,
l'arrêt de l'alcool,
continuer à travailler,
être toujours debout,
avoir arrêté de fumer,
tenir bon,
mon parcours professionnel,
que mon abstinence dure toujours.

Merci au groupe
entourage qui a aussi
participé à cette réflexion

Un grand merci à
Narcisse qui nous a
permis de recenser
toutes ces joies
simples et ces grands
bonheurs pendant le
groupe de parole du 18
septembre dernier

Les étangs de la Grésillonnais

Sortie



C'était le 11 Août !



Pour la deuxième fois cette année, nous étions nombreux à participer à la journée pêche des étangs de la Grésillonnais. A cette occasion, nous étions heureux d'accueillir un groupe de "visiteurs", venus tout droit des Côtes d'Armor. Les pêcheurs et les non pêcheurs ont profité d'un beau soleil, Les chapeaux et les chiens étaient de sortie, les jeux aussi, un bel après-midi estival !



Un peu avachis, fatigués sans doute ? Mais souriants, donc heureux !!

Dans la presse

Alcool, tabac, cannabis... Les faux amis de la détente

DOMINIQUE SERVANT, PSYCHIATRE : « Autant de conduites d'évitement qui ne traitent en rien l'origine du problème »

Psychologies (France) · 18 sept. 2024 · Propos recueillis par M.-C.T.

« Pour faire face au stress, nombre de personnes se “calment” ou “décompressent” en consommant de l'alcool, en fumant (du tabac ou du cannabis), de plus en plus se “dopent” avec de la cocaïne ou d'autres psychostimulants.

Très mauvaise idée. Certes, ces substances, apportent sur le moment un effet de soulagement, en réduisant les tensions ou en donnant un “coup de pepsi”.

Mais elles ont toutes un effet rebond. D'abord, elles peuvent – notamment le cannabis – déclencher chez certains de l'anxiété ou des crises d'angoisse, et dans un second temps, elles ont toutes un effet anxiogène (la “redescende”), qui incite à reconsommer, et peut engendrer une spirale addictive. L'alcool étant l'un des pires faux amis, en termes de sevrage. Avec les médicaments aussi, le stress peut entretenir des liaisons dangereuses.

Car même si on les consomme en général de manière plus contrôlée, eux aussi peuvent créer une accoutumance.

Ils sont donc de préférence réservés à des formes de stress très aiguës et sur un temps le plus limité possible. En fait, la consommation de substances, comme d'autres comportements excessifs (addiction au sport, à des comportements alimentaires, à la fête...) sont autant de conduites d'évitement qui ne traitent en rien l'origine du problème et tendent plutôt à le masquer. Même si sur le moment, cela fait vraiment du bien, notamment par l'activation du système parasympathique et du tonus vagal, ce n'est qu'une illusion. Ces activités, en soi, n'ont rien de pathologiques, mais si elles sont une réponse permanente ou récurrente, elles révèlent surtout un état de stress qu'il faudrait aborder avec peut-être moins d'agitation, plutôt que d'étouffer des symptômes et risquer d'aboutir à un burn-out. »

Le Jardin de Rocambole

Le 25 Août 2024

Sortie

Amis de la Santé 35 Ar



Un zoo ? Non, c'est le jardin de Rocambole !

J'ai beaucoup aimé les jeux, dont le mikado géant et puissance 4. Par contre beaucoup de marche et de sur place. C'était fatigant !

Marcelle



C'est le puissance 4 ?

Dubitatif Jean-Pierre devant le mikado géant !

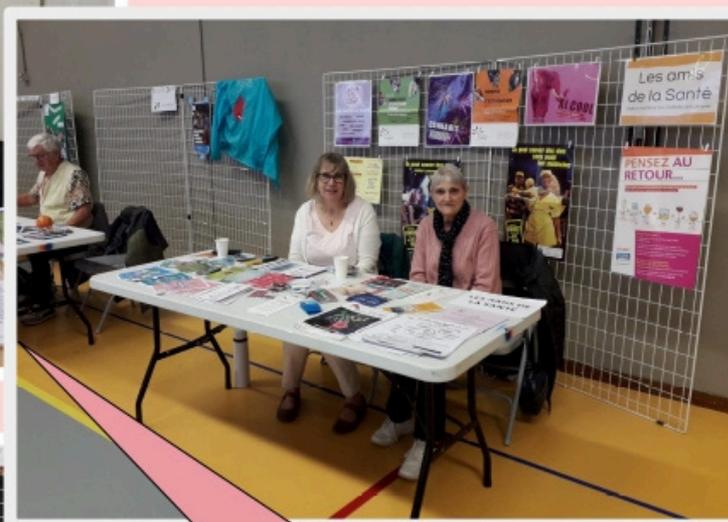


Devinette

Qu'est-ce qui a 13 carreaux et pas de fenêtres ?

Réponse : un jeu de 52 cartes

LES FORUMS 2024



Comme chaque année nous étions présents dans plusieurs communes !

