

# LES AMIS DE LA SANTÉ D'ILLE ET VILAINE

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



*« Faut-il avoir le coeur sec et l'âme fatiguée pour espérer des paradis hypothétiques, alors que le champ d'émerveillement se déploie là, somptueusement vivant, devant nous. »  
Un été avec Homère de Sylvain Tesson*

JOURNAL TRIMESTRIEL N°136 - AVRIL 2025

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 : Isabelle POILÂNE & Patrick COUEDEL

Rédaction & graphisme : Isabelle POILÂNE



Les Amis de la Santé 35



Amis de la santé 35 [35amisdelasante]



<https://www.a.s35.fr>



[amisdelasante35@gmail.com](mailto:amisdelasante35@gmail.com)

Prix : 1,43€

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



<b>Section de Rennes</b>		
Responsable Rennes	Valérie RUELLAN	06 22 70 15 08
Responsable Rennes	Sophie BOURREAU	06 79 63 85 96
Responsable Rennes Nord	Aline TURBÉ	06 37 08 48 82
Responsable Rennes Sud	Isabelle POILÂNE	06 13 43 57 18
<b>Responsable des Antennes et Sections</b>		
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 & 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
Vezein Le Coquet & Pacé	Fabien CARILLET	06 50 55 07 61
<b>Renseignements &amp; Contacts</b>		
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

***Vous pouvez soutenir notre association, le montant de l'adhésion 2024 reste inchangé, soit 30€. Merci de nous contacter.***



Vous l'avez remarqué vous aussi, c'est le printemps !

Tant attendu, l'avez-vous vu venir ? Impossible d'échapper à ses premières journées ensoleillées. Comme le dit Sylvain Tesson dans *Un été avec Homère* : « Faut-il avoir le cœur sec et l'âme fatiguée pour espérer des paradis hypothétiques, alors que le champ d'émerveillement se déploie là, somptueusement vivant, devant nous. » Alors enivrez-vous des senteurs envoûtantes du chèvrefeuille, de la clématite ou du muguet, sous la douce caresse des premiers rayons du soleil ! Il ne reste plus qu'à fermer les yeux pour se sentir vivant, revigoré et plein d'allant !

Pour notre association c'était également le Printemps, nous l'avons même précédé avec notre Assemblée Générale Élective le 8 Mars 2025 ! Un nouveau Conseil d'Administration a été élu, ainsi qu'une nouvelle Coprésidence. Pour faire vivre cette organisation, c'est le moment pour vous aussi adhérents, de mettre à profit vos compétences pour dynamiser, accueillir les nouveaux. C'est essentiel pour son fonctionnement.

Il faut rappeler qu'il n'est pas nécessaire de faire partie du Conseil d'Administration pour participer à la vie de l'association. Il y a votre présence, l'accueil lors des permanences du samedi, les formations, les visites hospitalières, les propositions de sorties ou d'ateliers, les écrits pour le journal...

Pour les nouveaux adhérents, il est nécessaire de prendre du temps pour découvrir et mieux connaître les Amis de la Santé.

Et le premier contact avec l'association est important. C'est une voix et une écoute au téléphone, un adhérent abstinent et heureux lors d'une visite hospitalière, un témoignage touchant lors d'un groupe de parole ou simplement un accueil chaleureux lors d'une permanence le samedi... Et là, c'est une porte qui s'ouvre sur d'autres possibles, une page blanche à écrire, une nouvelle vie à découvrir. Bon cheminement !

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.**



**Le 12 janvier dernier, nous étions réunis pour la traditionnelle galette des rois : comme vous pouvez le constater, têtes couronnées, et ambiance garantie !**

### Mon parcours personnel et mon rapport à l'alcool

Je suis alcoolique depuis ma séparation amoureuse en 2013. Deux ans après eut lieu ma décompensation psychiatrique. Il m'est difficile de dire « je suis alcoolique », et j'ai tendance à minimiser. Je pensais pouvoir m'en sortir avec une consommation « modérée », mais c'est difficile et je souhaite essayer l'abstinence. Ca fait trop longtemps que ça dure ! Parfois, je craque et le pack de 6 y passe, ce qui est beaucoup trop. Je souhaite poursuivre mes activités et mettre en place davantage de marches, et j'ai des projets de voyages. J'aimerais cesser de me détruire, de me suicider à la bière (qui fait en outre grossir : je suis obèse). J'aimerais me construire ou me reconstruire autrement.

Voilà ce qui me traverse l'esprit suite à ma séance avec mon psychiatre de ce matin, où j'ai parlé d'alcool.

Je reproduis le même schéma que celui de mon père, de mon grand-père, de mon oncle maternel aussi. Je n'ai que 41 ans, et si ça continue, le risque c'est que j'augmente les doses. Je m'étais fait peur une fois à consommer une demi-bouteille de vodka tous les jours pendant une semaine. Ca m'avait conduit à consulter au CSAPA sur les conseils de mon ancienne ergothérapeute.

[...]

Mon infirmier, à l'époque, préconisait une consommation modérée. Parfois, il m'arrive de réussir à ne consommer qu'une seule bière au lieu de 6, ce qui est déjà un net progrès.

Alors comment rompre ses habitudes et casser ce cercle vicieux pour rentrer dans un cercle vertueux ?

Depuis le dernier groupe de parole, j'ai repris le suivi du journal de mes consommations. Et je reprends rendez-vous avec mon addictologue.

Je dois remplacer l'alcool par quatre choses positives : l'écriture, le piano, la marche (voire du sport) et les voyages. En parallèle, je dois continuer ma psychanalyse personnelle et le GEM. Voilà des axes qui pourraient m'amener vers la réussite d'un arrêt total de mes consommations.

C'est ce qui ressort de ma séance et ce dont je voulais partager avec l'association. Sarah

### Premiers pas chez les Amis de la Santé

L'alcoolisme est une maladie insidieuse. D'abord un verre, puis deux...et pourquoi pas plus ?

Puis on tombe sans s'y attendre dans la spirale infernale. Au début tout est rose, c'est l'euphorie. On boit pour faire la fête, pour se détendre après une journée de travail, pour se calmer, pour oublier soucis et douleurs, pour s'endormir, et j'en passe. Puis apparait le revers de la médaille et tous ses côtés sombres, dont chacun d'entre nous a pu faire la douloureuse expérience.

De cure en cure, l'espoir renaît à chaque fois, mais s'éteint tout aussi rapidement devant toute rechute. La honte, la gêne, la culpabilité, l'angoisse nous envahissent. Pourquoi ne sommes nous pas comme "tout le monde ?"

Pour notre part, des années après les débuts, une phrase s'est imposée à nous, et qui a de suite fait écho en chacun de nous deux..." J'EN AI MARRE D'EN AVOIR MARRE !!! ". Marre de ce poison que l'on tente d'éliminer sans jamais y parvenir.

Et pour nous deux, un jour pas si lointain d'aujourd'hui, le déclic que l'on sent le bon, solide, sans faille, une motivation à toute épreuve. Alors la décision s'impose : et s'y on décidait de s'y mettre? Nous commençons par ne plus boire le dimanche, tout en s'étonnant d'en être capables. Tout petit pas mais qui déjà nous séduit. Alors un dimanche soir : " et pourquoi ne pas continuer dans cette dynamique et essayer demain également? Puis le jour d'après ?" Et les jours s'enchaînent, les uns après les autres, nous rendant finalement assez fiers de notre décision et de nos progrès. Décidés, oui, mais conscients malgré tout de la possibilité d'une rechute à tout moment, et du besoin d'être aidés, entourés, accompagnés, encouragés dans ce qu'on espère être le début d'une vie nouvelle et différente.

Alors nous voici aujourd'hui parmi vous. Il faudra nous supporter, et rapidement vous pourrez vous rendre compte que nous sommes deux pipelettes. Nous voudrions surtout vous remercier pour votre accueil chaleureux, vos sourires, votre générosité dans nos échanges et nos partages, et pour ce respect mutuel qui est instauré naturellement entre nous tous et que l'on ressent chez chacun d'entre nous. Vous nous avez de suite mis à l'aise et cela a été très agréable. La preuve, nous sommes revenus !

Alors de tout cœur avec et pour nous tous, courage, accrochons nous. N'oublions jamais que tout est possible. Certes nous pouvons chuter et tomber mais nous saurons nous relever, chacun à sa manière, chacun à son rythme. Et tous ensemble pouvons y arriver. Laissons le temps au temps.

Pauline

Il est plus qu'urgent – et même moralement impératif – de réinterroger le regard que nos sociétés portent sur les personnes atteintes de ce qu'on appelle communément, et souvent trop légèrement, « l'alcoolisme ». Derrière ce mot, galvaudé par les idées reçues, les stéréotypes et les caricatures de bistrot, se cache une réalité bien plus complexe, bien plus grave, et surtout bien plus humaine que ce que la plupart des gens veulent ou peuvent concevoir. Une réalité que l'on résume trop vite sous les termes méprisants de « poivrot », de « soulard », voire de « déchéance », avec ce regard désapprouvateur, cette grimace morale à peine dissimulée, comme si l'autre, celui qui souffre, portait sur lui le stigmate d'une faute personnelle, d'un échec volontaire, presque d'un péché.

Ce regard n'est pas neutre : il juge, il condamne, il exclut. Il nie la souffrance, il nie la lutte, il nie la personne elle-même. Or, ce jugement, cette manière d'assigner l'autre à une faute morale, repose sur une conception profondément erronée de la maladie, et plus encore, sur une philosophie implicite mais redoutablement agissante : celle qui postule que la réussite – beauté, richesse, santé – est le fruit d'un mérite personnel, tandis que la pauvreté, la maladie, la dépendance, seraient le signe d'un échec ou d'un manque. C'est ici que s'articule une idéologie insidieuse, importée en partie du monde évangélique américain, où certains prêchent que la bénédiction divine se mesure à la réussite matérielle, et que ceux qui échouent n'ont que ce qu'ils méritent. Cette théologie de la prospérité, à la fois cruelle et inexacte, ne trouve aucun fondement véritable dans le message biblique.

La Bible, si elle est lue avec le cœur ouvert et l'intelligence éveillée, dit tout autre chose. Elle affirme que « la pluie tombe sur les justes et les injustes » (Matthieu 5:45), que la souffrance n'est pas le signe d'une faute (cf. Jean 9:1-3), et que la compassion prime sur le jugement. Le Christ, loin de mépriser les marginaux, les lépreux, les prostituées ou les possédés – toutes figures antiques de l'exclu – les accueille, les touche, les restaure dans leur dignité humaine. Où est donc passé cet esprit, quand on regarde aujourd'hui les malades alcooliques comme des êtres déchus, responsables de leur chute, incapables de se relever par eux-mêmes ?

Cette posture morale de jugement tient aussi à une peur inavouée. Car, au fond, chacun sait, même confusément, que l'addiction est un abîme dans lequel tout être humain peut tomber. L'alcool, poison légal et omniprésent, est à la portée de tous. Il n'est pas la cause, il est le refuge. Ce qui mène à l'alcool, c'est la douleur, la faille, le vide, parfois le traumatisme, souvent le silence. Il est l'anesthésique du désespoir. Et ceux qui en deviennent esclaves ne sont pas faibles, mais épuisés. Ils ne sont pas coupables, mais vulnérables. Et ceux qui les jugent le font souvent pour se protéger eux-mêmes de cette vérité dérangeante : il suffirait de peu, d'un choc, d'un effondrement intérieur, d'une perte, pour que ce soit nous.

Albert Camus, dans *La Peste*, illustre cette vérité avec une acuité glaçante : le mal, la souffrance, ne s'abattent pas sur ceux qui le « mériteraient », mais tombent comme la peste, au hasard, au cœur de l'existence humaine. Le médecin Rieux, figure de la lucidité compatissante, ne juge pas : il agit, il soigne, il tient bon. Il sait que « l'absurde », c'est la condition humaine, et que la seule réponse digne, c'est la solidarité. Ceux qui, face à la maladie alcoolique, restent dans la sidération ou dans le mépris, sont à plaindre plus qu'à blâmer : ils vivent dans l'illusion que la vie est un contrat méritocratique, et que leur santé est une preuve de leur supériorité. Ils se mentent à eux-mêmes.

[...]

[...]

Face à cette incompréhension généralisée, il faut redire, encore et encore, qu'on ne comprend pas une dépendance de l'extérieur. Lire tous les livres, devenir addictologue même, ne donne pas l'expérience incarnée de ce que c'est qu'avoir l'alcool à la gorge, au cerveau, dans le sang, comme un tyran invisible. L'alcool ne justifie pas les actes violents, les conduites déviantes, les dérives – mais il les explique. Et dans cette distinction capitale se joue la possibilité d'un regard juste. On peut dénoncer les actes sans mépriser la personne. On peut juger les faits sans condamner les êtres.

Enfin, il faut cesser de confondre la personne et la maladie. Il y a un être, souvent doux, souvent écorché, souvent lumineux dans ses éclats d'humanité, derrière l'ivresse, derrière la chute. Et cet être mérite notre respect, notre attention, notre compassion. Le considérer comme un « poivrot » ou un « raté » est une insulte non seulement à lui, mais à notre propre humanité. Car la frontière entre lui et nous est bien plus fine qu'on ne le croit.

Il est temps, oui, de changer de regard. Non pas pour excuser, mais pour comprendre. Non pas pour minimiser, mais pour humaniser. Non pas pour faire semblant, mais pour tendre une main réelle, sincère, à ceux que la société préfère cacher. Ce n'est pas eux qui sont indignes. C'est notre regard, quand il est pétri de peur et de jugement, qui l'est.

Pour finir, cet adage, si souvent répété comme une vérité d'évidence – « quand on veut, on peut » – est non seulement stérile, mais aussi profondément mensonger. Il nie la complexité des trajectoires humaines, il efface les inégalités de départ, il méprise les blessures invisibles. Il prétend que la seule volonté suffit à vaincre tous les obstacles, comme si les chaînes de la dépendance, les failles psychiques, les poids de l'histoire personnelle pouvaient être brisés par une simple injonction intérieure. Mais vouloir n'est pas toujours pouvoir. Et dire le contraire, c'est insulter ceux qui luttent, chaque jour, dans le silence et la solitude, contre un mal que la société ne veut ni voir, ni comprendre.

Croire que tout repose sur la volonté individuelle, c'est faire de l'échec une faute morale. C'est réactiver, insidieusement, une pensée élitiste où seuls les forts mériteraient d'exister pleinement. C'est oublier que certaines victoires intérieures n'ont pas de témoin, pas de médaille, et que ceux qui survivent à la dépendance, même sans guérison spectaculaire, accomplissent déjà un miracle quotidien.

Alors non, quand on veut, on ne peut pas toujours. Mais quand on veut comprendre, on peut aider. Et cela, c'est à la portée de chacun.

Christian Pierre

**Inscriptions jusqu'au  
24 Mai 2025 pour la  
formation du 31 Mai**

**Aurélien nous propose 2 formations :**

**Samedi 19 Avril 9H -17H « la Réduction des risques et dommages »**

**Samedi 31 Mai 9H-17H « les addictions avec et sans consommation de produits »**

Celles-ci ont lieu à la MAS.

**Ces formations sont ouvertes à tous les adhérents.**

Assemblée générale électorale 2025

Amis de la Santé 35 Ar

Concentrés ? Hop, c'est parti !



Oui, c'est bien la nouvelle coprésidence !



### La vente des puffs, c'est fini ?

Si vous avez des ados dans votre entourage, vous savez de quoi je parle, il s'agit des cigarettes électroniques jetables, plus connues sous le nom de puffs (mot anglais pour "bouffées" ou "taffes").

Ces puffs aux saveurs sucrées destinées aux ados sont apparues sur le marché français en 2021 et en vente depuis 2019 sur le marché américain : 600 à 9000 bouffées selon le modèle, avec ou sans nicotine (les puffs avec nicotine contiennent jusqu'à 2,5 % de sels de nicotine, produit de synthèse chimique considéré comme très addictif), prix moyen entre 6 et 10 euros.

Jusqu'alors interdite aux seuls mineurs, mais difficile à contrôler, la vente se faisait aussi en ligne... Enfin jusqu'au 13 février dernier, quatre ans en circulation quand même ! A cette date le Sénat français a validé le texte de loi interdisant la commercialisation en France « des dispositifs électroniques de vapotage à usage unique ».

On ne peut donc que se réjouir de cette décision, car grâce aux réseaux sociaux et à certains influenceurs, les puffs rencontraient un vrai succès auprès des jeunes. Outre le risque d'addiction, la puff représente aussi un risque écologique : en effet, chaque puff se compose d'une pile en plastique impossible à recycler, contenant 0,15 g de lithium et des métaux lourds. Cette pile ne peut être déposée que dans des conteneurs pour piles usagées.

Un bémol, cependant, avec internet il est toujours possible de s'en procurer dans les pays où il est en vente libre. Alors vigilance et prévention auprès de nos ados sont indispensables.

Aline



## Témoignage

## Expression libre

J'ai été confrontée récemment à un problème de santé potentiellement grave, et dont les résultats tardaient à arriver. L'inquiétude m'a d'abord poussée à me dire « allez, foutu pour foutu », entendez par là « je boirais bien un petit verre, histoire de soulager mon angoisse » .

Cette envie n'a pas duré, heureusement, sinon j'aurais appelé un ami de l'association.

Cette courte hésitation m'a finalement confortée dans mon abstinence. Je me suis rappelé que mon abstinence m'a fait renouer avec la santé, et les suivis que je faisais chaque année m'ont permis d'être prise en charge rapidement, et soignée sans trop de séquelles. Si j'étais restée dans l'alcool, les problèmes se seraient amplifiés et aggravés.

Donc non, même dans l'adversité la ré-alcoolisation n'est pas la solution, elle fragilise au contraire.

Aline

## AM Jeux & Détente

## Animation



## Enivrez-vous

Il faut toujours être ivre. Tout est là ; c'est l'unique question. Pour ne pas sentir l'horrible fardeau du Temps qui brise vos épaules et vous penche vers la terre, il faut vous enivrer sans trêve.

Mais de quoi ? De vin, de poésie, de vertu, à votre guise. Mais enivrez-vous.

Et si quelquefois, sur les marches d'un palais, sur l'herbe verte d'un fossé, dans la solitude morne de votre chambre, vous vous réveillez, l'ivresse déjà diminuée ou disparue, demandez au vent, à la vague, à l'étoile, à l'oiseau, à l'horloge, à tout ce qui fuit, à tout ce qui gémit, à tout ce qui roule, à tout ce qui chante, à tout ce qui parle, demandez quelle heure il est; et le vent, la vague, l'étoile, l'oiseau, l'horloge, vous répondront : " Il est l'heure de s'enivrer. Pour n'être pas les esclaves martyrisés du Temps ; enivrez-vous, enivrez-vous sans cesse ! De vin, de poésie ou de vertu, à votre guise ! "

Charles Baudelaire - Petits poèmes en prose (1869)

**Non, ceci n'est pas une invitation à consommer, nous savons trop ce que cela produit !**

Il faut entendre par enivrement exaltation agréable et voluptueuse !

" Quel vin est aussi pétillant, savoureux, enivrant que l'infini des possibles ! " disait le philosophe danois Søren Kierkegaard

**La mer, l'eau, l'Amour de ma vie**

Lorsque je suis sur l'eau  
Rien n'est plus beau  
Lorsque je suis dans l'eau  
Il n'y a plus de bourreau  
Lorsque je suis sur un bateau  
La vie s'offre à moi comme un cadeau  
Lorsque je regarde l'horizon de l'eau  
La joie inonde mon cerveau  
Lorsque j'entends le bruit de l'eau  
C'est de blanc que se couvre mon drapeau  
Lorsque toute ma peau est caressée par l'eau  
La vie n'est plus un fléau  
Lorsque je goûte aux doux parfums de l'eau  
Vient en moi le renouveau  
Lorsque je dessine les vagues de mon pinceau  
Je suis là dans les rouleaux  
Lorsque je glisse sur l'eau  
Je m'éloigne de mon tombeau  
Et comme deux tourtereaux  
Plus rien n'existe et on s'évade ensemble sur mon radeau.

A-F.

Dimanche 27 Avril 2025	AM Écomusée à Rennes Sud à 14H30
Jeudi 1 <sup>er</sup> Mai 2025	Journée à Saint-Cast-le-Guildo
Samedi 17 Mai 2025	Atelier d'écriture avec Olivia à 14H à la MAS
Jeudi 29 Mai 2025	AM Pétanque, palets à Chantepie 14H
Dimanche 22 Juin 2025	Journée à l'étang de la Grésillonais à Guichen

## INSCRIVEZ-VOUS TRÈS VITE POUR CHACUNE de ces sorties et animations

Une boîte à idées pour les sorties est disponible lors des permanences & groupes de parole !

Accueil AS 35 à la Maison Associative de la Santé		
Tous les samedis de 14h à 17h00		
Groupes de parole ou Libre Expression AS 35 à la Maison Associative de la Santé		
Addicts	Tous les mercredis	DE 20H à 22H
Entourage	Les 1 <sup>er</sup> & 3 <sup>ème</sup> mercredis	
Groupe mixte	Le 5 <sup>ème</sup> mercredi du trimestre	



Dessin de Christian PIERRE

