

*La Liberté retrouvée sans produit  
pour le malade & pour l'entourage*



*Accompagnement*

*Bienveillance*

*Partage*

*Écoute*

*Amitié*



# LES AMIS DE LA SANTÉ D'ILLE ET VILAINE

*« La porte du changement ne peut s'ouvrir que de l'intérieur,  
chacun en détient la clé. »*

*Jacques Salomé*

**JOURNAL TRIMESTRIEL N°139 – JANVIER 2026**

## Adresses & téléphones utiles

Personnes en difficulté	Patrick COUEDEL	06 16 21 31 63
	Daniel BOTHAMY	06 33 29 73 78
	Aurélien BOUVIER (SMS)	06 32 36 29 86
	Loïc BELLIART	06 49 77 68 94
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

Rennes	Marcelle GOURVEZ	07 84 74 43 53
	Sophie BOURREAU	06 79 63 85 96
	Aline TURBÉ	06 37 08 48 82
	Isabelle POILÂNE	06 13 43 57 18
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
Vezin-Le-Coquet & Pacé	Fabien CARILLET	06 50 55 07 61

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 & Aline TURBE



Les Amis de la Santé 35



Amis de la santé 35 [35amisdelasante]



as35.fr



amisdelasante35@gmail.com

Prix : 1,43€



**IDENTIC**  
IMPRESSION NUMÉRIQUE

Conception  
et impression  
de tous vos  
supports de  
communication

Rue de la Carrière - BP 11414  
35514 CESSON-SÉVIGNÉ Cedex  
02 99 26 10 10 / [www.identic.com](http://www.identic.com)  
N° Siret : 38845269000034 / N.A.F. : 8219Z  
N° TVA : FR 82 388 452 690

## Éditorial

C'est avec le froid et la neige que l'année 2025 se termine... Si, lors de cette année, nous avons réalisé de belles actions, nous avons dû également faire face à quelques petits bouleversements qui nous ont permis de nous réinterroger sur nos pratiques. Réflexion et transition, quoi de plus sain que de se remettre en question !

Nous nous projetons donc avec confiance et enthousiasme sur l'année 2026, malgré le contexte économique et environnemental qui affaiblit le monde associatif. Nous souhaitons que cette nouvelle année soit remplie de rencontres, de créativité et de beaux moments à partager dans la solidarité et le respect.

Merci à vous tous pour votre engagement à nos côtés, merci pour votre soutien à notre projet associatif ainsi que pour les différentes compétences que vous apportez à notre association. Cette nouvelle année sera ce que nous en ferons grâce à vous tous, une force collective pour accueillir et accompagner les nouveaux adhérents, nouveaux adhérents à qui nous souhaitons la bienvenue !

Un grand merci à vous tous ! L'année 2026 sera pour nous un nouveau défi, tout comme le défi de janvier que nous soutenons comme vous le verrez dans notre journal ! Nous savons que nous pouvons compter les uns sur les autres et que nous sommes capables de nous réinventer sans renier nos valeurs. Et comme le cite Jacques Salomé « La porte du changement ne peut s'ouvrir que de l'intérieur, chacun en détient la clé. »

N'oubliez-pas que vous êtes invités à notre Assemblée Générale qui a lieu le Samedi 28 Mars 2026 à Chantepie.

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.



## Atelier bien-être

### Atelier « Bien-être » du samedi 22 novembre animé par Rozenn.

On a commencé l'atelier par un exercice de cohérence cardiaque pendant 5 minutes. Cet exercice, je le refais régulièrement car j'ai trouvé qu'il m'avait énormément aidé à me détendre, moi qui ai beaucoup de mal à le faire.

Ensuite on a fait un exercice de centrage énergétique, que j'ai également refait depuis car il ne dure pas très longtemps et est très efficace pour « recharger ses batteries ».

Après on a fait un travail d'ancrage et d'alignement que moi j'appelle le travail de l'arbre car on parle de racines et de branches. Les racines nous stabilisent dans le sol et les branches nous permettent de rester souples.

Et enfin on a terminé l'atelier par un auto-massage des mains avec de l'huile, ce qui

était également fort agréable.

En bref, j'étais plutôt sceptique quant aux bienfaits de cet atelier sur moi qui suis plutôt quelqu'un de stressée et anxieuse. Mais celui-ci a été source de bien-être, de réconfort, de « zénitude »... J'ai beaucoup apprécié et j'en suis ressortie en paix avec moi-même. Tellement que j'espère avoir très vite un autre atelier avec Rozenn, quel qu'il soit.

Sylvie



Merci Sylvie pour ton retour !

Déjà, à la fin du 1<sup>er</sup> atelier, les participants semblaient auréolés de zénitude, mettant en appétit le 2<sup>ème</sup> groupe impatient de bénéficier des bienfaits de l'atelier à son tour ! Et ce 2<sup>ème</sup> groupe ne s'est pas satisfait uniquement de l'atelier, il est allé partager un moment convivial dans un petit restaurant ! C'est aussi du bien-être !

### LE SENS CACHÉ DES MOTS :

Maladie – Le mal a dit  
J'étouffais – J'ai tout fait  
Envie – En vie  
Migraine – Migre haine  
Guérir – Gai rire  
Nos douleurs – Nos doux leurre  
Persévère – Père sévère  
Perdre sa voix – Perdre sa voie  
La mort – L'âme hors  
Grandiose – Grandi, ose  
La magie – L'âme agit  
Merveille – Mère veille

B ienveillance  
b O nheur  
séré N ité  
sa N té  
int E nsité  
A mour  
re N ouveau  
gé N érosité  
r É ussité  
joi E  
2026

Vœux de Loïc B



### Le train Philaë

Que ce train est long... Quand je vois le début, je vois sa fin... Ça me fait réfléchir. Ce train est comme ma vie : au début classe 2, ensuite classe 1 puis 0, où je suis actuellement. Ça m'arrache le cœur d'être dans ce train dans cet état... Que va-t-il m'arriver lors de la suite... Vais-je tenir le coup ? Résister sans résis-tance ? Vont-ils croire en moi ? Est-ce que je vais redevenir qui j'étais avant ? Après tout, c'est ce que je cherche ! Ce que je veux faire pour mes parents et ma fille ! C'est la guerre... La guerre de l'alcoolisation... Allez ! Prends ce train ! Tu as 7 semaines pour réfléchir à ta guerre et pour tuer tous les soldats ennemis de ton cerveau...

Semaine 7 : Dure... Incompréhension, monde nouveau... Pas moi du tout.

Allez, 6 semaines... Ça rumine... Des compagnons dans la même situation, ça aide !

5 semaines : les soldats ennemis partent peu à peu, mais il faut dire qu'on est bien occupé avec ces personnes qui nous expliquent comment lutter, se battre.

3 et 4 semaines : des nouvelles et des visites de ma famille et de ma fille... Ouf !

2...1 ! Tout va bien selon moi ! Je rentre ! Mais comme tous les soldats, la guerre reste toujours dans la tête, des souvenirs malsains donc, des hauts et des bas... Les hauts sont supers mais les bas, beaucoup moins !

J'ai réussi à oublier le dernier baiser de cette jolie blonde que j'aimais tant et pourtant, elle faisait partie des mauvais soldats (que j'ai aimé!). Allez ! Une de moins !

Aujourd'hui, je sais qu'il y aura toujours des souvenirs de cette guerre, comme pour tous les soldats, et c'est un combat de tous les jours. Je la prends différemment : l'amour de ma famille, de ma fille, ma caisse à outils de secours et un grand soutien le mercredi... Avec tout ça, la guerre devient juste une simple bagarre de sortie de boîte ! On ne sait pas ce qui peut arriver, mais on sait comment s'y préparer !

Merci ma famille

Merci Philaë

Merci les Amis de la Santé

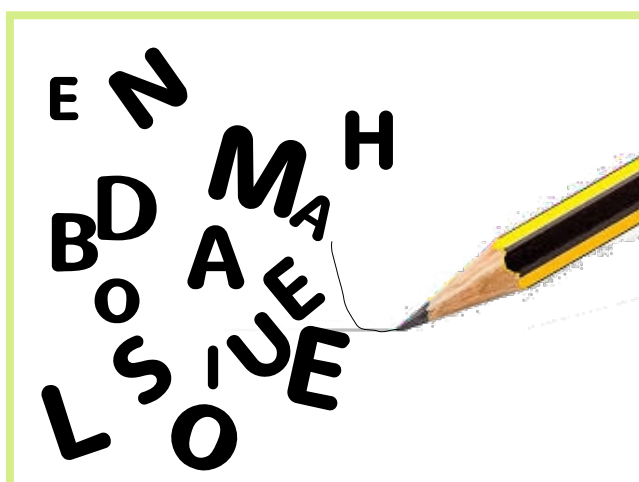
Adieu la belle blonde de la gare !

[Texte de Charly à l'atelier d'écriture : « Partir d'un personnage ou d'un objet de la photo choisie. »]

### 5 bienfaits insoupçonnés de l'écriture

- ✓ Écrire soulage les douleurs du corps
- ✓ Écrire atténue les symptômes de la dépression
- ✓ Écrire libère du stress
- ✓ Écrire améliore le sommeil

Par Elyane Vignau  
Publié le 12 septembre  
2018 dans Psychologie



## Lu dans la presse

J'ai lu un article dans la revue Psychologie de novembre 2025 qui s'intitule « 6 bonnes raisons de croire en soi » et je l'ai trouvé très intéressant.

La 1ère raison de croire en soi selon l'article est de devenir autonome, ce qui nous permettra de « tenter le vélo sans les petites roues » par exemple. Et je citerai également cette phrase de fin de paragraphe que je trouve très belle et parlante « Croire en soi, c'est être un socle pour soi-même, un ami sur qui l'on peut compter, un ancrage solide quand tout vacille autour de nous... »

La 2ème raison est de se relier aux autres afin de ne plus les voir comme des « menaces » mais plutôt comme des « promesses. »

La 3ème raison est d'avoir foi en l'avenir et en la vie. L'auteur fait le parallèle avec un champion qui entre sur le terrain sans envisager une seule seconde de perdre le match. « Quelle que soit la situation on trouvera toujours une solution pour s'en sortir... » c'est tellement véridique et si simple à vérifier. Il nous faut également arrêter de voir le négatif et préférer visualiser le positif.

La 4ème raison est d'améliorer sa santé pour accéder à « plus de paix intérieure ».

La 5ème raison est d'agir et s'engager. « La confiance ne nous aveugle pas, elle nous donne le courage de résister aux vents contraires, et surtout de ne pas s'avouer vaincu avant d'avoir essayé »...

Et enfin la 6ème raison est de vivre en cohérence et avoir le courage d'être soi sans peur de se perdre, avancer en cohérence avec ses valeurs et choisir la vie qui nous ressemble.

En lisant cet article, je me suis rendue compte que moi qui croyait n'avoir qu'une faible croyance en moi, celle-ci est beaucoup plus importante que je ne le pensais. Il faut essayer d'arrêter de se sous-estimer, pour enfin tenter d'apercevoir avec justesse ses qualités et ses défauts.

Sylvie

[Source : Psychologie N°475 – Article « Six bonnes raisons de croire en soi » Réflexions de plusieurs experts étayées par Marie-Claude Trégliat]

### Alcool et réseaux sociaux : quand les influenceurs se jouent de la loi.

Un an après la publication du rapport « **Alcool & réseaux sociaux : le nouveau Farwest** », le constat est alarmant : rien n'a changé. Les publications illicites sur l'alcool continuent de prospérer sur les réseaux sociaux.

Addictions France a révélé le 9 décembre dans un nouveau rapport :

- ✓ **+ 16 000 publications problématiques** observées depuis juin 2021
- ✓ **957 marques identifiées**
- ✓ **42 % des influenceurs contactés**
- ✓ **73 % des contenus sont des stories éphémères**, une voie massive de contournement

Malgré la mobilisation de plusieurs parlementaires, la loi n'a toujours pas évolué pour interdire totalement la publicité pour l'alcool sur les réseaux sociaux. Sans action concrète

de la part du législateur, les marques, avec l'appui des influenceurs, continueront d'avoir le champ libre pour attirer les jeunes vers l'alcool, avec un risque accru de développer une dépendance à l'âge adulte.

Les influenceurs face à leurs responsabilités

Les marques d'alcool contournent la loi en s'appuyant sur des influenceurs pour cibler les plus jeunes. Ces derniers restent **responsables des contenus qu'ils publient**, mais 42 % des 442 influenceurs contactés par Addictions France persistent à promouvoir l'alcool, y compris **92 détenteurs du certificat d'« influence responsable »** délivré par l'ARPP.

Pire, certains mobilisent leurs communautés pour s'opposer aux actions de l'association, affichant un mépris total des enjeux de santé publique.

[Association Addictions France]

# L'Arbre de Noël

## La visite du Père Noël

Bonjour les amis de la santé. Avant tout petite présentation. Je m'appelle Raphaël je fais partie de cette formidable association depuis 2011.

Je voulais vous raconter cette jolie soirée passée avec le Père Noël.

L'idée est de ramener chacun un cadeau d'une valeur de 5€ avec un petit truc à manger afin de partager un bon moment. Le petit cadeau est posé sur une table et le Père Noël animé par notre ami Narcisse en choisit un au pif et nous le propose en faisant le fameux OHOHOHO. J'adore.

En fait ce qui me plaît le plus est surtout ce moment de partage, ce moment où une pathologie comme la nôtre nous rassemble sans jugement, sans critique, simplement prendre cet instant avec ce sentiment de bien-être.

J'ai eu un petit moment de nostalgie car certains amis de longue date m'ont manqué

pendant cette soirée mais cela n'a duré qu'un temps car en voyant les nouveaux adhérents et les nouvelles adhérentes, et en discutant avec eux le bonheur et la joie de vivre sont revenus rapidement.

En me remémorant cette soirée, je me rends compte de mon parcours passé depuis mon abstinence, la chance d'être toujours de ce monde, de profiter d'un moment sans avoir besoin d'une seule goutte d'alcool. Même si on me dit que j'ai fait tout le boulot, cette association est ma bouée de sauvetage. Celle avec qui je traverse mon abstinence. Je n'ai plus besoin de m'y accrocher autant qu'à mes débuts mais elle me permet de me rappeler d'où je viens et où je souhaite aller.

Prenez soin de vous et profitez de cette fin d'année pour faire le point sur toutes les belles évolutions que vous avez faites cette année et continuez pour 2026 car si vous croyez en vous, vous pouvez tout accomplir.

A très vite les amis

Raphaël





# Convivialité

## La Saint Sylvestre

C'est à Chantepie que nous avons fêté la Saint Sylvestre. Dès l'après-midi sont arrivées dans la salle les commandes dont certains d'entre-nous étaient chargés. D'emblée et d'un regard, la salle nous a semblé bien adaptée pour le nombre de convives. Celle-ci s'est transformée progressivement en salle des fêtes. Une pause est prévue pour se changer avant de commencer les festivités.

Un peu avant l'arrivée des convives, à nouveau chacun.e se charge de préparer le cocktail apéritif, l'ouverture des huîtres, la planification du service, la sono,... Bien des choses à faire !

Une seule chose n'était pas prévue, le chauffage ! Le chauffage dysfonctionnait et nous avons dû mettre nos doudounes, écharpes ou manteaux pour nous réchauffer. Vraiment dommage ! Mais « à la guerre comme à la guerre » diront certains !



## Après-midi jeux & belote.

Nous sommes sortis de nos habitudes pour cette animation qui a toujours du succès. Cette fois-ci nous avons décidé de l'expérimenter sur un dimanche après-midi à la place du samedi en soirée. Certes ce n'est pas la même chose, mais il fallait essayer pour ouvrir l'animation aux familles avec enfants ou aux personnes qui sortent moins en soirée.

C'est chose faite !

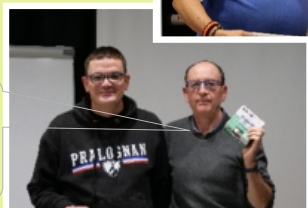
Qu'en pensez-vous ?

C'est bien le dimanche après-midi ?

J'm'en fous, je viendrais pas l'après-midi !



J'aime pas conduire la nuit !



Bof ! J'sais pas !



### La sortie châtaignes

Une superbe journée d'automne comme on les aime.

Il y a ceux qui font confiance en la météo et les autres, dommage, il n'y avait pas grand monde mais on a passé une belle journée.

Découverte d'un super coin à châtaignes (on ne sait pas si on le montera la prochaine fois)

Patrick



### Comment protéger ses relations ?

Quand quelqu'un vient vers toi avec une rumeur... rappelle-toi du test des trois filtres de Socrate.

Un jour, dans la Grèce antique, un homme s'approcha de Socrate, tout excité :

— « Tu veux savoir ce que j'ai entendu sur ton ami ? »

Socrate répondit calmement :

— « Attends un instant. Avant de parler, faisons passer cela à travers trois filtres. »

— « Trois filtres ? »

— « Oui. Le premier est la vérité : es-tu certain que ce que tu veux me dire est vrai ? »

— « Eh bien... non. On me l'a simplement raconté. »

— « Je comprends. Deuxième filtre : la bonté. Ce que tu veux me dire est-il quelque chose de positif ? »

— « Non, au contraire... »

— « Donc tu veux me dire quelque chose de négatif, sans être sûr que ce soit vrai. Voyons le troisième filtre : l'utilité. Est-ce que cela m'apporte quelque chose de bon de le savoir ? »

— « Pour être honnête... non. »

Alors Socrate conclut :

— « Si ce n'est ni vrai, ni bon, ni utile... pourquoi m'en parler ? »

Une leçon simple mais puissante.

Elle protège les relations, elle allège nos vies et elle rend le monde un peu meilleur.

**SAVOIR DIRE NON  
C'EST RESPECTER TON TEMPS,  
DONNER DE LA VALEUR À TA VIE,  
À TES PRIORITÉS...  
ET DONC À TOI-MÊME.**



## Vœux 2026

Notre traditionnelle galette des rois est l'occasion pour le Conseil d'Administration et tous les adhérents anciens et nouveaux d'échanger les vœux pour cette nouvelle année ! C'est toujours un moment convivial apprécié par tous et très attendu chaque année !

Nous étions particulièrement nombreux et ce fût un après midi gai et chaleureux. Le temps a passé très vite, et personne ne semblait décidé à partir.



La coprésidence présente les vœux  
du Conseil d'Administration





## Le défi de Janvier

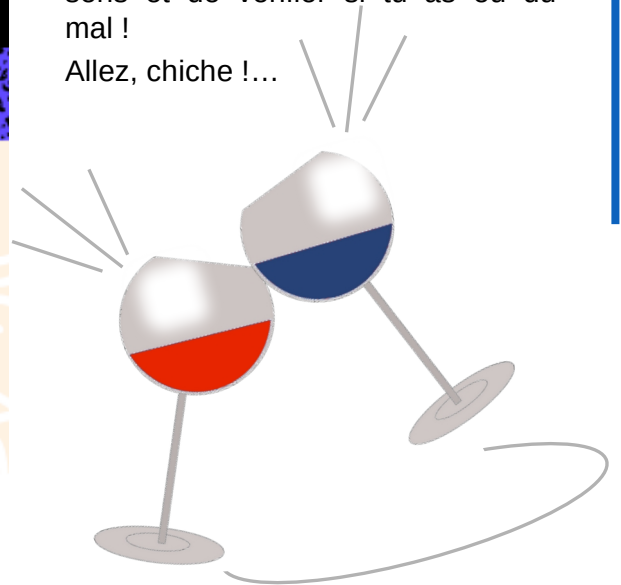
**PAS BESOIN D'ALCOOL  
POUR ENFLAMMER LE  
DANCEFLOOR,  
LES AMIS SUFFISENT !**

Relevez le  
[défi-de-janvier.fr](http://défi-de-janvier.fr)

Ensemble,  
faisons une pause  
avec l'alcool !

- Le défi de Janvier tu connais ?
- C'est quoi ? Les bonnes résolutions de début d'année, sport, régime et compagnie ?
- Rien à voir, c'est beaucoup plus simple !
- Ah bon ? Là tu m'intéresses !
- En fait, tu te concentres sur l'alcool, si tu as l'habitude d'en boire bien sûr, et tu vois si t'es Cap d'arrêter !
- Mais arrêter... arrêter complètement ?
- Non, il s'agit seulement de faire une pause, de voir comment tu te sens et de vérifier si tu as eu du mal !

Allez, chiche !...



Ensemble,  
faisons une pause  
avec l'alcool !

**Je relève le défi !**

« Je n'ai jamais bu de vin à outrance, d'ailleurs, je ne sais même pas ou c'est. »  
Pierre Desproges, humoriste.

« A la première coupe, l'homme boit le vin ; à la deuxième coupe, le vin boit le vin ; à la troisième coupe, le vin boit l'homme. »  
Proverbe japonais

# Agenda

Dimanche 8 ou 15 Février 2026	Visite du Parlement (12 pers.)
Samedi 21 Février 2026	Atelier d'écriture avec Olivia
Samedi 7 Mars 2026	Soirée Quizz en équipe – 18H à 22H
Samedi 28 Mars 2026	Assemblée Générale AS 35 à Chantepie
Samedi 7 Avril 2026	Conseil d'Administration AS 35
Samedi 18 Avril 2026	Soirée Jeux et Belote – 18H à 22H
Inscription lors des groupes de parole !	
Pour info : suite à vos propositions lors de l'arbre de Noël, les administrateurs se renseignent pour mettre en place d'autres animations et sorties !	
A noter que les musées rennais sont gratuits les 1 <sup>ers</sup> dimanches du mois. Il est possible de s'organiser en mini groupe pour s'y rendre, c'est mieux que seul.	

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	



***Vous pouvez soutenir notre association, le montant de l'adhésion 2026 reste inchangé, soit 30€. Merci de nous contacter.***