

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

« Ne trahissez jamais vos origines, n'oubliez pas qui vous avez été. La vie est un voyage et si vous ne voulez pas vous perdre, vous devez toujours vous rappeler d'où vous venez. Antonio Curnetta

JOURNAL TRIMESTRIEL N°141 – JUILLET 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 BELLART	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 BELLART	06 49 77 68 94
Montfort-sur-Meu	Sébastien GARNIER	06 63 67 32 07
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€

as35.fr



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
N° Siret : 38845269000034 / N.A.F. : 8219Z
N° TVA : FR 82 388 452 690

Éditorial

Il fait soif !

Et ça tombe bien car nous avons des cordes à notre arc vous en conviendrez en matière de rafraîchissements, nous le verrons plus loin !

Oui, l'été est arrivé très tôt avec des vagues de chaleur extrême auxquelles nous n'étions pas vraiment préparés, bien que le réchauffement climatique soit un sujet abordé dans les médias et sur les réseaux sociaux depuis déjà depuis quelques années. Aujourd'hui il est concret et nous devons nous adapter.

Au sein de l'association le sujet principal est l'addiction, dont l'addiction à l'alcool qui fait beaucoup de dégâts pour le malade, pour l'entourage et parfois au-delà...

C'est là que nous intervenons, car c'est le cœur de nos actions et nos adhérents savent de quoi ils parlent, il s'agit d'histoires vécues, de luttes, de souffrances, mais aussi d'espérance et de la fierté de s'en être sorti, de s'être retrouvé ! Comme le dit si bien Antonio Cumetta : « Ne trahissez jamais vos origines, n'oubliez pas qui vous avez été. La vie est un voyage et si vous ne voulez pas vous perdre, vous devez toujours vous rappeler d'où vous venez. »

Ces derniers temps et en pleine chaleur, nous avons fait de la prévention, notamment auprès de lycéens ainsi parés pour passer l'été sobrement. Et comme vous le verrez à la page 9, c'était la ruée autour de la table des cocktails où chacun.e pouvait composer sa boisson préférée. Des recettes de cocktails étaient à leur disposition.

Les partenariats nous ont également permis d'avoir plus de visibilité auprès des publics. Par exemple lors du Bal Fou à Noyal-sur-Vilaine où nous avons servi des cocktails super rafraîchissants. Ce sont des moments très appréciés par les participants. Une expérience qui nous a montré que nous avons toute notre place dans ce type de manifestation.

Cependant il est difficile d'avoir le soutien des pouvoirs publics pour renforcer nos actions concernant la vigilance sur la consommation d'alcool, et pourtant ces dernières semaines nous n'aurons jamais autant entendu tous les précieux conseil pour boire un verre d'eau.

Pour les Amis de la Santé, il y a déjà longtemps que le sujet est abordé sous différentes formes.

Très bel été à toutes et à tous, n'oubliez pas de nous rejoindre lors des différentes activités que nous vous proposons. Prenez soin de vous.

La Coprésidence

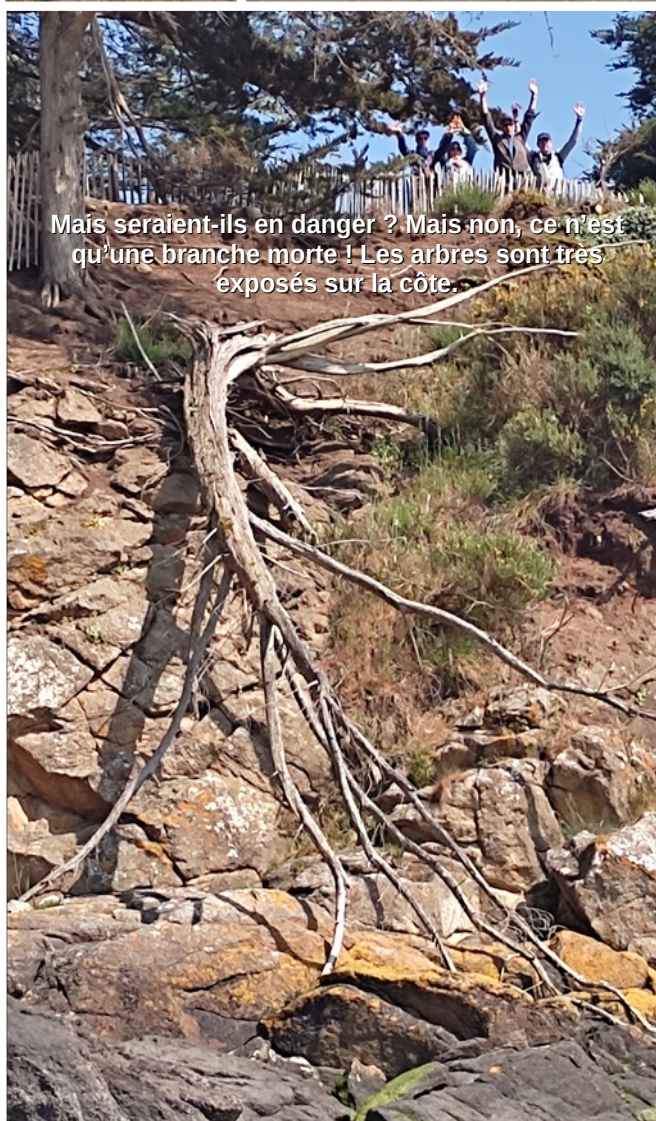


A toi lectrice ou lecteur de ce journal, tu peux l'enrichir en apportant ta contribution : texte que tu as écrit ou poésie, témoignage de vie, lecture que tu as aimé, dessin ou peinture que tu fais, humour, recette, bricolage...

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.

Sortie

SAINT-JACUT DE LA MER - LE 1^{er} MAI 2026



Mais seraient-ils en danger ? Mais non, ce n'est qu'une branche morte ! Les arbres sont très exposés sur la côte.



Au cours de notre marche dans les sentiers, on a découvert cette jolie fresque de poisson multicolore peinte sur un bunker : L'Amer - L'Effet mer - d'Anne-Sophie Beaupied
C'est un plaisir de la randonnée de faire de telles découvertes !
Jacqueline

Avec l'accord d'Aurélien je vais vous divulguer ce que préconisait sa grand-mère pour ne pas être malade dans l'année : « Il faut manger trois fleurs de genêts en leur enlevant leur pistil ». Nous l'avons fait. Pourquoi pas vous ? Essayez, on ne sait jamais.

Cependant le genêt doit être localisé dans un endroit le moins pollué possible...

Mise en garde : Ce petit arbuste sauvage que l'on trouve communément dans notre région, notamment le **genêt** à balais, possède des **propriétés** médicinales telles que diurétiques, cardiotoniques et antivenimeuses, mais doit être utilisé avec prudence en raison de ses contre-indications. Au-delà d'une certaine dose il peut être toxique. Ne jamais consommer les graines de genêts, elles sont toxiques. Il est important de bien se renseigner.

Jacqueline



L'étang de la Grésillonais le dimanche 14 Juin 2026



Ce fut un après-midi rafraîchissant ! Maintenant vous connaissez toutes et tous ce petit paradis perdu en pleine campagne. L'accès se fait via des petits chemins, qui peuvent faire douter d'être sur le bon ! Dès l'arrivée, retrouvailles pour les uns, installation des tables pour les autres ou préparation du barbecue... Chacun.e s'affaire et très vite la table est installée pour un repas partagé. Bonne ambiance et convivialité ! Le soleil est au rendez-vous bien que nous ne le craignons pas car les arbres nous apportent ombre et fraîcheur.

L'après-midi les joueurs de molky s'affairent, les paletistes s'éloignent, d'autres papotent...

Nous avons pu découvrir avant le repas les quelques œuvres de Sébastien ! Bravo ! Il ne fait pas que pêcher, il peint et semble inspiré !

Il est à noter que l'association « Les pêcheurs de la Grésillonais » à laquelle nous adhérons, entretient chaque année ce lieu avec des bénévoles (dont 2 ou 3 de nos adhérents) ce qui nous permet de bénéficier de 2 journées annuelles. Cette année l'association a amélioré les toilettes.

Notre prochaine journée sur ce lieu sera le 30 Août 2026 !

Animation

Belote & autres jeux le samedi 25 avril 2026

C'était la soirée Belote & autres jeux le 25 avril 2026, toujours dans une bonne ambiance !



Jamais de perdants ! C'est la belote qui rythme les pauses pour se sustenter et se rafraîchir !

Pétanque et palets le dimanche 14 Mai 2026



Ce jour là la pluie nous menaçait.



Des petites pauses ou des grandes pauses !

Comme chaque année, un après midi de plein air au kiosque de Chantepie. Très calme, nous sommes moins nombreux que les autres fois, ce qui ne nous a pas empêché de faire des parties de pétanque et de palets.

Partenariat

Le Dac'Tiv



Le 25 juin, lors de la matinée professionnelle sur les conduites addictives organisée par la CCAA Cellule de Coordination & d'Appui en Addictologie : plénière et déambulation pour découvrir les associations présentes. Nous y étions et nous avons eu de très bons échanges avec les professionnels de la Santé.

La Fête de la Musique



Et à la clinique Saint-Laurent

Le 23 juin dernier, notre association était, comme chaque année, conviée à la traditionnelle journée des associations organisée par la clinique Saint-Laurent. Daniel et moi représentons les Amis de la santé.

Ce fut l'occasion pour chaque association de présenter son champ d'action et son organisation, l'occasion aussi de rappeler l'importance de la MDUA (Maison des Usagers et des Associations) auprès du public. Cette année la fréquentation a progressé grâce à la constance des salariés de Saint-Laurent, de tous les acteurs associatifs présents aux permanences, et à leur implication.

Aline

Le Village de la Santé



As-tu pris le temps de déjeuner Maryline ?

Le Village de la santé sur la dalle Kennedy à Villejean, organisé par le bailleur Aiguillon Construction ! Une belle journée qui fait sens, avec beaucoup d'acteurs de la santé et de visiteurs curieux ! Nos adhérents s'adaptent à leurs horaires de travail, Loïc est venu pour l'installation du stand et Maryline sur sa pause de midi !

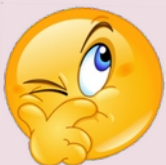
LE BAL FOU à Noyal sur Vilaine le 6 juin 2026



Tout va très vite en une heure...

Beaucoup de monde un peu partout... Sur notre stand les cocktails préparés à l'avance sont prêts à être servis. Dès 19H, c'est la ruée vers les cocktails qui sont fort appréciés.

Un gros investissement pour nos bénévoles investis en amont et pendant le service ! Un petit resto bien mérité pour terminer la soirée !



Un explorateur fait une conférence et raconte que, perdu dans le désert pendant huit jours, il cherchait de l'eau désespérément.

Un spectateur lève le doigt pour poser une question :

– Comment avez-vous fait pour ne pas mourir de soif ?

– C'est simple... Je pensais à tant de bonnes choses que l'eau me venait à la bouche !

Une petite fille et ses parents sont en promenade dans une région de Savoie. Parvenue dans un petit village de montagne, la famille a très soif et le papa propose de s'abreuver à la fontaine.

Sur cette fontaine est indiquée sa date de construction (1653).

La petite fille regarde la gravure avec inquiétude et demande :

– Papa, tu es sûr qu'elle n'est pas périmée cette eau ?

Prévention

Prévention au Lycée Saint-Joseph de Bruz

Une très belle action de prévention auprès d'élèves de 1ère au Lycée de Bruz les 27 mai & 3 juin 2026. 7 classes se sont relayées sur 2 matinées avec : cours sur les conduites addictives avec Aurélien, atelier cocktails avec Sophie, atelier simulation et stand d'information. Étaient présents : Aurélien, Sophie, Patrick, Isabelle, Loïc B, Sébastien, Maryline. Matinées intenses avec des jeunes très attentifs et parés pour une consommation saine durant tout l'été.



Chaque élève par classe a bénéficié d'un cours présenté par Aurélien, et adapté aux questionnements des élèves en amont. Après ce cours, c'était la ruée vers la table des cocktails où chaque élève pouvait composer son cocktail selon ses goûts.

Vous retrouverez les recettes qui étaient proposées en flashant le QR Code ci-dessous.



Le parcours de simulation en a surpris plus d'un. La maîtrise n'est pas la même selon les élèves avec la même paire de lunettes.



<https://www.as35.fr/idees-de-cocktails/>

Séminaire Interdépartemental « Grand Ouest »

Un **1er séminaire** sur les échanges des bonnes pratiques de fonctionnement et activités départementales a été **organisé par la F.N.A.S. le 11 avril 2026 à Cholet (49)**.

La thématique était "**La mutualisation de nos pratiques pour renforcer nos projets associatifs**", coordonnée par Guylaine BENECH.

18 participants issus des associations des Côtes d'Armor (22), Ille et Vilaine (35), Lot-et-Garonne (47), Loire Atlantique et Vendée étaient présents ainsi que le Président, Jean-Claude TOMCZAK.

Afin d'avoir une journée de travail qui corresponde aux besoins des participants, Guylaine nous a demandé d'effectuer un portrait croisé d'un(e) participant(e). Ses attentes et ce qui lui semble important de partager avec le groupe sur ses activités bénévoles.

Comment faire connaître son association, garder les nouveaux adhérents, trouver des moyens de donner l'envie de s'investir est un thème que revient régulièrement ?

Guylaine nous a partagé un petit rappel de la com'associative : ESPOIRS

Esthétique

Stratégique

Porteurs de sens

Objectif SMART (Simple, Mesurable, Atteignable, Réalisable et Temporalité)

Identité

Régularité

Segmentation (avoir une cible)

Comment sensibiliser les jeunes à venir dans une association pour trouver du soutien et découvrir un mieux être ?

Guylaine nous a proposé de réfléchir sur le sujet :

- l'image que nous donnons à nos associations
- nos âges peuvent être une force et également rassurant
- écouter, communiquer et aller vers les jeunes
- connaître les nouveaux comportements et répondre à leurs besoins et attentes
- l'approche par rapport aux produits doit être adaptée à la jeunesse.

Comment accueillir des nouveaux malades et leur entourage (contact, lieux, approche, premiers échanges, permanences téléphoniques), l'organisation de groupes de parole et/ou d'expression malades et/ou conjoints-entourage ?

Guylaine a proposé des témoignages des différents départements afin de mettre en commun nos différentes pratiques.

- Rendez-vous personnalisé
- Groupe d'entraide (régularité, horaires, etc)
- Technique d'animation de groupe (se positionner avec la météo, le bâton de parole, photo-langage, pépite(s)/caillou(x), etc.

Comment partager des informations rapidement avec les membres de la gouvernance et les adhérents ?

Après un échange avec les participants, Guylaine nous a fait connaître différents sites de partage d'informations afin de gagner du temps, être plus visibles et améliorer notre image auprès des publics (par exemple Padlet qui permet de créer des murs virtuels collaboratifs).

Nous avons vécu une journée intense mais tellement riche en temps d'échanges. Nous avons tous le même but « continuer à faire vivre nos associations » en s'adaptant à notre environnement.

Maryline



Formation : « La communication bienveillante »



Nous étions 11 adhérents (des départements 22, 35 et 47) à bénéficier de la formation « Communiquer avec bienveillance ». Cette formation nous a amené à découvrir et mettre en œuvre, à partir de notre vécu, des outils de communication et des règles relationnelles pour une communication saine et efficace, non violente et dans le respect de chacun.e. Sur la journée, nous nous sommes exercés à ces pratiques relationnelles avec de nombreux exemples vécus.

À l'issue de cette journée, nous avons découvert les « chaudoudoux », C'est quoi ? Sur des post-it, chacun.e indique son prénom, puis ceux-ci sont mélangés, puis tirés au sort. Chacun.e écrit un petit mot doux à l'intention de la personne dont le prénom est inscrit au dos du post-it. Puis ceux-ci sont remis aux destinataires. INCOGNITO !

Globalement, l'expérience a été appréciée, du coup on en redemande ! Isabelle

La Communication Non Violente convient à ceux qui cherchent un processus pour gérer leurs relations plutôt qu'un moyen d'obtenir des autres qu'ils se conforment à leurs désirs. Quand les autres savent que nous visons avant tout la qualité de la relation - la sincérité et l'empathie - et que nous croyons que ce cheminement aboutira à la satisfaction des besoins de chacun, ils peuvent accueillir nos requêtes en toute confiance comme des demandes et non des exigences.

La communication non-violente au quotidien (2003) de Marshall Rosenberg



Poisson lune
Poisson chat
Poisson d'argent
Poisson clown

Vous connaissez ?

Mais le poisson dansant ?

Mon regard a été attiré par ce dessin de poisson. Pour illustrer celui-ci, l'artiste a écrit cette maxime : « Les poissons volants ne courent pas les rues. Quant aux poissons dansants, c'est une espèce encore plus rare !

On peut comparer le fait d'en apercevoir, divine surprise, à la découverte d'un trèfle à cinq feuilles ou à un miracle, carrément : cela rend joyeux(se), au moins pour un an. »

J'ai bien aimé cette pensée !

Jacqueline

Dessin et maxime d'Hélène MAUREL – Carnet de Groix – <http://carnetdebord.me/>

Agenda

Dimanche 12 Juillet 2026	Visite Exporama à la prison Jacques Cartier, puis la Criée
Dimanche 19 Juillet 2026	Journée Excursion à Nantes – Départ 7H30 de la MAS
Samedi 8 Août 2026	Balade au Thabor, Resto et Son et Lumière – RV 17H15
Dimanche 30 Août 2026	2ème Journée nature à l'étang de la Grésillonais
Dimanche 13 Septembre 2026	Journée à Saint-Benoît des Ondes – Pêche aux coques
Dimanche 27 Septembre 2026	Journée à Romillé – Départ 11H de la MAS
Samedi 10 Octobre 2026	Atelier Bien-être de 9H-10H30 & 11H-12H30
Inscription lors des groupes de parole !	
N'hésite pas à émettre tes envies de sortie ! Nous envisageons de faire un atelier d'écriture tous les 4 mois et un atelier bien-être pour ce 1 ^{er} semestre.	
A noter que les musées rennais sont gratuits les 1 ^{ers} dimanches du mois. Il est possible de s'organiser en mini groupe pour s'y rendre, c'est mieux que seul.	

Inscription aux sorties & activités lors des groupes de parole ou lors des accueils du samedi !

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	A partir du 2 Septembre 2026 19h30 - 21h30
Entourage	Les 1 ^{er} & 3 ^{ème} mercredis	
Groupe mixte	Le 5 ^{ème} mercredi du trimestre	



Pour Juillet & Août
Groupes de parole les 1^{er} & 3^{ème} mercredis. Le 29/07 Groupe mixte.

Dès le 2 septembre
Changement d'horaires

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

******You can support our association, the amount of the 2026 membership fee remains unchanged, 30€. Thank you for contacting us.******