

***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

***« Chaque être humain est un génie. Mais si on juge un poisson sur sa capacité
à grimper aux arbres, il passera sa vie entière à croire qu'il est stupide. »***

Albert Einstein

JOURNAL TRIMESTRIEL N°142 – OCTOBRE 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
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
Vezein-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

Elle s'ouvre tout doucement et la curiosité est la plus forte. Une lumière, des couleurs, de l'air frais, un après, un futur, une autre saison, demain... L'espoir aussi ! Ouvrir la porte et déjà être dans un autre présent, les deux pieds ancrés dans le sol, telles les racines de l'arbre, humer l'air et se sentir vivant ! Étendre ses bras et dire bonjour à l'automne ! Cette saison qui habille les arbres d'un panel de couleurs ocrées, de feuilles qui virevoltent, tourbillonnent et se posent tout doucement sur le sol, offrant un doux tapis sur lequel nos pas deviennent silencieux. C'est le moment d'enlacer un arbre pour se ressourcer, voire pour se sentir exister comme le dit si bien Christian Bobin, vous le verrez dans ce journal.

Si l'été a été exceptionnellement caniculaire, nous avons pu profiter de la nature à la campagne, à l'abri de grands chênes, saules et autres arbres au bord des étangs de la Grésillonais, de Noyal-Châtillon et à Romillé et aussi à la mer. Le moyen le plus naturel pour ne pas souffrir de la chaleur. De très bons moments rafraîchissants, joyeux et conviviaux.

Parallèlement nous assurons les actions avec nos partenaires. Après un vif succès des forums des associations que nous avons eu au début du mois de septembre dans plusieurs communes, la reprise des visites hospitalières, les nouveaux partenaires, nous aimerions garder cette dynamique associative.

Déjà arrivés au dernier trimestre en cette période automnale, il faut parfois apprendre à faire des choix, à laisser de la place pour autre chose, pour soi-même ou pour d'autres personnes. C'est ainsi que l'association et ses adhérents s'adaptent selon les événements, les départs, les humeurs ! Mais ce dont nous sommes sûrs, c'est que chacun.e de nous a ses propres capacités et qu'il peut les utiliser sans qu'il ne soit jugé, chacun.e a une place utile pour l'association.

Lors d'un groupe de parole avec nos adhérents, nous avons abordé le thème de l'art-thérapie. Comment redonner un sens à sa vie, retrouver la liberté face aux produits, apprendre à exprimer ses émotions, retrouver l'estime de soi. C'est ainsi que certains d'entre-nous ont pu bénéficier de l'atelier bien-être avec Rozenn pour connaître le moyen de retrouver un peu de sérénité en toute autonomie. Un bel outil !

Sous toutes ces formes, notre association contribue à un équilibre et un épanouissement de chacun(e) d'entre vous, avec l'esprit de partager une activité sur un moment convivial qui permet de lutter contre l'isolement et d'apporter un mieux être dans la maladie des addictions.

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.

Une belle journée (la 2ème) aux étangs de la Grésillonais



Comme chaque année, les **Amis de la Santé** avaient rendez-vous aux étangs de la Grésillonais pour une journée placée sous le signe de la nature, de la convivialité... et de la bonne humeur !

Nous nous retrouvons ici deux fois par an, et c'est toujours un plaisir de passer une journée au bord de l'eau, loin du quotidien. Cette année, petite nouveauté : **pas de barbecue** ! La sécheresse et les risques d'incendie nous ont obligés à revoir nos habitudes. Qu'à cela ne tienne ! Chacun avait préparé son petit pique-nique et, comme toujours, le partage était au rendez-vous : « Goûte-moi ça ! », « Tu veux un morceau de dessert ? », « Tiens, j'en ai fait un peu trop ! »... Bref, le régime était officiellement suspendu pour la journée !

Nous étions malheureusement un peu moins nombreux que d'habitude, la météo annoncée ayant découragé quelques participants. Dommage pour eux ! Car finalement, la journée a été bien plus agréable que prévu. Après le repas, place à notre activité sportive préférée : le Mölkky ! Et comme nous étions en petit comité, tout le monde s'est retrouvé autour du jeu. Une situation plutôt rare chez nous : habituellement, pendant que certains jouent au Mölkky, d'autres préfèrent la belote, le palet, les discussions ou simplement le farniente au bord de l'eau. Cette fois, pas de jaloux : tout le monde au Mölkky !

Un jeu que nous apprécions particulièrement aux Amis de la Santé parce qu'il est vraiment ouvert à tous. Hommes, femmes, enfants, personnes en situation de handicap... chacun

peut participer à son rythme. Pas besoin d'être un grand sportif : il suffit de savoir lancer un morceau de bois et surtout... d'accepter de se faire chambrer quand on rate son coup !

Les parties se sont enchaînées dans les rires, les plaisanteries et quelques stratégies très personnelles... parfois efficaces, parfois beaucoup moins !

Et puis, il y avait **notre pêcheur national, Sébastien**, fidèle au poste avec ses cannes à pêche. Malheureusement, cette fois-ci, les poissons avaient visiblement décidé de prendre leur journée de congé. Pas grand-chose au bout de la ligne... alors que, sur l'étang voisin, un autre pêcheur avait réussi à sortir **trois belles grosses tanches** !

De quoi provoquer quelques interrogations chez notre champion : mauvais endroit ? mauvais appât ? mauvais jour ? Ou simplement des poissons qui avaient décidé de l'éviter ?

Mais Sébastien ne s'est pas avoué vaincu et s'est finalement **bien rattrapé lors d'une autre partie de pêche**... mais ça, c'est une autre histoire, et je vous la raconterai un peu plus tard !

Au final, une journée comme on les aime : **de la nature, de bons petits plats, du partage, des jeux, des rires et surtout le plaisir d'être ensemble.**

Car finalement, **devenir abstinent, c'est bien... mais devenir abstinent et heureux, c'est encore mieux** ! Et cela passe aussi par ces moments simples où l'on réapprend à profiter pleinement de la vie : partager un repas, rire autour d'une partie de Mölkky, respirer le grand air et simplement prendre plaisir à être ensemble.

Et pour ceux qui ne sont pas venus... eh bien, il faudra être là la prochaine fois !

Patrick

Une journée de pêche à Dinard



Patrick au micro

Alors, que penses-tu de cette journée ?

« Journée très agréable, ensoleillée, bonne pêche. »

« Super journée, on a passé un long temps, au moins deux heures, sur la plage à pêcher les coques, les palourdes, voire les huîtres, et c'est une journée vraiment magnifique. Vraiment, vraiment, vraiment... »

« Une superbe journée aussi, un temps très beau, aussi, magnifique. On va refaire ! »

« Alors écoute, j'ai passé une très bonne journée à Dinard avec tout le monde. J'ai pêché un peu de coques, mais pas trop parce que j'avais mal au dos. Et puis là, on est en train de boire un petit café tous ensemble et manger du gâteau. Et puis ben voilà, la journée se termine tranquillement sous un beau soleil. Et la mer commence à remonter maintenant. »

« Super journée au soleil et à la plage avec tout le monde, pêche aux palourdes bien fructueuse, on va se régaler ! »

« Moi aussi, j'ai passé une super journée et, comme m'a dit Pauline, pêche aux palourdes très fructueuse, on va se régaler. Merci à Sébastien pour nous avoir trouvé un super endroit pour pêcher, pique-niquer et passer une journée super cool. »

« Oui, tu peux développer un peu, peut-être ? »

« Alors, ben je suis content que tout le monde se soit bien amusé et j'espère surtout que personne ne va être malade ce soir après ! Allez, ben bonne soirée et à la prochaine. »

« Une belle journée sans nuage... Patrick. »

« Excellente journée à refaire, super convivialité, bisous à tous. »

« Comme tout le monde, je vais dire la même chose : super journée, le temps, l'amitié, la convivialité, c'était vraiment très sympa. Mais c'est pas encore fini, on va aller prendre un petit pot maintenant dans un café de Dinard. »



Un type rentre bredouille de sa partie de pêche. Sa femme lui dit pour le taquiner :
– J'aurais dû te prévenir, l'horoscope de ce matin disait : « Journée exceptionnelle pour les poissons ».

Sortie

À Romillé le 27 septembre 2026



Les gâteaux n'ont pas manqués ! Flan pâtissier, tarte aux pommes, gâteau à l'ananas et tarte alsacienne !

Merci qui ?



Un cadre paradisiaque, avouez-le ! La nature est belle, préservons-la. Cet étang ne semble pas avoir souffert de la sécheresse, son niveau est très enviable par rapport à d'autres lieux.

C'est le dimanche 27 septembre que nous nous sommes retrouvés pour une journée conviviale, avec une température encore très clémente. Juste une petite averse nous a obligé à nous replier à l'abri, ce qui fût vite fait. Nous n'allons tout de même pas nous plaindre de ces quelques nuages dont la nature à tant besoin !

Les activités de plein air nous occupent tout

l'après-midi et même à notre arrivée avec le tour de l'étang accompagné de commentaires. Un petit arrêt auprès de Sébastien « Mordu de pêche » qui nous montrait de temps en temps sa proie frétilante au bout de sa ligne.

Après le repas, notre fameux Molky ! Cette fois-ci, si je ne me trompe, nous avons 4 jeux à disposition. Un seul à suffi bien sûr ! Et puis, Patrick a apporté son drone ! Celui-ci nous a flashé de haut en bas, mitraillé d'ailleurs ! Nous attendrons de voir les photos !

Isabelle

Les gagnants sont les 2ème & 3ème sur la photo à gauche, les 2nd sont les 3ème & 4ème à droite et le 3ème fait équipe à lui seul, vous le reconnaissez sur la gauche !



Atelier bien-être du 10 octobre 2026

Rozenn nous a proposé cette fois-ci de pratiquer l'**auto-hypnose**. Après nous avoir appris que nous n'utilisons que 15 % des capacités de notre cerveau, elle nous a accompagnés pour qu'à terme, et après un peu de pratique, nous puissions atteindre seuls un état de paix intérieure, sans perdre contact avec la réalité,

La séquence a commencé par cinq minutes de cohérence cardiaque, puis nous avons recherché avec son aide un lieu de ressource intérieur où l'on puisse se réfugier en cas de besoin, lorsque la vie nous malmène,

Voici quelques réactions à l'issue de la séance :

« sereine », « apaisée », « submergée par mes émotions », « je serais bien resté dans mon refuge »,

Une telle expérience a des effets différents pour chacun, mais ne laisse personne indifférent.

Aline



L'attaque du cerveau

Mon cerveau a été piraté hier soir !
J'ai été victime d'une six bières attaque !

TENTATIVE DE COMMUNICATION

« Entre
Ce que je pense,
Ce que je veux dire,
Ce que je crois dire,
Ce que je dis,
Ce que vous avez envie d'entendre,
Ce que vous croyez entendre,
Ce que vous entendez,
Ce que vous avez envie de comprendre,
Ce que vous croyez comprendre,
Ce que vous comprenez,
Il y a dix possibilités qu'on ait des difficultés à communiquer.
Mais essayons quand même... »

Bernard Werber

[L'Encyclopédie du savoir relatif et absolu – Albin Michel]

Les symboles
du CHACAL et de la GIRAFE



L'esprit très ouvert

Une nana, un mec :

- Je te trouve très ouvert d'esprit.
- C'est gentil de t'en rendre compte.
- Tellement ouvert que ton cerveau en a profité pour se faire la malle !

Sortie



À Noyal-Châtillon

Prendre ses marques et visite des lieux
Manque les bottes de sept lieues
Un repas et beaucoup de papotage
Deux petits tours de canotage
Bien-aise une journée de pacha
La danse des alevins poissons-chats
L'eau trouble de l'étang
Une anguille serpente dedans
Montrant désespérément sa gêne
Car l'eau manque d'oxygène
Puis quelques jeux pour se détendre
Enfin c'est l'heure de se rendre
Chacun.e dans nos pénates
Emplie d'une humeur presque béate

Isabelle

Le Thabor & ses fleurs

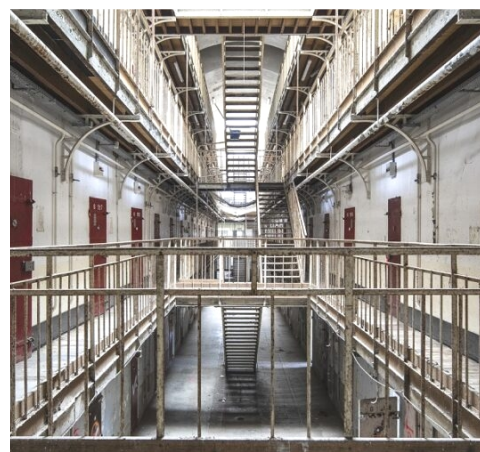


Tourisme à Rennes



Un peu de tourisme à Rennes ! Tout d'abord une promenade au parc du Thabor où les dahlias de toutes les couleurs se sont laissés admirer. Puis nous sommes allés dîner en terrasse dans une petite crêperie. Un bon moment partagé ! Pour terminer avec Lumières sur le Parlement, projections monumentales sur la façade du palais ! Cette petite escapade de dernière heure nous a ravi !

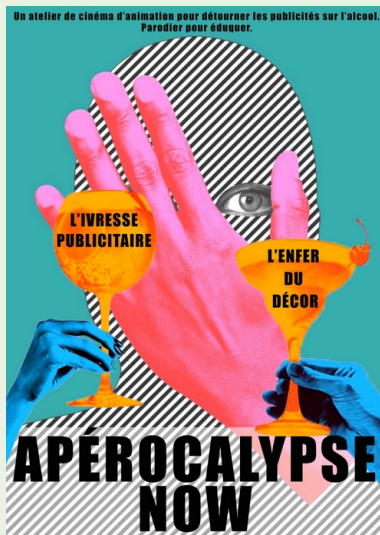
Visite de l'exposition installée dans l'ancienne prison Jacques Cartier, dans le cadre d'Exporama. Celle-ci réunit des œuvres d'une vingtaine d'artistes vivant et travaillant à Rennes.



Partenariat



APÉROCALYPSE NOW



Frédérique Ody, vidéaste, nous a contacté et nous propose de participer à son projet d'ateliers pour réaliser de courts films d'animation avec un petit groupe de cinq à six personnes, d'âges et de profils variés, comprenant à la fois des personnes concernées par la maladie et des proches ou membres de leur entourage.

Un mot sur le projet

Intitulé *Apérocalsnow*, notre projet d'ateliers consiste à inviter des jeunes à réaliser de courts films d'animation, avec Frédérique, sous la forme de parodies de publicités pour l'alcool. L'objectif est de décrypter les mécanismes utilisés par ces publicités pour présenter l'alcool comme un produit séduisant, festif et « cool », puis de montrer ce qui se cache derrière cette image. Pour enrichir leurs réalisations, les adolescents pourront intégrer de courts extraits audios de vos témoignages.

Ces paroles permettront de donner à entendre l'envers du décor : les risques liés à l'alcool, les difficultés rencontrées, les conséquences possibles, mais aussi les ressources et solutions. Ce projet est co-porté par Frédérique Ody, l'UFFEJ Bretagne et moi-même, avec le soutien de multiples partenaires, dont la CAMERUP. La première édition se déroulera durant les vacances d'automne dans la structure Strollad La Obra, et le soutien financier de la MILDECA 29.

Quatre personnes ont participé, dont Raphaël et Patrick des Amis de la Santé 35,. La Camerup pourrait organiser une soirée pour faire un retour de ces témoignages.

Jacqueline et Claudie nous informent

"Admis" : alcool, rites et pression du groupe, le film qui plonge dans les nuits et les soirées d'intégration d'une grande école à Rennes.

À 17 ans, Olivier entre dans une grande école d'ingénieurs, l'INSA de Rennes. Pendant cinq ans, une caméra le suit dans les amphis mais surtout dans les soirées étudiantes. Alcool, rites, pression du groupe : "Admis" raconte ce qui se joue quand on veut, à tout prix, trouver sa place.

Ce documentaire montre cet univers de l'intérieur. Pas après un drame. Pas à travers le récit de parents ou d'experts. Mais au milieu des étudiants, pendant cinq ans.

Et dans cette école, une partie de cette intégration se joue la nuit.



« Admis » : alcool, rites et pression du groupe, le film qui plonge dans les nuits d'une grande école • © Charlie Nazmjou

[Source : France 3 Bretagne le 26/09/2026 par Benoit Thibaut]

Santé mentale : « l'IA peut devenir un sas d'enfermement »

Le Pr Amine Benyamina, addictologue et co-président de la commission gouvernementale sur l'IA, alerte sur les risques de dépendance et d'isolement liés à ces outils et donne des conseils pour mieux les utiliser.



Amine Benyamina, psychiatre addictologue et président d'Addict'AIDE

Vous coprésidez la commission gouvernementale sur les risques de l'IA générative. Quel est le premier constat qui vous a le plus alerté en tant qu'addictologue ?

L'IA est un phénomène vraiment particulier. Son adoption a été extrêmement rapide, avec une pénétration profonde dans l'ensemble de la société. Pour beaucoup, c'est désormais un outil du quotidien. En 2025, 48 % des Français avaient utilisé une IA générative, contre seulement 20 % en 2020.

C'est une progression fulgurante, qui touche tous les publics, tous les âges, toutes les catégories sociales. En tant qu'addictologue, c'est cette vitesse d'adoption, combinée à

l'intensité de l'usage, qui m'a d'emblée alerté.

Peut-on réellement devenir dépendant à une IA conversationnelle ?

Oui, c'est tout à fait possible, et les conséquences d'une telle dépendance sont inquiétantes. Il ne s'agit pas forcément d'une dépendance au sens classique du terme, comme on l'entend avec l'alcool ou les drogues. On observe davantage une dépendance cognitive, avec une perte progressive d'autonomie dans la pensée et dans la prise de décision, ainsi que, dans certains cas, une dépendance affective. Il est encore trop tôt pour l'affirmer avec certitude, mais nous avons déjà des signaux préoccupants.

Ce qui rend cet outil particulièrement à risque, c'est sa capacité à s'adapter de manière extrêmement précise, extrêmement intime, à la personne qui l'interroge. Plus l'IA se personnalise, plus elle peut nous enfermer dans nos propres représentations et entraîner des risques psychosociaux importants.

Lu dans ADDICT'AIDE
Le Village des Addictions

En savoir plus : www.info.gouv.fr.

Jacqueline
aime et toi ?



« J'aime appuyer ma main sur le tronc d'un arbre devant lequel je passe, non pour m'assurer de l'existence de l'arbre dont je ne doute pas, mais de la mienne. »

Christian Bobin

Agenda

Dimanche 18 Octobre 2026	Ciné-débat 18H – Film « Garance » avec la Camerup
Samedi 31 Octobre 2026	Soirée belote et autres jeux dès 18H à la MAS
Samedi 14 Novembre 2026	Préparation d'un Quizz sur le temps d'accueil
Samedi 21 Novembre 2026	Soirée Quizz à 18H30 à la MAS – Repas partagé
Mercredi 23 Décembre 2026	Arbre de Noël à 19H à la MAS
Samedi 12 Décembre 2026	En cours... Dîner dansant au Lutécia – SOUS RÉSERVE
Jeudi 31 Décembre 2026	Saint-Sylvestre à Chantepie
Dimanche 10 Janvier 2027	Galette des rois à la MAS
Inscription lors des groupes de parole ou sur les temps d'accueil !	
Pour la Saint-Sylvestre, les adhérents qui souhaitent contribuer à la préparation, s'inscrivent dès à présent.	
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	

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

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