



REVIVRE A KERDUDO

Journal de l'AMAFE BRETAGNE

1er Semestre 2007 - n° 65 - ISSN 0296-6360

Association Loi 1901 - Présidente Paulette FERRON - 56520 GUIDEL

EDITORIAL

A l'heure où ces mots sont écrits, hommes et femmes de ce pays font le choix d'un projet politique pour les cinq ans à venir et d'un homme ou d'une femme pour le conduire. A l'heure où vous lirez ces lignes, le choix sera fait.

Quels auront été les éléments qui auront fait basculer notre pays vers tel ou tel programme proposé à notre suffrage ? Pour certains électeurs, ce sera la personnalité du candidat, pour d'autres l'espoir suscité par les orientations économiques ou sociales de leurs engagements. Dans tous les cas, au soir du second tour, la France aura choisi. Elle aura exprimé son désir et sa confiance, pris la décision de confier son destin à l'un des prétendants élyséens. L'essentiel de la démocratie est bien là qui consiste à donner à chacun la liberté d'exprimer son choix.

Paulo Coelho écrit que « la

liberté n'est pas l'absence d'engagement, mais la capacité de choisir ». Nous sommes libres et nous avons la capacité de choisir ce qui nous semble le meilleur et le plus efficace pour nous, nos proches et notre société. Nul ne soutiendrait un projet politique qui irait totalement à l'encontre de ses intérêts. N'est-ce pas le même principe qui préside à la manière de gérer notre existence, y compris en ce qui concerne le choix de sortir de la dépendance à l'alcool ?

Lorsque le Dr Fouquet, précurseur de l'alcoolologie en France, définit l'alcoolisme « comme la perte de liberté de s'abstenir de l'alcool », il ne s'oppose en rien au principe de liberté de faire un autre choix. Celui d'une vie différente où le projet de vie passera par des options parfois difficiles mais nécessaires : le soin, l'abstinence, le changement de ses habitudes... La perte de liberté par

rapport à l'alcool n'est pas

synonyme d'impossibilité de faire un autre choix. Tant qu'il y a une parcelle de vie, un éclat de lumière qui demeure « tout au fond du trou » (dixit les propos d'une ancienne patiente), il est possible de faire un autre choix. Il peut être nécessaire pour que ce « programme politique individuel » se réalise de mobiliser le soutien de professionnels de l'alcoolologie ou de bénévoles d'associations d'entraide. Il est certainement indispensable de trouver et de développer en soi la motivation qui permette d'envisager le changement.

Mais de nombreux témoignages de patientes venues se soigner au Centre de Kerdudo attestent que ce choix est possible et la plus ancienne d'entre elles bouclera en 2008 son 6^{ème} quinquennat.

Alors, pas de bulletin blanc, si nous votions pour la vie !

Avril 2007 -

Jean-Marc Hoang-Tho

SIEGE :

02 97 02 95 30

CLUBS

MORBIHAN :

Lorient
06 77 59 94 44

Pontivy
06 87 00 27 17

Vannes
02 97 66 58 57

FINISTERE :

Brest
02 98 05 51 97

Pont L'Abbé/Quimper
02 98 87 03 90

LOIRE ATLANTIQUE :

02 40 78 84 43

ILLE ET VILAINE :

02 99 39 53 27

INFOS SUR KERDUDO

FETE DES ANCIENNES : samedi 19 Mai 2007

Comme chaque année, la journée des anciennes de KERDUDO se déroule le samedi du week-end de l'ascension, soit le 19 Mai 2007 cette année. Les anciennes patientes, les membres et les ami(e)s de l'Association, les patientes en soins et les membres de l'équipe soignante se retrouvent ensemble pour le plaisir et dans la joie.

Le déroulement de la journée sera semblable à ce que nous connaissons : cocktail, buffet campagnard musical et temps d'échanges.

Vous trouverez, dans ce journal, un bulletin à retourner pour le vendredi 11 Mai 2007 au plus tard. Les anciennes qui le souhaitent peuvent être hébergées au centre en fonction des places disponibles. Les demandes d'hébergement doivent se faire auprès de la gouvernante Corinne WIDEMANN en téléphonant au Centre (02 97 02 95 30).



(La gagnante de la loterie organisée lors de la journée des Anciennes)

Dans ce numéro

Editorial	1
Infos sur Kerdudo	1
Vie des Clubs	2
Journée de Formation	2
Lu pour vous	2
Paroles de femme	3
A propos de motivation	3/4
Où nous rencontrer....	3
Cocktail	4

LA VIE DES CLUBS

JOURNÉE DE LA FEMME - Le 10 mars 2007

Sous le soleil de la Mairie de Rennes... la journée de la femme s'est déroulée dans une ambiance sympathique. L'AMAFE était présente auprès de trois associations pour aborder le problème de « l'alcool et la femme » ainsi que tous les soucis liés à la dépendance.

Beaucoup d'échanges au cours de cette journée où nous espérons avoir pu aider, éclairer et orienter plusieurs personnes en quête d'information.

Notre présence ce jour là, nous a confirmée la nécessité de continuer nos actions à chaque manifestation de notre ville.

Catherine et Isabelle



Rennes

Intervention, le 24 Avril 2007, de deux bénévoles de l'AMAFE de Pont-l'Abbé (durée 2 heures) auprès d'un groupe de 15 Aides à domicile en formation d'Alcoologie à L'Institut Rural de Rumengol (29590)

Présentation du mouvement AMAFE : ses missions, évolutions, fonctions, activités

Définition du profil du public accueilli au centre de Kerdudo

Expliquer les activités mises en place pour les adhérents (aide à domicile, téléphone, etc)

Présence de :

Mr Pierre Stervinou animateur formateur de l'ANPAA Quimper

Mme Brigitte Resmond formatrice à l'Institut

Lisette et Michèle

Pont L'Abbé

JOURNEES DE FORMATION

Le 24 Mars 2007 :

Le thème de ce jour était : « **VIVRE UNE RELATION D'AIDE** »

Animation par Clément PICHAUD auteur du livre : « **LE MANUEL DU BÉNÉVOLE** »

« Aider : Pourquoi ? Pour quoi ? Comment ? Jusqu'où ? »

« Les caractéristiques de la situation d'accompagnement : les attitudes, les comportements... ».

Au cours de cette journée nous avons développé plus particulièrement ces trois questions :

- 1 - comment m'y prendre pour mieux aider ?
- 2 - mais d'abord comment mieux comprendre ceux que j'ai à aider ?
- 3 - et finalement c'est quoi « aider » ? Peut-on vraiment aider ? Jusqu'où ?

Cette intervention a été très enrichissante et formatrice. Ce livre, à la portée de tous, apporte beaucoup de solutions et d'idées au sein de toutes les associations quelles qu'elles soient .

Prochaine date à retenir : le **10 Novembre 2007** :

Le Thème : « Alcool et Sexualité »

LU POUR VOUS

De l'échec scolaire au chômage, des joints fumés sous les yeux de sa mère à l'alcoolisme, en passant par la boulimie et l'anorexie, la descente aux enfers de cette jeune fille de soixante-huitards trop laxistes se fait dans l'ombre.

Sa violence est d'autant plus profonde qu'elle est sourde et cachée. Longtemps, les apparences vont rester sauvées. Julie raconte sa destruction au quotidien à coup d'alcools forts.

Ce témoignage peut se lire comme le parcours de vie d'une femme ordinaire qui cherche à être, simplement. Mais c'est aussi un parcours de survie qui nous est décrit : rencontre difficile avec les professionnels du soin, les « pairs de galère » et les alcooliques anonymes.

Rencontre avec les quidams qui nourrissent l'obsession pour l'alcool et l'en éloignent.

Rencontre avec des sollicitations constantes à boire et auxquelles il s'agit difficilement d'échapper.

Il lui faudra du temps avec de prendre conscience de sa chute, mais elle vous dira qu'il n'est jamais trop tard : mariée, mère de deux enfants, Julie s'en est aujourd'hui sortie.



Du Rouge aux Lèvres « *Je suis alcoolique, mais ça ne se voit pas* » par Julie ROSELLI - K & B (Jean François KOWALSKI et Caroline BEE - Editeurs

Anne Laure et Angélique

PAROLE DE FEMME



J'ai entamé une procédure de divorce avec l'alcool, j'ai assisté à la non-conciliation (2 cures + 1 post-cure). Comme un époux qu'on quitte à jamais, je l'ai quitté, il m'a quitté. Nous nous retrouvons souvent ensemble mais toute mon énergie tend à ce qu'il n'y ait plus de cohabitation !

J'aimerais bien d'ailleurs qu'on arrête de m'en parler, que ce soit le médecin, le psychologue, l'alcoolologue, à force de l'évoquer on va me le rapprocher ou me le restituer.

Pendant plus de 5 mois, à chaque instant de ma journée et de mes nuits, il était présent, laissez-le s'en aller, m'échapper, Diantre ! Je le rencontre souvent, sans gêne, comme on rencontre un ex. Avec mes activités associatives, en 2 semaines, j'ai dû assister ou servir 7 apéros-cocktails. Salut le jus d'orange. Le plaisir de l'ivresse ne me tente plus, mais celui des papilles reste encore écrit dans ma mémoire gustative. Ah ! un bon sylvaner ou un St Emilion, exit ! Je dois en faire le deuil.

Après une cure en alcoologie à l'hôpital de Poitiers en Février 2006, sur les conseils de ma sœur, où la psychothérapie, disons la prise en charge psychologique m'a semblée particulièrement bien faite et efficace, suivie d'une ré-alcoolisation à la suite de la cure, j'ai été hospitalisée, une semaine seule à l'hôpital de Guérande. J'ai mis à profit cette semaine pour ranger toute la bibliothèque et lire. J'ai consulté un psychiatre qui m'a suivie depuis mars 2006. J'ai subi une seconde cure de mai à juin 2006 en clinique psychiatrique et le 5 juin, je suis partie directement de la clinique au centre de Kerdudo.

Pendant mon séjour, à la clinique, il ne m'a pas été possible d'assister à la communion de mes 2 petits enfants, ni à l'anniversaire d'un troisième, dur !

Pourquoi boit-on ? Pourquoi moi j'ai bu ? et boirai, ce que je ne souhaite pas. On boit parce que l'on ne s'aime pas et qu'on ne se sent pas aimée, ou plus aimée.

Je souffre de ces désamours, alors la bouteille de muscadet ou de sauvignon me donnait des ailes, gominait les rides, la cellulite. Je devenais BELLE.

De plus, je devenais intelligente, jamais personne ne me le disait, les cons me cernaient moi, je me détachais du lot.

La plaquette que l'on m'avait donnée concernant Kerdudo était obsolète et il me semblait partir trois mois en univers carcéral.

La vie à Kerdudo, que méchamment j'avais surnommé Kerdodu, car on y mange très bien m'a aidée à me ressourcer, me réapprovoiser. Les soignants m'ont renvoyé une image positive, m'ont parlé de mes compétences, mes savoirs. Cette quasi-révélation m'a permis de repartir, apaisée et plus sûre de moi.

Actuellement je vais bien, je trouve la vie belle, je fais un tas de choses, 2 chorales, cours d'italien (débutantes) cours de grec ancien, secours catholique, scrabble et je ne m'ennuie plus.

Marie Renée L.



A PROPOS DE MOTIVATION par F. AMESTOY et B. HABB CAMON, Psychologues au Centre de Kerdudo

Que n'a-t-on pas déjà dit ou écrit à propos de la motivation !

On a cherché, fouillé, tourné ce mot dans tous les sens, bien souvent dans le but d'aider ou d'accompagner.

Dans les dictionnaires de psychologie, la motivation trouve les définitions suivantes :

① « La motivation correspond à une modification de l'organisme qui le met en mouvement jusqu'à la réduction de cette modification ». (Lagache). Il s'agirait donc ici pour l'organisme et donc la personne, d'agir afin de retrouver un équilibre qui avait été perturbé par une modification particulière.

② « La motivation est un facteur psychologique (conscient ou non) prédisposant l'individu, à accomplir certaines actions ou à tendre vers certains buts. Ex : un besoin, une tendance, une appétence ». (H. PIERRON).

Suite page 4.....

OU NOUS RENCONTRER ?

BREST	- 1er lundi de chaque mois à partir de 20 h 30	- 2, rue du Dr Geslin à BREST
PONT L'ABBE / QUIMPER	- 3ème mardi de chaque mois de 16 h à 18 h	- Maison des Associations (La Gare) PONT L'ABBE
LORIENT	- 4ème lundi de chaque mois à partir de 20 h 30	- Salle « Cité Allendé » à LORIENT
	- 2ème vendredi, 3ème et 4ème jeudi	- Salle de PLOEMEUR
VANNES	- 2ème et 4ème jeudis de chaque mois, 14 h à 16 h 30	- Salle de la Tannerie à VANNES
RENNES	- 1er mardi de 18 h à 19 h 30 et 3ème samedi de 14 h à 16 h 30 de chaque mois	- Maison Associative de la Santé 36, Bd Albert 1er 35200 RENNES

Rencontres en milieu hospitaliers :

VANNES : Hôpital St AVE, « Le Pratel à AURAY - **RENNES** : « Clinique St Laurent », Clinique PHILAE, L'Escale -

BREST : Hôpital Bohars - **PONT L'ABBE / QUIMPER** : Hôpital « PORZOU » à CONCARNEAU, Hôpital de Cornouailles à QUIMPER

RECETTE : Cocktail exotique



Givrer le bord du verre avec sirop de menthe+ sucre en poudre

- 1/3 jus de goyave
- 1/3 jus de mangue
- 1/3 jus de citron vert

Quelques glaçons et des feuilles de menthe pour la décoration

Consommez sans modération.....



A PROPOS DE MOTIVATION Suite et fin

La motivation semblerait avoir deux origines différentes, qui définissent la raison ou les raisons qu'une personne a pour agir :

- le besoin de réduire une souffrance (tension, anxiété, etc...)
- le besoin d'obtenir une satisfaction (plaisir, gratification, etc...)

La psychanalyse, plutôt que de motivation, parlera de « motion pulsionnelle » : on y retrouve en effet la notion de mise en mouvement de l'organisme, lorsque celui-ci est perturbé par l'éveil d'une pulsion. Cette pulsion quant à elle, bien que le plus souvent inconsciente, n'advient pas par hasard : elle se déclenche en réaction à quelque chose qui a été perçu par l'organisme, donc par la personne (par exemple, voir, entendre quelque chose ou ressentir une émotion, une anxiété, une joie, etc...)

En partant de cette idée, on peut tout aussi bien dire qu'une personne souffrant de dépendance est « motivée pour consommer beaucoup d'alcool » ou qu'au contraire elle est « motivée pour mettre fin à sa consommation d'alcool ». Dans le premier cas, il s'agit de boire pour ne plus ressentir le manque. Dans le second cas, il s'agit de cesser de boire pour ne plus être confronté aux conséquences douloureuses de l'alcoolisme. Quelque chose fait qu'à un moment donné, la personne quitte une position précédente pour envisager une nouvelle position. Les personnes extérieures ont souvent tendance alors à penser. « Il y a eu un déclic ». Il faudrait pourtant bannir ce

mot du vocabulaire en matière d'alcoolologie, qui nous laisse croire que tout peut changer en une seconde, comme si nos têtes et nos corps possédaient un interrupteur magique, dont on attendrait passivement le déclenchement, ou qu'en l'absence de la survenue de ce « déclic », rien ne serait possible.

La motivation bien au contraire se traduit par une position active : accepter de s'engager dans le soin, même sous les pressions diverses, nécessite d'envisager la possibilité de changer quelque chose, d'avoir un contrôle et d'utiliser sa propre part de responsabilité. C'est aussi dépasser la peur de ne pas pouvoir vivre sans le produit.

Ainsi, tout changement s'accompagne d'ambivalence : vouloir quelque chose et ne pas le vouloir en même temps, fait partie de la nature humaine. Il est important d'aider la personne à trouver en elle ses raisons de changer et non pas de lui fournir les nôtres, ce qui l'amènerait inévitablement à défendre ses propres raisons de maintenir le statu quo.

On est toujours beaucoup plus convaincu par ce qu'on s'est entendu dire soi-même que par le discours de l'autre.

Enfin, la motivation se nourrit de la perception d'un état interne douloureux. Et, si la dépendance est issue d'une souffrance personnelle qu'elle tentait initialement de soulager, les pressions de l'entourage et les conséquences directes de l'usage des produits viennent redoubler la souffrance,

lui adjoignant de nombreux générateurs externes. Il en découle de surcroît, un sentiment de culpabilité. Ainsi, toute personne bloquée dans ses souffrances, sa dépendance et sa culpabilité, a avant tout besoin d'être rassurée quant à son droit à aller mieux. Si elle ne parle pas, ou semble ne pas reconnaître son propre état, ce n'est pas pour autant qu'elle se trouve dans le déni. Au fond d'elle-même, la personne sait bien...

Il faut alors parfois, en face de la personne souffrante, faire « l'avance de la parole », c'est-à-dire lui exprimer ce que l'on pense qu'elle ressent, lui demander en choisissant les mots, si c'est bien de cela qu'il s'agit. Il faut ensuite avoir au moins une solution à proposer immédiatement (un lien de soin, un médecin, un mouvement d'entraide, etc..)

Tant qu'elle est « dans le produit », la personne ne peut différer. Il faut soulager rapidement.

Enfin, après avoir fourni une orientation, il est indispensable de rester en lien. « Revenez me voir et dites-moi ce que vous en avez pensé ».

Il est primordial de ne pas laisser la personne seule face à sa peur de ne pas pouvoir vivre sans le produit, de ne pas pouvoir supporter ses douleurs sans anesthésie. Ceci toutefois en demeurant suffisamment « discret » dans l'accompagnement, afin de ne jamais générer une pression supplémentaire.

Comite de rédaction : Paulette FERRON, Jean Marc HOANG THO, Jean LE TEUFF, Bernadette MENUT, Pierre MAYOL, Angélique SOURICE

Journal imprimé par l'Association AMAFE BRETAGNE— Les 5 Chemins—56520 GUIDEL

CCP 545 82 M NANTES - CPPAP.AS n° 67152 Soutien 10 €