



# REVIVRE A KERDUDO

## Journal de l'AMAFE BRETAGNE

1er Semestre 2008 - n° 67 - ISSN 0296-6360

Association Loi 1901 - Présidente Paulette FERRON - 56520 GUIDEL

Site internet : [www.centredekerdudo.com](http://www.centredekerdudo.com)

### EDITORIAL

**B**ureau du directeur du centre de Kerdudo lors d'un entretien de fin de séjour avec une patiente.

« Je voulais vous dire que je ne suis pas venue ici pour me faire soigner... »

Pas de réactions du dit directeur, habitué à entendre tellement de choses étonnantes tout en masquant ses réactions. Mais, intérieurement, de multiples pensées commencent à se bousculer sous sa calotte crânienne : Comment a-t-elle pu rester 3 mois sans que nous constatons qu'elle n'était pas motivée pour des soins ?... Où n'avons-nous pas été efficace ?... Qui a été inefficace ? Moi, les psychologues, le médecin, les éducateurs... Cela ne peut pas être moi... Mais alors...

La patiente poursuit : « Je suis venue ici pour ME soigner ! »

Ouf ! Soulagement sous la boîte crânienne évoquée précédemment : Cela ne venait pas de nous ! Notre compétence n'est pas mise en cause.

Cette scène s'est (presque) déroulée ainsi au mois de mars dernier. Les paroles de la patiente qui achevait son séjour sont tout à fait réelles. Les pensées du directeur...

Il y a dans ces propos deux parties comportant une différence significative : Me faire soigner... me soigner. Un écart qui renvoie à ce comportement où le changement dépend de l'autre. Lorsque l'on vient « se faire soigner », l'espérance repose sur la compétence de l'autre, son savoir, sa bonne volonté, pour ne pas dire son pouvoir. Une attitude parfois entretenue par le professionnel qui a peut-être besoin d'être rassuré ou valorisé. Lorsque la personne dit « je me fais soigner », le miroir des mots donne résonance au soignant qui propose de « prendre en charge ». Transport de l'autre en dépit de lui, d'elle, parce que nous savons ce qui est bien, ce qui est le meilleur pour l'autre. Son point de départ comme son point d'arrivée. Les deux deviennent alors complices d'un voyage organisé, l'un se laissant porter, l'autre conduisant le soin.

Mais une femme qui vous regarde, sans volonté de vous dévaloriser, de vous déposséder de vos prérogatives ou de nier votre compétence, elle vous accorde alors un regard qui compte. Il porte en lui l'envie d'un jeu actif, d'un JE acteur. Le désir de commencer à prendre soin de soi en s'appuyant sur l'autre, bénévole ou professionnel prêt à favoriser l'éclosion de ce désir. Jeu vœux, je veux, je vis... C'est un début de chemin, alors pourquoi ne pas le parcourir ensemble ?

Merci à Mme Monique F. pour ces quelques mots

Avril 2008—J.M Hoang-Tho

### SIEGE :

02 97 02 95 30

### CLUBS

#### MORBIHAN :

Lorient

06 69 61 32 59

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 3 Mai 2008 :

**L**e 3 MAI 2008, se déroulera la Journée des anciennes de KERDUDO. Les anciennes patientes, les membres et 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'échange.

Vous trouverez, dans ce journal, un bulletin à retourner pour le vendredi 25 Avril 2008 au plus tard. Les anciennes qui le souhaite 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).



### Dans ce numéro

Editorial	1
Infos sur Kerdudo	1
Vie des Clubs	2
Vie à Kerdudo	2
Paroles de Femme	3
Lu pour vous	3
Calendrier	3
Recette	4
Suite formation	4

## LA VIE DES CLUBS

**C**omment assurer une mission à domicile dans un contexte d'alcool-dépendance ? Voilà le thème de la session de formation orchestrée, sur deux journées, à la Maison Familiale Rurale de POUILLAN SUR MER à laquelle participaient 15 auxiliaires de vie sociale issues des structures cornouaillaises de l'ADMR.

Ce stage a mobilisé des professionnels, spécialistes de cette problématique, comme l'ANPAA, des bénévoles de l'AMAFE Bretagne (Club de l'Abbé) et des infirmières du centre ambulatoire d'alcoolologie de Quimper.

Tous les participants ont tiré un bilan très positif de ces deux journées consacrées au problème alcool.

### Journée de formation du 15 Mars 2008 :

**U**ne cinquantaine de bénévoles, de diverses associations, participaient à cette journée. Le docteur Jacqueline KERJEAN animait cette journée dont le thème était « *L'entretien motivationnel* ».

*L'entretien motivationnel* est une méthode dynamique pour aider la personne à augmenter sa motivation à agir et à changer.

L'objectif est de permettre un changement de comportement en apportant une aide à la personne pour faciliter son choix et élaborer un plan d'action.

Les stades de changement :

- La pré contemplation : la personne n'envisage pas de changer



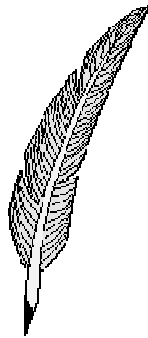
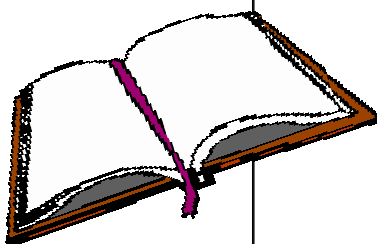
Suite page 4.....

## LA VIE A KERDUDO

### Glanures d'Internet...

**O**n a toujours le choix, c'est une évidence. On n'a pas tous les choix mais on a toujours le choix. Devant toute épreuve, on a l'option d'en mourir ou d'y survivre et devant l'échec, le choix de s'aimer ou de se détruire. Devant les imprévus, on possède la liberté de rire ou de pleurer et dans l'adversité, le choix de pardonner ou de culpabiliser. Au milieu de la confusion, on a toujours la faculté de voir et de croire, l'alternative de se fermer et d'oublier. Au cœur de la détresse, on détient un éventail de paroles et de silences, le loisir de parler ou de se taire. Devant une décision, on a le pouvoir d'agir ou de rester immobile, et par dessus tout, le choix de rester ou de partir.

Auteur : Stéphanie Houle



### Coup de projecteur sur une activité du centre de Kerdudo : L'atelier d'écriture

**M**ise en place en septembre 2005, cette activité fait partie des ateliers d'expression qui se déroulent le vendredi après-midi. Elle est animée par José Mattei, éducateur spécialisé qui a effectué une formation sur cette technique.

Les objectifs de cet atelier sont de proposer aux patientes une découverte de l'expression par l'écrit et du plaisir à jouer avec les mots. Des propositions d'écriture ludiques sont développées à partir de techniques de production et une valorisation du travail réalisé est prévue en fin de séance. Moment où chaque patiente a la possibilité de lire son texte devant les autres participantes.

Il s'agit bien, par cette activité, de favoriser la confiance en soi, dans sa capacité à dire, se dire ; laisser la place à l'imaginaire ; retrouver une liberté de parole même si cela se fait par le jeu.

Une séance se déroule selon certains principes. En premier lieu, les personnes qui s'inscrivent à cet atelier s'engagent à participer. Les spectateurs ne sont pas admis, il n'y a que des acteurs. Le texte demeure la propriété de l'auteur, il peut choisir de conserver pour lui-même sa création. Si il y a partage de la création, il n'est pas question de critiquer les textes entendus. Ce temps est centré sur le plaisir pris en écrivant, on ne parlera donc que de ce qui a généré du plaisir à l'écoute de tel ou tel texte. Une discrétion est demandée aux participantes quant aux émotions qui peuvent éventuellement être induites par l'écriture ou l'écoute d'un texte.

Chaque séance dure 1h15 à 1h30 dans un espace confortable et propice à la création. Beaucoup de participantes sont fidèles à cet atelier du début jusqu'à la fin de leur séjour de soin. Les créations peuvent avoir la légèreté d'une bulle, la gravité d'une émotion profonde ou l'éclat d'un fou rire.

### **Exercice : Ecrire une suite de phrases commençant par : « Je me souviens... »**

- Je me souviens... d'un jour de juin brisé par une phrase.
- Je me souviens...d'avoir croisé ton regard, un après-midi, en décembre.
- Je me souviens...d'un cri à 19h14
- Je me souviens...d'un rêve qu'un bruit sourd éteignit.
- Je me souviens...de toi, fleur de corail que le soleil arrose.
- Je me souviens...d'une rivière et du calme, trop calme de ses méandres.
- Je me souviens...d'un bonnet blanc sur ta tête d'enfant.
- Je me souviens...d'un bébé, là, le mien....

## PAROLE DE FEMME :

**J'** aime, j'aime à revenir faire un tour au Centre de Kerdudo, me ressourcer et voir son évolution après tant d'années, tant d'années à me reconstruire malgré toutes les embûches douloureuses qui ont traversées ma route.

Mon séjour, je l'ai effectué en 1979, une année après la création du centre par le pasteur Trubert Albert, bien différent de celui d'aujourd'hui au niveau des soins, des loisirs, de l'encadrement.



J'ai encore gravé dans ma mémoire ce tout petit arbre que j'ai planté devant le centre et que je vois grandir au fil de

mes visites et de mes années de guérison.

A Kerdudo, j'ai surtout redécouvert la bible posée sur un coin de table dans ma petite chambre elle ma permis de retrouver ma foi, j'avais tout perdu.

Pourtant quand je suis sortie après mon séjour il n'y avait pas d'association pour les femmes dans ma région et je n'avais pas la volonté d'aller vers une association mixte tant ma timidité était grande.

Voilà bientôt 30 ans que je revis, mais ma timidité n'a pas évoluée autant que mon abstinence

Quand je regarde en arrière, je vois ce long chemin parcouru, et quel chemin ! Il faut avancer, se frayer un passage parmi cette foule d'obstacles (décès, maladie grave,

tentations extérieures, manque de confiance en soi, etc...)

Je ne vante pas ma chance à m'en sortir, je dis simplement aux femmes qui souffre : n'allez pas trop vite, avancez petit à petit sans vous retourner, le soleil est au bout du chemin.

Ayez confiance en vous.

Bon courage et bonne route

Michèle

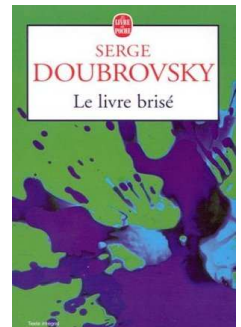


## LU POUR VOUS : Le livre brisé

**L**e livre se brise le jour où Serge Doubrovsky entreprend d'écrire sur ses amours de jeunesse. Lisant par-dessus son épaule, Isle, sa dernière épouse, le met au défi de raconter leur histoire. Il accepte et, chapitre après chapitre, elle le relit, le corrige. Leur vie est loin d'être un long fleuve tranquille. Rien n'est facile à vivre, ni à écrire. Il n'est pas aisé non plus pour Isle de lire le récit de sa propre histoire.

Isle est en voyage en France quand elle reçoit le chapitre « Beuveries » qui revient sur son alcoolisme. Tandis que l'auteur pense exorciser le mal de sa femme en l'écrivant, Isle ne le supporte pas. Elle est retrouvée morte peu après. Suicide ou abus de médicaments ?

Le livre se brise de nouveau. L'auteur achèvera son roman dans la douleur, rongé par la culpabilité et le désespoir. Les dernières pages sont un magnifique hommage à celle qu'il a tant aimé.



Le livre brisé - Serge Doubrovsky - 1989

Anne Laure

## A noter pour 2008.....

- 3 Mai 2008

- Novembre 2008

Fête des anciennes à Kerdudo

30 ans de Kerdudo

## OU NOUS RENCONTRER ? .....

**BREST**  
**PONT L'ABBE**  
**CONCARNEAU**

- 1er lundi de chaque mois à partir de 20 h 30

- 3ème mardi de chaque mois de 16 h à 18 h

- 2ème jeudi de chaque mois de 15 h à 16 H

**QUIMPER**

- 2ème jeudi de chaque mois de 16 H 30 à 17 H 30

**LORIENT**

- 4ème lundi de chaque mois à partir de 20 h 30

- 2ème vendredi, 3ème et 4ème jeudi

**VANNES**

- 2ème et 4ème jeudis de chaque mois, 14 h à 16 h 30

**RENNES**

- 1er mardi de 18 h à 19 h 30 et 3ème samedi de 14 h à 16 h 30 de chaque mois

- 2, rue du Dr Geslin à BREST

- Maison des Associations (La Gare)

- Maison des Associations (derrière les Halles) CONCARNEAU

- Hall de l'Hôpital de QUIMPER  
Salle des Associations

- Salle « Cité Allendé » à LORIENT

- Salle de PLOEMEUR

- Salle de la Tannerie à VANNES

- Maison Associative de la Santé  
36, Bd Albert 1er 35200 RENNES

### Rencontres en milieu hospitaliers :

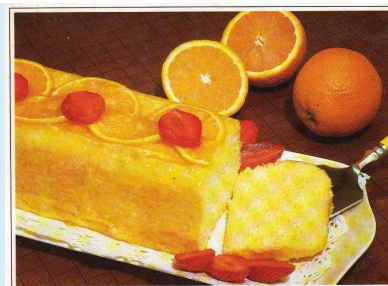
VANNES : Hôpital St AVE, « Le Pratel à AURAY - RENNES : « Clinique St Laurent », Clinique PHILAE, Guillaume REGNIE L'Escale - BREST : Hôpital Bohars - PONT L'ABBE / QUIMPER : Hôpital « PORZOU » à CONCARNEAU, Hôpital de Cornouailles à QUIMPER

## RECETTE : Gâteau à l'orange (Cuisson micro-ondes)

### Ingrédients :

3 Œufs (poids total 160 grs)  
 80 grs de farine  
 160 grs de sucre  
 160 grs de beurre  
 1 cuillerée à café bombée de levure,  
 Le zeste râpé d'une orange,  
 2 cuillerées à soupe de jus d'orange,  
 60 grs de poudre d'amandes.

Pour la garniture : 1 cuillerée à soupe de gelée de groseilles, tranches d'oranges et fraises



### Préparation :

- . Garnissez le moule de papier sulfurisé beurré
- . Préparez le zeste râpé et le jus de l'orange
- . Cassez les œufs dans un saladier, ajouter le sucre et fouettez jusqu'à ce que le mélange blanchisse
- . Ajoutez alors le beurre préalablement fondu (1 minute au micro-ondes), le zeste râpé, le jus d'orange, la poudre d'amandes et la farine tamisée mêlée à la levure
- . Travaillez la pâte énergiquement puis versez là dans le moule
- . Faites cuire 6 minutes 30. Tournez le moule en cours de cuisson
- . Laissez reposer 5 minutes et démoulez sur une grille. Laissez refroidir
- . Mettre la gelée de groseilles dans un bol et faites la fondre 1 minute au micro-ondes

## Journée de formation du 15 Mars 2008 (suite)

- La contemplation : la personne envisage de changer
- La préparation : la personne est décidée
- L'action : Le changement est engagé. La personne se rends compte des difficultés réelles et du travail nécessaire
- Le maintien : Il s'agit de consolider un comportement acquis. La personne doit rester sur ses gardes. Elle doit être consciente des effets d'une reprise du produit.
- La rechute : Des incidents de parcours permettent de renforcer les chances de succès. La rechute peut être vécue comme un échec.
- L'accomplissement : Cela reste théorique. Même après plusieurs années de stabilité, il faut rester prudent.

Les méthodes de base consistent à poser des questions ouvertes pour que la personne puisse élargir ses réponses. Il faut savoir écouter sans interrompre l'interlocuteur, il doit se sentir en confiance.

La motivation au changement doit être une prise de conscience de la personne et non être imposée par l'extérieur.

Nous remercions le Docteur Jacqueline KERJEAN pour son intervention.

En tant que bénévoles, la formation donne des outils pour aider les personnes en difficultés avec l'alcool.

Martine - Club de RENNES



Comite de rédaction : Paulette FERRON, Jean Marc HOANG THO, Anne Laure PRIGENT, Bernadette MENUT,

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

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