



REVIVRE A KERDUDO

Journal de l'AMAFE BRETAGNE

2ème Semestre 2009 - n° 69- ISSN 0296-6360

Association Loi 1901 - Présidente Paulette FERRON - 56520 GUIDEL

Site internet : www.centredekerdudo.com

EDITORIAL :

J'ai honte ! Je suis allé voir « Le concert », le dernier film de [Radu Mihailéanu](#)... et j'ai aimé. Alors que le Nouvel Obs, Télérama, le Monde ou les Inrocks ne lui attribuaient qu'une étoile sur quatre du bout de la plume. L'argument souvent écrit, c'est que l'on ne peut attribuer plus à un film « dégoulinant de bons sentiments », une histoire où les héros ont le visage du quotidien, pas là pour sauver l'univers en moins de une heure trente, n'évoluant pas dans une lumière glauque, sombre et morbide (garantie pour certains critiques, de qualité et de louanges dithyrambiques). En quoi un regard empreint d'humanisme porté sur notre monde serait-il synonyme d'un cinéma chimérique ou utopiste, pour ne pas dire à « l'eau de rose » ?

Je le confesse, j'ai aimé cette histoire d'un homme brisé par un système absurde. Chef d'orchestre devenu agent d'entretien du Bolchoï. Cette tentative de faire revivre un passé prestigieux en rassemblant à nouveau un orchestre symphonique où chaque musicien a oublié sa partition de vie. Un soupir dans la partition du concerto pour violon de Tchaikovsky qui s'est installé pendant plusieurs années avant que les virtuoses ne renaissent de leurs cendres.

J'ai apprécié parce que je désire certainement croire à la capacité de résilience présente au plus profond de l'individu. Cette possibilité de rompre les liens les plus forts installés par les secrets de famille. Cette aptitude pour l'homme de résister aux systèmes, de leurs survivre et même de sublimer l'humanité face à l'inanité du totalitarisme. C'est vrai que je préfère le chant du violon qui renaît à celui du révolver de Mesrine que les mêmes critiques encensent.

Andréi Filipov, le personnage principal, a été brisé par la souffrance, il la porte en lui. Il a, pendant un temps, choisi l'alcool pour la rendre supportable. Il a l'abstinence malheureuse de ceux qui ont choisi d'étouffer la vie pour éviter la souffrance. Avant de croire qu'il y a un autre chemin, celui de la vie : celle qui se heurte aux murs du souvenir pour retrouver la lumière et la guérison.

Celui ou celle qui parcourt ce même itinéraire, entend peut être retentir comme un mot d'ordre le titre du film précédent de Radu Mihailéanu : VA, VIS ET DEVIENS ! Il y a donc de la cohérence dans ce parcours cinématographique et cette foi partagée que l'homme porte en lui-même des ressources et des compétences pour reconstruire son existence.

En ce qui me concerne : Au diable, les critiques coincés des sentiments ! En quoi les larmes seraient-elles indécentes ? Je vais me repasser le concerto pour violon opus 35 de Tchaikovsky et laisser Isaac Stern me prendre par la main sur le chemin des émotions.

JM HT



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 53 48 82 ou

06 87 00 27 17

INFOS SUR KERDUDO : Noël à Kerdudo

Les anciennes patientes du Centre, leur famille, les amis de l'Association et membres des clubs AMAFE sont invités à partager le réveillon de Noël au Centre de Kerdudo, avec les patientes en séjour de soin et les membres de l'équipe soignante.

Au programme : méditation de Noël, accueil et cocktail, jeux, chants etc. comme détaillé sur l'invitation jointe au journal.

Les inscriptions, à l'aide du bulletin joint, sont à retourner avant les 16 Décembre au centre de Kerdudo accompagnées du règlement (10 € pour les adultes, 6 € au dessous de 16 ans et gratuits pour les enfants de moins de 12 ans). Un hébergement au centre est possible en fonction des places disponibles.



Dans ce numéro

Editorial	1
Infos sur Kerdudo	1
Vie des Clubs	2
Vie à Kerdudo	2
Histoire de Vie : Céline	3
Où nous trouver ?	3
Recette	4
Information	4
Agenda 2010	4

LA VIE DES CLUBS

L
o
r
i
e
n
t

Point écoute Alcool : la Parole outil thérapeutique :

Un « point écoute alcool femmes » a été mis en place par l'AMAFE à la Longère de Saint Bieuzy, à Ploemeur (56). Bernadette et Nicole en sont à l'origine.

Créée il y a plus de 35 ans, l'AMAFE gère administrativement le centre de Postcure de Kerdudo à Guidel et surtout apporte après la postcure une aide, une écoute aux femmes en souffrance. La parole étant un outil thérapeutique majeur pour combattre l'alcoolisme, certaines femmes éprouvent le besoin de se retrouver entre elles pour être plus à l'aise et mieux se confier.

L'alcool touche tous les milieux, aussi bien les femmes que les hommes. La relation avec l'alcool

est commandée par un besoin de calmer un mal-être. Il faut que les personnes dépendantes, leurs proches et celles qui croient en être à l'abri comprennent que l'alcoolisme est une véritable maladie. Notre rôle est basé sur l'écoute, certaines malades peuvent, si elles le souhaitent, pousser simplement notre porte. Parmi les bénévoles certaines ont connu le problème de l'alcool. L'AMAFE reste surtout « un lieu d'échange humains ». Un des principes de l'AMAFE est illustré par la belle maxime de Martin Luther King « il s'agit de transformer les obstacles que nous rencontrons en point de départ ».

Outre le point écoute, et les permanences, les bénévoles interviennent aussi, à la demande, aux domiciles des malades et au sein des structures de soins.



Nicole, Dominique, Bernadette et Brigitte ont un même objectif : aider les femmes tombées dans l'alcool à s'en sortir.

Pour rompre la solitude, le club de Lorient a proposé une sortie cinéma après la permanence du jeudi soir 19 novembre.

Après consultation des films à l'affiche, nous avons choisi d'aller voir « le concert ». Ce film plein d'émotions a été apprécié par l'ensemble du groupe constitué de neuf personnes. (Nous avons pu obtenir sur tarif de groupe à 5 € la séance)

A la suite de la séance, nous avons échangé sur le film autour d'une petite boisson.

Cette sortie a permis à des personnes isolées de se joindre au groupe pour une soirée.

Nous allons essayer de maintenir cette sortie une fois par mois.

Le samedi 21, les associations de la ville de Ploemeur se réunissaient autour d'un repas dansant au profit d'œuvres caritatives. Six personnes de l'association ont participé et apprécié cette soirée festive accompagnée d'eau et jus de fruit, elles ont proposé leurs services aux bénévoles pour leurs tâches.

R
e
n
n
e
s



9.9.2009 - Journée S.A.F. - Ce ne fut pas une coïncidence que de participer à la journée du SAF (Syndrome d'Alcoolisation Fœtale)

Le 9 comme un œuf dans le ventre de sa maman qui met 9 mois à se développer pour donner un bébé tout Neuf et surtout en bonne santé si la maman a été « sage » et ne s'est pas autorisé à boire de l'alcool pendant sa grossesse.

Zéro Alcool pendant la grossesse.....

Trop de petits « bout de chou » naissent avec un handicap, tout simplement parce que maman a pris quelques verres d'alcool pendant que Bébé était bien au chaud dans son ventre... Pour quelques verres bus... bébé aura peut être des séquelles toutes sa vie...

Les bénévoles du groupe de Rennes ont voulu participer, comme les années précédentes à cette journée afin de renseigner et documenter sur les dangers de boire, ne serai-ce qu'un verre de champagne pendant la croissance du fœtus.

Les personnes sont étonnées en 1er lieu, puis intéressées, puis entièrement convaincues de la nécessité d'une telle prévention.

Rendez-vous l'année prochaine, le 9 Septembre, pour de nouveau essayer de sensibiliser, les futures mamans ou parents, à cette cause si importante pour leurs enfants à venir.

LA VIE A Kerdudo : La gestion des émotions. Marie Thérèse M.

Angoisse, panique, vite, Aconit a fait ses preuves, mais cela ne suffit pas,

J'appelle « au secours », je n'ai ni le code ni la technique, je ne comprends pas,

J'arrive à nouveau en kit. Une nouvelle prescription, va-t-elle à nouveau recoller les morceaux ?

Ma force mentale avait pourtant eu raison de mes émotions que je croyais si bien enfouies au fin fond de ma raison. Mais le corps a ses raisons et réagit de mille façons : on appelle cela somatisation.

Mais ce n'est pas une question de mots, mais de maux (pluriel de mal) ;

Il me reste à capituler, rendre les armes, mais à qui ? J'étais si bien armée, si insensible, si décalée,

qu'il m'aura fallu des jours, des mois, des années, pour exprimer l'indicible par des larmes que je ne puis plus refouler : cela risque de déborder. Il ne s'agit plus de parler, bavarder, sauter du coq à l'âne, pratiquer l'évitement, reculer devant l'ennemi, installer des dérivations sur le circuit des émotions niées.

Le corps s'est vengé d'avoir été maltraité et délaissé. J'aurais pu, il est vrai, me fabriquer un beau petit cancer !

Mais l'un n'empêche pas l'autre, Dieu merci ! Peut-être les morceaux sont-ils rongés de l'intérieur ?

On ne peut être un pur esprit. dommage ! On ferait l'économie du matériel qui nous empêche d'aller à l'essentiel.

Mais « revenons à notre mouton » dit le Petit Prince ! Que faire maintenant de ce puzzle d'émotions ?

Il faut reconstituer le tableau, trouver la pièce égarée sans laquelle rien n'a de sens, délivrer des doses homéopathiques, sur ordonnance bien goupillée, pour ne pas achever le sujet qui a bien résisté au tir groupé,

Un tableau s'éclaircit, n'est plus flouté, le remède était bien choisi. Il aura fallu pourtant prendre de la distance,

laisser le tout décanter. Il ne reste plus qu'à écumer, La solution devrait être limpide et, si mes calculs sont justes, le sujet enfin soigné et libéré, il suffira maintenant au patient de vivre au ras des pâquerettes, ou l'herbe est si verte, le nez dégagé, les bronches rebranchées et la tête, alouette, enfin bien rangée dans sa boîte à idées.

Les émotions maintenant triées on aura pris soin de jeter les périmées, les parasitées, les démodées, les recyclées.

Il va falloir décoder, analyser et interpréter, n'en déplaise à ces messieurs de la faculté qui n'interprètent pas,

Quoi ? Je proteste et je conteste vous parlez à une linguiste qui connaît la musique des mots, mais pas celle des maux

Et est entraînée à interpréter et essayer de trouver un langage universel, commun aux scientifiques et aux littéraires.

Mais que suis-je venue faire dans cette galère, a me faire triturer les méninges et le dos ?

Il va falloir maintenant faire le deuil, je n'ai plus le choix si je veux avancer.



Histoire de vie : Céline

Je me présente, je m'appelle Céline et je vis dans la Région Nantaise. Il y a presque 3 ans j'étais en postcure au centre de Kerdudo, j'ai bu mon dernier verre ou dernière bouteille « je ne m'en souviens plus » le 15 septembre 2006.

Je suis arrivée au centre le 2 Octobre 2006 et ma vie était devenue une catastrophe, j'étais vraiment au plus bas, je vous dresse le tableau de l'époque :

- Je n'avais plus qu'un droit de visite « un dimanche sur deux pour mes trois enfants »,
- Je n'avais plus de permis de conduire avec l'angoisse de peut-être faire de la prison en tant que récidiviste pour conduire en état d'ivresse
- J'avais perdu tout lien avec mes parents, ma sœur et mon petit ami ne voulait plus entendre parler de moi
- Professionnellement, la médecine du travail commençait à me parler de me mettre en invalidité. A 32 ans cela fait très jeune.
- Physiquement et psychologiquement j'étais vraiment au plus bas.
- De plus, peu de temps après mon entrée au centre, j'ai appris que j'étais enceinte. Grossesse que je n'ai pas menée à terme.

Premièrement je remercie encore les professionnels qui m'ont entourée en cette

période difficile (éducateurs, psychologues, médecins).

Deuxièmement malgré l'aspect très négatif de ce début de courrier, il a pour but de redonner espoir à celles d'entre vous qui ont du mal à voir la porte de sortie avec tout ce qu'a pu engendrer notre addiction à l'alcool.

Tout d'abord il faut garder espoir, se battre dans un premier temps contre l'ennemi numéro 1 qui bien sur pour nous est l'alcool, toujours garder à l'esprit que sans le produit il y a toujours une solution quelque part, au début cela paraît difficile mais avec le temps ce n'est plus qu'une question d'hygiène de vie et pour ma part aujourd'hui je me sens guérie et le resterais tant que respecterais mon abstinence à l'alcool.

Trois ans sans alcool et voilà ce que j'ai gagné :

- dans un premier temps j'ai récupéré un droit de visite et d'hébergement un week-end sur deux et la moitié des vacances scolaires pour mes trois premiers enfants,
- J'ai repassé mon code et mon permis de conduire que j'ai obtenu du premier coup.
- Je vie avec mon compagnon de l'époque qui a aujourd'hui toute confiance en moi et de notre union est né un petit Louka âgé de 17 mois,
- Je revoie très souvent l'ensemble de ma famille et j'ai regagné toute leur confiance

- Professionnellement j'ai changé et évolué dans mon poste et depuis je n'ai pas été un jour en arrêt de travail inexpliqué.

Chaque année qui passe je me lance des challenges et le prochain est de récupérer mes trois premiers enfants en garde alternée pour la rentrée scolaire 2010. Aujourd'hui je me bats plus du tout contre l'alcool mais pour récupérer ce qu'il m'a fait perdre et construire de nouveaux projets.

En conclusion j'ai envie de vous dire, **battez vous, levez les bras et quoiqu'il arrive ne baissez pas les bras** chanson qui m'est restée à l'esprit durant ces trois dernières années et qui m'a été transmise par le centre de Kerdudo.

Profitez de ce séjour de trois mois pour reprendre des forces physiquement et psychologiquement tout en prévoyant des aides extérieures à votre sortie.

Pour mon parcours je suis encore suivie par une psychologue au bout de trois ans.

Trois mots clés : **Patience, Persévérance** et surtout **Abstinence**.



Bon courage à vous toutes, une ancienne patiente de Kerdudo.

Céline

OU NOUS RENCONTRER ?

BREST	- 1er et 3ème lundi de chaque mois 20 h 30	- 2, rue du Dr Geslin à BREST
PONT L'ABBE	- 3ème mardi de chaque mois de 16 h à 18 h	- Maison des Associations (La Gare)
CONCARNEAU	- 2ème jeudi de chaque mois de 15 h à 16 H	- Maison des Associations (derrière les Halles) CONCARNEAU
DOUARNENEZ	- 3ème mardi de chaque mois de 14 h à 15 h	- KER YS — 6, rue Ernest Renan - CONCARNEAU
QUIMPER	- 2ème jeudi de chaque mois de 16 H 30 à 17 H 30	- Hall de l'Hôpital de QUIMPER Salle des Associations
LORIENT	- dernier lundi de chaque mois à partir de 20 h 30	- Salle « Cité Allendé » à LORIENT
	- Tous les jeudis, (sauf le 1er) de 17 h 30 à 19 h	- « La Longère » à 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 30 h à 20 h 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 « Les Thuyas » « Les fuchsias », « Le Pratel à AURAY -

LORIENT : C.H.B.S. (Calmette) Service d'Alcoologie

RENNES : Clinique St Laurent , Clinique PHILAE, Centre Hospitalier Guillaume REGNIER, L'Escale, Clinique du Moulin à BRUZ - Hôpital de Jour « Ty ar Pen » BRUZ

BREST : Hôpital Bohars -

PONT L'ABBE / QUIMPER : Hôpital « PORZOU » à CONCARNEAU, Hôpital de Cornouailles à QUIMPER, Clinique de l'Odet, Hôpital de DOUARNENEZ

RECETTE : *Muxuk Basque - Macarons (Prononcer Mouchous)*



Ingrédients:

250 g d'amandes pilées
400 g de sucre
5 blancs d'œufs
Beurre + farine

- Monter les blancs en neige.
- Mélanger les amandes pilées avec le sucre et incorporer délicatement les blancs en neige.
- Beurrer et fariner la plaque du four.
- Faire des petites boulettes de pâte, les aplatir légèrement et les disposer sur la plaque.
- Enfourner et faire cuire les macarons à four très chaud (230 °) pendant 3 mn et à four moyen pendant 1/2 heure.



Information



La mairie de Paris s'attaque au « binge drinking »

L'CI, infos santé, mardi 12 Novembre, www.tf1.lci.fr

La mairie de Paris vient de lancer une campagne de prévention contre la pratique du « binge drinking ». En quelques années, l'alcoolisation express est devenue un phénomène répandu chez les jeunes : d'après l'Observatoire français des drogues et toxicomanies, il aurait progressé de plus de 10 % entre 2005 et 2008. Près de 20 % des jeunes de 17 ans interrogés reconnaissent s'être livrés à cette pratique au moins une fois dans leur (courte) vie. Selon une enquête Escapad publiée en juin dernier, 59,8 % d'entre eux ont déjà été ivres. L'originalité de la campagne parisienne tient à la façon dont elle s'adresse aux jeunes, avec une dimension participative et en reprenant à son compte un certain nombre de leurs codes.

Selon le thème de « Trop boire c'est le cauchemar », la mairie organise jusqu'au 8 mars un concours de vidéos inspirés des films d'horreur. Les jeunes de 15 à 25 ans habitant, travaillant ou étudiant à Paris peuvent ainsi proposer leurs propres mini-films de 30 secondes à 5 minutes sur le thème du binge-drinking. Six d'entre eux seront primés par un jury professionnel avec des dotations de 250 à 1.500 euros et pourront devenir des supports de communication pour de futures campagnes de prévention ciblées. Tous les renseignements sont accessibles sur le site : www.thebinge-lefilm.com.



Dates à Retenir pour 2010



- 15 Janvier 2010 - Conseil d'administration
- 20 Mars 2010 - Journée de Formation : le thème de cette journée vous sera communiqué ultérieurement
- 2 avril 2010 - Conseil d'administration
- 30 Avril 2010 - Assemblée Générale de l'AMAFE, précédée d'un C.A.
- 15 Mai 2010 - Journée des anciennes de KERDUDO

Comite de rédaction : Paulette FERRON, Jean Marc HOANG THO, Bernadette MENUT, Jean LE TEUFF.

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

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

Imprimé par AGROMARAIS (Etablissement et Service d'Aide par le Travail) ST JACUT LES PINS — ☎ 02 99 71 90 93