



REVIVRE A KERDUDO

Journal de l'AMAFE BRETAGNE

2ème Semestre 2010- n° 70- ISSN 0296-6360

Association Loi 1901 - Présidente Paulette FERRON - 56520 GUIDEL

Site internet : www.centredekerdudo.com

EDITORIAL

Que retiendra-t-on de ces 12 mois écoulés ? Il est de tradition, au terme d'une année, de faire le bilan. Il peut-être comptable, calculant ce que j'ai gagné, ce que j'ai perdu. En termes financiers ou affectifs. Il peut-être « impressionniste », la prunelle de la mémoire retenant un ressenti global de vibrations lumineuses, de couleurs, de sentiments. Que retenir de cette année ? Et que souhaiter pour la suivante ?

Lorsque le regard se plonge dans le passé, le constat est parfois que rien n'a tellement changé. La crise est bien passée par là mais la peur de la mort économique passée, le système a repris sa route à l'identique. Les différents acteurs ont repris leur rôle, ont jeté aux orties les promesses d'un comportement aussi dangereux que délictueux. Mais après tout, pourquoi demander à la société, au collectif de changer lorsque nous avons tant de mal à entrer dans une dynamique de changement individuel ?

Mais une année nouvelle, c'est l'occasion de se prendre à rêver, d'espérer (tant il est vrai que l'espérance ne coûte pas grand-chose) que des valeurs nouvelles trouvent leur place dans nos vies, nos relations à l'autre. Ne pouvons-nous pas, un instant, un instant seulement, imaginer que les mots du poète deviennent force de cœur, à défaut d'être force de loi. Là où 2010 stigmatisait la peur et le rejet de la différence, que 2011 cultive la curiosité de l'autre. Que le doigt pointé par le méfiance puisse devenir main ouverte, main d'association, main pour deux mains, pour demain...

A l'éloge du moi, pouvoir faire l'éloge de l'autre. L'autre, cet autre moi-même, comme le murmure Tahar Ben Jelloun :

ÉLOGE DE L'AUTRE

Celui qui marche d'un pas lent dans la rue de l'exil

C'est toi

C'est moi

Regarde-le bien ce n'est qu'un homme

Qu'importe le temps, la ressemblance, le sourire au bout des larmes,
l'étranger a toujours un ciel froissé au fond des yeux

Aucun arbre arraché

Ne donne l'ombre qu'il faut

Ni le fruit qu'on attend

La solitude n'est pas un métier

Ni un déjeuner sur l'herbe

Une coquetterie de bohémiens

Demander l'asile est une offense

Une blessure avalée avec l'espoir qu'un jour

On s'étonne d'être heureux ici ou là-bas.

Tahar Ben Jelloun

Jean Marc Hoang Tho

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 17 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.



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 ou

06 87 00 27 17

Dans ce numéro

Editorial	1
Infos sur Kerdudo	1
Vie des Clubs	2
Lu pour vous	2
Parole de Femme	2
L'égalité Femme/ Homme, rêve ou réalité	3
Où nous trouver ?	3
Recette	4
Suite : L'égalité.....	4

LA VIE DES CLUBS

RODDOS



Septembre 2010 : A l'occasion de la journée internationale du SAF, cette année en partenariat avec la Maison Associative de la Santé, nous avons investi le très beau marché de Ste Thérèse à Rennes ; Questionnements, dialogues, communication et bien sur information étaient à l'ordre du jour de cette journée de prévention sur les risques encourus de la prise d'alcool pendant la grossesse.

La population très diverses a été très intéressée par les trucs et informations donnés lors de cette journée. La prévention reste de mise face à la méconnaissance de ce problème

DOCT'ABON

Trente associations ont animé un forum, les 28 et 29 Septembre, au Centre hospitalier de Cornouaille. Objectifs: créer du lien avec les professionnels de santé et les usagers, au profit des patients.

Pourquoi? «Faire connaître aux professionnels de santé et aux usagers de l'hôpital le rôle joué par les associations partenaires auprès des services, des patients et de leurs proches», décrit Céline Perez, de la direction de l'accueil et des relations avec l'usager, qui organise le forum. «Le but c'est que les médecins et les soignants aient à l'esprit qu'en complément des traitements et soins, les associations peuvent intervenir dans l'accompagnement des patients et des familles Certaines équipes accueillent directement dans leurs services des permanences associatives, afin de favoriser l'intervention, le soutien des bénévoles auprès des patients.

Des ateliers thématiques de 30 minutes se tiendront simultanément dans une salle du rez-de-chaussée : «Quel suivi après une cure en alcoologie?», animé par Mme Courrot, bénévole de l'Association militante d'aide aux femmes éthyliques

LU POUR VOUS

Il aura suffi d'un chien intrépide, d'un macaron à la violette, d'un suicide raté et de l'explosion d'un immeuble abritant une société louche, pour que les destins de quatre hommes et femmes (que rien ne destinait à se rencontrer) se télescopent ...



Providence de Valérie Tong Cuong
(existe aussi en Livre de poche)

Bernadette MENUT

PAROLE DE FEMME

Cher Kerdudo ! Chère équipe !

Je ne peux pas venir à la fête des anciennes, dommage !

Mais, j'ai eu envie de vous écrire, moi qui ne l'ai pas fait depuis 2008...

Eh oui, hospitalisation à Paris fin février 2008, un mois, puis de début juin à début octobre 2008, à Kerdudo. « J'ai rempli » un mois, j'y serais bien restée jusqu'à Noël et même plus, et j'y aurais bien travaillé aussi, tant je l'ai aimé ce Kerdudo ! Il me manque encore, je jure !

Dès l'hôpital je ne pensais plus à boire, alors ce n'est pas que « ça » que j'ai appris à Kerdudo, que j'ai apprécié. NON, c'est MOI que j'ai apprécié à Kerdudo, Moi dans un groupe [ce que je n'avais jamais connu], MOI découvrant des gens (l'équipe, Patricia LEBON et les cuisinières compris), des malades graves, inquiètes, pleines d'espoir ; des activités géniales où je me suis bien éclatée ; et enfin MOI avec toute la connaissance de mon « MOI » intérieur, cet énorme acquis accumulé depuis vingt ans à la recherche de la sérénité, comme un grand livre lu certes mais pas « imprimé ».

Je ne me suis pas redécouverte, il n'y pas eu « renaissance » comme Nicolas Rey l'a écrit je crois. Je suis née de moi à Kerdudo.

La preuve :

j'ai perdu 10 kg (bon ça c'est un peu l'anecdote car je les ai euh...retrouvés)

j'ai quitté mon travail qui, après 30 ans, me pesait et me contrariait par ses trop nombreux non-dits et sa politique de profit absolu au détriment du « bien-fait ». Et je l'ai quitté en négociant avantageusement. En février 2009, donc un an après mon hospitalisation !

En février 2010, j'ai acheté ma jolie petite maison en bois dans les Côtes d'Armor ! deux ans après mon hospitalisation ! Je suis donc revenue chez moi, en Bretagne. Comme je le désirais depuis 10 ans !

Depuis 2 ans, j'ai retrouvé de très bonnes relations avec mon fils, pleines d'honnêteté et de joie, et lui-même a beaucoup changé. Il a 23 ans, ses études marchent très bien, et...il m'admire beaucoup car j'ai réalisé mes rêves !!

Bon, je suis au chômage depuis un an, mais cela ne me soucie pas, à bientôt 57 ans, je ne trouverais certainement plus du travail. Bon, après tout ce que j'ai vécu ce n'est pas le plus grave.

Et... je n'ai pas bu UNE goutte d'alcool depuis fin février, le 23 exactement 2008. Et ... je m'en fous, de l'alcool je veux dire !

J'ai gardé deux amies de séjours de Kerdudo, une a arrêté comme moi de boire, la seconde a eu des rechutes mais là elle tient le coup depuis 2 mois, c'est génial car elle a un but : repasser son permis.

Je ne suis pas si loin de Guidel maintenant, alors je compte bien passer vous voir dès que possible, surtout si la cuisinière fait sa très bonne tarte (à l'abricot je crois ?) !

Je vous embrasse toutes et tous de tout mon cœur

Joelle L



L'égalité Femme / Homme, rêve ou réalité ?

- Dis maman, pourquoi on lit dans les journaux que les femmes se battent pour leurs droits ? Que les hommes sont mieux traités ? Qu'est ce qu'elles ont de différent ?

- Tout et rien ma puce, c'est une longue histoire loin d'être terminée.

- Raconte-moi Maman.

- Je veux bien, mais accorde moi ton attention un moment, je ne peux pas t'en parler en cinq minutes, il nous faut un peu de temps.

- Je t'écoute.

- Bien voilà ! Cela paraît curieux à notre époque mais les femmes n'ont le droit de s'exprimer publiquement (par le vote par exemple) que depuis peu de temps (depuis 1945) exactement. Avant leur place était au foyer, dans l'ombre du mari, pour aider son mari à être libre d'esprit pour son métier et dans sa vie. La vie des femmes était un peu au service des hommes et n'avait que peu d'importance propre. Heureusement, certaines avaient du cran et savaient que cela était injuste. Elles sont descendues dans la rue, n'ont pas eu peur d'être montrées du doigt et fustigées par tous (hommes et femmes...) et elles ont fini par gagner des droits dont celui de vote, ce qui était une grande victoire.

- Pourquoi elles étaient à l'écart ?

- Parce que si la femme a les mêmes droits (et ça c'est acquis) elle est cependant très différente de l'homme, et c'est une grande chance pour les deux.

- Ah bon ! C'est quoi les différences. - Regarde ton papa et ta maman, lui est plus grand, physiquement plus fort et a des centres d'intérêts différents de ta maman qui est plus attentive à certains détails et en particulier plus sensible au bien être de tous dans la famille. Toutes ces qualités se complètent et sont indispensables. Tu sais, même physiquement et à l'intérieur de notre corps il existe de sacrés différences.

- A part les cheveux longs et les maillots de bains je ne vois pas ...

- Je vais te donner un exemple un peu compliqué mais qui illustre bien une grosse différence.

Dans la vie, les adultes boivent parfois un peu (ou plus) d'alcool. Ce produit peut être fort sympathique dans certaines circonstances et terriblement dangereux dans d'autres. Et bien par rapport à ce produit le corps et l'esprit des femmes est beaucoup plus sensible voire beaucoup plus fragile que celui des hommes.

- Comment ça ? Ce n'est pas juste !

- Juste ou pas, je ne sais pas, c'est une réalité où la différence est nette et très importante. Les femmes par exemple sont touchées (proportionnellement) dix fois plus que les hommes par les problèmes neurologiques et les dégâts sur la mémoire et le cerveau que les hommes malgré des quantités d'alcool plus faibles. Sur les autres organes les dommages de l'alcool

sont plus importants aussi, et surviennent plus vite avec des quantités plus faibles. Pour la cirrhose du foie (tu sais quand le foie est très abîmé à cause d'un « burn out » du à l'élimination de trop d'alcool) et bien en moyenne il faut 15 à 20 ans à un homme avec une consommation de 1 litre de vin à 11° pour développer une cirrhose du foie, pour une femme il suffit (toujours en moyenne) de boire un quart de litre de ce même vin sur cinq ans pour prendre le même risque.

- C'est vraiment trop injuste ?

- Proportionnellement les femmes ont douze fois plus de risque que les hommes de développer une cirrhose si elles consomment de l'alcool.

- C'est vraiment, vraiment trop injuste .

- Eh t'arrête de faire ton Caliméro. C'est injuste, oui peut être, mais c'est d'autant plus important de le savoir et d'en tenir compte. Tu sais pas le pire, c'est que en plus, nous sommes plus rapidement et fortement dépendante à l'alcool et avons plus de signes de sevrages physiques que les hommes si nous arrêtons. Et c'est vrai pour le tabac et les autres drogues.

- Alors on doit être vraiment plus vigilante ?

- C'est une façon de voir.

.../...



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
VANNES	- Tous les jeudis, (sauf le 1er) de 17 h 30 à 19 h	- « La Longère » à PLOEMEUR
RENNES	- 2ème et 4ème jeudis de chaque mois, 14 h à 16 h 30	- Salle de la Tannerie à VANNES
	- 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 : Velouté de potiron



Ingrédients :

- 2 kgs environ de potiron
- 200 grs de crème épaisse
- 50 cl de bouillon de volaille (un cube de concentré de volaille)
- Sel / Poivre / Noix de muscade

Préparation :

- Couper la pulpe du potiron en petits tronçons
- Faire cuire ces morceaux à la vapeur 20 mn
- Faire chauffer le bouillon de volaille
- Passer la pulpe du potiron au mixer en ajoutant au fur et à mesure le bouillon bouillant.
- Verser le tout dans une casserole, ajouter la crème et bien mélanger
- Assaisonner en poivre, sel et muscade
- Porter sur le feu jusqu'à ébullition
- Servir accompagné éventuellement de croûtons en dés et saupoudré de cerfeuil haché éventuellement



L'égalité Femme / Homme, rêve ou réalité ? (suite)

- Alors pour finir sur une note plus sympathique je vais te parler d'une autre différence capitale.

- On est mieux quelque part ?

- Mieux, c'est à voir, formidable je n'en doute pas.

- Malgré toutes les différences dont je viens de te parler, qui nous rendent plus vulnérables face à l'alcool, les femmes possèdent une force incroyable que les hommes ont bien moins souvent. Elles perçoivent plus rapidement leurs difficultés et savent demander de l'aide. Elles acceptent d'avoir besoin des autres pour aller mieux, et ça c'est fantastique. C'est une très belle qualité à la fois d'humilité et de confiance. Ces deux qualités te serviront toute ta vie, dans bien des domaines, n'hésite pas à les développer. Elles sont si fortes qu'elles peuvent enrayer « l'injustice métabolique » de l'alcool dans notre corps. Au bout du compte on est beaucoup plus fragile et malade plus vite de l'alcool, mais on appelle à l'aide plus vite et plus facilement. Du coup, même si la dépendance est plus forte, on a toutes les chances de mieux s'en sortir. Tu vois on s'y retrouve presque grandies.

- M'ouais, j'veux bien, mais le côté « injustice métabolique » c'est lié à quoi ?

- Il y a en gros quatre explications :

- Notre foie est plus petit et l'enzyme qui y travaille l'élimination de l'alcool est moins actif.

- Notre quantité d'eau dans le corps est plus faible et donc l'alcool s'y concentre plus

- Notre masse graisseuse est différente (plus de graisse et moins d'eau, aïe aïe aïe !!) et du coup l'alcool diffuse plus vite et se concentre davantage dans nos organes riches en graisse (cœur, et surtout cerveau...). Pour la même quantité bue en une fois, notre alcoolémie sera 20% supérieure à celle des hommes et nous éliminons moins vite.....

- Nos hormones sexuelles jouent un rôle également et nous rendent plus sensibles aux effets de l'alcool.

- OK je vois, nous devons être plus vigilantes. Par exemple en soirée le même nombre de verres chez moi fera beaucoup plus de dégâts que chez mes copains.

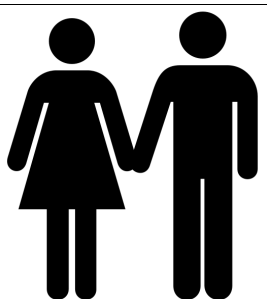
- Tu as tout compris.

- Donc nous sommes différentes c'est un fait. Mais cette différence physique ne doit pas nous rendre moins égaux devant les droits de toute personne.

- Je partage ton avis, nous ne serons jamais égaux les uns les autres, ni avec les hommes, ni même entre nous. Toutes ces différences sont belles et ne doivent jamais être traitées de façon hiérarchique. Elles ne justifient en aucun cas que nous ayons des droits différents.

- Donc si j'ai tout compris on est différente et c'est tant mieux.

- T'as tout compris.



Jacqueline Kerjean

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