



REVIVRE A KERDUDO

Journal de l'AMAFE BRETAGNE

1er Semestre 2011 - n° 72 - ISSN 0296-6360

Association Loi 1901 - Présidente Paulette FERRON - 56520 GUIDEL

Site internet : www.centredekerdudo.com

EDITORIAL Le prix de la liberté : De la chair, du sang ou du jasmin ?

La conquête de la liberté se prête volontiers à un symbolisme empreint de douceur et de beauté. Souvenons-nous de œillets portugais de 1974 soulignant l'affranchissement du régime salazariste ; la révolution de velours menée par Vaclav Havel qui donnera naissance à la Tchéquie et la Slovaquie ; aujourd'hui le jasmin, pour désigner un souffle qui balaye le monde arabe et traverse des régimes autoritaires et dictatoriaux qui paraissent inamovibles.

Le jasmin, fleur délicate au parfum entêtant, emblématique de la Tunisie, symbolise la pureté, la douceur de vivre et la tolérance.

Certains s'élèvent comme le journaliste Olivier Malaponti. "Oublie-t-on qu'il y a du sang, de la peur, des morts, des blessés, des familles en deuil ?", écrit-il. "Le jasmin est blanc, sent bon, est beau, pur... En aucun cas les Tunisiens n'emploient en ce moment l'expression "révolution de jasmin" soutient-il, regrettant "un raccourci journalistique, un cliché, un stéréotype créé par les médias occidentaux".

La tentation est grande de masquer à notre sensibilité occidentale le terreau sur lequel pousse les fleurs de la liberté. Le parfum du jasmin nous est plus agréable au nez alors que l'oppression et la misère des hommes et de femmes qui vivent aux portes de notre hexagone se rapproche plus de l'odeur du fumier.

Ce vent de liberté est semblable au Simoun, ce vent du désert chargé de sable qui se transforme parfois en tempête. Il traverse les pays et les villes, ignorant des frontières humaines, irritant et gênant comme peut l'être la liberté à conquérir. Il n'y aura jamais de révolution confortable et belle. La liberté se conquiert dans la chair et le sang, les larmes et les deuils, le combat et la douleur. Peu se souviennent déjà que la tempête s'est levée le 17 décembre dernier quand Mohamed Bouazizi s'est immolé par le feu sur la place de Sidi Bouzid. Le germe de la liberté trouve souvent naissance dans le ressenti intolérable de l'injustice et la volonté de crier, parfois dans un dernier souffle : Cela suffit !

Pourquoi évoquer ce souffle de liberté dans cet éditorial ? Peut-être parce que la première définition donnée par Pierre Fouquet de l'alcoolisme en 1955 était « la perte de liberté ». Et ceux qui ont un jour lutté, souffert pour reconquérir leur liberté se sentent forcément frères et proches de ceux qui sont sur le chemin de la reconquête. Quelle que soit la nature de l'oppression et de l'asservissement, la noblesse de l'homme se trouve bien dans ce droit fondamental à rendre libre, à faire tomber les chaînes et les fers qui entravent et asservissent.

Jean Marc 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 ou

06 87 00 27 17

FETE DES ANCIENNES 2011



Comme tous les ans, la fête des anciennes est placée sous le signe de la convivialité et du plaisir de se retrouver. A chaque fois, nous nous interrogeons sur l'animation à proposer sur le temps de l'après-midi. Comment se renouveler sans tomber dans la facilité, le répétitif ou dans un exercice d'échange « prise de tête » peu compatible avec la torpeur post prandiale favorisée par la douceur d'un après-midi printanier ?

Et pourquoi pas un peu de douceur, de poésie rafraichissante ? Un temps où les mots s'envolent, emportant nos pensées dans des sentiers vagabonds ?

Encore faut-il trouver un guide qui nous prenne par la main, par le cœur, conduisant nos pas dans les empreintes d'Aragon, d'Andrée Chédid et autres aventuriers des mots.

Eh bien, nous l'avons trouvée. C'est Fabienne Marsaudon qui nous emmènera le temps d'un concert dans un voyage entièrement consacré à La Femme. Accompagnée de son complice et pianiste, Michel Précastelli, elle nous invite sur la portée de sa voix, toute en douceur, à la découverte de la femme telle que rimée par les poètes. Nul doute qu'au détour d'un refrain n'apparaisse l'ombre de Ferrat qu'elle évoque admirablement. Alors, ensemble, partageons un moment de grâce, ils sont tellement rares !

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



5 avril - 18 h

Conduites addictives
Comment les soigner ?
Pr Moirand, Dr de Bourmonville,
C. Védellhié

Avec la participation de Catherine Villaneuve de l'association A.M.A.F.É (Association Mutualité pour l'Aide aux Femmes Éthyliques en Bretagne).

Conférence grand public, animée par le Professeur Bernard Lobel
Rennes-Hôpital Pontchaillou
Centre de congrès - Amphithéâtre Bretagne

Entrée libre et gratuite

Alcool, drogues, cigarettes, médicaments, Jeux, bouillmie, vidéo, Internet, etc.
Ces addictions qui touchent des millions de personnes et leurs conséquences peuvent être catastrophiques pour ceux qui en souffrent mais aussi leur entourage. Beaucoup de personnes souffrent d'un addiction quelconque, ça peut aller d'une simple habitude, mais malheureusement aussi jusqu'à une addiction complète avec de graves conséquence physiques et psychiques très néfastes.

L'envie dépasse les conséquences.

« Une addiction est un trouble caractérisé par la répétition d'un comportement visant à donner du plaisir malgré les conséquences négatives », explique le Dr Catherine de Bernoville, médecin tabacologue.

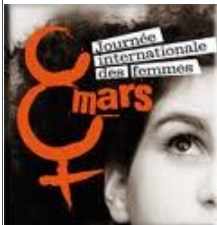
Selon le Dr Romain Moirand, « 2,5 millions de personnes, en France souffriraient d'une addiction à l'alcool, Les causes de ces addictions sont multiples : l'environnement social et familial, la fragilité des individus, le parcours de vie, etc. » Le besoin

de boire quelles que soient les conséquences physiques, sociales ou judiciaires, ces addictions qui relèvent d'un vrai problème de santé publique mais aussi de société..

Alors comment soigner ces addictions ?

« Il n'y a pas de traitement mais des moyens thérapeutiques notamment basés sur la motivation » précise-t-il. Un travail de longue haleine qui peut prendre des années, mais qui mérite d'être mené.

Rennes



Le 12 mars 2011 à l'occasion de la journée internationale des Femmes, l'AMAFÉ Rennes en partenariat avec le CIDF, a tenu comme chaque année un stand d'information sous le grand chapiteau mis a disposition par la ville de Rennes.

Stand d'information consacré aux problèmes d'alcool qui touche des milliers de femmes en France.

Beaucoup de questionnements sur l'alcoolisme féminin, les différences physiques et physiologiques par apport aux hommes, l'appel à l'aide de personnes de l'entourage.

Cette journée dédiée aux femmes était une opportunité pour discuter et dialoguer malgré la difficulté d'aborder ce sujet si sensible qui touche soit une amie, une sœur, une épouse, une

maman ou tout simplement soi-même. .

Le maire de Rennes, Mr Delaveau nous a remercié de notre assiduité, et nous a encouragées à continuer dans cette démarche.

PAROLE DE FEMME : Marie Laure



A l'attention de Monsieur Le Directeur, du personnel soignant, des encadrants et plus particulièrement aux patientes.

En ce moment, la vie est tellement belle, qu'il est bon de se réveiller tôt et j'en profite pour vous écrire.

Veuillez excuser la forme, j'écris sur mon cahier d'écriture.

J'ai de la chance de faire partie d'un atelier d'écriture depuis ma sortie de Kerdudo en février 2010 et cette année, je fais partie de celui du docteur Hispard de CAP 14.

L'écriture a commencé avec José et j'y ai pris goût. C'est très bienfaisant de mettre les maux sur les mots.... Peu importe la forme, la qualité.

Aujourd'hui j'écris très peu sur l'alcool mais j'aime raconter des histoires, des histoires de rencontres.

Je pense donc au centre ce matin et me dit que j'ai eu beaucoup de chance de passer par là de pouvoir comme je le dis dans un de mes textes « m'absenter de ma vie » un instant.

L'image du train que l'on met hors rails me va assez bien.

Il se retrouve juste à côté de sa voie mais sur une autre pour un nettoyage en profondeur et tout le monde s'active et surtout cette locomotive. Elle se nettoie, se prépare, s'apprête. Elle ne sait pas vraiment pourquoi donc les motivations ne sont pas bien claires mais elle le veut.

Je suis aujourd'hui sur une voie je ne sais pas où elle va. Personne ne peut le savoir mais j'y vais avec confiance.

Comme je n'aime pas la vitesse, j'y vais à mon rythme et profite.

Soyez confiante les filles, les réalcoolisations peuvent arriver mais le chemin vaut la peine d'être parcouru.

J'ai envie de vous appeler mes sœurs d'armes malgré le fait que je n'aime pas le mot combat. Je ne me bats pas. Non, je sais qu'il est plus fort que moi.

Alors, mes sœurs d'armes, je ne vous souhaite pas bon courage car je pense ne pas en avoir beaucoup mais j'ai envie et du coup tout me semble plus facile.

Sœurs d'Armes je vous souhaite bonne En-vie s.



Projet d'activité : Saveurs et cocktails par Belinda Gomes de Mattos

Le sens du projet

Je suis partie du fait que la maladie alcoolique s'accompagne d'un processus de fragilisation sociale. Suite à des observations, des discussions avec des patientes, je me suis interrogée sur les difficultés qu'elles peuvent rencontrer pour gérer leur abstinence. Comment peuvent-elles retrouver le plaisir de partager des moments de convivialité comme des repas, des apéritifs, de participer à des fêtes, d'inviter et d'être invitées, sans consommer d'alcool? Comment peuvent-elles apprécier les saveurs, le goût de ce qu'elles consomment?

Depuis le début de mon stage des questions reviennent souvent :

« Comment réinviter des amis à la maison sans servir d'alcool ? » « Que proposer comme boisson pendant le repas autre que de l'alcool ? » « Comment faire des cocktails ? »

Etre abstinente et reconnaître sa maladie est déstabilisant pour la malade et pour son entourage. Des maladresses, des interprétations, des doutes peuvent empêcher une relation normale.

Par ailleurs en France nous sommes tous culturellement amenés à consommer de l'alcool (la gastronomie et la culture du vin, des alcools, de la bière, du cidre...).

De plus je trouve intéressant de faire découvrir d'autres pratiques et coutumes pour démontrer que dans d'autre pays la consommation d'alcool n'est pas systématique et que l'on peut, nous aussi choisir de ne pas boire d'alcool. Cela peut leur permettre de se déculpabiliser, voire même de valoriser les nouvelles boissons consommées.

Je propose donc de monter un atelier de création et de dégustation autour de 3 thèmes qui sont : – **Le thé – Le gaspacho – Le cocktail**

Pour ce faire, une base de recette, une pointe d'imagination, un zeste de participation, des fruits, des légumes, une pincée d'épices, un coup de shaker, un joli verre, une petite déco et le tour est joué. Je propose un travail avec une documentation et/ou une bibliographie pour compléter chaque thème de travail. .../...

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

Projet d'activité : Saveurs et cocktails par Belinda Gomes de Mattos (suite)

Les objectifs

La valorisation de soi : être acteur du projet - être responsable - respecter les règles de sécurité - se déculpabiliser

L'estime de soi : être impliquée dans le projet - avoir un comportement agréable - entrer en relation

L'acquisition de savoir faire : apprendre la technique - apprendre des recettes - ouverture culturelle - la satisfaction de la réussite

Le plaisir : développer son imagination - tenter des expériences - fabriquer, élaborer - se mettre en avant

Le matériel nécessaire

une salle, du matériel de cuisine, des ingrédients (thé, fruits, légumes, épices.....)

L'effectif :

8 patientes sur le principe du volontariat et sur inscription à l'atelier

Le déroulement des 3 ateliers :

Le Thé : Dans un premier temps je présente le thé, son origine, son art, sa préparation. Je propose ensuite une dégustation d'un thé vert à la menthe originaire des pays du Maghreb, d'un thé chinois semi-fermenté plus connus sous l'appellation d'oolong, d'un thé blanc, une recette de thé glacé et un cocktail à base de thé.

Le Gaspacho : Je présente pour commencer l'atelier l'origine, la composition, les vertus du gaspacho. Je propose ensuite de réaliser les recettes choisies en fonction de la saison. Puis nous terminerons par la dégustation.

Le cocktail sans alcool : Je présente pour commencer les variations autour du cocktail. Je propose ensuite la réalisation d'un cocktail tonique à base de citron et de gingembre ainsi que des cocktails de fruits. La dégustation se fera après chaque élaboration pour garder la fraîcheur des mélanges

RECETTES DE BELINDA

Cocktail au jus de mangue : Pour 4 personnes (préparation 10 min, réfrigération 1h)

1l d'eau

7 à 8 cuil à café de feuilles de thé vert aromatisé au fruits exotiques

1 mangue bien mure (ou d'autres fruits comme la pastèque)

1 à cl de sucre de canne

1 cuil à café de poudre de noix de coco



Infuser le thé 2 min dans 1l d'eau frémissante. Retirer les feuilles et laisser refroidir l'infusion.

Découper la mangue en morceaux et passer au mixer. Ajouter, le sirop de canne et mélanger le tout dans le bol du mixer.

Réserver 1h au réfrigérateur. Servir dans des verres puis saupoudrer de noix de coco râpée ou en poudre.



Sirop au gingembre : Pour 10 personnes

125 gr de gingembre

200 gr sucre en poudre roux de préférence

2 clous de girofle

zeste et jus de 2 citrons

Faire bouillir 1l d'eau avec tous les ingrédients laisser infuser 20 min.

Mélangé et filtré pour ne garder que le sirop.

Laisser refroidir, servir dans un verre avec la moitié du verre remplis du sirop et l'autre moitié d'eau gazeuse.

Gaspacho aux concombres et à la menthe : Pour 4 personnes

1 concombre et demi

10 feuilles de menthes + 4 petites pour la déco

le jus d'un demi citron

1 pot de yaourt bulgare

sel et poivre

Eplucher les concombres, les couper dans le sens de la longueur et ôter les pépins puis couper les en morceaux. Dans un blender, mettre les morceaux de concombre, le yaourt, les feuilles de menthes lavées, le jus de citron.

Mixer jusqu'à obtention d'un gaspacho onctueux. Gouter, saler et poivrer.

Répartir dans 4 verres transparents, décorer avec les petites feuilles de menthes.



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 (Établissement et Service d'Aide par le Travail) ST JACUT LES PINS – ☎ 02 99 71 90 93