

errière  
es  
Portes

« L'humain, c'est le meilleur moyen  
de travailler sur l'humain. »



**P3 LA CT**  
Mode d'emploi

**P4 UN ATELIER APRÈS L'AUTRE**  
Le jardin

**P6 DOSSIER**  
L'addiction par les  
résidents

**P9 OUVRIR LA PORTE À...**  
Interview

**P10 DÉTENTE**  
En rando avec Barney

## Dire, écrire ou la possibilité de prendre une place dans l'espace du commun :

La communauté thérapeutique est un endroit où l'on parle énormément. Le partage de la parole est une nécessité pour faire lien et sortir de l'isolement. Dans les dix années qui viennent de s'écouler, nous avons appris, professionnel.le.s comme résident.e.s, à utiliser les mots comme un outil qui aide à bricoler des fils. La fenêtre d'abstinence proposée en communauté place la parole en support fondamental pour que la difficulté à être au monde s'apaise. En ce sens, l'abstinence n'est pas une voie à suivre, mais un espace de rencontre de soi et des autres. Lorsqu'il est impossible de croire et d'exister pour soi-même, peut-être qu'en partageant un commun avec d'autres, de nouvelles perspectives se dessineront. Cependant, la CT est aussi un endroit où l'on écrit, tant dans l'organisation que dans le parcours de soin. Et maintenant, c'est avec *Derrière les Portes* qu'il est question de travailler des textes pour partager avec celles et ceux qui nous entourent. Le village de Saint-Didier-sur-Rochefort est important pour la communauté. Depuis 2012, il offre un cadre qui favorise le rétablissement des personnes qui viennent s'y installer pour un temps, mais il a également rendu possible la construction du projet thérapeutique par les professionnel.le.s. Ici, nous avons été accueilli.e.s et ce journal est aussi une manière de le dire.

Sophie D.  
Cheffe de service

## Génèse d'un projet fou, comment ne rien s'interdire :

Au départ, une idée un peu folle, faire un journal. Personne à la communauté ne savait où cela nous mènerait, mais on s'est dit banco ! On essaie... Et voilà, une première porte ouverte. Il fallait donc trouver un titre, savoir avec quoi on allait remplir ce journal. Les portes se sont finalement ouvertes unes à unes et naturellement on a su qu'on voulait faire de notre combat quotidien contre l'addiction, notre sujet principal.

Mais pas que : on souhaitait également ouvrir nos pages à un maximum de monde, d'abord les pros, qui nous entourent, puis le village de Saint-Didier-sur-Rochefort et ses habitants qui nous accueillent chaleureusement.

Plus on avançait, plus le titre s'est imposé à nous : « Derrière les portes ».

Ce journal souhaite raconter ce que chaque résident va trouver derrière la porte de l'abstinence et surtout comment il peut l'ouvrir. On désire également défendre les valeurs d'égalité, de la bienveillance, de partage soit toutes celles qui nous tiennent à cœur et nous aident tous les jours dans notre lutte.

On espère que vous serez nombreux à avoir la curiosité de venir voir ce qu'il se passe derrière les Portes de l'Imaginaire.

Anthony D.  
Résident

Nous tenions à remercier toutes les personnes ayant participé de près ou de loin à la rédaction, création et mise en place de ce journal. Pour leur implication et la rédaction de la plupart des articles, merci aux résidents de la communauté : Faouzi B, Aloïs L, Nicolas S, Xavier G, Mathilde C, Eric D, Anthony D, Kévin B, Anne S, Sébastien L, Norbert R, Téodora P, Anthony L, Ali G, Martial L, Jean Marc B, Léa C, Matéo P, Cyril C. Pour leur encadrement et leur bienveillance au quotidien, merci aux professionnels de la communauté : Jean-Jacques M, Sophie D, Isabelle P, Jeanne J, Virginie P, Florence G, Antoine M, Nicolas M, Maud A, Théo T, Anaïs R, Sandrine W, Julie S, Guillaume C, Christian D., Tiphaine et Alice. Pour son aide spontanée au journal (et son bon café), Constance G. Pour l'impression du journal : L'ESAT du Chambon Feugerolles (les Ateliers d'Ondaine).

Et last but not least, pour son soutien et son aide précieuse à la rédaction de ce journal, mais également pour son projet photo depuis de nombreux mois au sein de la CT, pour le regard qu'elle nous porte et celui qu'elle nous transmet à travers ses images, un énorme Merci à Véro.



*Merci Anthony D pour avoir eu l'idée de ce journal, pour n'avoir rien lâché en nous insufflant l'envie et l'énergie nécessaires tout le long de ce journal, pour ton investissement et pour les bénéfices personnels que chacun de nous en retire.*

*Ce premier numéro est dédié à Arnaud R. (un ancien résident de la CT parti trop tôt) et à sa famille.*



© Véro Martin

# COMMUNAUTÉ THÉRAPEUTIQUE : MODE D'EMPLOI

Une communauté thérapeutique, c'est un endroit où l'on vit en groupe, qui allie le vivre ensemble et le soin, par l'aspect thérapeutique, en nous proposant une fenêtre sur l'abstinence. C'est un lieu où l'environnement social et les relations interpersonnelles font partie intégrante du programme de rétablissement. Le groupe est la base du soin. La méthode groupale comporte une multitude d'aspects thérapeutiques visant la réadaptation à soi, à l'autre et à un cadre, qui est également un outil essentiel. Par « cadre », on entend l'ensemble des règles et de tout ce qui rythme la vie du lieu. Son but est d'abord de refixer un fonctionnement actif, un équilibre au quotidien. Il vise aussi à une émancipation progressive en vue de la construction d'un auto cadre, plus sain, dans lequel on se reconnecte petit à petit à soi, à ses objectifs et à la réalité.

L'établissement nous propose d'être acteur de notre soin au travers des différentes tâches qui nous sont confiés (cuisine, ménage, chantiers et groupe de parole). Et en nous permettant de proposer nous-mêmes des sorties et activités diverses, nous sommes responsabilisés au maximum. C'est ce qui différencie ce type de lieux des hospitalisations et post cures.

Nous prenons aussi part au conseil de vie sociale, réunion qui a lieu une fois par mois et dont nous décidons l'ordre du jour. Nous pouvons discuter alors du règlement, de ce qui nous semble améliorable au sein de l'établissement.

Notre soin à la CT s'articule autour d'un parcours en étapes jalonné de moments forts et d'écrits formels à présenter en vue de l'admission à une étape supérieure. Le cadre de la CT est un lieu sécurisant qui nous permet de tra-

vailer en profondeur sur nous-mêmes et sur ce qui nous a menés à la consommation, afin d'en dégager le sens et les mécanismes. Il favorise la remise en question et l'analyse du mode de vie dans lequel nous étions pendant des années. Nous pouvons petit à petit reprendre confiance en nous et apprendre à nous connaître sans la consommation.

La communauté thérapeutique est composée d'une cheffe de service, de sept éducateurs, de deux encadrants techniques, d'un infirmier, d'un médecin addictologue, d'une psychologue, d'une secrétaire et de trois veilleurs de nuits. Côté résidents, il n'y a pas de profil type. Nous venons tous d'horizons différents, avons eu des parcours de vie variés. C'est ce qui fait la richesse du lieu et des échanges, de sorte qu'à la sortie du soin, plusieurs choix s'offrent à nous : un appartement thérapeutique, une réorientation professionnelle ou vers un autre soin, car le rétablissement est un long chemin.

L'accompagnement est aussi individuel : chaque résident à deux éducateurs référents. Tous les mois, une entrevue DIA (Dossier Individuel d'Accompagnement) est proposée au cours de laquelle nous évaluons où nous en sommes dans notre soin, dans l'avancement des objectifs que l'on s'est fixés. Ces derniers sont réactualisés. Un suivi psychologique est également mis en place. Des travaux écrits nous sont demandés : la courbe de consommation est l'un d'eux. C'est un travail qui consiste à relater les événements marquants de notre vie afin de faire un lien avec notre consommation. Il est accompagné d'un graphique (d'où le terme « courbe de consommation »). Lorsque ce travail est terminé, il est

lu à tous les résidents et s'en suit un échange. C'est en général un moment intense et riche en émotions qui permet une relecture de notre vie et qui apporte autant à celui qui la présente qu'à ceux qui l'écoutent.

En conclusion, ce lieu nous offre une multitude d'apprentissages. On réapprend progressivement à se retrouver, à se connaître différemment, à travailler sur soi, à retrouver un rythme, à vivre ensemble et avec soi-même. Que ce soit les temps formels ou informels, chaque étape et chaque moment vécus ont une visée thérapeutique et sont nécessaires. Une CT est à la fois une micro-société avec toutes ses composantes, et un lieu sécurisant où l'on peut se délester de certaines souffrances pour avancer vers le rétablissement.

**MATHILDE C**

## LA CT VUE PAR...

**PASCALE (LA CÔTE EN COUZAN)**

Je connais peu la CT mais je croise souvent les résidents. Je pense qu'elle fait partie du village et s'est intégrée assez facilement.

**ÉRIC (NOIRETABLE)**

Je sais juste que c'est un centre de soins mais pas plus. Mais je serais intéressé pour la connaître davantage.

**JULIE (BOËN-SUR-LIGNON)**

Je ne connaissais pas du tout la CT. Pendant un stage à la communauté de commune de Loire Forez, j'ai appris son existence. J'ai peu de connaissances de son fonctionnement et je regrette son manque de visibilité.



*Pour ce premier numéro, on s'est dit que parler de ce qu'il se passe à la communauté ne pouvait se faire sans prendre en compte les groupes de paroles qui sont une partie intégrante du travail. Il est impossible de tous les raconter en une fois, ce serait laborieux et improductif, c'est pourquoi présenter un groupe par numéro nous paraît utile et nécessaire. De cette manière on pourra parler plus en profondeur de chacun d'eux, ce qui rendra chaque article plus riche. Pour lancer cette rubrique quoi de mieux que de commencer par le début de la journée avec l'Humeur Du Jour ou comme on dit l'HDJ.*

Ce groupe a lieu tous les jours de la semaine sauf le week-end. Même la parole a besoin de faire une pause ! Il se déroule le matin à 8h15 dans la salle de réunion, en cercle. Il est important pour chaque résident d'arriver à l'heure dans un souci de respect, autant pour les autres que pour soi-même. Il est d'une durée approximative de 3/4 d'heure et il est possible, dans certains cas exceptionnels, de le décaler en soirée. Ce groupe, comme beaucoup d'autres, se fait en présence d'un éducateur. C'est un moment qui offre la possibilité à chaque résident de faire part son état émotionnel du moment, dans la bienveillance, le respect de la parole et une écoute active de la part du reste du groupe. Il permet de dire aux autres comment on se sent, comment on vit le moment présent. L'HDJ donne l'occasion de parler des problèmes que chacun peut rencontrer, privé ou avec d'autres résidents et surtout ce que la situation peut faire vivre. Ici on demande à chacun de livrer ses ressentis. C'est aussi un temps pour livrer des indications sur son état de forme, ce qui peut aider les autres à faire attention pour le reste de la journée.

Si on arrive à se saisir de ce moment, il peut nous aider à décharger la pression que le parcours de soin nous fait vivre. En revanche on rencontre tous à certains moments de grosses difficultés à s'exprimer librement en groupe. En effet il peut être très difficile de parler de soi, que ce soit par manque de confiance, par peur du regard de l'autre, par pudeur ou aussi parce qu'on est submergé par ses émotions. Pendant très longtemps les consommations ont été la seule façon de nous exprimer, on a enfoui au plus profond de nous nos états d'âmes et les faire ressortir ne se fait pas sans douleur. Après chaque prise de parole les autres résidents peuvent intervenir pour réagir mais ce n'est pas un moment pour régler les conflits. Il existe pour cela d'autres groupes. Après le tour de parole on prend un temps pour faire un point sur l'organisation de la journée à venir. En conclusion si on arrive à se saisir de ce moment de partage il peut nous aider à commencer la journée en étant plus apaisé ou au contraire de se sentir sous tension. Il est donc très important d'aborder ce moment en étant le plus authentique possible et être au plus proche de ses émotions mais là est toute la difficulté. **ANTHONY D.**



### De la graine à la fleur, comment lier jardin et thérapie

Le jardin à la communauté est une activité qui fait travailler les résidents sous plein d'aspects différents. Sa fonction thérapeutique en fait un endroit où chacun peut s'exprimer à sa façon.

En premier lieu, il permet une remise en forme progressive, chacun arrivant ici dans un état de santé très différent. C'est également un lieu où la création est possible, où la confiance tend à être reconstruite. Chaque résident peut décider de faire pousser tel ou tel légume ou fruit.

En second lieu, ce jardin nous fait travailler sur notre rapport à l'engagement et à nos responsabilités, car si l'on veut que tout pousse correctement, il faut arroser régulièrement à des moments





© Kevin B

précis de la journée et travailler dans le potager. Chaque résident contribuant à son fonctionnement, il aura la satisfaction de manger le fruit du travail groupal, résultat d'une éthique et d'un intérêt pour la planète. Ainsi il y a aussi une reconnexion à la nature et à sa fonction première de nourrir sainement ses occupants, choses qui ont été délaissées, oubliées voire inconnues dans nos parcours de vies.

Nous voyons forcément un lien entre le fruit qui pousse jour après jour et nos vies que l'on reconstruit.

Depuis cette année, la communauté est en partenariat avec « DANAECARE », une association dans laquelle des établissements de soin et d'hébergement sont regroupés dans un but thérapeutique autour du potager. Cette initiative a été l'objet pour les résidents d'une rencontre enrichissante et de partage de graines et de plants.

Ce jardin est donc plus qu'un jardin à la communauté, c'est un outil de travail pour l'équipe encadrante et les résidents qui peuvent s'en saisir pour redessiner les contours de leur vie. **ANTHONY D**



© Véro M

## L'âne en thérapie animale

Animal très intelligent, il est d'une patience infinie et accompagne l'homme depuis des siècles. Quel que soit son âge, sa taille ou son sexe il a certains traits de caractères et des mœurs très proches de ses congénères. Bien que chaque individu soit unique, on peut regrouper de nombreux points communs selon leurs caractéristiques. Il est important toutefois de rappeler que l'âne est un animal sensible qui, tout comme nous, a ses bons et ses mauvais jours.

### - Ils aiment les relations :

Ce sont des animaux qui ont besoin d'avoir de la compagnie pour se sentir bien. Ils ont une organisation sociale, bien que peu structurée.

Ce sont des animaux marquant un grand attachement. Différenciés avec leurs congénères et les personnes qu'ils fréquentent, le groupe est un facteur d'équilibre. C'est une des raisons pour lesquelles la médiation asine (avec l'âne) et le travail en thérapie sont des outils très utiles car ils nous rejoignent au plus profond de notre être.

### - Ce sont des êtres très sensibles :

Curieux de nature, ils se servent de leurs cinq sens pour adapter leur comportement à leur environnement. Ces derniers sont extrêmement développés (ils peuvent sentir une odeur de pomme dans un sac à plusieurs mètres d'eux, voir certains dangers à des kilomètres).

Leurs oreilles leur servent de radar pour en savoir un maximum sur leur environnement proche et ils perçoivent très facilement les émotions qui nous traversent.

Ils ont bien d'autres caractéristiques : Ils sont très intelligents et doués de capacités d'apprentissage, de mémoire et de compréhension tout à fait surprenantes. Ils ne font rien contre leur volonté et sont d'une grande sagesse.

Mais la meilleure manière de connaître un âne, c'est de le côtoyer.

**ERIC D**



© Seb L

# TRAVAILLER SUR L'ADDICTION ET SUR LE RÉTABLISSEMENT

L'addiction est une maladie qui nous fait glisser, à un moment donné de notre vie, dans une spirale où l'on a besoin de produits psychoactifs pour se couper de la réalité, parfois par besoin de se détruire... Il intègre différentes conduites, qui étaient jusqu'alors différenciées : toxicomanie, alcoolisme, tabagisme, jeux pathologiques, anorexie, boulimie, etc. Il existe un cycle de l'addiction. La consommation régulière de produits psychoactifs est une façon de s'adapter à ses difficultés, mais en réalité elles ne font qu'accroître le stress, les angoisses, la culpabilité... qui provoquent à leur tour une augmentation de la consommation, et donc des problèmes qui s'accumulent. Le ou les produits deviennent alors le centre de la vie de la personne qui perd sa capacité à trouver d'autres modes de satisfaction.

L'addiction est la rencontre entre un produit, un individu et un contexte socioculturel. Elle se caractérise par un état de besoin vis-à-vis d'une drogue, ou d'une pratique qui marginalise la personne et la met en souffrance. L'addiction est considérée comme une maladie du lien : les personnes se lient, de façon excessive, à un ou plusieurs produits psychotropes, ce qui peut entraîner un handicap important pour entrer en relation avec autrui. Les conduites addictives pourraient donc être fréquemment en lien avec des processus de désocialisation, de déliaison, d'exclusion.

L'expérience de l'abstinence est un axe de travail important au sein de la Communauté thérapeutique. Nous avons la volonté d'analyser ce qui se déclenche, et ce qui intervient avec les signes annonciateurs d'une reconsommation et sur la prévention des rechutes.



© Alois L

## Différence entre rechute et reconsommation

La reconsommation est un dérapage et la rechute est une reprise de produits et des vieilles habitudes.

Le rétablissement est propre à chacun.

À la CT, on travaille à la création et à la construction du mieux être à travers le changement. On cherche à identifier nos mécanismes d'addiction, à percevoir et à mettre en lumière ce qui nous a amenés aux produits, pour trouver des ressources pour que le produit ne soit plus la solution des éventuels problèmes.

Les Narcotiques Anonymes, association de groupes de parole internationale, est un autre outil possible.

ALOIS L

## LE SAVIEZ-VOUS

Pratiquer une activité physique régulière dans le cadre d'une addiction peut être une aide. Ces activités sportives vont apporter de la dopamine similaire à celle obtenue après la consommation de drogue. Cependant, il faut garder en tête que chercher à combler une sensation par une autre n'est pas la bonne alternative. Le sport peut être utilisé comme outil afin de retrouver une confiance en soi (un apport parmi tant d'autres !) mais l'addiction au sport est réelle, et elle s'appelle la « bigorexie ». Le tout est de doser, et de développer de multiples outils pour avancer dans le rétablissement. **TP**

### NUMEROS UTILES AUTOUR DE L'ADDICTION

La communauté thérapeutique est régie par l'Association Rimbaud (loi 1901) qui est un centre d'addictologie implanté à Saint-Etienne et Roanne dont la création remonte à 1979. L'Association Rimbaud est un ensemble d'établissements de soins dans les champs des addictions, des problématiques de l'adolescence et pathologies diverses.

Elle est composée d'un Centre de Soins et d'Accompagnement en Addictologie, d'un Centre d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des risques pour Usagers de Drogues, d'un CJS (Consommation Jeunes Consommateurs), d'Appartements thérapeutiques, d'FMR (Fêtes à Moindres Risques), et d'une communauté thérapeutique.

Association Rimbaud (centre d'addictologie) : [contact@centre-rimbaud.fr](mailto:contact@centre-rimbaud.fr)

Rimbaud Saint-Etienne : 2 boulevard des Etats-Unis  
04 77 21 31 13

Communauté Thérapeutique : "Les Portes de l'Imaginaire"  
Route de Saint Julien  
42111 Saint Didier Sur Rochefort  
04 77 96 25 85

Rimbaud Roanne : 19, rue Augagneur  
04 77 70 11 25

[Drogues-Info-Services.fr](http://Drogues-Info-Services.fr)

Tél : 0 800 231 313 (de 8h à 2h. Appel gratuit depuis un poste fixe)



### JOURS SANS FIN - ERIC D

Réveil dans la brume, la tête prise dans un étou  
 Impossible de rattraper les souvenirs  
 Qui comme entre les doigts coule l'eau.  
 Ils s'enfuient  
 Comme hier  
 Ainsi que la veille  
 Nombre de réveils vaporeux ;  
 Difficile de choisir entre  
 Bonne humeur et désespoir.  
 Une envie fugace  
 De n'avoir jamais existé,  
 Nous traverse.  
 Café sur café  
 On évite nos proches  
 On fouille nos poches en quête d'un indice  
 Une douche, on fait sa toilette, parfois,  
 Pour au minimum paraître ;  
 Il est temps de faire face  
 On tremble, le manque et l'angoisse  
 On avance, retrouver l'ambiance  
 Du temps qui passe  
 Dans l'attente de rien.  
 Un travail de longue haleine  
 On fait semblant de s'occuper  
 Une course de chevaux, un ticket à vérifier  
 Une cigarette, on demande un briquet  
 Parfois l'inverse.  
 Discrètement on glane des informations sur ce  
 qu'on a fait la veille  
 Un verre après l'autre les souvenirs refont surface  
 Et on entend le temps qui passe  
 On oublie de manger  
 Ou on fait exprès  
 Histoire de pouvoir être dans l'excès.  
 Des amis d'un instant, des amours fulgurants  
 Des discussions enflammées  
 Des écarts, des dérapages,  
 On libère celui qu'on enfermait

Dans sa cage,  
 Parfois folie douce parfois rage  
 Parfois même on passerait pour sage.  
 Une philosophie de vie dénigrée  
 Celle des idéalistes, des marginaux, des désespérés.  
 Les heures s'enfuient tandis qu'on s'enivre  
 L'heure de l'apéro  
 Du repas  
 Du dingo  
 L'heure des enfants et leur jolie maman  
 L'heure des anciens  
 Celle du lotto  
 Le cœur du village et son tempo  
 On n'a pas fini l'apéro  
 Que le troquet baisse le rideau  
 Soirée privée et enfumée  
 On boit on boit on boit,  
 Chacun sa tournée  
 C'est le moment de discuter  
 Des « Moi je... » et des « Tu sais... »  
 C'est aussi celui des verres cadeaux  
 Ceux qui bus à la lie mènent à l'oubli.  
 L'heure de rentrer tout est fermé  
 On va taper chez des « amis »  
 Qu'on sait levés après minuit.  
 Ceux qui restent chez eux  
 Qui restent entre eux  
 On arrive heureux de les voir  
 On ramène parfois à boire  
 C'est l'heure qu'on oublie  
 Elle aussi  
 Où l'on brave les interdits  
 Sexe, drogue et musique de bâtards  
 Des chiens des quais  
 Sans laisse ni collier  
 Qui restent pourtant prisonniers  
 De ce que l'on appelle Addiction.

### CE SOIR - ERIC D

Ce soir malgré ta blondeur  
 Ton côté pétillant  
 Je ne succomberai pas  
 Malgré ta robe  
 Ton parfum printanier  
 Hélas je ne peux pas  
 Je n'en peux plus de toi  
 Tes effluves  
 L'ivresse que tu m'apportes  
 Je suis fou de toi  
 Mais aujourd'hui je le sais  
 Et lorsque je suis près  
 De toi  
 Je ne te regarde pas  
 J'avais tout quitté pour toi  
 Mais aujourd'hui j'ai franchi un cap  
 J'ai commencé une nouvelle vie  
 Et malgré mes envies  
 J'ai compris que sans toi  
 Je peux la vivre  
 Même si ce n'est qu'aujourd'hui.

S'accrocher à qui ? À quoi ?

Ma guérison va s'opérer j'espère durant  
 ces prochains mois

A présent, calmement me retrouver  
 Dans une nouvelle réalité

Préservée, protégée comme dans un  
 Dessin Animé  
 Je peux rêver de m'évader  
 M'écouter, quelles sont mes Volontés  
 Depuis toutes ces années

Tout récapituler pour enfin  
 Tout digérer et  
 Pouvoir évacuer

Ne plus Saigner  
 Mais se soigner afin d'accéder à  
 Plus de Sérénité

Amnésies Dérangées, Cerveau  
 Abîmé, Dérégulé et  
 Tout Rééquilibrer

Mon Avenir, On en parle ?  
 Justement j'ai quelques idées

Décalée,  
 Toujours un peu « A côté »  
 J'ai été Insoumise à cette Société  
 Devant tant d'Inhumanité

J'ai retrouvé ma fibre Magique, Ma Volonté  
 Me Respecter pour commencer  
 A me Permettre d'évoluer et  
 d'Avancer

A Présent,  
 Du bon côté

Jamais ne n'aurai cru y arriver  
 et Pourtant Si  
 J'ai réussi et c'est une fierté

ANNE S

# « L'humain, c'est le meilleur moyen de travailler sur l'humain. »

Dans le cadre de « Derrière les Portes » m'est venue l'idée d'aller à la rencontre des personnes qui composent les si nombreux et différents métiers du travail social. Grâce à l'équipe de professionnels de la CT, j'ai pu avoir le contact de Fred, éducateur de rue.

Lorsque j'ai appelé Fred, il a tout de suite proposé de se déplacer jusqu'à la CT pour se prêter au jeu de l'interview. Lorsqu'il est arrivé, il s'est mis à pleuvoir. On l'a accueilli puis on s'est mis à l'abri. Dans un intérieur chaud et douillet, café et petits gâteaux. On a pu se protéger de la pluie parce qu'on a la chance de pouvoir le faire. Parce que nous, on n'est pas à la rue. Nous, on ne fait pas partie des 66 personnes que Fred et ses collègues suivent à Montbrison, et qui, eux, sont dehors. Par cette rencontre,

**COMMENT S'ENRICHIR DE L'AUTRE EN LUI TENDANT LA MAIN ET EN DÉCOUVRANT LA SIENNE ET RÉUSSIR À REMETTRE L'HUMAIN AU CŒUR DES PRÉOCCUPATIONS DE CE MONDE.**

j'avais tout d'abord eu l'envie qu'on se rapproche un peu plus du métier d'éducateur de rue et ses idées reçues. À la question concernant les préjugés autour de son travail, il me répond « il y a plein de gens qui comprennent pas. - 'Comment tu peux être payé pour marcher dans la rue?' 'Qu'est-ce que tu te fais chier à bosser avec eux, il y a assez de boulot!' 'Promenez-vous bien!' Mais on se promène pas, on travaille. Ce sont des préjugés qu'on entend tous. » Mais comment peut-on faire pour les démonter? « Peut-être expliquer.

*Mais les préjugés, on ne peut pas les éviter, on peut rassurer, confronter. »* On parle alors de la notion de « deux mondes ». Comme une fracture sociale et économique entre « le monde du pauvre », et celui des autres. Mais il y a du possible. Ces deux mondes peuvent se rencontrer, s'appropriiser, se découvrir. Fred me dit que « c'est la rencontre qui fait exister le changement ». Par exemple, lorsqu'une propriétaire d'un magasin de chaussures s'est retrouvée en difficulté face à plusieurs personnes qui squattaient devant sa boutique, parce que son voisin était un ancien de la rue. Il me dit « donc tu te demandes en tant qu'éduc de rue comment on va faire pour qu'un jour entre lui (son voisin) et elle il se passe quelque chose. C'est complètement improbable, mais c'est cette probabilité qui est belle. Moi je ne veux pas les déplacer ces mecs, ce n'est pas mon boulot. Et un jour, je lui ai dit d'aller lui en parler. On l'a accompagnée pour qu'ils parlent ensemble. Le mardi, je croise ce gars dans la rue, avec un grand sourire. Il a dit à tous ses amis de ne pas faire de bruit et pour le remercier, elle lui a acheté un paquet de tabac et un livre sur la pêche. Après, ils se disaient bonjour. Donc ça marche. » J'écris ses paroles et dans ma tête, je me dis que ça me parle, tellement. Ces rencontres, ces possibles, ces échanges. Comment faire cohabiter les différences, comment les accepter, comment s'enrichir de l'autre en lui tendant la main, et, en découvrant la sienne, réussir à remettre l'humain au cœur des préoccupations de ce monde. Peut-être que je nourris une utopie, mais cette voix dans ma tête me pousse à y croire, me dit que c'est possible. Lorsque je lui demande ce qui lui donne envie de faire ce travail, il me

**JE PENSE QUE CE QUI FAIT LE PLUS PEUR C'EST QUE CELUI QU'ON VOIT PAS BIEN, ÇA POURRAIT ÊTRE NOUS.**

répond en riant (à moitié) « C'est pas le salaire! Parce que j'aime forcément ce que je fais je pense, c'est dans mon inconscient, ce sont des choses qui me poussent. Ce n'est pas une mission, mais je trouve que la relation à l'autre est très riche. J'apprends que ça peut arriver à tout le monde quand je vois les mecs qui ont sombré, donc c'est un métier qui demande de l'humilité également. Quand tu te lèves le matin, tu ne sais pas ce que tu vas faire, et ça, c'est bien. Tu sais jamais. L'autre fois, j'accompagne un mec chez l'assistante sociale. On lui dit qu'il faut remplir un papier, et il rentre directement dans la voiture. Je lui demande pourquoi il veut partir, et en fait c'est parce qu'il ne savait pas écrire. Donc il faut tout le temps réinventer une méthode de travail. Jamais dans des dispositifs, toujours dans la débrouille. »

L'envie d'écrire ce journal part aussi d'une volonté de parler de l'addiction, de cette peur qui peut découler de la marginalisation, cette crainte qui peut se dégager lorsqu'on fait partie d'une catégorie à part de la population. Lorsque j'interroge Fred sur l'image que la société se fait des personnes toxicomanes, il me répond : « je ne sais pas... ça leur fait peur, forcément, c'est un grand inconnu (...) et on ne va pas chercher pourquoi l'autre est dif-

férent. Plus tu es différent, plus tu t'éloignes. Et puis, il y a forcément les a priori. Ça me fait penser à quand on est petit, quand nos parents nous disent 'ne regarde pas l'handicapé, ce n'est pas bien'... Et pourquoi, moi, je ne le regarderai pas comme un autre? Peut-être qu'il a envie de m'expliquer un bout de sa vie. Et puis, il n'y a pas que des gens pauvres qui se droguent. On a un dentiste dans notre public. Et je pense que ce qui fait le plus peur c'est que celui qu'on voit pas bien, ça pourrait être nous. Comme si on risquait d'aller les toucher et d'attraper un microbe. Parce qu'on est pas si différents, mais la ressemblance des gens de la rue c'est ce qui fait peur aux gens qui ne sont pas de la rue. » Je lui demande alors de quoi souffrent le plus les personnes qu'il accompagne. « Je pense que c'est surtout de solitude » me répond-t-il. « C'est le fait d'être seul et d'affronter au quotidien ce à quoi tu peux faire face. Parce que quand tu es dehors, tu n'as pas la maîtrise de prendre ta douche, tu as pas tes fringues... C'est une non maîtrise du quotidien : où je vais dormir ce soir, où je vais bouffer à midi, est-ce que l'autre va pouvoir m'héberger, c'est des questions de survie. » Et comment peut-on faire, à notre échelle, pour les aider? « C'est déjà de ne pas avoir peur de leur parler, d'aller vers eux. Moi je pense que c'est des mecs qui manquent de travailleurs sociaux. Il en manque beaucoup et il faut qu'on reconquière un peu les rues, les villes... L'humain, c'est le meilleur moyen de travailler sur l'humain. » Et je me dis que c'est une belle phrase pour terminer cet article. « L'humain, c'est le meilleur moyen de travailler sur l'humain. »  
Merci Fred. **MATHILDE C**

## DANS SON ASSIETTE

XAVIER G

# Le sel

Le sel de cuisine est composé essentiellement de la molécule NaCl, soit du chlorure de sodium. Nous allons retrouver cet élément dans les analyses biologiques sanguines chez l'Homme et l'animal. Pour l'Homme, l'équilibre se situe de 135 à 150 milli moles par litre de sang.

Il est l'un des principaux facteurs de l'hydratation. En trop petite quantité, le corps aura trop d'eau; signe de pathologies diverses comme par exemple l'insuffisance cardiaque, la cirrhose... À l'inverse, en trop grande quantité dans le sang, le chlorure de sodium va déshydrater le corps.

En cuisine, le sel a été employé dès le Moyen Âge. Outre l'usage que nous lui connaissons, il était utilisé pour la conservation des aliments. C'était une marchandise chère et soumise à l'impôt dit de « la gabelle ». Il en reste de nos jours certaines pratiques pour le saucisson, le jambon, les anchois... Dans l'usage courant, le sel est un exhausteur de goût c'est-à-dire qu'il va mettre en valeur l'aliment gustativement parlant. Trop peu et votre plat n'a pas de goût, beaucoup trop et le plat est fichu.

Pour votre santé, il vaut mieux trop peu à condition de ne pas se saler dans son assiette. En effet, par cette pratique vous allez ingérer les cristaux de sodium directement et ce sans passer par une dissolution via la chaleur ou un liquide. L'idéal est donc de saler vos plats lors de leur confection et d'ajuster en fonction de votre goût. Encore faut-il un palais juste, et donc tenir compte des remarques de vos convives. Dans le cas d'un salage trop important vous pouvez selon la situation rectifier le tir en diluant plus. La soupe, par exemple, ou bien en rinçant l'aliment (pâtes, riz, légumes,...).

Les plus grosses incidences d'une alimentation trop salée sont l'insuffisance rénale et surtout le durcissement du système vasculaire qui entraîne d'autres complications.

Vous l'aurez donc compris : pour votre corps, un bon plat est en grande partie dû à son assaisonnement !



## LE SPORT COMME THÉRAPIE

Le sport est rempli de bienfaits. Sa pratique dans la vie quotidienne peut prendre une place importante pour l'équilibre personnel et permet de se découvrir grâce à une activité de laquelle on retire un réel plaisir. Dès leur plus jeune âge, inscrire les enfants dans l'activité de leur choix permet qu'ils se défoulent et développent des capacités très importantes liées au bien-être physique et mental, ainsi que les valeurs du dépassement de soi, notamment le goût de l'effort. La capacité d'aller plus loin dans l'effort devient un défi personnel qui se transforme en gratitude et confiance en soi. Aussi, faire du sport permet de créer du lien social, d'appartenir à un club ou à une association sportive.

Une activité physique régulière tient également un rôle important dans la santé. Le sport joue un rôle sur le régime alimentaire, il va permettre entre autres d'éliminer les masses graisseuses et les mauvaises toxines.

Une simple marche de 30 à 45 min par jour suffit pour créer un bien-être en apaisant le corps et l'esprit. Nous pouvons tous nous autoriser à dégager du temps pour nous afin de faire quelques simples étirements, du gainage, du vélo, un footing... selon les préférences de chacun. Le sport a un réel impact bénéfique sur la santé psychique, physique et mentale. C'est donc un outil précieux pour améliorer nos conditions de vie... saisissons-nous en ! **KEVIN B**





## Randonnée résidents et professionnels avec l'âne Barney

© Véro M

Maud, éducatrice à la CT, a proposé aux résidents une randonnée sur 2 jours qui a été votée par la plupart des résidents. Ceux qui n'ont pas souhaité participer à cette rando ont prévu une sortie à l'extérieur, la structure étant fermée sur ces deux jours. L'objectif de cette sortie était à visée thérapeutique puisque l'âne que l'association a adopté faisait partie du voyage.

Cette sortie est passée en commission participation financière et acceptée. Maud s'est occupée de réserver un gîte pour la nuit, "la Gilbernie", situé à la sortie de Noirétable. Les jours précédents ont nécessité une organisation au niveau des repas à prévoir, de nos affaires personnelles, etc...

Nous sommes donc partis de Saint-Didier-sur-Rochefort le jeudi à 9h et avons marché pendant une dizaine de kms le long des chemins balisés pour arriver au plan d'eau de Noirétable pour la pause déjeuner. Les résidents ne pouvant marcher pour cause de problèmes physiques nous ont rejoint en voiture avec des professionnels.

Nous avons préparé un pique-nique très attendu. Ce fut un moment de partage très apprécié. Après une petite heure de pause au lac, nous sommes repartis pour une dernière dizaine de kilomètres jusqu'à notre destination. Les personnes ne pouvant pas marcher ont été déposées en véhicule directement au gîte avec les résidents trop fatigués, qui ne pouvaient pas faire la deuxième partie de la randonnée. Cette fin de balade a été un peu plus longue que prévue car le groupe marchait bien et le temps s'y prêtait, il a été décidé de rallonger la balade. Au départ, c'est Maud qui a dû gérer Barney car il était un peu dissipé et avait donc besoin de cadre. Pour la suite, chaque résident qui le souhaitait a pu mener l'âne. Il n'y avait pas d'obligation, l'idée étant que chacun puisse se sentir à l'aise et prendre du plaisir.

Arrivés au gîte vers 16 h, tout le monde a apprécié de se poser avec un thé ou un café, bien fatigués par ces kms mais fiers de l'avoir fait. Après

une petite douche et un moment de repos, nous avons fait des jeux de société (cartes, baby foot), suivi d'un karaoké. D'autres professionnels comme Sophie, cheffe de service, nous ont rejoints pour le repas et la soirée s'est faite dans la bonne humeur malgré la fatigue. Nous avons fait notre humeur du jour après le repas où chacun a pu exprimer ses ressentis sur la journée. Des jeux collectifs avaient été prévus mais la fatigue a amené tout le monde à rejoindre son lit plus tôt que prévu. Le lendemain matin, après un bon petit-déjeuner, nous sommes repartis en direction de la CT, pendant que les "non marcheurs" ont gentiment proposé de nettoyer et ranger le gîte. Le retour s'est bien passé et s'est déroulé plus vite que prévu, nous avons donc pris le repas de midi aux Portes. Ces deux journées en dehors de la CT en randonnée m'ont permis d'avoir un contact différent avec certains résidents mais également avec les professionnels.

J'ai pris beaucoup de plaisir à marcher et découvrir la région et passer la nuit au gîte m'a fait du bien. J'aimerais que cette expérience se renouvelle. **ANTHONY L**



© Anthony L



## BRICO-THÈME

FAOUZI B

# Accoudoir porte livres et revues

Suffisamment robuste pour soutenir le poids des livres, cette réalisation est l'occasion idéale de débiter dans le travail du bois et d'utiliser une petite scie circulaire pour découper les planches aux dimensions souhaitées.

Ici il vous faut:

- 2 planches de 40 cm / 30 cm
  - 1 planche de 15 cm / 31,5 cm
  - 1 planche de 15 cm / 40 cm
  - 1 planche de 25 cm / 40 cm
- L'épaisseur de ces planches est de 16 mm.
- 1 planche de 30 cm / 40 cm

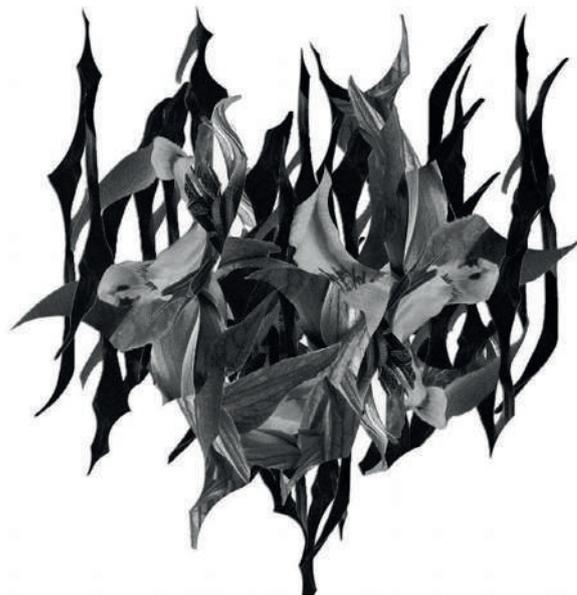
Les dimensions de cette dernière sont à adapter selon la largeur de votre accoudoir qui est positionnée sur le dessus et faisant office de tablette, elle peut être réalisée dans un bois plus noble, selon vos goûts.

- 1** Tracez à l'aide d'une règle et d'une équerre les 6 planches sur un panneau de MDF. Découpez les à l'aide d'une petite scie circulaire. Pour une coupe parfaite, utilisez un guide.
- 2** Poncez les chants avec une cale à poncer et un abrasif moyen, puis un fin. Assemblez les planches face contre chants à l'aide d'un kit de tourillonnage ou par vissage.
- 3** Masquez les têtes de vis à l'aide d'une pâte à bois. Poncez et dépoussiérez les surfaces. Appliquez un primaire d'accrochage, laissez sécher, puis peignez à la teinte de votre choix.



## MUSIQUE

HUGO M



# When Man Fails You Yves Tumor

*« J'aime créer des ambiances, je n'essaie pas consciemment de faire une chanson noise, ou rêveuse, ou bruyante et dégoûtante : c'est plus une humeur que je veux traduire »*

**Genre** > C'est un album expérimental. Collection somnambule d'ébauches mélodiques principalement basées sur le piano, d'une aptitude déconcertante à capturer des ambiances.

**Pourquoi j'aime** > Aussi attirant que dérangent, énigmatique et mystique, Yves Tumor est un artiste méconnu. Sa musique oscille entre dureté et douceur. Même dans ce qu'elle a de plus bruyante, elle est toujours émouvante.

**Morceaux préférés** > *I Guess We All Got Big Dreams*: dissociatif comme une sorte de fantaisie, c'est un rêve et aussi un cauchemar. La dualité est mieux illustrée par le morceau *Limericence*, étrange conversation unilatérale, la voix d'une femme perçant à travers la rêverie brumeuse des ondes de vapeurs exhortant « *Bébé, dis quelque chose, regarde la vidéo, elle enregistre en ce moment...* » alors que la piste se fond dans les coups de tonnerre et la pluie battante.



© Mathilde C

## Commerces de Saint-Didier-sur-Rochefort

### Horaires et infos utiles :

**POSTE :**

Lundi : 8 h 30 - 11 h 30  
 Mardi : 8 h 30 - 11 h 30  
 Jeudi : 13 h 30 - 15 h 30  
 Vendredi : 8 h 30 - 11 h 30  
 Samedi : 8 h 30 - 11 h 30

**MAIRIE :**

Lundi, mardi, vendredi,  
 samedi : 8 h 30 - 11 h 30  
 Jeudi : 13 h 30 - 15 h 30

**BOULANGERIE :**

Matin : 7 h 45 - 13 h  
 Après-midi : 16 h - 19 h  
 Fermée jeudi et dimanche après midi

**LES 3 TEMPS (bar) :**

Du mardi au dimanche :  
 7h - 14h et 16h30 - 21h  
 (tarifs des chambres : de 59 à 129 €)

**CHEZ KARINE (salon de coiffure)**

Mardi, mercredi : 9h - 12h  
 et 14h30 - 17h30  
 Jeudi : 9h00 - 12h et 14h00 - 19h30  
 Vendredi : 8h30 - 20h30  
 Samedi : 7h30 - 15h30

**FAB DÉSIR**

(espace de fabrication numérique)

Mail : [espaceinfostdidier@gmx.fr](mailto:espaceinfostdidier@gmx.fr)  
[fabdesir@gmx.fr](mailto:fabdesir@gmx.fr)  
 Dates des ateliers informatiques : les samedis  
 19 novembre, 17 décembre, 21 janvier,  
 18 février, 18 mars, 15 avril, 20 mai, 17 juin  
 Dates des ateliers réparation : les samedis  
 3 décembre, 7 janvier, 4 février, 4 mars,  
 1er avril, 6 mai, 3 juin  
 Horaires : 15h - 18h

Si ce journal vous a plu, venez retrouver sa version pdf en ligne sur le site : [www.centre-rimbaud.fr](http://www.centre-rimbaud.fr)

## L'HOROSCOPE

LE CYGNE DU BÉLIER



LE CYGNE DU TAUREAU



LE CYGNE DU GÉMEAUX



LE CYGNE DU CANCER



LE CYGNE DU LION



LE CYGNE DE LA VIERGE



LE CYGNE DE LA BALANCE



LE CYGNE DU SCORPION



LE CYGNE DU SAGITAIRE



LE CYGNE DU CAPRICORNE



LE CYGNE DU VERSEAU



LE CYGNE DU POISSON

