

«Il ne suffit pas d'écouter,
il faut entendre,
il ne suffit pas de regarder, il faut voir.»



P3 L'HYPERSENSIBILITÉ
Qu'est-ce que c'est?

P6 OUVRIR LA PORTE À...
Interview de Kroli

P8 DOSSIER

Les 10 ans de la
Communauté Thérapeutique

P11 SEMAINE BANALISÉE
Et toi, t'as fait quoi à Noël ?

P14 HOROSCOPE

La CT, une aventure humaine ?

Il y a quelques mois, la Communauté Thérapeutique célébrait ses dix ans.

En 2012, l'équipe partait d'une feuille blanche. Nous sommes allés en immersion dans d'autres CT et riches de nos expériences, nous avons rédigé le livret d'accueil, le règlement intérieur, dessiné le parcours de soin et pensé les groupes de parole. Tout était parfait.

À l'accueil des premier.e.s résident.e.s nous avons assez vite compris que l'idéal que nous avions dessiné et pensé pour la Communauté Thérapeutique avait peu pris en compte le facteur humain. Il nous a fallu nous remettre en question (pas si facile).

Notre équipe professionnelle s'est nourrie des parcours de vie des résident.e.s.

Des histoires de vie émaillées de consommations de produits psychotropes, de souffrances et d'isolement. Le travail à la Communauté est de revenir sur son parcours, de tenter de faire des liens entre ses consommations et son histoire de vie. Elle propose aux résident.e.s une fenêtre d'abstinence, qui peut permettre de se confronter à ses émotions et peut-être commencer un processus de rétablissement. Les groupes de parole tiennent une place importante dans ce processus.

La Communauté s'est construite avec les résident.e.s. Elle est riche de leurs expériences et est en perpétuelle mouvement. Pour l'équipe, la façon de travailler a beaucoup évolué. Il nous a fallu abandonner des certitudes et apprendre à co-construire avec les résident.e.s. Ce qui n'est pas forcément pris en compte dans les formations des travailleurs sociaux.

Pendant ces dix ans les parcours des résident.e.s à la Communauté ont été pour moi enrichissants avec parfois des récits difficiles à entendre. Accueillir la souffrance de l'autre n'est pas des plus facile, mais malgré des moments difficiles, je pense que la Communauté Thérapeutique est une belle aventure humaine et professionnelle.

Jean-Jacques M.
moniteur d'atelier

Création et improvisation

Voilà, la machine est lancée ! Nous sommes ravis de sortir ce deuxième numéro, ravis de voir que vous avez été nombreux à vous intéresser à ce que nous faisons et pouvons avoir à partager, à vous intéresser à ce qui se passe ici « derrière les portes ». C'est donc une nouvelle fois que nous les ouvrons afin de pouvoir en dire un peu plus sur notre « environnement » et éclaircir un peu plus votre vision de qui nous sommes au travers de nouveaux articles personnels mais aussi informatifs. C'est aussi un plaisir de voir que les professionnels de l'établissement sont prêts une fois encore à participer et partager de concert dans ce numéro, certaines de leurs idées et ressentis. Nous avons donc demandé à notre cheffe de service de bien vouloir nous parler de ce qu'elle a pu vivre durant ces dix dernières années, et ce que l'anniversaire que nous avons fêté le 16 novembre dernier à la salle des fêtes représentait pour elle. C'est aussi l'occasion de témoignages de la part de résidents sur cet événement, ainsi que sur la venue d'un artiste qui nous a entraînés durant six lundis dans son monde et permis de nous exprimer, à travers la création artistique, d'une façon différente et parfois surprenante.

Eric 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, Benjamin L., Nicolas S., Xavier G., Mathilde C., Eric D., Anthony D., Anne S., Sébastien L., Jean Marc B., Léa C., 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.

MIEUX COMPRENDRE ET APPRIVOISER L'HYPERSENSIBILITÉ

Si on vous a déjà dit « Arrête donc de t'en faire avec ça ! », « Tu prends tout trop à cœur ! », si vous avez souvent l'impression d'être submergé par vos émotions, il se pourrait que vous soyez hypersensible.

La sensibilité est la propriété d'un être vivant à réagir d'une façon adéquate aux modifications de son

milieu, ainsi que la capacité à percevoir des sensations visuelles, auditives ou autres.

L'hypersensibilité est un état psychologique dans lequel l'individu exprime cette sensibilité plus fortement que les autres, régulièrement ou ponctuellement. Le comportement d'un hypersensible est souvent perçu comme disproportionné ou excessif. Elle touche environ 20 % de la population. Par conséquent, dans un bureau comptant 10 employés, il y aurait peut-être déjà 2 hypersensibles. Vous n'êtes donc pas seul. Ce trait de caractère peut vous compliquer la vie. Vous vous sentez souvent submergé par vos émotions. Tout vous touche, tout vous atteint, tout vous perturbe. Tout... mais parfois, un rien y arrive aussi. C'est pourquoi votre entourage vous perçoit comme quelqu'un d'intense – voire même d'excessif – et à fleur de peau. Les hypersensibles peuvent être perçus comme des gens introvertis, car ils préfèrent le calme à l'excitation, la solitude aux grands rassemblements et la lenteur aux situations qui exigent des réflexes ou des décisions rapides. Non, il n'y a pas deux hypersensibles identiques ! Aussi, ils ne réagissent pas qu'émotionnellement : leur corps aussi est très réceptif et peut parfois surréagir. En eux, tout circule rapidement, les stimulus sensoriels et corporels sont exacerbés. Tout à coup, un frôlement n'en est plus un et devient agressant. De plus, un hypersensible ne saura pas toujours d'où vient sa réaction, ni ce qui nourrit sa forte émotion de l'instant. Il marche constamment sur un fil.

Mon parcours en lien avec l'hypersensibilité

Du plus loin que je me souviene, j'ai toujours été hypersensible. Je pense en avoir pris conscience vers l'âge de 4/5 ans. En effet, j'étais un enfant extrêmement timide. J'ai l'exemple d'une vidéo dans laquelle j'apparaissais avec ma famille et où je me voyais complètement figé à travers l'écran. Je me sentais déjà un peu différent des autres enfants. Puis ma timidité s'est transformée en extravagance. J'ai le sentiment d'avoir voulu tout analyser des comportements des autres qui, implicitement, me parlaient. Cet état m'empêchait de m'exprimer comme j'aurais voulu le faire avec mes mots d'enfants. À l'école, j'étais inondé par beaucoup trop d'émotions qui ne me permettaient pas d'acquérir les apprentissages, ce qui m'a valu un décrochage scolaire. C'est bien après que j'ai découvert mon domaine de prédilection : « le prêt-à-porter ». Trouver un endroit où je me sentais à ma place m'a fortement aidé à m'exprimer, à être plus à l'aise dans mon rapport au monde et m'a permis d'apprivoiser mon hypersensibilité.

NICOLAS S.





Dans la logique du soin à la Communauté Thérapeutique, une des bases en tant que résident est d'être l'acteur de son rétablissement. Ne plus se positionner uniquement comme un patient qui n'a pas réellement de prise sur l'organisation du soin, mais devenir une personne qui incarne son projet, et qui a son mot à dire en ce qui concerne son fonctionnement. Une des réunions qui va dans ce sens se tient le mardi après-midi à 14h30 : c'est la réunion résidents. C'est un moment d'échange où seuls les résidents participent, et qui sert à se rassembler pour discuter autour de la Communauté, parler de ce qu'il s'y passe, organiser ses activités, aborder le déroulement de la semaine... Comme tout ce qui se passe à la CT, le travail sur soi fait partie intégrante de cet espace. De par le fait que les professionnels sont absents, c'est un moment qui permet de se structurer en tant que groupe et de trouver sa place en tant qu'individu dans celui-ci. Il est aussi important d'apprendre à se réguler ensemble, à mesurer sa prise de parole et son investissement... Ce qui n'est pas toujours évident, étant donné que certains dysfonctionnements organisationnels et/ou au sein du groupe peuvent être abordés. De plus, l'addiction étant une maladie qui isole de soi-même et des autres, cette réunion peut être un bon outil d'échange pour travailler la réaffirmation de soi et le positionnement au sein d'un groupe. C'est un moment qui nous demande de composer avec chacun, et parfois de se dépasser pour prendre part aux discussions. L'opportunité de pouvoir prendre part aux décisions de la vie de la CT se trouve en grande partie dans cet espace. A la fin de la journée, les professionnels (qui étaient eux aussi en réunion) et les résidents se retrouvent afin d'échanger chacun sur ce qu'il en est ressorti. C'est donc également un outil de communication avec l'équipe, un moment de partage où l'on peut se sentir entendu.

ANNE S, ERIC D, MATHILDE C.



Mon cerveau et son subconscient

Le subconscient fait référence à un état psychique dont on n'a pas conscience mais qui influe sur le comportement. Il concerne les automatismes psychiques hérités d'un passé éloigné (nos aïeux), ou plus récents (nos expériences passées). Il est ainsi ce qui fait fonctionner notre corps, sans que nous en ayons conscience : par exemple certains mouvements automatiques en conduisant, les réactions nerveuses du corps, les réflexes de peur, mais aussi la digestion, etc. Il correspond donc à tout ce qui relève de nos instincts, nos habitudes acquises, nos pulsions, sans oublier nos intuitions.

Par opposition, le conscient est la perception immédiate de notre état psychique et nous permet d'avoir accès à la réalité du monde, de réfléchir, et d'agir de manière rationnelle.

A plusieurs reprises, nous réalisons avoir accompli des choses sans en être conscient et qu'au court d'une même journée, n'avoir pu nous rappeler de certains actes, paroles ou pensées. Dans le monde entier, l'être humain est en moyenne à 90 % inconscient et à 10 % conscient de ce qu'il fait, dit, pense et ressent. Ce qui veut dire qu'on emploie 90 % de notre temps dans la journée à agir, parler et penser machinalement, tout en étant à peine conscient de ce que l'on ressent. Tout ce qui est enregistré dans le subconscient au fur et à mesure du temps intervient sur nos émotions, qui en retour influencent notre façon d'agir.

Il est dit que le subconscient peut enregistrer jusqu'à dix mille messages par jour pour une personne active et vivant dans une grande ville.

Depuis notre conception tout ce qui a été dit, vu, entendu et perçu par nos sens a été enregistré ; que l'on en ait conscience ou non. Le subconscient est une partie de nous qui ne raisonne pas. Il recueille simplement tout ce qui le pénètre et donc le fait agir en conséquence, car il influence nos pensées à notre insu. La publicité en est un bon exemple : une nouvelle marque de savon vue plusieurs fois nous donnera facilement envie de l'essayer et ce sans même s'en rendre compte.

Plonger dans notre subconscient ou notre inconscient n'est pas de tout repos. On doit affronter souvent des pensées dérangeantes, faire face à nos démons enfouis, comprendre des mécanismes bien ancrés (par nous-mêmes), afin tout simplement d'arrêter de les subir.

En effet mieux se connaître et mieux connaître son inconscient permet de dépasser de nombreuses peurs irrationnelles et rejets inconscients, qui peuvent nous rendre malheureux. Il s'agit de prendre suffisamment de recul sur nos actes et une bonne réflexion sur ce qui les déclenche, pour comprendre et ensuite agir autrement. **LÉA C**

Autour de la dépression... et du rétablissement !

J'ai choisi de vous parler de la dépression car j'ai été touché par cette maladie. Elle s'est installée dans ma vie quotidienne sans que je m'en rende compte et a eu de plus en plus d'impact. Dans un premier temps, les envies et la motivation de faire des choses simples ont disparu progressivement. La communication a aussi été impactée. Je me refermais sur moi jusqu'à ne plus sortir de mon appartement. Je ne voulais plus répondre au téléphone et je n'étais plus capable de tenir une discussion : je n'avais rien à dire et les conversations me semblaient illusoires. En fait, la vie n'avait plus de sens pour moi et j'en étais arrivé au point que m'habiller, me doucher, ou simplement manger était devenu difficile et me demandait beaucoup d'énergie. Lorsque des idées noires sont arrivées et que je me suis senti en danger, j'ai pu sauter le pas et demander de l'aide. C'est une des meilleures décisions que j'ai prises dans ma vie.

Pour s'en sortir, il faut plus ou moins de temps suivant les personnes et le degré de la dépression. Pour ma part, la Communauté Thérapeutique m'a énormément aidé. Depuis mon arrivée, je reprends petit à petit confiance en moi. J'arrive doucement à m'en sortir et à retrouver le goût de faire les choses. C'est en grande partie possible grâce à cet endroit qui me permet de me reconnecter à la vie avec le groupe, les groupes de parole, les ateliers, le travail sur moi avec la psychologue... Chaque moment ici est pensé de manière thérapeutique pour aider les résidents à remettre du sens dans leur quotidien. Même si la dépression peut sembler lourde et qu'il ne faut pas la minimiser, des accom-

pagnements et prises en charge existent et permettent de retrouver progressivement un élan vital, avec l'avenir qui nous tend les bras, pas loin.

Principaux faits

- Selon l'OMS (Organisme mondial de la santé), on estime en France que près d'une personne sur cinq a souffert ou souffrira d'une dépression au cours

de sa vie, et que plus de 300 millions de personnes en souffrent actuellement dans le monde

- La dépression est l'une des principales causes d'incapacité dans le monde et elle emporte chaque année beaucoup de personnes

- Il faut savoir qu'il existe des traitements pour soigner la dépression légère, modérée et sévère.

Vue d'ensemble

La dépression est donc une maladie courante.

Lorsqu'elle est récurrente et d'intensité modérée à sévère, elle peut devenir une maladie grave, entraînant une grande souffrance et altérant la vie professionnelle/scolaire, les liens sociaux et familiaux, le fonctionnement personnel et intime... Elle peut toucher beaucoup de domaines importants dans la vie du malade. Dans le pire des cas, la dépression peut conduire au suicide. Lors d'un épisode dépressif, la personne atteinte de ce trouble présente une humeur monotone, une perte de plaisir, d'intérêt pour les activités. Plusieurs autres symptômes peuvent également être présents : difficultés de concentration, sentiment de culpa-

bilité excessive ou dévalorisation de soi, sentiment de désespoir face à l'avenir, pensées sombres, sommeil perturbé, changement d'appétit, manque d'énergie...

La dépression résulte d'une interaction complexe de facteurs sociaux, psychologiques et biologiques. Les personnes ayant vécu des événements difficiles au cours de leur vie (chômage, deuil, traumatisme, maladie, pression du quotidien...) sont davantage susceptibles de développer cette maladie. En effet, le stress et les dysfonctionnements de la vie qui s'accumulent peuvent devenir un terrain favorable pour que la dépression s'installe. Une fois installée, elle peut prendre la forme d'un cercle vicieux : l'état psychologique du malade aggrave les facteurs de stress, et donc la dépression en elle-même croît. C'est pourquoi il est important d'en parler autour de soi : aller consulter un médecin, se confier à une personne de confiance... Afin de ne pas laisser la dépression prendre toute la place. Heureusement, il existe une multitude d'associations, de thérapies, de lieux de soins, de lignes téléphoniques... qui permettent de ne pas être seul face à son mal-être.

En conclusion, je dirais que la dépression est une maladie qui peut toucher tout le monde, quel que soit son âge ou son rang dans la société. Mon expérience de la dépression me fait penser que le plus important est de savoir l'identifier au plus tôt, et de demander de l'aide. Nous ne sommes pas seuls ! En ce qui me concerne, c'est ici grâce aux résidents et à l'équipe que j'ai trouvé un espace pour parler des difficultés liées à cette maladie. Cela me redonne peu à peu la force, la confiance en moi et m'aide à la construction d'une certaine autonomie. Je me reconnecte peu à peu aux goûts de la vie.

CYRIL C.

LE KINTSUGI OU LA MÉTAPHORE DE LA RÉSILIENCE

Ces mots japonais désignent l'art ancestral de réparer une poterie ou une céramique cassée, avec de l'or. Ainsi réparé, l'objet prend paradoxalement toute sa valeur d'avoir été brisé. Orné de sa cicatrice, il raconte son histoire et nous enseigne qu'un accident n'est pas une fin en soi, mais peut devenir quelque chose de plus beau. Cela relève d'une philosophie qui prend en compte le passé de l'objet, son histoire et donc les accidents éventuels qu'il a pu connaître. La casse d'une céramique ne

signifie plus sa fin mais le début d'un autre cycle, d'un renouveau. Il ne s'agit donc pas de cacher les réparations, mais de mettre celles-ci en avant. Le kintsugi s'inscrit dans la pensée japonaise du Wabi-Sabi (expression japonaise désignant un concept esthétique ou une disposition spirituelle, dérivé des principes bouddhistes zen ainsi que du taoïsme) qui invite à reconnaître la beauté qui réside dans les choses simples, imparfaites et atypiques. **MATHILDE C.**





Kroli: La sculpture ou l'art d'exorciser les bleus à l'âme

Dans un but thérapeutique, un artiste sculpteur est venu à la Communauté nous faire découvrir son art. Il a partagé son savoir-faire avec nous pour 6 séances en immersion dans la vie du chantier de sorte que nous donnions vie à des œuvres venues embellir la Communauté et le jardin des Portes. Ça a été pour nous l'occasion de rencontrer un personnage haut en couleur qui nous a éveillés à un art brut.

Kroli de son nom d'artiste est un diminutif de son patronyme d'origine polonaise. C'est un auto-entrepreneur qui n'a jamais souhaité travailler avec des galeries d'art car il ressent le besoin viscéral de rester autonome, de ne surtout dépendre

de personne. En revanche, avec 3 prix obtenus lors de salons internationaux, c'est un artiste reconnu par sa profession. Ces récompenses ne sont pas un aboutissement pour lui car la vocation première de son art a été d'exorciser ses bleus à l'âme. Dans chaque œuvre qu'il façonne, il laisse une partie de lui-même. Ses sculptures jaillissent de son esprit comme pour, selon ses propres mots, « *vider la poubelle de sa tête* ».

Quand on lui pose la question sur les artistes qui ont pu l'inspirer, il est fier de répondre que sa démarche est sans influences et très personnelle. Il pratique le land art, avec sa tronçonneuse et son poste à souder, il se sert des particularités de la nature, y ajoute sa sensibilité et sa touche d'humour très personnelle.

En effet ses œuvres sont toutes signées par des jeux de mots, souvent drôles, parfois touchants mais surtout militants. Selon lui les « maux » peuvent être transformés en « mots ». Il ne travaille qu'à partir de matériaux de récupération comme pour redonner vie à tous ces objets abandonnés ou abîmés, ce qui prend tout son sens au fur et à mesure que l'on découvre l'homme derrière l'artiste. En effet cet homme est un indéfectible amoureux de la vie qui a su relever les défis qu'elle a pu lui envoyer. Pendant 10 ans, il a combattu l'addiction jusqu'à devoir couper les ponts avec sa région afin de s'éloigner de tous ses liens toxiques.

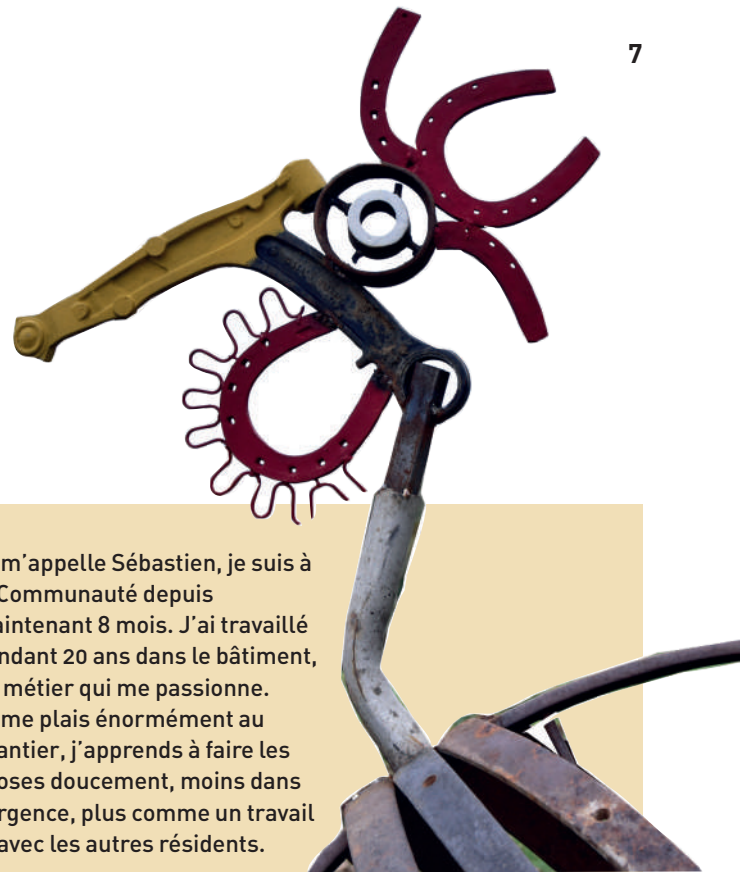
C'est dans son art qu'il a trouvé la

voie du rétablissement. De ce combat il garde l'envie d'aller à la rencontre de personnes usées par la vie. Dans une démarche thérapeutique, il souhaite se servir de son art pour faire prendre conscience qu'en chacun d'entre nous un artiste sommeille. C'est, selon lui, à « *nous de le réveiller* », au travers de nos créations on doit laisser libre court à nos émotions. Si bien sûr Kroli est rémunéré pour son travail, sa plus belle récompense est de provoquer des rencontres, d'être dans le res-

CES RÉCOMPENSES NE SONT PAS UN ABOUTISSEMENT POUR LUI CAR LA VOCATION PREMIÈRE DE SON ART A ÉTÉ D'EXORCISER SES BLEUS À L'ÂME



Photos © Anne S



Je m'appelle Sébastien, je suis à la Communauté depuis maintenant 8 mois. J'ai travaillé pendant 20 ans dans le bâtiment, un métier qui me passionne. Je me plais énormément au chantier, j'apprends à faire les choses doucement, moins dans l'urgence, plus comme un travail et avec les autres résidents.

À l'arrivée de Kroli, je n'étais pas emballé, j'ai toujours fabriqué des choses utiles et je pensais avoir l'esprit trop carré pour créer dans l'imaginaire. Au début, il me donnait des idées pour me lancer puis petit à petit, j'arrivais, avec mes quelques compétences en soudure, à créer des formes qui se transformaient doucement. Je me suis surpris à prendre du plaisir à construire des choses inutiles mais esthétiques et j'ai même pris du bon temps. J'ai pu au final faire 4 œuvres : un bonhomme, une autruche, une machine à broyer les maux et un coq, le tout en métal. J'ai aimé le fait de partir de rien et voir l'évolution de ces projets. J'ai pu partager mes quelques connaissances avec les autres résidents. J'ai souvent l'habitude de faire les choses seul et j'ai aimé au contraire la façon d'avancer ensemble. **SÉBASTIEN L.**

senti du moment présent et surtout de voir des sourires renaître sur le visage des artistes en herbe. Selon lui, l'art lui a permis de dépasser sa timidité.

Sa galerie se situe dans et autour de sa propre maison, en plein milieu de la nature. Il y expose ses œuvres avec Nadine B, une amie artiste mais aussi infirmière en milieu psychiatrique, qui, elle, utilise la stéatite, une pierre très particulière et

difficile à travailler, qui peut se décliner en de multiples couleurs. Kroli voit ses œuvres comme le résultat d'une impulsion et d'un désir de décharger ses émotions. La 1^{ère} œuvre qu'il a sculptée il y a 30 ans s'appelait *King-Kong*. Depuis, il a donné vie à plusieurs centaines de créations. S'il le pouvait, il aimerait en racheter la totalité.

Son passage à la Communauté a permis à beaucoup d'entre nous de s'exprimer différemment, toujours sous son œil attentif et malicieux. A partir d'un tas de ferrailles et autres objets récupérés à droite à gauche, nous avons créé une quinzaine d'œuvres *kroliennes* exposées au jardin des Portes et au sein de la CT.

En ce qui nous concerne, on a aimé rencontrer un homme au grand cœur, plein d'humour sous des airs bourrus. Même après la fin de son intervention, Kroli continue de nous rendre visite accompagné de Yoko,

son chien et fidèle compagnon très joueur qui le suit partout. Pour conclure on aimerait le citer : *« Il ne suffit pas d'écouter, il faut entendre. Il ne suffit pas de regarder, il faut voir »* ?

Ce fut une belle rencontre. Merci l'artiste.

ANTHONY D., ANNE S.

SA PLUS BELLE RÉCOMPENSE EST DE PROVOQUER DES RENCONTRES, D'ÊTRE DANS LE RESSSENTI DU MOMENT PRÉSENT ET DE VOIR DES SOURIRES RENAÎTRE



10 ans déjà !

Photos © Véro Martin

À l'occasion de la journée anniversaire en l'honneur des 10 ans de la Communauté Thérapeutique, j'ai été sollicitée pour contribuer au deuxième numéro de *Derrière les portes*. Je suis éducatrice spécialisée à la CT depuis sa création et il y a bientôt 5 ans que j'ai évolué sur le poste de cheffe de service. La commande portée par Éric était de « *donner mon ressenti personnel des dix ans* ». Cette phrase a tourné un moment dans ma tête avant que je commence à écrire. Il n'est en effet pas facile de retranscrire en quelques paragraphes une expérience vécue intensément.

Lorsque nous avons eu les premiers échanges avec Stéphane Riou, le directeur du Centre Rimbaud, plusieurs enjeux se sont dégagés pour moi dans l'organisation de ces 10 ans. Tout d'abord, d'inviter en priorité les personnes proches de la Communauté Thérapeutique, qu'elles soient du territoire ou de l'association Rimbaud. Il était aussi important d'ouvrir cet échange aux partenaires du secteur de l'addiction, mais je n'avais pas envie qu'il s'agisse d'une rencontre de spécialistes. Parce que la CT est attachée à un village qui l'a accueillie et à un territoire rural dans lequel les résident.e.s s'y installent pour une période plus ou moins longue. Ensuite, je savais également qu'utiliser cette journée comme un temps de représentation ou de promotion ne nous correspondait pas. En effet, ce moment devait être une manière de rencontrer sensiblement cette institution comme celles et ceux qui la font vivre. La CT porte en elle cette valeur. Elle est traversée par énormément d'humanité et, à l'intérieur des cadres nécessaires au fonctionnement, une grande place est donnée à ce que les personnes apportent d'elle-même. Or, cette dimension nous amène au dernier enjeu, qui est également celui de l'équipe dans son

ensemble. Nous portons tous et toutes un projet dans lequel nous avons appris à laisser de l'espace aux personnes qui viennent s'y rétablir. Parler de la CT sans elles et eux n'a pas de sens. Au fil des 10 années nous avons fait de cette dimension un axe central de notre positionnement au sein de la Communauté mais aussi à l'extérieur. Alors, naturellement l'organisation de cette journée devait être construite avec le groupe de résident.e.s, tout en laissant une place aux anciens.

Le rétablissement

Aborder la notion de rétablissement est apparue comme une évidence. Dans ces dix années, la conception du soin à la CT a considérablement changé à mesure que se structurait l'accompagnement autour de la méthode groupale. L'implication des résident.e.s a également donné forme à la dynamique institutionnelle. Lorsqu'une place est laissée, il est possible de la prendre. En effet, l'espace de la participation a considérablement évolué. J'y travaille depuis l'origine et pourtant je reste toujours impressionnée par la manière dont les résident.e.s se déploient dans cette institution. Ils ont parfois du mal après quelques mois à se rendre compte du chemin parcouru.

Pour ma part, c'est toujours avec étonnement que je constate la manière dont ils développent leur pouvoir et la connaissance d'eux-mêmes, mais également comment ils contribuent à construire ce projet et à le faire évoluer.

La proposition était donc de co-présenter la thématique du rétablissement. Anthony et Mathilde se sont proposé.e.s malgré ce que comporte de stress et de dépassement de soi le fait d'intervenir en public. Personnellement, j'improviserai régulièrement dans un collectif, mais je partage complètement cette fragilité... Nous étions donc lié.e.s à la fois par une grande envie de partager notre expérience singulière du rétablissement en communauté et la peur de faire face à un public présent pour l'écouter.

J'ai beaucoup apprécié la manière dont nous avons engagé ce travail avec Romain Pommier (psychiatre à Rehacoor, centre de réhabilitation psycho-social) et Agathe Roux-Lafay (étudiante chercheuse en sociologie à l'EHESS). Nous voulions laisser de l'espace aux interactions, ne pas trop formaliser les choses pour être libres de réagir sans figer le propos. Nous laissons la place au vide et je trouve que cela représente assez bien l'approche expérientielle de la CT. Dans un



De gauche à droite : Sophie Darneix, Agathe Roux-Lafay, Romain Pommier

contour défini, il est question d'avancer avec ce qu'il se passe et non l'inverse. Alors, il aurait été évidemment plus simple de cadrer formellement et ensuite de lire un discours figé. On sait où l'on va, on maîtrise en grande partie ce qui va se passer. Mais, encore une fois, l'idée n'était pas de donner à voir une représentation de la CT. Nous avons préféré que le public soit participant et acteur de la discussion même si cela nous demandait de naviguer sur des eaux incertaines...

Le cercle de parole

L'après-midi autour du cercle de parole a été assurément pour moi le moment le plus intense de cette journée. Voilà 10 ans que nous avançons en faisant du groupe de parole un outil central du projet, mais l'ouvrir à tant de personnes extérieures n'est pas commun. L'aisance avec laquelle un grand nombre de résident.e.s et d'anciens se sont emparé.e.s de cet espace est assez remarquable. J'en reste étonnée même si je le vis au quotidien. Le rétablissement en CT passe par là : réaliser avec l'aide des autres une multitude de petits pas de côté, qui successivement amènent à de possibles grands changements. Or, cela ne peut se faire si l'on reste dans le champ du discours et il faut donc nécessairement partager les émotions vécues. La forme de cette présentation a donc naturellement amené les personnes invitées qui se sont exprimées à se décaler de leur

rôle et de leur fonction pour partager aussi leurs questionnements, leurs doutes, leurs sentiments. Et je suis sûre que parmi l'assistance certain.e.s silencieux.es ont pu également mesurer comme il est difficile et courageux d'accepter de parler de soi...

Vient alors le moment du bilan...

J'ai peu parlé de l'organisation logistique de cette journée. En réalité, de par les liens facilitants entretenus avec le village de Saint-Didier-sur-Rochefort, l'implication de l'équipe et la capacité des résident.e.s à s'organiser ensemble ●●

NOUS AVONS PRÉFÉRÉ QUE LE PUBLIC SOIT PARTICIPANT ET ACTEUR DE LA DISCUSSION MÊME SI CELA NOUS DEMANDAIT DE NAVIGUER SUR DES EAUX INCERTAINES.



Cela faisait 7 mois que j'étais arrivé à la Communauté et j'étais très content d'y participer.

Nous avons préparé ce jour que nous attendions depuis longtemps. Tout le monde était très investi. Nous avons plusieurs textes à rédiger : la présentation de la CT, les chantiers, le rapport à l'extérieur et l'addiction. Je me suis occupé du chantier car c'est l'endroit où je me sens le mieux. Ce jour-là, on a pu rencontrer tous les gens qui composent l'association Rimbaud.

J'ai trouvé toutes ces personnes très accessibles. Nous avons pu échanger librement sur de nombreux sujets. Ensuite nous leurs avons fait visiter la Communauté et les Portes. Tout le monde était surpris par le cadre. Nous avons mangé tous ensemble le midi, tous mélangés, que ce soit pros ou résidents et c'était très agréable. L'après-midi, nous avons fait un grand cercle de parole où nous avons pu lire nos textes puis discuter. Il y avait beaucoup d'émotion et j'ai vraiment beaucoup aimé cette journée.

Seb, résident depuis 9 mois

Visites du lieu de vie et des Portes de l'Imaginaire



Repas convivial préparé par Constance de l'auberge des Trois Temps



C'est une journée à laquelle je souhaitais participer, qui s'est révélée riche en échanges et en émotions. Les différents témoignages m'ont beaucoup touché mais ce qui m'a vraiment surpris et ému, c'est d'avoir osé et réussi à prendre la parole grâce à l'énergie collective. Etant quelqu'un d'extrêmement réservé, j'ai apprécié d'être encouragé à aborder un sujet précis avec aisance et fluidité. Depuis ce jour-là, il y a eu un déblocage qui s'est opéré en moi et que je ne connaissais pas, sur lequel je souhaite continuer à travailler. Je remercie les pros et les résidents de me soutenir et de m'aider dans cette démarche de soin car sans eux, je n'aurais jamais pu réussir à faire cette intervention en public.

Jean-Marc, résident depuis 3 mois

... chaque jour, cette dimension ne m'a pas inquiétée. J'ai confiance en notre capacité collective à co-porter un événement. Mais le fait d'être confiante n'empêche pas que je regarde avec émotion cette facilité à s'impliquer lorsqu'il y a du commun à partager.

Ensuite, je nous revois tous et toutes en cercle, le lendemain de cette journée du 16 novembre. Nous avons décidé de commencer par un bilan. C'est Nicolas qui l'avait proposé lors des réunions de préparation et tout le monde était d'accord, car l'enseignement de la CT est bien là : il est fondamental d'installer un espace de partage des émotions qui nous traversent. Alors nous avons partagé, avec des larmes et des mots, ce que nous avons ressenti. Un très clair souvenir me reste de ce moment et j'ai plusieurs fois entendu après ça les mots de M. qui exprimait qu'être dépendante s'agençait avec le stigmate de la honte, le constat d'échecs successifs et le sentiment que son existence n'a pas de valeur. Seulement aujourd'hui, et pour la première fois, elle transformait son regard : elle était fière. Fièvre de ce qu'elle traversait, fière de se battre contre elle-même et fière de le partager avec tous ceux et toutes celles qui étaient là. Je revis ce moment en l'écrivant avec autant de force et je crois qu'il

**J'AI CONFIANCE EN NOTRE
CAPACITÉ COLLECTIVE À
CO-PORTER UN ÉVÈNEMENT.
MAIS LE FAIT D'ÊTRE
CONFIANTE N'EMPÊCHE PAS
QUE JE REGARDE AVEC
ÉMOTION CETTE FACILITÉ À
S'IMPLIQUER LORSQU'IL Y A
DU COMMUN À PARTAGER.**

résume assez bien ce qu'a traversé un grand nombre de résident.e.s. Mais pas que... J'étais aussi fière d'entendre ça, d'être là, à cette place-là. J'étais fière de faire partie d'une équipe de professionnel.le.s impliqué.e.s de cette belle manière. Je crois que ces mots m'ont permis de comprendre que ce qui m'animait chaque jour depuis 10 ans se situait à cet endroit précis : que les personnes qui viennent prendre place dans le groupe de la Communauté Thérapeutique puissent changer leur propre regard sur elleux-même et laisser entrevoir qu'il y a du possible, malgré la difficulté de la tâche. D'ailleurs, les anciens résidents apportent avec leur venue l'espoir que ce regard peut changer et que la vie peut prendre d'autres couleurs dans l'après CT.

SOPHIE DARNEIX, CHEFFE DE SERVICE



Et toi, t'as fait quoi à Noël ?

Les semaines banalisées ne sont pas des semaines comme les autres. Il y en a deux par an, au mois d'août et à Noël. Elles demandent une organisation particulière car le programme change : les groupes de parole sont allégés afin de privilégier les sorties extérieures.

Pour cette semaine de Noël, nous avons prévu de bons repas, des sorties, des karaokés afin de recréer une période festive et conviviale, de façon à ce qu'elle soit plus agréable pour celles et ceux d'entre nous qui restent à la CT et n'ont pas l'occasion de retourner dans leur famille. La gestion des tâches étant assumée par les résidents, chacun devant aller en cuisine et en ménage par équipe et par roulement, cela implique une bonne organisation en amont.

Côté sortie, nous avons prévu d'aller au Musée cinéma et miniature de Lyon, à la patinoire de Clermont-Ferrand et au cinéma de Montbrison voir *Avatar 2*, annoncé comme « le » film de cette fin d'année.

A Clermont, n'ayant patiné qu'une seule fois dans ma vie, j'étais très enthousiaste car j'avais trouvé ça super. C'est comme le roller mais avec plus de sensation de glisse. Ça peut faire peur, au début il vaut mieux y aller progressivement et faire attention aux chutes... ou savoir tomber sans se faire mal ! Malheureusement, en arrivant, la patinoire était bondée et il y avait une file d'attente d'au moins trois quart d'heure... sous la pluie. Déçus, nous choisissons d'abandonner. Patiner quand il y a trop de monde c'est beaucoup moins fun.

Nous décidons de nous reconforter avec une gourmandise au McCafé. Ensuite on se rend compte qu'il y a un bowling pas loin ce qui nous paraît une bonne alternative. Une fois sur place il y a quasiment autant d'attente qu'à la patinoire, nous n'aurons donc pas le temps de faire une partie et de revenir à l'heure. Finalement nous partons chercher un bar, nous optons

pour un Ninkasi, une enseigne créée à Lyon avec un concept de bar qui brasse ses propres bières mais heureusement pour nous ils font aussi des sodas maison. Nous profitons donc de boissons artisanales dans une ambiance plutôt rock. Nous apprécions beaucoup l'endroit et nous repérons qu'une scène ouverte est proposée tous les jeudis du mois, ce qui nous donne une idée pour une prochaine sortie. Au final ce fut une journée très agréable car les moments passés ensemble sont toujours très riches.

Le lendemain, direction Lyon et son Musée cinéma et miniature qui se situe dans une bâtisse du vieux Lyon, ce qui contraste avec les objets technologiques exposés. Une fois à l'intérieur, nous passons de salle en salle et revisitons avec nostalgie tous les films qui ont marqué l'enfance des jeunes et des moins jeunes. On a pu s'émerveiller entre autre devant le skate volant et les baskets très spéciales de Marty McFly (*Retour vers le futur*), nous avons été effrayés par les costumes d'Orcs du *Seigneur des anneaux* et très impressionnés par la créature d'Alien grandeur nature. Plein d'étoiles dans les yeux, il était déjà l'heure de rentrer.

Pour finir cette semaine en apothéose, nous partons sur Montbrison pour le Rex, très curieux de découvrir ce fameux 2^e *Avatar* tant attendu. On s'attendait à être impressionné, on a été servi. De superbes effets spéciaux et des créatures fantastiques prennent vie à l'écran, malgré un scénario très simpliste sur fond de cause écologique, visant un public jeune, ce film reste dans l'ensemble un bon divertissement qui nous a fait passer un moment plaisant ensemble.

Cette semaine banalisée a été pour moi un peu fatigante mais pleine d'émotions. Malgré cette période de fin d'année souvent compliquée à vivre pour nous, nous avons réussi à partager ces instants de fêtes avec légèreté.

LEA C.



SE COMPRENDRE, SE COMPLÉTER, S'ENTRAIDER : LA PAIR-AIDANCE

Pour la plupart des résidents à la CT, cela fait plusieurs années que le combat de l'addiction rythme nos vies. Personnellement, c'est depuis que j'ai intégré la CT qu'il a pris une tournure positive grâce à ce que ce lieu et les personnes qui le composent apportent. Ici, on travaille beaucoup avec les notions de rétablissement et de pair-aidance. Avant de découvrir ce lieu, nous étions plusieurs à n'avoir jamais entendu ces mots, et pourtant ils ont pris tout leur sens et sont même devenus essentiels. Dans cet article, je vais essayer de vous définir la notion de pair-aidance et ce qu'elle représente dans le soin.

La notion de pair-aidance s'est développée aux Etats-Unis dans les années 1970, suite à une révolte de patients. Surnommés « les survivants de la psychiatrie », ils voulaient une psychiatrie différente, avec la volonté d'en finir avec les pronostics fatalistes des médecins, d'en finir avec la surmédication et une psychiatrie trop enfermante. Ils avaient la volonté de reprendre le pouvoir sur leur vie, de redevenir actifs dans leur soin et non plus uniquement « patients ». La pair-aidance est donc née de par les patients, pour les patients. Elle arrive en France dans les années 1990. Un des outils principaux du rétablissement qui est proposé à la

CT, en complément de l'équipe et du soin psycho-médical, est cette notion d'entraide entre pairs (d'où le terme « communauté » thérapeutique). Elle prend la forme d'une alliance aidante entre des personnes qui partagent la même problématique. Nous avons tous des choses en commun : l'addiction, les défis qu'elle représente, et une volonté de rétablissement.

Une aide mutuelle

En santé mentale, les personnes partageant le même type d'expérience sont appelées des pair.e.s. Bien que les personnes dépendantes aient toutes un vécu différent, souvent, elles partagent les mêmes pro-

blématiques ou les ont côtoyées. En fonction de leurs expériences, elles peuvent être amenées à être en capacité de soutenir et de comprendre l'autre. Dans la pair-aidance, il n'y a pas un aidant et un aidé mais une aide mutuelle. Cette pratique est très présente au Canada et commence à se développer en France. A la CT, on est tous pair-aidants. Peu importe notre étape ou notre parcours. En fonction de la difficulté abordée, on peut tous à tour de rôle s'entraider. L'entraide entre les pairs est pensée de façon à ce que nous, les résidents, nous puissions sortir du statut de patient pour avoir un rôle plus actif dans notre rétablissement. Il existe plu-

sieurs formes de pair-aidance. Il y a celle qu'on exerce ici à travers la vie quotidienne et les groupes de parole où l'on va être amenés à se confronter. La confrontation est très importante dans le rétablissement, c'est pourquoi il est essentiel de rester dans la bienveillance, l'écoute et le non jugement. Mais il y a aussi des pair-aidants bénévoles dans les différentes associations, comme chez les Narcotiques Anonymes par exemple. Aussi, de plus en plus de formations et de stages dans ce domaine sont proposés et ont des résultats très encourageants. Lorsqu'on est formé, on devient alors un travailleur pair et on est engagé entre autre pour notre expérience. Il existe des CT qui embauchent des travailleurs pairs. Pour finir, on retrouve également la pair-aidance en médecine comme par exemple pour le diabète, le cancer, le sida... Ce sont des pratiques qui tendent à se développer et à se professionnaliser, parce qu'on en mesure réellement l'impact et l'importance dans le rétablissement.

MATHILDE C.



DANS SON ASSIETTE

XAVIER G

Le gras, mauvais pour ma santé ?

On entend un peu tout et n'importe quoi à son sujet, beaucoup de connaissances le concernant sont devenues obsolètes mais restent ancrées dans les habitudes de la population.

Manger gras fait grossir est archi faux : c'est l'excès de calories qui est responsable d'une surcharge pondérale.

Le gras constitue environ 20 % de la masse corporelle chez l'homme et 25 % chez la femme. C'est le carburant cérébral et musculaire, matière première servant à la fabrication des hormones et à la paroi de nos cellules, il est donc incontournable.

Pour un bon équilibre nutritionnel, 35 % des calories fournies par notre alimentation devraient provenir des matières grasses appelées lipides. Ils sont aussi notre jackpot énergétique. Le corps en a besoin pour maintenir sa température et assurer des efforts prolongés. Ils permettent également d'engranger les vitamines A, D et E indispensables à la vision, la peau, la croissance osseuse et se stockent dans les graisses.

Alors qui sont ces gentils lipides ?

Il en existe trois sortes qui ont toutes un dénominateur commun : les acides gras.

- Les acides gras saturés, véritables ennemis des années 70 car inévitablement liés aux maladies cardio-vasculaires. Depuis, des études ont démontré que s'en passer augmenterait la consommation de sucre donc les risques de diabète et d'obésité.

La transformation industrielle les rend inintéressants voire nocifs pour notre organisme.

Privilégiez le fait maison, évitez les cuissons à haute température comme la friture et, de façon générale, préférez les

cuissons sans graisses ajoutées douces et lentes.

- Les acides gras mono insaturés appelés également omega 9 sont présents dans de nombreuses huiles végétales, les plus riches étant l'huile d'olive ou de noix. Ils augmentent le « bon cholestérol » et diminuent le « mauvais cholestérol ».

A noter qu'il existe des acides gras mono insaturés trans (margarines, Nutella, barbecues, aliments ayant une cuisson sous forme de friture à 220°, etc.) qui augmentent le mauvais cholestérol.

- Les acides gras poly insaturés, ils comprennent les oméga 3 et 6 dits acides gras essentiels car non produits par notre organisme.

Les oméga 3 sont rares dans notre alimentation. On les retrouve dans des huiles plus méconnues du grand public comme les huiles de lin, de cameline, de colza, de chia...

Autres mets d'intérêt, les poissons gras (saumon, maquereau, hareng, sardine). qu'il est préférable de préparer à des cuissons inférieures à 180° comme la papillote ou la vapeur, le mieux restant cru en carpaccio, tartare, sushis ou sashimis.

En résumé aucune graisse alimentaire naturelle n'est mauvaise pour la santé, toutes ont leur rôle à jouer et sont nécessaires à condition d'en préserver l'équilibre général.

Les seules graisses nocives pour notre corps sont celles n'ayant plus rien de naturel. A long terme elles sont responsables des facteurs d'apparition de certaines maladies.

Ne réduisez pas votre consommation de matières grasses, faites plutôt attention à la façon de les consommer.



VAPOTAGE, DANGER ?

FRANÇOIS M.



Difficile de passer à côté de l'engouement pour ce petit objet de haute technologie qu'est la cigarette électronique, couramment appelée vapoteuse, et de tout le vocabulaire bien souvent anglo-saxon (hit, drip tip, switch...) qui l'accompagne. Aujourd'hui, on compte plus de 3 millions d'utilisateurs, un chiffre en constante augmentation en France depuis son apparition en 2005 et son véritable boom en 2010.

En général, son prix varie de 20 à 100 euros pour les basiques mais il peut doubler voire tripler si l'on veut la personnaliser. La plupart du temps les e-cigarettes sont composées d'une batterie, d'un clearomiseur (lui-même muni d'un embout buccal ou drip tip, d'un réservoir en pyrex, d'une résistance) et bien sûr du e-liquide. Ce dernier contient 4 éléments :

- du propylène glycol, qui permet de créer le hit (force de la « fumée », picotement en gorge) lors de l'aspiration. Il est bien souvent obtenu par synthèse chimique, essentiellement à partir du pétrole mais une alternative végétale existe.
- de la glycérine végétale, qui produit une vapeur dense avec un goût sucré.
- d'arômes, qui lui donnent sa saveur.
- de nicotine, l'élément qui permet de se sevrer du tabac.

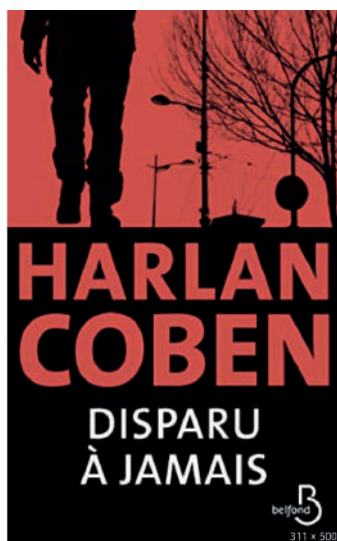
Nous voyons aujourd'hui apparaître dans les plus de 3000 magasins spécialisés et les très nombreux sites Internet la 3e génération de « vap », toujours plus pratique et plus modulable.

Du côté législation et par lenteur administrative, l'utilisation des e-cigarettes est restée hors de contrôle durant les 10 premières années, comme beaucoup d'avancées technologiques.

En France, la « vap » sera désormais soumise à des lois rappelant celles sur la cigarette, même si elles seront moins strictes. Si les études menées jusqu'à présent tentent à démontrer que la vap est moins dangereuse que le tabac à court terme, il ne faut pas oublier que ce sont les lobbyistes pro-vap qui sont en grande partie demandeurs et subventionneurs de ces études donc la méfiance est de mise, surtout dans une économie en berne. La e-cigarette représente déjà un marché de plus de 910 millions d'euros en 2021 en France, il devrait dépasser le milliard d'ici à 2024... Même si l'histoire en général nous montre l'inverse, on peut espérer que l'e-cigarette ne devienne pas, comme la cigarette, un réel problème de santé publique. Selon l'Organisation mondiale de la santé, « il serait préférable de ne pas faire la promotion des inhalateurs électroniques contenant ou non de la nicotine en tant qu'aide au sevrage tabagique tant que l'on ne dispose pas de preuves suffisantes et que le milieu de la santé publique ne peut pas s'entendre sur l'efficacité de ces produits spécifiques. » L'OMS recommande toutefois que son utilisation soit réellement réglementée.

LECTURE

BENJAMIN L.



Disparu à jamais HARLAN COBEN

Auteur américain à succès H.Coben écrit des thrillers, un des plus connus est « *Ne le dis à personne* » adapté au cinéma par Guillaume Canet.

Cette fois-ci H.Coben nous entraîne dans un thriller haletant.

L'histoire > Ken Klein, accusé d'avoir violé et étranglé sa petite amie 11 ans auparavant, disparaît sans laisser de trace. Son frère Will le pense mort et ne croit pas en sa culpabilité. Le jour de l'enterrement de sa mère, la petite amie de Will disparaît en ne laissant qu'un seul mot : « je t'aimerais toujours ». Dans la chambre de sa mère, Will découvre une photo récente de Klein : son frère est vivant. Il décide alors de mener l'enquête et il ne va pas être au bout de ses peines. Son frère est-il vraiment innocent ?

Pourquoi j'aime > Ce thriller nous embarque avec angoisse et suspense dans une histoire pleine de rebondissements où la vérité n'est pas celle que l'on croit. Jusqu'à la dernière page, Harlan Coben nous fait haleter, son écriture est fluide et captivante.

Du même auteur >

- Une chance de trop
- Rupture de contrat
- Balle de match
- Juste un regard
- Faux rebond
- ... et tant d'autres !

L'HOROSCOPE

MATHILDE C.



BÉLIER – L'HARMONIE : Essayez de devenir plus doux et plus réceptif. Ecoutez votre cœur, laissez-le vous guider, quel qu'en soit le prix.



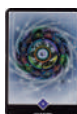
TAUREAU – LA RÉPRESSION : Il est temps de trouver un exutoire guérisseur si vous voulez éviter l'explosion. Il est important à présent de libérer les tensions et le stress accumulés, afin de débloquer l'énergie en vous pour la faire circuler librement.



GÉMEUX – L'AVENTURE : Vous êtes fasciné par l'aventure. En toute confiance, vous avancez pas à pas et quittez la forêt obscure pour vous diriger vers la lumière de l'arc-en-ciel. Votre capacité d'émerveillement vous guide vers l'inconnu, et c'est une belle façon de mûrir.



CANCER – L'INTEGRATION : Voici le temps de la communication entre les dualités précédemment expérimentées dans la vie. La nuit ne s'oppose plus au jour, les ténèbres ne suppriment plus la lumière mais œuvrent ensemble pour créer un tout unifié.



LION – LE CHANGEMENT : La vie est un changement perpétuel, elle évolue, meurt, se renouvelle sans cesse. Un jour, vous êtes heureux, le lendemain, vous êtes déprimé. Dès que vous prenez conscience de ce schéma, vous pouvez en sortir : détendez-vous, en sachant que cela passera aussi.



VIERGE – LE CONDITIONNEMENT : Votre reflet n'est pas le fruit de vos propres expériences mais de l'opinion que les autres ont de vous. Regardez votre reflet dans un miroir afin de vous libérer de ce que les autres ont voulu vous faire croire.



BALANCE – LA PATIENCE : Il y a des moments où la seule chose à faire est d'attendre. La graine a été semée, cette carte nous rappelle que maintenant il ne s'agit que d'attendre patiemment. Comme l'arbre dépouillé de ses feuilles reste beau, et, confiant, attend le printemps.



SCORPION – LA COMPREHENSION : L'oiseau sur cette carte regarde vers l'extérieur ce qui semble être encore une cage, mais ces derniers ne représentaient qu'une illusion. Vous n'êtes plus emprisonné, vous êtes hors de la cage. Vous pouvez ouvrir vos ailes, le ciel tout entier vous est offert.



SAGITTAIRE – LA LUTTE : Il est temps de baisser les armes. Il y a tant d'amour à percevoir si vous le permettez. Commencez par vous pardonner. Vous en valez la peine.



CAPRICORNE – LE CREATEUR : Le moment est venu d'exprimer ce que vous êtes. Utilisez vos talents et tout ce que vous avez appris de par vos expériences personnelles.



VERSEAU – LE COURAGE : Cette carte montre une fleur des champs qui a fait face sur son chemin aux défis pour émerger à la lumière du jour. Les difficultés sont là et la graine, pour devenir fleur, doit traverser les épreuves. Devenez la fleur que vous êtes destiné à être.



POISSON – LE VOYAGE : Une période de mouvement et de changement s'annonce. Cette carte promet un voyage facile et rempli d'aventure et de croissance, elle nous incite à accepter et accueillir ce qui est nouveau.

JE TE VOIS

Je te vois le matin au réveil
 Je te vois dans le désir
 Je te vois au côté des étoiles
 Je te vois haletante dans notre chambre d'hôtel
 Je te vois sur la terrasse le cœur battant
 Je te vois dans mes chansons préférées
 Je te vois le ventre serré quand je monte les escaliers
 Je te vois partout, je te vois tout le temps
 Je te vois à la terrasse d'un café
 Je te vois avec la lune avant de m'endormir
 Je te vois avec les yeux de l'amour
 Je te vois dans mes rêves
 Je te vois les yeux mouillés dans le train du départ
 Je te vois avec des papillons dans le ventre
 Je te vois dans le lever du soleil
 Je te vois souffrir seule dans une chambre d'hôpital
 Je te vois dévaliser les puces de Paris
 Je te vois chanter sous la douche
 Je te vois t'endormir à mes côtés
 Mais je t'ai vue partir et ça me fait souffrir.

ANTHONY D.

L'AMOUR

L'amour est un voyage à la découverte
 de l'autre

Il nous amène à repousser les frontières

L'amour est un feu de cheminée qu'il faut
 attiser avec de douces attentions qui nous
 réchauffent le cœur.

On aime à s'endormir près de lui
 Mais si l'on s'approche trop près de ses
 flammes

Il nous consumera

L'amour transporte, l'amour fait mal
 Il réanime les cœurs à l'agonie

Il nous donne des papillons dans le ventre
 Mais l'amour déchire le cœur

Pour toutes ces raisons il faut aimer
 l'amour

Mais il faut aussi le redouter

ANTHONY D.

Le plus beau, le meilleur des jours se passe à l'aube de
 mes 30 ans.

Cette journée étoilée se passe la nuit où mes rêves
 idylliques et fantasmés deviennent réalité. 29 ans sont
 passés, et mes doutes, mes peurs, mes joies et mes
 colères disparaissent dans l'immensité que je suis. Je
 deviens de ce temps éclair en harmonie avec tout ce qui
 m'entoure. Le je suis devient moi et je suis dans les
 hauteurs de mon paradis, ces rêves cauchemardesques
 et mes complexes de vie me font lentement, sûrement
 et doucement mourir de joie, pleurer de rire à en trouver
 toutes solutions à l'énigme qui me fait moi.

30 ans plus une nuit passés au côté de moi, ces étoiles
 qui me nourrissent et m'enrichissent de réflexions me
 prouvent qu'une chose, cette chose qui grandit de foi,
 qui m'inonde d'espoir.

30 ans que je l'attendais, dans l'obscurité toujours certes
 mais pleine et clairsemée de moi sur toutes ces coutures.
 De moi, j'en fais une force, non plus un chagrin.

Le moi de 30 ans qui retrouve en pleine conscience le
 Nicolas, qui ô malheur avait été effacé et torturé. Ce
 Nicolas qui vient de lui, les ressources suffisantes à max
 pour vivre à fond sa passion qui en découlent d'autres.
 Le bonheur, tout prêt et enfin prêt à porter ses propres
 malheurs passés. Ce Nicolas, qui ne fait plus qu'une avec
 IELLE. Qui ose oser vivre entouré d'indifférences pour
 cultiver encore une fois n'est pas coutume sa propre
 différence. De l'ensemble que compose ma vie, j'ai su,
 je sais et saurai dire qu'il a réussi à entrevoir son avenir,
 qui pioche dans son passé pour que son présent soit là
 en tout point jouissant. Cette jouissance tant attendue
 qui développe son envie de reconstruire et de ressouder
 les failles qu'il avait en elle. Mon double, m'amène à vous
 dire qui je suis et comment nous serons épanouissement.
 A travers notre passé long et sinueux. Qui de loin vit avec
 lui-même entouré d'étoiles et d'espaces amoureux.

Le **NICOLAS** de 30 ans vit enfin.

NICOLAS S.



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) :

Rimbaud Saint-Etienne :

2 boulevard des Etats-Unis
04 77 21 31 13

Communauté Thérapeutique :

"Les Portes de l'Imaginaire"
9 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

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

A.I.S.P.A.S Montbrison : AISPAS est une association de prévention des violences sexuelles et d'accompagnement des victimes dans le département de la Loire. Elle accompagne depuis 1990 les victimes de ces violences et participe à la prévention des abus sexuels.
7 rue des visitandines
42600 Montbrison
04 77 96 96 42
@ : montbrison@aispas42.fr

FMR association Rimbaud :

Rimbaud FMR (Fêtes Moins Risquées) est une action mise en œuvre par le CAARUD du Centre Rimbaud. Encadré par un professionnel, un groupe d'intervenants se déplace dans les espaces festifs : concerts, festivals, free party, espace urbain...

2 boulevard des États-Unis
42000 Saint-Etienne
04 77 21 31 13

Heures d'ouverture : le lundi de 9h à 11h45, mardi de 9h15 à 12h15 et de 14h à 17h30, jeudi de 9h15 à 12h15 et de 14h à 17h30, le vendredi de 9h15 à 12h15 et de 14h à 17h30.

Les Narcotiques Anonymes trouvent leurs origines dans le programme des Alcooliques Anonymes. C'est un programme de rétablissement des drogues créé en 1953 aux États-Unis qui existe depuis 1983 en France. NA est présent à travers le monde et organise plus de 61800 réunions hebdomadaires dans 129 pays. NA (Narcotique Anonyme) Saint-Etienne 52 boulevard Jules Janin - 42100 Saint-Etienne. Réunion le lundi de 19h à 20h30, Atelier d'écriture de 19h à 19h30 les 1^{er} lundi du mois Helpline NA : 01 43 72 12 72 tous les jours de 9h à 22h