



Journal bimestriel, édité en 200 exemplaires, réalisé par les personnes fréquentant RELAIS, comme moyen d'expression et de communication à partir d'une charte commune.

Edito

Quand bêtise et stupidité prennent le pas...

La tragédie d'Echirolles qui a coûté la vie à deux jeunes hommes a déclenché, après une vague d'émotion, des tentatives d'explication.

Je ne me livrerai pas ici à une plaidoirie en faveur de telle ou telle thèse tant de tels actes dépassent l'entendement. Ce recours à la violence et à ce qu'il convient bien d'appeler en la matière un double meurtre ne trouve pas sens à mes yeux.

Banaliser ces actes est la pire des insultes que l'on peut faire à l'humanité, mais s'en offusquer ne suffit pas ! Encore faut-il que chacun interroge sa façon de construire son lien à autrui et assume, quel que soit son parcours, sa responsabilité dans l'accomplissement de son « être digne ».

Des réponses apportées à ce questionnement dépend la capacité de l'individu à vivre de façon significative et aux groupes de maintenir leur cohésion et leur cohérence.

Alors, quels que soient nos antécédents, nos blessures, ne laissons pas la bêtise et la stupidité prendre le pas, mais au contraire offrons nous des espaces de liberté, des espaces d'échange où la parole offerte, donnée à autrui sera le meilleur gage de notre humanité.

Jean-Marc MARTIN

Directeur de l'Association Relais

Carrefour de la Culture



Un tableau pas ordinaire

A l'origine c'était un miroir,
On a gardé le cadre ...
Rien ne se jette tout se transforme disait mon père,
Des clous du fil de fer qui se croisent.
Voilà notre support.
Nous n'étions plus que deux à accepter de nous prêter au jeu de l'inspiration.
C'était quoi pour toi Olivier, le temps passé ensemble sur le même ouvrage ?
Toi seul peut le dire.
Pour ce qui me concerne, je vous partage.
Ici avec plaisir :
Rassembler tout d'abord les différents éléments qui vont garnir l'intérieur de notre tableau : c'est l'entrée en matière, la mise en condition.
Quels trésors allaient nous offrir la caverne du RELAIS ?
Laine, tissus, rubans, ficelle, boutons de toutes sortes
Qu'est ce qui allait se rendre utile pour notre création ?... et vous aider à vivre l'instant présent ?
Couleurs , formes , matières
Nos sens sont en éveil.

Aline D.



Le bricolage existe

Dû aux bricoleurs, à toute heure, qui sont, tout le temps, de bonne humeur,
D'où la passion de créer,
une porte d'accès, à la réalité, que l'on veut occulter,
Qui amène à la peinture, la couture, la sculpture et à des passions, donnant une ouverture,

vers le monde de la culture,
Où l'on a, l'enchantement des artistes, semblable à l'alchimiste,
Mélange de matériaux,
transformation des métaux,
D'où l'on peut inventer, le réel du bricolage, assemblage, à tout âge.

Françoise B.

Dans quels conditions va-t-on trouver l'A.N.P.A.A. ?

L'Association A.N.P.A.A. qui signifie Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie est un lieu de rencontre qui se situe à Villeneuve-sur-Lot : Place d'Aquitaine et les consultations se situent sur rendez-vous le Jeudi de 9h à 17h.



Pour tout RDV un N° unique :
05.53.66.47.66.

Information et documentation :

- Un lieu de rencontre
- Une documentation spécialisée

Formation :

Des formations spécifiques à la demande et des stages thématiques :

- Sensibilisation
- Alcoologie générale
- Relation d'Aide
- Plan de prévention en entreprise
- Soutien technique en alcoologie

Prévention :

Prévention globale en alcoologie et addictologie adaptée à différents publics
Soutien méthodologique en addictologie

Soin C.S.A.P.A.

Soin et accompagnement médico-psychosocial pour toute personne en difficulté avec l'alcool, le tabac ou une autre addiction avec ou sans produit psycho-actif :

- Soutien individuel
- Groupe de paroles
- Ateliers de socialisation
- Accompagnement famille

Les repères pour demander de l'aide si vous vous inquiétez pour un proche ou que vous soyez vous-même concerné, même si vous avez déjà accompli de nombreuses démarches restées sans effet, des opportunités d'aide existent.

Elles représentent des recours précieux pour s'informer, pour éviter des erreurs et dépasser des incompréhensions ou, tout simplement, pour aller mieux, et également des pistes pour arrêter.

Il n'est jamais simple d'entreprendre des démarches pour arrêter une consommation. Il est également délicat de conseiller un usager.

Dans tous les cas, connaître et comprendre les particularités des aides et des soins disponibles éclairent les choix possibles.

Le domaine d'action de l'A.N.P.A.A. couvre aujourd'hui l'ensemble des addictions : usage, usage détourné et mésusage d'alcool, tabac, drogues illicites et médicaments psychotropes, pratique de jeux excessifs et autres addictions sans produit. Les risques liés à ces comportements pour l'individu, son entourage et la société sont abordés dans une perspective globale, psychologique, biomédicale, et sociale.

L'intervention de l'A.N.P.A.A. s'inscrit dans un continuum allant de la prévention et de l'intervention précoce à la réduction des

risques, aux soins et à l'accompagnement.

L'A.N.P.A.A. tient, avec ses partenaires associatifs et institutionnels, à jouer un rôle promoteur et novateur en alcoologie et addictologie, à orienter et accompagner la mise en oeuvre des politiques de santé en matière d'addictologie, à adapter ses interventions à l'évolution des pratiques et aux enjeux de société. Le Centre d'Addictologie Csapa/ Anpaa 47 vous propose des ateliers :

Groupe de Paroles pour Enfant(s) âgés de 5 à 12 ans, un mardi sur deux de 17h15 à 18h30.

Groupe de Paroles pour Adultes, tous les Lundis, de 16h15 à 17h.

Ateliers Promenades Découverte, le vendredi, tous les quinze jours durant trois heures.

Les ateliers sont réservés, exclusivement, aux patients du CSAPA / ANPAA.

Vous pouvez voir en D.V.D. :

« Le dernier pour la route » de Philippe GODEAU .

« De l'esclavage à la liberté » : Récits de vie commentés de Philippe BATEL, Serge NEDELEC.

Vous avez également en ROMANS et TEMOIGNAGES

« Toute honte bue » : L'alcoolisme au féminin de Laure CHARPENTIER.

« Eclats de verre » : de la dépendance alcoolique au plaisir de l'abstinence de Anne MANGEOT.

Pour les jeunes :

« L'alcoolisme adolescent », en finir avec le déni de Frédérique GARDIEN.

Alcool, querelles et tempête
Une fausse idée pour faire la fête
Il y a l'ivresse, et au bout l'enfer
Et pourtant il y a mieux à faire
L'alcool c'est pas drôle
L'alcoolique, là,
joue son mauvais rôle
L'alcool anesthésie le mal
Alors que le mal, lui, s'installe
On peut rêver sans trop exagérer
Pour que la conduite
soit bien assurée
L'alcool ce n'est pas le sixième sens
Mais la mort dans tous les sens
L'alcool tue souvent l'innocent
Pour n'épargner que l'inconscient

Dahmane C.



Addiction et parentalité : l'ANPAA 47 crée un espace de parole pour les parents qui s'interrogent.

Dans le cadre de ses activités, l'Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie de Lot-et-Garonne (ANPAA 47), propose d'organiser des temps d'échanges et d'informations à l'attention des parents, dont les enfants sont en âge de consommer un produit psycho-actif. Les préoccupations liées à la prévention de l'usage des drogues et à l'éducation sont nombreuses pour les adultes et notamment les parents. Il nous paraît important, pour aider cette parentalité, de mettre en oeuvre un accompagnement et un dispositif d'écoute sans toutefois s'immiscer dans l'intimité familiale.

Nous organisons des groupes d'échanges, un espace de paroles pour les parents qui le souhaitent sur Villeneuve-sur-Lot à la Mairie (salle des mariages).

Ces groupes seront co-animés par un binôme psychologue/animateur.

Voici le calendrier de ces rencontres sur Villeneuve :

3^{ème} mercredi du mois - 18h à 19h

- 15 octobre
- 19 novembre
- 17 décembre.

L'ANPAA est composée de professionnels en addictologie (médecins, psychologues, assistante sociale, infirmières, animateurs de prévention) et a pour but de développer une politique globale de prévention des risques et des conséquences des addictions. L'ANPAA 47 décline ses actions autour de 3 pôles principaux :

- la prévention du risque alcool et des addictions.
- la formation en alcoologie.
- le soin et l'accompagnement psychosocial des personnes en difficulté avec l'alcool et/ou le tabac.

Témoignage :

POURQUOI J'AI DECIDE DE FAIRE ABSTINENCE DE L'ALCOOL

J'ai consommé régulièrement de l'alcool à partir de mon engagement à l'Armée où pour la plupart « tenir avec une quantité maximum était synonyme d'être un Homme », par la suite j'ai travaillé comme technicien dans le spectacle (compagnie de théâtre, club de vacances) environ 15 ans où l'alcool s'est transformé en rituel et convivialité .

Jusque là cet alcool était festif et mondain, ce qui fait que cette consommation ne m'a jamais interpellé sur les effets nocifs.

Aujourd'hui le choix a été fait suite aux conséquences d'environ 3 années d'oisiveté et de dégoûts d'espérance d'avoir éventuellement un emploi dans mes compétences où toutes mes tentatives ont été vaines, et la perspective d'avoir un boulot routinier sous prétexte d'avoir un salaire m'empêchait d'objectiver et m'a plongé dans un suicide à petit feu.

La Randonnée pourquoi ?

De la dernière randonnée à Monflanquin, nous avons très peu d'éléments. Sont-ils revenus ? Quel temps faisait-il ? ont-ils (elles) eu des ampoules aux pieds ? Qu'ont-ils mangé ? Ont-ils eu soif ? Y'avait-il des points d'eau pour boire ? L'eau était-elle fraîche ? Ont-ils croisé des sangliers ? des écureuils ? des chimpanzés ? Ont-ils mangé des champignons ? Étaient-ils bons ? Est-ce qu'ils en sont sortis indemnes ? De toutes ces questions nous ne savons rien. Pour éclaircir l'affaire voici une interview des différents randonneurs.

Voici le questionnaire :

Vous a-t-on donné de l'argent pour faire cette randonnée et raconter que tout s'est bien déroulé ? Avez-vous contracté une assurance vie avant de vous élancer dans l'aventure. Plus sérieusement : vos motivations pour randonner ? Le goût de l'aventure extrême, discuter sur les chemins, le plaisir de marcher.

Quatre randonneurs ont accepté de répondre à l'interview.

1 La première randonneuse préfère garder l'anonymat.

A la question des motivations pour randonner, elle répond sans détours :

« J'adore marcher en groupe sur des nouveaux sentiers, connaître plus profondément les gens ou créer des liens avec de nouvelles personnes. Il y a la sympathie des randonneurs, et aussi la



nature qu'on découvre dans la bonne humeur. On s'est même rafraîchi dans le ruisseau, le pique-nique était super. On a croisé des oiseaux, découvert des arbres, des plantes... »

On a également ramassé des champignons, des cèpes. Cette randonneuse émet un souhait : «qu'il y ait toutes les semaines une randonnée» !!, et me propose des idées de balade : Lascroze jusqu'à Penne, et le circuit de Sainte Colombes de Compostelle. Nous souhaitons bon vent à cette randonneuse.



2 La deuxième randonneuse a répondu : «aucune motivation», j'ai dit oui, j'y suis allée pas à pas. C'était la journée la plus chaude du mois de juin, on a fait 20 km à petit pas, sous les bois, à la fraîche au début. Deux personnes trop fatiguées ont fini en voiture...

Même si j'avais mal aux pieds, j'ai tout apprécié bien que je ne sois pas allée jusqu'au bout... Au dernier village j'ai abandonné.

D'une manière générale, j'aime la nature, prendre les photos, repérer les curiosités. Je viens de la campagne, c'est mon domaine, je pars à la reconnaissance des plantes.

3 Une troisième randonneuse m'a répondu : « D'abord on se retrouve à 7h30, on prend le café, croissant et on part pour randonner vers



8h30 avec un pique-nique chacun dans son sac (bouteilles d'eau). » Ses motivations : le plaisir de faire le chemin ensemble,

faire des pauses.

Pendant la randonnée à Monflanquin, on a trouvé un endroit ombragé au bord de l'eau, à coté d'une jolie maison destinée à des soeurs ; j'ai trouvé un endroit pour pique-niquer.

« Il faisait si froid qu'on a mis des écharpes et des bonnets. » Dans l'année, j'ai fait les chemins de Compostelle.

4 Le quatrième est un randonneur. Les motivations : la découverte du terrain, du paysage, du groupe...

Il a fait très beau, très bonne ambiance, bonne participation du groupe malgré la chaleur. Les gens se sont surpassés...

La pause était agréable... au bord d'un ruisseau, on s'est fait surprendre, on a demandé de l'eau à des gens dans leur maison. La randonnée permet de découvrir notre patrimoine, notre site, on a un autre regard quand on marche à pied. C'est magique ! Le temps ne compte plus... on a rencontré des palombières, rencontré d'autres personnes, relation à l'autre...

Olivier S.



Le jardin qui suis-je ?

1 Mon petit nom est allium porrum, je suis semé de mai à août et récolté à partir d'octobre. Hippocrate disait de moi que je favorise la diurèse, relâche le ventre et arrête les éructations. Je suis un petit cousin de l'ail et de l'oignon. Quant au pharaon Chéops, il m'offrait pour récompenser ses meilleurs guerriers. Je ne contient pas d'acide oxalique et votre organisme peut bien assimiler mes minéraux. Je conviens particulièrement aux anémiques. Je suis riche en pectine, je baisse le taux de cholestérol.

Qui suis-je ?

2 Je suis un légume d'automne mais on me sème au mois de mai, mon surnom est cucurbita maxima, de la famille des cucurbitacées, je suis rouge à orange, rose, bronze ou vert par mutation. Ma chair est

jaune et farineuse, j'ai la saveur de la purée de châtaignes. Je suis très riche en vitamine A, B, C, D, E, en oligo-éléments (phosphore, calcium, magnésium, fer, potassium, silicium, sodium) en acides aminés, en acides gras insaturés, en amidon, en sucre naturel et en carotène. Je suis consommé en potage, au four avec de l'ail, frit en tourte ou en purée. Je suis d'origine américaine, mais je fais partie des variétés sélectionnées en extrême orient depuis plusieurs siècles, en particulier sur l'île septentrionale d'Hokkaido au Japon et j'ai été trouvé en Chine. Mon arrivée en France est récente. On me trouve aussi dans le jardin de relais.

Alors, qui suis-je ?

3 Je suis semée toute l'année, je m'appelle Valerianella locusta ou blanchette. Je

suis hermaphrodite, je pousse spontanément et surtout en automne. Je suis récoltée de septembre à mars. Je possède une grande quantité de vitamines C, E et de bêta-carotènes, des vertus antioxydantes, pour lutter contre les dégâts des radicaux libres et le vieillissement des cellules, une grande quantité de fer et d'oméga 3. Je contient très peu de calories (19kcal/100g) et je suis donc appropriée dans le cadre d'un régime.

Enfin, je suis l'alliée indispensable des femmes enceintes, puisque riche en vitamine B9, indispensable au bon développement de bébé. Je peux supporter des milieux très arides, hormis les déserts et je n'ai quasiment pas besoin de soins à part de l'eau. On me cuisine principalement en entrée. **Qui suis-je ?**



Le goulash

La préparation demande 30 minutes
et la cuisson 3 heures environ.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 800 g de bœuf bourguignon
découpé en morceaux de 3 cm environ
- 1 grande boîte de tomates pelées
- 3 oignons
- 3 gousses d'ail
- 1 à 3 piment vert ou autre piment (facultatif).
- 1 feuille de laurier + 1 feuille de céleri
- 1 1/2 litre de bouillon de bœuf bien dilué
- 5 cuillerées à soupe de paprika fort
- 3 cuillerées à soupe de cumin
- 2 cuillères à soupe de farine
- 4 cuillères à soupe d'huile

Éplucher et découper en fines lamelles les oignons et écraser l'ail. Faire revenir la viande. Une fois la viande dorée retirez-la et gardez-la de côté.

A feu moyen faire revenir les oignons, ajoutez l'ail et laissez cuire pendant 1 minute.

Remettre la viande, saler, poivrer, ajouter les épices (paprika et cumin), ajouter les tomates et laisser mijoter pendant 20 à 30 min. Ajouter le bouillon de bœuf, le piment, la feuille de laurier et de céleri.

Laisser mijoter à petit feu pendant 3 heures environ..

Servir chaud avec des pâtes, du riz, des pommes de terre,... selon vos envies



Les origines

Le goulash est vraisemblablement d'origine un met indissociable de la vie pastorale dans la grande plaine hongroise (Alfold). La forme expansive de leurs élevages contraignait les bouviers à parcourir de longues distances. Ils cuisaient alors ensemble dans un chaudron en métal le goulash principalement avec la viande de bœuf jusqu'aux années 1790. Et plus tard ils commenceront à utiliser d'autres viandes (ex. mouton, porc, etc...). A l'origine le plat était consommé sans accompagnement mais uniquement

avec du pain. Comme les élevages de bœufs assuraient les revenus de plusieurs couches de la société il est probable que ce sont ceux qui étaient en contact avec les bouviers (les propriétaires terriens, les commerçants ou les paysans riches) qui ont connu le plus tôt cette préparation et l'ont progressivement popularisée. Compte tenu de la simplicité de la préparation du goulash et des conditions de vie des

éleveurs, il reste fort probable que leurs origines ainsi que celles du porkolt et du paprika remontent à plusieurs siècles avant leur première mention écrite au 18^{ème} siècle. La popularisation du goulash puis son intégration dans des cuisines bourgeoises et urbaines ont également permis celle du paprika considéré jusqu'alors comme une épice paysanne.

*Le GOULASH EST DESORMAIS
CONNUE COMME LE PLAT
NATIONAL DE HONGRIE.*

Pavel H.

Cuisine

LE AVENUE DE RELAIS

Fonctionnement de l'Accueil de Jour

L'accueil de jour, ouvert tout au long de la journée, répond aux premiers besoins :

- ◆ **Alimentaires** : repas, casse-croûtes
- ◆ **Hygiène** : douche, machine à laver

Et aussi : Rencontrer du monde, échanger, communiquer...

C'est un lieu collectif, anonyme, un lieu à l'accueil sans condition.

Où chacun peut trouver sa place.

Bien vivre ensemble à l'Accueil de Jour nécessite :

- ◆ De ne jamais user de violence,
- ◆ De se respecter les uns les autres, ainsi que de respecter les locaux et le matériel,
- ◆ De participer aux animations ou activités nécessaires à l'organisation du lieu,
- ◆ De ne pas venir « accompagné » d'alcool, de produits toxiques, ou de « mauvais esprit » afin de ne pas perturber la sérénité du lieu.

**Ouvert
le lundi de
9h à 12h et du
mardi au
vendredi
de 9h à 16h30**

Les Chemins De Relais

<http://cheminsderelais.c.la>



Frayez-vous un passage dans le monde de l'Imagination, la création, ou la fantaisie
Art-brico et Informatique
du mardi au vendredi
de 10h00 à 12h00 et 14h00 à 17h30
Jardin
du mardi au vendredi de 9h00 à 12h00
et le mercredi de 14h00 à 17h30

L'association Relais propose un lieu d'expression, de découverte, de création, basé sur l'échange de connaissances et ouvert à tout public majeur et aux mineurs accompagnés de leurs parents.

L'équipe anime régulièrement de nouvelles activités, et vous accueille dans un espace convivial. Les personnes qui souhaitent acquérir ou transmettre des savoirs, des connaissances des savoir-faires ou leur expérience sont les bienvenues.

Art-brico - A l'atelier Art-brico, vous pouvez pratiquer le dessin, la peinture, la couture ou encore d'autres activités manuelles que vous découvrirez grâce à nos échanges.

Jardin - Envie d'air pur, ou de se vider ? Le Jardin de Relais est un petit coin de verdure permettant de participer à des activités en relation au jardin ou à la nature en y intégrant les notions de base de l'écologie.

Informatique - Etes-vous passionnés d'informatique ou désireux, tout simplement, de découvrir cette activité ? L'atelier Informatique vous propose un large éventail de possibilités. Se retrouver en groupe nous permet d'échanger des « bidouilles » et d'aller plus loin dans la découverte d'internet ou l'utilisation de logiciels.

La participation de **60 par semestre** (de janvier à juin et de juillet à décembre) permet l'accès aux 3 ateliers. En cours de semestre la participation sera calculée au prorata des mois.

Exemple : Si vous vous inscrivez début mars, la participation sera de 4" (mars, avril, mai et juin).

**Contactez nous au 05 53 400 819 ou
cheminsderelais@association-relais.com**

Pour contacter le Comité de Rédaction :

Comité de Rédaction « Cité Relais »
14 avenue de Fumel - BP 10058
47302 Villeneuve-sur-Lot
05 53 400 819 - chrs@association-relais.com

Journal gratuit, réalisé dans le cadre des activités de RELAIS, en recherche de financement pour maintenir la parution.

Directeur de publication : Jean-Marc MARTIN
Rédaction : Françoise B. - Aline D. - Sandrine Ma. - Catherine G. - Olivier S. - Jean-Marc M. - Pavel H. -
Contributions: Toioussie B. Mustapha B. - Dahmane C.

