



## Réunion du 16 septembre 2022

Thème : « Les outils pour continuer l'abstinence après les soins »

L'objectif de la phase qui suit le sevrage est de retrouver une vie harmonieuse sans alcool . Après la période de prise en charge intensive reprendre la vie quotidienne peut être difficile l'accompagnement vise à aider le malade à se réadapter à son environnement, à retrouver des compétences sociales, des savoir-faire oubliés et à combattre au mieux l'éventuelle envie de boire .

Pendant les 3 semaines d'hospitalisation, « ils ont été « coucounés », protégés, ils vont bien, mais quand ils sortent, livrés à eux même, ils se persuadent qu'ils ont une bonne image d'eux même et ils se sentent forts » .

Pourtant, au sortir de la cure c'est là que tout le travail commence . les malades ont avec les associations, « une boîte à outils complète, mais ils ne s'en servent pas ou repoussent à plus tard car ce n'est jamais facile de faire le premier pas »...

le malade pourra continuer à être accompagné par l'équipe qui l'a suivi durant le sevrage.

Il existe « les hôpitaux de Jours » dans les centres de soins et les cliniques »

Puis, il est recommandé d'adhérer à une association d'entraide pour rencontrer des personnes ayant eu les mêmes difficultés . Venir régulièrement aux réunions redonne la force et la confiance en soi . Parler de ses problèmes aide à se vider l'esprit et apaise ses angoisses en voyant qu'il est possible d'aller mieux .

« Le premier outil, c'est la confiance que l'on doit avoir envers les soignants et les membres des associations à garder tout ce que l'on déballe » .

« Bien suivre ses traitements et ne pas diminuer ou augmenter tout seul sans avis médical » .

« Il ne faut pas oublier la famille et les amis sont là aussi pour nous aider , mais il faut du temps pour que la confiance s'installe »

« Apprendre à s'ouvrir aux autres pour empêcher de s'isoler, il faut aller dans les associations pour rencontrer du monde » .

« Le pire ennemi est l'ennui . Il faut tout de suite se mettre dans l'action: avoir des hobbies, faire du sport, trouver des intérêts qui peuvent être multiples et si possible reprendre le travail»..

Plusieurs formes existent offrant un accompagnement rapproché aux personnes plus vulnérables dans la phase de l'après-sevrage : les CMP et les CSAPA .

Si cela n'est pas suffisant, on peut envisager aussi un séjour en soins sur plusieurs mois dans les centres de post-cure .

L'abstinence demande du temps et de la persévérance .

« Chaque individu a un rythme qui lui appartient . L'abstinence est un objectif idéal, mais certaines personnes ont besoin de temps pour l'atteindre ou même penser que cela est possible » (Dr Jacqueline KERJEAN).

M.F.C.