

Réunion du 16 février 2018

Thème : « *Se reconstruire dans l'abstinence* »

Déjà, il est essentiel de reconnaître sa maladie, puis il faut vouloir s'en sortir et s'en donner les moyens . Il faut le vouloir pour le pouvoir ce qui n'est pas évident . Le vouloir n'est pas suffisant . Il faut se faire aider par un médecin, une association, sa famille, ses proches ...

Trouver un soutien . On peut y arriver seul, mais cela est vraiment rarissime .

Il faut changer son mode de vie, manger différemment, prendre soin de soi et soigner son apparence . S'occuper les mains et l'esprit, sortir, voir du monde, trouver des occupations, surtout ne pas rester sans rien faire pour ne pas « gamberger » tout seul dans son coin . Il faut à tout prix briser la solitude et pour ce faire pourquoi pas refonder un foyer ?

Pour avoir un bon mental et être bien dans sa peau , il est bon de faire du sport ou simplement de la marche, découvrir et s'intéresser à des activités abandonnées ou même jamais envisagées avant .

On peut compter sur son cercle amical et social à condition « qu'il vous veuille du bien » parce que quand on arrête de boire, il est quelquefois nécessaire de changer de copains, d'habitudes et même d'environnement pour ne pas retomber dans les mêmes travers .

Les conseils du médecin et les médicaments sont une aide précieuse, mais la détermination à rester abstinent est primordiale .

Avec la santé, on retrouve le goût de vivre, la confiance en soi et celle des autres. Quand c'est possible, on retrouve la sérénité et l'harmonie dans le couple. Il faut du temps pour retrouver l'amour de ses proches et sa place en tant que père ou mère auprès des enfants et recréer une certaine complicité .

Au départ l'abstinence fait souffrir, mais quelle victoire sur soi-même ! On peut se regarder dans le miroir et être content .

Maintenant, on a notre place partout et les conversations des personnes alcoolisées dans un repas ou dans un bar ne nous intéressent plus . Il ne faut pas s'arrêter aux regards des gens .

On peut prendre le volant sereinement sans avoir peur du gendarme et même raccompagner parfois d'autres convives .

On doit être fier du chemin parcouru sinon on ne s'en sort jamais . La critique négative n'est pas constructive .

Avec du recul, on se dit : « ça fait longtemps que j'aurais dû arrêter » mais ce qui est fait est fait, on ne peut revenir en arrière, à nous de vivre désormais une abstinence heureuse .