

Réunion du 15 février 2019

Thème : « Trouver et accepter l'aide des autres »

Quand on n'arrive plus à gérer la situation, qu'une dépendance physique existe et que ne pas boire de l'alcool provoque un profond mal-être physique et corporel, il faut absolument se faire aider pour réussir à décrocher .

« Vivre avec une personne alcoolique est un drame quotidien : honte, mensonge, isolement, violence, pourtant pendant longtemps, on pense davantage à « l'en sortir » qu'à s'en sortir soi-même . Le malade est en souffrance permanente, il est égoïste et ne voit pas les dégâts que sa maladie fait autour de lui et la souffrance qu'elle génère ».

« L'entourage n'est pas toujours le mieux placé pour aider le malade . Il se culpabilise et se demande : « qu'est ce que je n'ai pas fait ? » . Il pense pourtant avoir tout essayé : le comprendre, voire de l'excuser, le surveiller, lui parler etc... »

Il devient urgent de trouver les bonnes personnes qui peuvent aider le malade et qui seront plus efficaces que l'entourage proche .

« Déjà ,il faut reconnaître et accepter sa maladie et ne pas dire j'y arriverai tout seul car c'est presque impossible »

Où demander de l'aide ?

Dans l'environnement immédiat le médecin de famille peut être une aide précieuse .

Pour l'un, *« La première aide que j'ai eue a été mon médecin traitant qui a vite compris mon problème et m'a dirigé vers les soins »*.

Pour d'autres, *« C'est aux urgences de l'hôpital que j'ai rencontré une infirmière du centre d'addictologie et cela a provoqué un déclic et une prise de rendez-vous »*.

Au centre d'addictologie , le médecin qui accompagne le malade décidera avec lui du traitement le plus adapté à la situation . *« Il faut bien suivre les conseils des médecins et prendre les médicaments »*, mais il n'y a pas de traitement miraculeux, l'élément le plus important, c'est la prise de décision et la motivation pour changer .

Si chaque situation a ses particularités, vivre des situations similaires créent une solidarité mais aussi une expérience qui peut être partagée . Les espaces de parole sont une aide précieuse et un soutien dans les moments difficiles .

« J'ai 2 copines qui m'ont aidé et qui venaient me voir sans me juger ».

« Pour trouver de l'aide auprès des autres, il est nécessaire d'intégrer une association . Avant, pendant et après, c'est motivant si le groupe associe d'anciens malades abstinentes ,c'est formidablement encourageant ».

« Il faut pouvoir et vouloir adhérer à une association, écouter le vécu des anciens abstinentes et suivre leurs conseils . Il faut penser à l'avenir et essayer de faire le tri dans ses amis pour garder les bons . Il ne faut pas avoir peur de s'exprimer ».

« A la sortie des soins, trouver des activités et quand ça ne va pas, ne pas avoir peur de téléphoner à un ami de l'association ou au CMP ou d'aller à l'hôpital de jour » parce que le parcours vers l'abstinence est long et difficile et marqué d'embûches comme la rechute toujours possible .

« Après les soins, j'ai trouvé dans l'association « Espoir-Amitié » de l'écoute et surtout j'ai pu discuter avec des personnes qui ont eu ou qui ont encore, le même problème que moi et qui ne me jugent pas ».

Il faut du temps pour que des habitudes installées puissent être modifiées . Se faire aider pour arrêter de consommer est nécessaire . Il faut avant tout choisir ce qui semble convenir le mieux en sachant que l'implication dans la démarche est le moteur essentiel .

