

Réunion du 15 novembre 2019

Thème : « l'alcoolisme ,difficile de s'en sortir seul »

Quand on a décidé d'arrêter l'alcool, on a besoin d'être soutenu dans cette période de changement . Il est nécessaire d'être aidé pour mobiliser ses ressources pour réussir ,non seulement à ne plus boire, mais aussi à trouver le plaisir de vivre sans alcool .

Il est très difficile de s'en sortir seul . Pour cela il faut trouver et accepter l'aide des autres . Il y a d'abord la famille proche du malade :

« J'essaie de m'en sortir grâce à ma femme et mes enfants »

Dans l'environnement du malade ,le médecin de famille peut-être une aide précieuse, mais dans certains cas on peut déplorer *« le manque d'information de certains médecins généralistes à propos de l'alcool »*.

« Je pense qu'il faut quand même au minimum en parler à son médecin traitant qui normalement nous oriente vers un centre d'addictologie »

la médecine du travail alerte aussi et oriente vers les structures de soins en addictologie.

« C'est grâce à la médecine du travail que je suis rentré en soins ».

le malade peut mettre en place l'accompagnement qui lui convient le mieux, soit l'hospitalisation, soit un sevrage ambulatoire avec l'aide des instances, des spécialistes et des associations .

Les centres de post-cure aident aussi :

« Kerdudo » m'a beaucoup aidé, j'ai appris à déculpabiliser »

Dans les associations, on trouve d'autres personnes qui ont eu les mêmes problèmes .

Le principe général de cette entraide est que ceux qui ont connu le problème d'alcool, sont particulièrement à même de comprendre et d'aider quelqu'un qui rencontre les mêmes difficultés . Ils peuvent lui offrir un soutien amical qui s'inscrit dans la durée et qui aide aussi bien à arrêter qu'à ne pas rechuter .

« Quand on peut parler avec d'autres de nos problèmes, on a fait un grand pas ».

« Je n'arrivais pas à m'en sortir seul, mais à force d'atterrir aux urgences tout le temps, j'ai pris contact avec l'association qui m'a orienter vers les soins »

« J'ai réussi à m'en sortir grâce à l'association . »

« J'ai voulu m'en sortir seul, mais c'est impossible et plus ça allait plus ça empirait »

« Je n'étais pas encore au fond du trou ,mais l'association m'a aidé au bon moment ».

« Seul, en temps que célibataire, heureusement que je suis rentré à l'association car je ne m'en serais jamais sorti de ce piège qu'est l'alcool. »

Si chaque situation a ses particularités ,vivre des situations similaires crée une solidarité mais aussi une expérience qui peut être partagée . En parler avec les autres est une aide précieuse et un soutien dans les moments difficiles .

L'association s'inscrit dans cette démarche à destination des personnes en difficulté avec l'alcool ainsi que leurs proches . Les anciens adhérents abstinents qui ont été aidé dans les moments difficiles sont heureux d'aider à leur tour ceux qui commencent le chemin vers l'abstinence .

