



Réunion du 15 octobre 2021

Thème : « Réapprendre à vivre après les soins »

Le retour au quotidien, dans lequel on a de bonnes et de mauvaises habitudes, est souvent l'étape la plus difficile au retour de la cure. Au centre de soins, c'est relativement facile de ne pas boire parce qu'on est entouré et protégé, « *c'est à la sortie que tout commence* » ...

« *Il faut bien choisir ce que l'on veut et le vouloir* », la décision étant prise, la persévérance et l'assiduité sont nécessaires à la réussite de ce projet .

Mais cette période est délicate . En effet, après le sevrage le projet de devenir et de rester abstinent entraîne des changements profonds dans la vie au quotidien . L'ancien buveur doit apprendre à vivre sans le produit qui l'accompagnait au quotidien, parfois depuis de nombreuses années . L'objectif de la période qui suit le sevrage est de retrouver une vie harmonieuse sans alcool .

Il faut être vigilant dans toutes les situations pour ne pas retomber dans le piège de l'alcool qui est présent partout et en toutes circonstances . Pour cela, il faut anticiper les situations et les tentations toujours possibles ce qui oblige à changer ses habitudes .

Un certain nombre de mesures ont fait leurs preuves :

Ne pas rester seul, éviter l'oisiveté et l'ennui, apprendre à dire « non », se faire plaisir sans alcool et s'investir dans l'association .(voir le compte- rendu de la réunion du 17 septembre 2021)

L'entourage qui a enduré beaucoup de choses reste vigilant, mais il ne doit pas toujours être derrière le malade . Le fait que le malade ne se sente pas surveillé, lui donne confiance .

« *On a fait du mal à notre entourage, on se culpabilise, mais on ne peut pas revenir en arrière* ».

« *Il ne sert à rien que les accompagnants s'épuisent ,ils doivent « lâcher prise », mais c'est difficile* » ...

« *Les accompagnants qui participent aux réunions de l'association apprennent beaucoup sur le malade et aussi sur les efforts qu'il fournit pour rester dans l'abstinence. Pour cela le malade apprécie d'être félicité de temps en temps* » .

« *Il faut réapprendre à se valoriser sans devenir arrogant* »

La sobriété à long terme ne s'obtient qu'un jour après l'autre et il faut du temps pour regagner la confiance . On ne sort pas du jour au lendemain de plusieurs années de souffrance tant pour le malade que pour l'entourage. Il faut s'accrocher à tout ce qui se présente d'assez fort pour nous aider .

Ne pas rester seul pendant cette période. C'est aussi aller à la rencontre des autres . Surtout en cas de problème, il faut avoir la simplicité de demander l'aide de professionnels de la santé quand on en a besoin (médecins traitants, spécialistes en addictologie, psychologues, familles etc...) .

C'est aussi aller à la rencontre des autres dans l'association avec les amis qui ont vécu les mêmes expériences et les mêmes difficultés .

Il faut garder confiance, les abstinentes ne sont pas des surhommes, simplement ils y sont arrivés . « *Ils ont réussi, je peux donc le faire aussi !* ».

Courage ! la vie sans alcool mérite d'être vécue ...

M.F.C.