

## Réunion du 16 août 2019

Thème : « Notre attitude pendant les vacances »

L'été, c'est la saison des tentations . La période des vacances est une période à risques dangereuse surtout pour les nouveaux abstinents et qui demande plus de vigilance aux autres . Il y a les retrouvailles des amis, de la famille qu'on n'a pas vu quelquefois depuis l'année dernière, ce sont autant d'occasions de se retrouver autour d'un verre ou d'un barbecue.

La consommation d'alcool a tendance à augmenter en été et pendant les vacances . L'apéro est un rendez-vous incontournable de la belle saison .

*« J'ai eu plusieurs apéros et j'ai demandé d'office un « Perrier » et je m'y suis tenu . »*

Il y a des rituels dans les campings ou les résidences de vacances pour l'accueil des nouveaux arrivants .

*« Par rapport aux autres étés, j'ai tenu bon dans l'abstinence, mais j'ai mangé un peu plus sucré ».*

Il y a l'appel des terrasses, les pique-niques improvisés, les barbecues qui traînent en longueur où tout le monde est content de se retrouver . On a tendance à relâcher son attention, il faut plus que jamais être vigilant .

*« Au début de l'été, je voyais des personnes aux terrasses avec des boissons alcoolisées et j'avoue que j'ai eu envie, je tournais la tête et ça passait ».*

C'est aussi malheureusement une période à risques pour les accidents de toutes sortes : accidents de la route, comas éthyliques, chûtes etc...

*« Moi, cet été, j'ai fait une formation d'ambulancier et j'ai vu l'autre côté de la barrière ...et du coup j'ai retrouvé ma fierté et trouver ma voie ».*

L'été voit aussi se multiplier les fêtes de villages, les concerts, les festivals et leurs dangers .

*« Je suis allé au concert et je m'étais dit que j'allais consommer juste un peu et j'ai consommé plus que prévu . Lorsque j'ai bu un peu, je n'avais plus la volonté d'arrêter... »*

*« Moi , je n'ai rien changé . Je suis allé au « Festival » comme les autres années, mais cette année je suis resté abstinent . »*

Un autre découvre les bienfaits du sport :

*« J'ai fait du sport pendant mes deux semaines de congé . Cette année je profite bien de mes vacances ».*

Il est à déplorer qu 'au bar comme au restaurant, que les apéritifs ou les boissons sans alcool soient plus chers que les boissons alcoolisées .

L'alcool souvent relié à la notion de plaisir et de socialisation, s'associe volontiers à la relaxation estivale .C'est pourquoi, il faut rester vigilant en toute occasion ce qui n'empêche pas de profiter comme tout le monde, de ce temps de vacances pour sortir de chez soi et de se faire plaisir .

A la rentrée , on sera fier de dire aux amis « d'Espoir-Amitié »: « j'ai tenu bon. »