



## Réunion du 16 avril 2021

Thème : « Dans notre abstinence, qu'avons-nous gagné ou perdu ? »

*A la sortie de mes 3 semaines de soins, ça été très dur. Je ne retrouvais pas la confiance et il a fallu me battre tout en prenant le traitement que j'avais durant les soins. Au fil des jours, je tenais bon et je me suis testé. Un week-end, je suis allé seul à une fête populaire et tout au long de l'après-midi la soif se fit sentir. En m'approchant de la buvette, je me suis dit : « Je boirais bien une bière, ici personne ne connaît mon problème ! » Plus j'allais vers la buvette, plus me me disais : « Non tu boiras un Perrier ». Mon souhait s'est réalisé et là, j'ai senti une force en moi car j'avais réussi à dire « non ».*

*Depuis ce jour, j'ai continué de la sorte et voyant que je gagnais du terrain, j'ai trouvé le droit chemin pour renoncer et dire « non » à l'alcool.*

*Heureusement, j'ai rencontré des personnes de « Espoir-Amitié » qu'au début, je ne portais pas dans mon cœur lorsqu'elles venaient me voir, mais après leur départ, je réfléchissais en me disant qu'elles venaient pour la bonne cause. Je dis que c'est grâce à elles et ne sachant plus que faire que j'ai accepté d'aller en soins.*

*J'ai retrouvé le goût de vivre, de me lever le matin en forme avec l'envie de faire les choses de bon cœur, que ce soit au travail ou à la maison. Vivre normalement, sans mentir, de rentrer de bonne heure à la maison après le travail et de vivre une vie de couple normale.*

*J'ai retrouvé la liberté de dire non à un verre d'alcool et de dire non tout simplement, avoir de l'appétit et de profiter des repas réguliers en famille dans de bonnes conditions ! C'est une autre vie car j'ai perdu l'esclavage que je vivais durant ces dernières années, des moments épouvantables jusqu'à me dire : « jusqu'où je vais aller comme ça ? » ...*

*Quel bonheur de retrouver la joie de vivre, de ne plus avoir peur d'être arrêté à un contrôle routier, de pouvoir regarder les gens en face et d'avoir l'esprit clair lors d'une discussion.*

*Au travail, j'ai retrouvé la force de regarder mes chefs sans détourner mon regard et ça j'en suis assez fier, car je baissais les yeux systématiquement lorsqu'un supérieur me parlait.*

*J'ai retrouvé la confiance des miens, au travail et dans le cercle amical où je n'étais plus que celui qui allait finir la soirée soit à dormir complètement défoncé, soit énervé et bien souvent cela terminait mal ...*

*J'ai retrouvé un rythme de vie normal et les finances qui ne s'évaporaient plus pour rien.*

*Dès ma sortie des soins, j'ai adhéré à l'association qui m'aide et qui me donne la force d'avoir une abstinence heureuse et durable. Je suis heureux de venir régulièrement aux réunions et de participer à toutes les manifestations qui peuvent avoir lieu. J'y ai trouvé des amis avec qui je peux parler de ce fléau sans être jugé.*

*J'ai au moins gagné quelque chose de très important dans ma vie : la santé, un corps sain et une vie heureuse.*

*Bien sûr, j'ai perdu quelques copains de comptoir à qui je disais bonjour, mais ils ne m'intéressent plus et je pense qu'en ne payant plus de tournées, je ne les intéresse plus non plus ...*

S'engager dans une association peut aussi briser le tabou qui entoure encore trop souvent la maladie alcoolique. Ce malaise s'explique : celui qui boit trop dérange. Celui qui cesse de boire dérange aussi, car il tend à l'autre un miroir sur sa propre consommation et cela donne à réfléchir ...