



Réunion du 16 Décembre 2022

Thème : « Bien se préparer aux fêtes de fin d'année »

La période des fêtes de fin d'année est propice aux réunions festives avec les « pots » de fin d'année dans les entreprises, les repas de familles et les réveillons de Noël et du Nouvel An .

C'est autant d'occasions de consommer de l'alcool et autant de pièges surtout pour les nouveaux abstinents . Il est bon d'en parler pour se préparer à affronter les dangers de ces rencontres et ne pas se laisser surprendre le moment venu face à la consommation d'alcool .

« Pour moi, cela a déjà commencé avec le repas de l'entreprise où je travaille . Mes collègues m'ont mis des verres d'alcool devant moi et je leur ai dit : « non , pas d'alcool et on m'a donné des boissons sans alcool » .

La fête de Noël en général se passe en famille ou avec des amis proches qui connaissent le problème, elle est plus facile à gérer .

« Pour Noël je réveillonne avec mon épouse et je reçois la famille le jour de Noël »

« Je suis confiant pour Noël, une autre personne abstinente réveillonne avec nous, cela se passera bien » . Mais, « Pour le réveillon du 1er de l'an , je ne sais pas si je vais accepter d'y aller » .

« Moi, je suis toute seule, je me dis que c'est un jour comme un autre . Je vais vivre ces fêtes comme des journées normales, je m'y suis préparée et je serai plus sereine pour passer seule les fêtes sans alcool » .

Mais faut-il refuser toute invitation et rester chez soi ?

Lorsqu'on lutte chaque jour pour ne pas consommer, on peut se sentir plus à l'aise si l'on reste chez soi loin des tentations . Cependant, s'enfermer seul et souffrir de cet isolement peut aussi être un facteur de rechute .

Arrêter de boire ne signifie pas forcément que l'on doit se couper des autres . Partager des moments de convivialité avec ses proches peut aussi contribuer à se sentir mieux .

« Si je suis invité au réveillon, je pense prévenir que je ne bois pas d'alcool cela me permettra de passer ce moment festif sans appréhension »

Les aidants et l'entourage dont le malade n'est pas encore abstinente abordent la période des fêtes de fin d'année avec beaucoup d'angoisse et d'appréhension .

On peut discuter avec lui ou elle de l'événement à venir, lui proposer d'être à ses côtés, l'assurer de son soutien dans les moments délicats, de veiller sur lui avec délicatesse et quitter la soirée ensemble ... autant d'attentions qui rendront cette épreuve plus facile .

« Le plaisir de l'entourage à passer une bonne soirée doit donner au malade la satisfaction de participer à cette joie familiale même si c'est difficile et frustrant pour lui de se priver d'alcool » .

La situation redoutée et surmontée renforcera la confiance tant pour l'entourage que pour le malade . Il en sortira grandi et avec une bonne image de soi .

Même ceux qui ont des années d'abstinence doivent redoubler de vigilance en ces périodes car prendre une petite coupe, parce c'est quand même Noël ou le 1er de l'An, ce n'est pas une bonne idée !...

Bonnes et heureuses fêtes à tous et à toutes !

Bonne et heureuse année 2023 et surtout bonne santé !

M.F.C.