



Réunion du 17 décembre 2021

Thème: « Se préparer pour les fêtes de fin d'année »

La période des fêtes de fin d'année peut s'avérer difficile pour les personnes qui souffrent de problèmes de dépendance à l'alcool ou pour ceux qui cherchent à s'en sortir .

Dans un pays où l'alcool est perçu comme un symbole de tradition, de fête et de convivialité, ce choix n'est pas toujours facile à vivre .

Il est évident qu'il faut en parler, surtout pour ceux qui viennent de sortir de soins, qui se retrouvent seuls pour affronter les dangers de ces agapes. C'est aussi un moment difficile et stressant également pour l'entourage.

La fête de Noël, en général, se passe en famille ou avec des amis proches qui connaissent la situation donc plus facile à gérer . La personne ne sera jamais isolée, tout le monde y veillera . A cette occasion, il faut se méfier des chocolats garnis de diverses liqueurs .

Certains peuvent être plus sensibles que d'autres à ce genre de choses .

« Je passerai les fêtes avec une amie qui est abstinente et qui est seule aussi et cela devrait bien se passer ,même très bien».

« Moi, j'ai tout préparé et refusé une invitation de ma belle famille parce que je sais que je ne vais pas me sentir à l'aise face à la consommation d'alcool . Je vais aller dans ma famille, je sais qu'ils seront bienveillants et compréhensifs avec moi .»

« C'est en famille avec les enfants et ce sera la deuxième année que les fêtes se feront sans alcool . Mes enfants me félicitent pour mon abstinence, cela me fait chaud au cœur et me donne envie de continuer ... »

Faire le choix de ne pas boire d'alcool ce soir-là ne signifie pas que l'on doit se couper des autres . Il faut aussi savoir partager des moments de convivialité .

« Je vais faire des cocktails sans alcool . C'est l'occasion de les faire goûter aux enfants et à toute ma famille . Je pense que l'on va passer d'agréables réveillons en faisant des jeux avec les enfants et les petits enfants » .

« Dans ma famille, je sais que ce n'est pas possible de ne pas avoir d'alcool sur la table ce soir-là . Moi, je suis malade, pas eux . Mon but est de ne pas prendre d'alcool et d'assumer ma maladie . Si j'ai un refus ou un jugement j'expliquerai à la personne le pourquoi de mon abstinence ... »

Certains individus peuvent inciter les autres à boire, sous prétexte qu'ils vont plomber l'ambiance s'ils ne boivent pas . L'idéal bien sûr est de dire la vérité et de refuser le verre en disant que vous avez décidé d'arrêter, mais il faut avoir du cran pour cela ...

Sinon, il faut accepter et garder son verre plein. C'est la façon d'éviter des situations inconfortables qui pourraient mettre à mal votre motivation .Les personnes qui refusent de comprendre votre choix et de vous soutenir, n'ont peut-être pas leur place à vos côtés ...

« Quand on voit le comportement des gens alcoolisés comment elle dégénère, on n'a plus envie de se mettre dans le même état qu'eux . Ça encourage à rester dans l'abstinence et le lendemain, on a les idées claires et on se rappelle de tout »...

Et c'est bien connu : « sans alcool la fête est plus folle » !

Ainsi, une fois les fêtes passées et bien passées, le malade abstinent pourra être fier de lui et heureux d'avoir passé de bonnes fêtes de fin d'année .

Bonne Année 2022 et surtout bonne santé à tous !

M.F.C.