



Réunion du 18 février 2022

Thème : « Les stratégies pour rester abstinents après les soins »

Un « dérapage » n'est jamais banal, mais connaître les situations et les conditions impliquant un risque de rechute est un outil précieux pour pouvoir y face le moment venu .

1° **Rester motivé(e) :**

Avant la sortie des soins, se mettre bien en tête qu'on ne boira pas d'alcool après . Faire une liste des avantages d'avoir arrêté de boire de l'alcool et la relire de temps en temps .

.Eviter de reprendre ne serait-ce qu'un seul verre car il est plus facile de refuser le premier que le second . Chercher de l'aide auprès d'une association ou un suivi dès la sortie des soins .

2° **Faire un « carnet de bord ».** Il permet de savoir comment réagir en cas d'envies ou de problèmes .
« *Il faut penser à faire et à refaire la balance décisionnelle ou du moins regarder celle déjà faite* »

Mais, « *On peut mettre n'importe quelle stratégie en place, il faut que ça vienne de soi et non pas pour faire plaisir à son entourage* ».

3° **Ne pas rester seul** . Chercher du soutien auprès des proches qui peuvent aider .

« *Se retrouver seul et sans amis, c'est un peu dur . Il vaut mieux dire aux personnes présentes les problèmes d'alcool qu'on a eu et cela se passe très bien . Au moins, on voit du monde et l'essentiel est de pouvoir parler aux autres* » .

« *Mais, éviter les copains avec lesquels on consommait avant et garder ceux qui comprennent qu'on est désormais abstinent* »

« *Il y a aussi le coup de téléphone qui, au moment de vouloir consommer fait que l'on détourne l'attention et aussi nous donne de bonnes astuces pour contrer cette envie* ».

4° **Trouver une occupation et avoir des objectifs.**

« *Reprendre le travail quand c'est possible est le meilleur dérivatif, faire de la marche, du sport, des puzzles, s'occuper l'esprit...* » .

« *Ne pas hésiter à se faire plaisir, mais sans alcool* » .

5° **Ne pas garder d'alcool chez soi** . Il faut tout virer.

« *Il est prudent aussi d'éviter certaines boissons non alcoolisées comme le « Pacific » ou la bière sans alcool, mais dont le goût peut inciter à retrouver celui des boissons alcoolisées* » .

6° **Anticiper en cas d'invitation** chez un particulier ou dans un bar, il faut savoir qu'on ne consommera pas d'alcool et pour cela anticiper et préparer sa réponse ».

« *Partir aussi, quand les copains consomment trop et deviennent nocifs pour nous* »

7° **En cas de problèmes de sevrage** (:tremblements, irritabilité,angoisses, dépression ,envies irrésistibles de boire) consulter son médecin traitant ou quelqu'un au centre de soins .

« *Il faut apprendre à mieux gérer ses émotions* » .

On a envie de boire parce qu'on se sent angoissé (e) ou dépressif(ve). Un conseil peut tout arranger . Avec le temps, il faut se donner les moyens de résoudre ou de diminuer ses fragilités avec l'aide de spécialistes : médecins, psychologues etc... .

Ne vous faites pas trop de reproches . Prenez soin de vous en vous « *remémorant les bons moments vécus dans l'abstinence , les belles paroles des gens et la confiance que l'on a récupérée* »! MFC