



Réunion du 18 mars 2022

Thème : « Comment gérer les moments de solitude pour ne pas succomber aux tentations addictives »

« La solitude, ça n'existe pas » ... chantait Gilbert Bécaud, mais c'était pour attirer l'attention sur ce mal bien présent qui ronge notre société, mal peut être encore plus aigu pour les malades de l'alcool . L'alcool isole... Boire parce qu'on est seul et se retrouver seul parce qu'on boit . C'est un cercle vicieux ...L'alcoolisme est intimement lié à la solitude . Au fil des ans, il isole le consommateur de sa famille, de ses amis et de la société en général . Parallèlement, le conjoint se voit plonger lui-aussi dans une spirale implacable d'isolement.

L'alcoolisation permet d'oublier la solitude pour un temps, l'ébriété donnant une sensation d'accompagnement .

Comment combattre la solitude quand on a décidé de rester dans l'abstinence ?

1° Avant tout, ne pas rester seul : « *Ce n'est pas facile quand on vit seul* ». Alors, il faut faire le premier pas et « *aller vers les autres* » . « *Cà ne doit pas faire peur* » .

« *Bien sûr, ce n'est pas facile, mais on peut se faire aider* » en cherchant du soutien auprès des proches, des amis (ceux qui vous veulent du bien)...

« *Sortir, prendre l'air, prendre le temps de se poser et de se reposer* ».

« *Se rapprocher des personnes ressources et fuir les personnes toxiques* »

« *S'éloigner du produit pour aller vers les autres et trouver du réconfort* »

On peut s'inscrire par exemple à un club de randonnées, de marche ou de sport qui permettra de sortir et de se faire des relations . « *D'abord, on se met en marche et c'est en faisant que vient la motivation* »

2° Trouver une occupation et avoir des objectifs .

« *Il faut toujours s'occuper, même sans sortir de la maison* » . Il y a mille et une choses à faire dans un appartement ou une maison ...le bricolage, le jardinage sont utiles et meublent bien les journées et on est fier de ses réussites .

La lecture, la musique, les jeux de société sont d'excellents moyens pour éviter les effets pervers de la solitude . « *Le malade doit sortir de sa bulle et c'est à lui de faire l'effort* »

« *Echapper aux rituels, le rituel tue . Il faut changer ses habitudes ...* »

« *Il est bon de planifier dès le matin l'emploi du temps de la journée et essayer de s'y tenir* » .

Il est conseillé de se fixer des objectifs professionnels tout en travaillant quotidiennement pour les atteindre . Le travail est le meilleur dérivatif . Il permet de s'occuper les mains et l'esprit et de reprendre sa place dans la société . C'est bénéfique pour soi et pour la famille, mais persévérance et assiduité sont nécessaires à la réussite de tout projet .

« *Cependant, il ne faut pas mettre la barre trop haute car avec trop de pression, on se décourage et on risque de retourner à ses démons* » . « *Etre confiant, mais savoir que l'on est vulnérable* » .

En cas de problème, ne pas hésiter à téléphoner à un ami ou à quelqu'un de l'association . Faire appel à une aide extérieure n'est pas un aveu de faiblesse . Chaque vendredi, fiers d'avoir bien rempli sa semaine, on retrouve les amis de l'association .

la solitude favorise la réflexion et ne doit pas se vivre comme une fatalité, mais comme une liberté d'exister .Chacun vit sa solitude différemment :

Georges Moustaki lui, chantait :

« Pour avoir si souvent dormi avec ma solitude, je m'en suis fait presque une amie, une douce habitude . Elle ne me quitte pas d'un pas, fidèle comme une ombre

Non, je ne suis jamais seul avec ma solitude » ...

M.F.C