

## Réunion du 18 octobre 2019

### Thème : « Ce qui a changé dans notre vie depuis que nous sommes abstinents »

Ce n'est pas simple, car être abstinent dans une société qui s'alcoolise, c'est être à nouveau mis en marge dans la société . Celui qui ne prend pas d'alcool à l'apéritif, a presque besoin de se justifier, mais les mentalités changent heureusement ...

Ce qui a changé depuis que nous sommes abstinents :

«Sur le plan physique : On retrouve la santé.

Le corps n'a plus besoin d'alcool pour fonctionner .

« Plus de « gueules de bois », les matins sont plus faciles et on retrouve l'appétit et le goût des aliments » ainsi qu'un confort de vie .

Sur le plan psychologique :

les semaines passent, les compensations deviennent de plus en plus élaborées au fur et à mesure : besoin d'action, de rencontres, de se faire plaisir etc ...

« le moral est nettement meilleur quand on ne boit pas . L'anxiété diminue . »

« On retrouve confiance en soi et l'estime de soi. On buvait de l'alcool pour avoir confiance en soi et au bout du compte c'était tout le contraire ».

« On retrouve ses proches et la paix dans le ménage », même s'il faut du temps pour retrouver leur confiance.

Le malade va tenter de reprendre sa place au sein de la famille et de résoudre tous les problèmes qu'il avait accumulés avant son abstinence .

« La vie de couple est plus sereine et les enfants retrouvent la confiance . Les grands reviennent plus facilement à la maison » .

« Maintenant ,on me donne la responsabilité de m'occuper de mes petits enfants ».

« On revit normalement et on reprend le travail et sans avoir peur de la hiérarchie comme avant».

« Finis ,les problèmes d'argent et les fins de mois difficiles !.. »

« On entrevoit un avenir et on retrouve la joie de vivre ». « On fait des projets »

On éprouve le besoin et l'envie de faire du sport, chose que l'on ne faisait pas quand on était alcoolisé ». « On veut retrouver tout ce qu'on a perdu ».

« Je suis contente de moi »

« On n'a plus peur du gendarme quand on prend le volant ».

Il est important de trouver des occupations et de voir du monde.

« Avant on évitait les invitations parce qu'on savait que ça risquait de mal tourné .On a refusé de nombreuses invitations ou était carrément « évité »...

« Moi ,maintenant, j'évite des endroits et des personnes . J'ai beaucoup perdu en relationnel dans un premier temps car je ne pouvais plus « trinquer »,mais j'ai gardé des bons amis et donc, quelque part, j'en tire une certaine fierté . Bien sûr, tout cela n'est rien à côté des bénéfices qu'offre l'abstinence ».

Tout ceci se fait petit à petit. Un calme significatif et une confiance en soi s'installent et permettent de maintenir désormais sans problème majeur, l'indispensable abstinence.

Sans alcool, plus belle la vie !!!

