



## Réunion du 18 octobre 2024

Thème : « La honte, une des conséquences de notre maladie »

La dépendance à l'alcool est trop souvent assimilée à un vice et reste aux yeux d'une majorité de la population une tare irréversible dont on ne peut guérir. Malgré le fait qu'elle soit reconnue comme une maladie, il lui est souvent reproché les échecs et le manque de volonté pour se sortir de cette situation d'où les sentiments de honte et d'inutilité.

« *La honte se manifeste surtout dans les conséquences : violences, dérapages verbaux, comportements, mise à pied, accidents de la route ou du travail, licenciements, divorces.* »

« *Quand on a honte, c'est qu'on a fait quelque chose de mal et de ce fait, on a tendance à se replier sur soi-même pour se croire à l'abri du jugement des autres* » .

« *Moi, je n'avais pas honte de ma maladie, mais j'avais surtout honte de mon état et j'imaginai ce que les autres pensaient de moi.* »

« *la honte, c'était quand je passais à la caisse du supermarché avec mon caddy rempli de bouteilles d'alcool* » « *J'adorais l'hiver parce qu'il faisait nuit de bonne heure pour aller discrètement au café et après je n'avais plus honte* » .

« *Ce n'est pas le jour de sur-consommation qu'on a honte, mais le lendemain quand on nous rafraîchit la mémoire et on ne peut rien dire car on n'a plus de souvenir* » .

« *la honte est un sentiment profondément humain, envahissant et persistant qui aggrave souvent la dépendance* » .

« *Quand on a honte, qu'est-ce qu'on fait ? On reprend le produit et la honte disparaît* » .

C'est l'engrenage infernal mis en marche : « *Je bois, donc j'ai honte...J'ai honte donc je bois* »...

« *J'ai honte quand je pense à la quantité d'alcool que j'ai bu et à l'argent dépensé* » .

« *La honte peut être ressentie par le patient, mais encore plus par l'entourage* » :

« *La honte pour moi, c'est le jour où je me suis endormi à table et les invités avaient écrit tout autour de moi sur la nappe. Mon épouse avait eu vraiment très honte* » .

« *J'avais honte pour mon mari car il ne se tenait pas bien à table* » .

« *Mon 1er souvenir, c'était dans mon enfance quand j'allais chercher mon père au bar. Je le couchais et j'avais un sentiment de honte. Cela m'a fragilisé pour le restant de ma vie* »

« *La honte est partagée avec la famille, avec les enfants qui n'invitent plus les copains pour les anniversaires, trop inquiets de savoir dans quel état le père va rentrer* » .

« *J'ai surtout honte vis à vis de mes enfants et de ce que je n'ai pas pu faire pour eux* » .

« *Mes proches ont eu honte de moi, jusqu'à me renier complètement, voire me jeter et là j'ai eu vraiment honte, mais ça peut-être été le « déclic »* » .

« *J'ai fait plusieurs rechutes, j'ai de la culpabilité car ma fille ne me parle plus* » .

« *le fait de venir aux réunions, ma famille a compris que c'était une maladie et la honte a disparu* » .

« *L'acceptation de soi et le pardon sont essentiels au processus de guérison* » « *Quand on est abstinent la honte se transforme rapidement en fierté. Il ne faut pas hésiter à en parler à sa famille, au personnel médical et à nous les amis d'« Espoir-Amitié » . Nous avons la chance d'être dans une association d'entraide où on n'a pas honte de venir et d'en parler* » .

On a besoin des autres pour dépasser cette honte et retrouver l'estime de soi. M.F.C.