

# Réunion du 18 septembre 2020

Thème : « Peut-on trouver le bonheur sans produit ? »

Oui, l'alcool rend heureux, mais ça ne dure pas longtemps...

Le problème, est que cette sensation de bien-être ne dure pas . Il y a un vrai danger avec l'alcool: celui de croire que plus on en consomme, mieux on se sent . Au contraire, les personnes qui boivent de manière régulière sont moins heureuses que les autres.L'organisme s'habitue à l'alcool et il faut consommer toujours plus pour retrouver cet état de bien être si particulier avec tous les risques que cela représente pour la santé et l'entourage.

*« Oui, le bonheur on le retrouve . On n'est plus esclave du produit. On retrouve le rythme de vie : se lever le matin à une heure précise, se donner un planning journalier, se projeter dans la vie . On se retrouve avec un corps sain, l'envie de manger et de s'entretenir. On s'ouvre vers les autres et on peut plus facilement expliquer et parler de sa maladie ».*

*« L'entourage sera heureux qu'à partir du moment où le malade montrera la volonté de se soigner et surtout de dialoguer » .*

*« Ma compagne me disait d'aller me soigner, mais je parlais d'autre chose... Après le départ de ma compagne, j'ai accepté d'aller en soins . Depuis, elle est revenue, la confiance aussi, les petits plaisirs de la vie reviennent, nous n'avons plus honte de sortir, le bonheur est là ».*

*« Dans mon alcoolisme, je n'étais pas heureux . Je me retrouvais tout seul et je m'anesthésiais le cerveau ».*

*« Dans les repas de famille, je quittais les repas pour aller « cuver ». Maintenant, depuis que je ne bois plus, les réunions de famille se passent bien et ce n'est que du bonheur » .*

*« Quand on est dans l'alcool, il y a des bonheurs qui nous échappent, on ne se rendait même pas compte qu'ils étaient là ».*

*« Sans alcool, il y a le bonheur de retrouver des choses simples , de picorer des petits bonheurs par ci par là ».*

*« Dans la vie active, on n'a plus peur de se présenter devant sa hiérarchie, on a plus de facilité pour s'exprimer, on peut regarder la personne en face. On est heureux de s'être séparé de ce produit ».*

*« Il y a aussi le bonheur de prendre son véhicule sans risques de problèmes de conduite et après une journée de travail, heureux de rentrer chez soi sans contrarier sa famille ».*

*« Maintenant, conduire à l'aller et au retour de fêtes ,de repas et même de prendre des passagers en toute sécurité ,ce n'est que du bonheur ».*

*« On retrouve la joie de vivre , les sorties en famille ou en couple, le plaisir dans le sport ou la danse ».*

*« Ce sont pour tous ces petits bonheurs retrouvés qu'il faut continuer à suivre le chemin tracé par l'association « Espoir-Amitié » et aider les autres .*

Le bonheur, c'est savoir ce que l'on veut et le vouloir passionnément .

M.F.C.