

Réunion du 19 avril 2019

Thème : « Alcool:du festif à la dépendance »

« La plupart des personnes qui, ont commencé à boire de l'alcool ont consommé très jeunes en réunion le week-end avec les copains » . « Plus tu commences tôt, plus il t'en faut » .

Avec le « binge-drinking » actuellement chez les jeunes, c'est le concours « du premier qui est soûl » . Ils ont intégré l'idée que la fête c'est l'ivresse . L'alcool n'est plus vécu comme un moyen de se désinhiber : on est passé de l'alcool festif à l'ivresse festive .

Plus on consomme tôt, plus le risque d'être addict est important . Plus on est jeune, plus notre cerveau va se construire avec l'alcool et pour lui cette consommation sera normale dans son fonctionnement : il en réclamera ...

« Quand tu es jeune tu ne te rends pas compte du passage du festif à la dépendance ... Du coup, tu es beaucoup plus vulnérable »

« On commence par un week-end de temps en temps, puis tous les week-end et ensuite on enchaîne sur la semaine. »

« Je buvais pour faire la fête, c'était festif et j'ai augmenté les degrés d'alcool et les sorties, puis j'ai commencé à boire seul . Je pense qu'avec du recul, c'est là que j'ai basculé dans la dépendance » .

Après, toutes les occasions sont bonnes: sorties ,boites de nuit, baptêmes, mariages, enterrements, achats ,départs à la retraite ,augmentations ,retrouvailles, foot (sport) ,après le boulot, au travail le midi, sur le chantier, bonne ou mauvaise nouvelle etc... Tu suis les autres et tu bois tout le temps » .

« les années passent, on consomme de l'alcool pour compenser la fatigue et pour se remonter le moral. Puis, dès qu'on fréquente les restaurants ouvriers tous les jours, le vin est sur la table à volonté . Le plis est pris, les mauvaises habitudes aussi, on ne maîtrise plus sa consommation. On tombe dans le piège sans même s'en rendre compte, puis c'est la descente rapide vers la dépendance » .

« Avec mes « potes » si je ne buvais pas j'étais mal vu et après je buvais trop(ou du moins je buvais plus qu'eux)et là ils me rejetaient aussi . Finalement, je restais dans mon coin à picoler tout seul .

« Au départ c'était avec une bande de « potes » très jeunes tous les week-end avec des alcools forts . Plus tard je travaillais au loin et je ne voyais plus les copains, je m'alcoolisais seul et la dépendance s'est vite installée » .

« Nous les femmes, au début c'était festif, juste pour passer un bon moment et on consommait devant tout le monde . Puis, avec un coup de « blues », je me suis mise à consommer toute seule et suite à un problème, je me suis enfoncée et je me levais même la nuit pour boire » .

Quand on souffre, on peut développer une dépendance à l'alcool pour oublier tout ce qui fait aller mal . En fait, dans ces moment-là, l'alcool n'est qu'un pansement sur notre souffrance, mais ne résout en rien nos problèmes qui sont toujours là .

Sortir de la dépendance est difficile et doit être fait en milieu spécialisé par des équipes compétentes .

Pour arrêter de boire de l'alcool il est indispensable que la personne soit décidée à le faire et soit coopérante . Il est indispensable qu'elle reconnaisse son problème et accepte d'être aidée .

L'association apporte aide et conseils sans jugements et c'est une bonne « béquille »pour se reconstruire après un échec . Elle permet aussi de voir qu'il est possible s'amuser sans alcool .

« Il faut aimer son passé ,son présent et son avenir » (laure Charpentier 2006)