

Réunion du 19 avril 2024

Thème : « Maintenant, je vais bien »

En Bretagne, c'est bien connu, on trinque un peu, beaucoup, abusivement et il faut s'armer pour ne pas boire . Tout est prétexte pour lever le coude : verres de l'amitié, fêtes de fin d'année, pot de départ, apéros, déjeuners . Malheureusement, la consommation est loin de se limiter à ces moments de convivialité ...C'est fou et pourtant on trinque à notre « santé » !...

Pourtant, *« depuis que je suis abstinent je vais beaucoup mieux »* .

« j'ai arrêté l'alcool et les médicaments, depuis que j'ai rencontré l'association je suis heureuse » .

*« **Ma vie sociale a changé** . Je n'ai pas peur de discuter, de m'exprimer et de m'expliquer sans aucune crainte et avec assurance »*

« Aujourd'hui, je n'ai plus peur de conduire, je peux faire « SAM » sans problème » .

« Ma vie sociale a changé . Dimanche, (14 avril) je me suis plus amusé avec « Espoir-Amitié » que lors d'une soirée précédente où la plupart des gens consommait, j'étais gêné » .

« Dans les fêtes, voir le changement de comportement de certaines personnes par rapport à leur consommation, peut créer une certaine lassitude et gâcher la soirée de tout le monde » .

« Pour que la vie sociale soit meilleure, il faut aussi que l'entourage soit positif pour m'encourager, me féliciter et non pas m'inciter à re-consommer » .

« Je vais très bien . J'ai été abstinent pendant un an et demi et j'ai replongé . Je me suis soigné et je compte sur l'association pour m'en sortir » .

« Ce que j'aime dans l'association, c'est qu'il y a de jolis parcours et ça fait du bien, ça encourage et ça nous donne l'espoir d'aller mieux » .

« Le vendredi personne ne vient à reculons et j'ai hâte de venir leurs dire que je vais bien . Même si il y a eu un accident de parcours, il est indispensable de parler au groupe qui je sais, ne me jugera pas » .

« Je profite plus des bonne choses de la vie, la famille, les amis, les sorties . Je vais beaucoup mieux depuis les soins . Avec du recul, je réalise qu'on aurait pu avoir une vie normale beaucoup plus tôt » .

*« **Quant à la santé**, si le malade va mieux, l'accompagnant va mieux aussi . Il vit moins dans l'angoisse même s'il a toujours un peu peur de la rechute, il retrouve également une vie meilleure »* . Rien que des avantages :

« J'ai retrouvé l'appétit, je n'ai plus la gueule de bois »

« J'ai retrouvé l'envie de travailler et de bricoler et de faire du sport »

« Je n'ai plus de tremblements et je suis beaucoup moins anxieux » .

« Ma tension artérielle a diminué, j'ai donc moins de risques cardio-vasculaires et j'ai perdu du poids » . *« La santé n'a pas de prix »*

« J'ai une meilleure mémoire et mes idées sont plus claires »

« J'ai envie de voir ou de revoir du monde, de dialoguer et surtout de retrouver la confiance de mes proches »

En conclusion, l'arrêt des addictions n'apporte que du positif tant pour les malades que pour les accompagnants et pour tout le monde. Je vais bien et c'est grâce à l'association Espoir-Amitié Hennebont .Merci » .

M.F.C.