



Réunion du 19 juillet 2024

Thème : « Fêtes et retrouvailles d'été, on reste sur ses gardes »

« L'été est souvent propice à la multiplication des soirées festives (réunion de familles, festivals, fêtes de quartiers, cousinades, anniversaires, barbecues » ...

Il y a aussi des rituels dans les campings ou les résidences de vacances pour l'accueil des nouveaux arrivants . L'apéro est un rendez-vous incontournable à la belle saison . Les apéros traînent en longueur on est content de se retrouver . On est un peu euphorique et on a tendance à se relâcher .

« Avant d'assister à ce type de soirée, il faut se dire qu'on restera sans consommer d'alcool toute cette soirée parce que ce serait dommage pour nous de tout gâcher en une soirée surtout quand on connaît les bienfaits de l'abstinence » .

« Chacun doit trouver ses propres stratégies pour éviter de consommer de l'alcool et autres addictions » .

« Une bonne stratégie est de jouer la franchise : « J'ai un problème avec l'alcool » ou bien « je ne consomme plus d'alcool » .

« Si on assiste à un événement où les personnes sont trop alcoolisées et qu'on commence à ressentir des envies fortes, il faut prévoir de partir à tout moment ou bien se rapprocher de personnes non alcoolisées . Il faut toujours être sur ses gardes, les pulsions peuvent surgir à tout moment » .

« L'été a aussi du positif car lors des réunions de familles ou de fêtes de village on est souvent plus décontracté, moins stressé où l'on oublie les soucis professionnels et familiaux . C'est l'occasion de revoir des parents, des amis et de profiter de cette fête» .

« la période estivale est peut-être dangereuse, mais quand on a connu l'addiction, c'est toute l'année qu'il faut faire attention car rester abstinent est loin d'un long fleuve tranquille . C'est un bon entraînement pour le restant de l'année » .

« Je vais faire le tour du Finistère à la voile et il a fallu que je me justifie sur ma non consommation d'alcool et même dans les sauces » .

Cela demande aussi de faire du tri dans son entourage afin de ne pas se mettre en danger, rester vigilant sans être crispé et refermé sur soi-même .

« Pourtant je trouve que les mœurs ont changé et que les personnes n'insistent pas autant sur un refus de boire de l'alcool » .

« Maintenant, les accompagnants n'appréhendent plus d'aller à une soirée . Ils disent que nous avons changé parce que nous n'aimons pas voir des personnes alcoolisées qui n'ont plus de conversation lucide et sensée, pourtant eux, ils ont toujours connu ça » .

« Si on veut des moments festifs, il suffit de venir aux pique-niques proposés par l'association « Espoir-Amitié Hennebont » où on ne ressent aucune envie de consommer en passant une bonne journée »

Il suffit aussi de penser que l'on retrouvera les copains dès la rentrée et qu'on sera fier de dire : « j'ai tenu bon ! » .

Bel été ! Bonnes vacances !

M.F.C.