



Réunion du 19 novembre 2021

Thème : « Garder la motivation pour l'abstinence »

Face à l'emprise si forte de l'alcool, la perspective de l'abstinence définitive peut effrayer des malades, convaincus qu'ils n'y arriveront jamais . Il est vrai qu'au départ, la décision n'a pas été simple à prendre .

Cela demande un long temps de motivation, d'entretiens réguliers pour faire avec lui l'inventaire des dommages physiques, psychologiques et sociaux ,mais aussi les avantages d'une meilleure vie plus sereine, plus heureuse et libre .

« J'ai une grande motivation pour rester abstinent car ayant eu une souffrance et un mal-être durant des années d'alcoolisme, pour rien au monde, je ne voudrais retomber dans cette situation .»

« Je suis allé en soins et je suis motivé pour être abstinent total »

« On n'est plus seul devant sa bouteille, on retrouve une vie de famille normale, d'autres amis, l'association etc... »

« Avant, c'était l'alcool qui me guidait, j'étais enchaîné à l'alcool et maintenant c'est une renaissance. J'ai retrouvé une liberté, je ne suis plus esclave de ce besoin-là »

Le patient est au centre pour vouloir redonner le sens de sa capacité à conduire sa vie, à prendre des décisions importantes pour lui .

Il est primordial de ne pas rester isolé et de trouver le travail, le sport, une occupation et des centres d'intérêt. Tout est bon pour s'éloigner de l'alcool et des nombreuses occasions de rechute .

« Je veux garder ma compagne, la garde de mes enfants et d'être un papa à l'écoute, c'est ce qui me conforte dans ma motivation .»

« Ma motivation ,c'est aussi d'être invité à un repas et de pouvoir préciser que je ne consomme plus d'alcool et de s'entendre dire « félicitations, tu n'es pas le seul... »

L'important dans cette maladie est de bien s'entourer des bonnes personnes et surtout de ne pas hésiter à leur faire appel en cas de doute ou d'envie de se remettre à boire .

Mais, *« ma motivation c'est aussi de ne pas décevoir les personnes qui m'ont aidé et pour cela, c'est de continuer de venir aux réunions de l'association, de ne pas craquer et d'être heureux ».*

« Le regard des autres déculpabilise et permet de retrouver la confiance pour avancer et maintenir dans l'abstinence. Le négatif a été vécu et fait parti du passé » .

« la plus grande satisfaction, c'est simplement d'être heureux et libre sans produit ,de prendre soin de soi et de penser aux autres .»

« Ce qui me fait tenir, c'est de trouver une empathie et une sérénité pour vivre en bonne harmonie avec mes proches et pour retrouver une vie sociale normale ».

Alors « abstinents soyons heureux et courage à ceux qui désirent l'être !

M.F.C.

