

Réunion du 20 juin 2025

Thème : « les addictions limitent notre liberté de choix et d'action »

La dépendance est la perte de la liberté de s'abstenir ou la perte de contrôle de la consommation d'alcool ou de drogues . La lutte contre les addictions n'est pas un combat que l'on peut mener seul.

« *Quand on est sous l'emprise des addictions on perd le contrôle de soi, on n'a plus son libre arbitre* » .

« *Dans la vie on a toujours le choix sauf avec les addictions ou le choix est toujours le plus facile* » .

« *Avec l'addiction, je n'avais plus le choix, tout tournait là où il y avait de l'alcool , j'avais perdu le choix d'arrêter de boire au moins un verre ou deux* » .

« *J'annulais les sorties pour pouvoir consommer toute seule, je ne consommait pas devant les autres* » .

« *L'excuse de ne pas être disponible pour justifier une absence (rendez-vous, repas, sortie)*

« *On est dans l'impossibilité de faire les choses de la vie quotidienne: courrier, règlement des factures, démarches administratives etc..On reporte tout au lendemain..* » « *Cela peut entraîner une perte d'emploi, fonction, procédure de divorce etc...* »

« *Quand j'étais dans l'addiction, je laissais mon épouse tout gérer à la maison ,maintenant j'ai tout repris comme avant* » .

« *On n'est plus capable de réfléchir, d'écouter ou d'entendre . Une seule préoccupation : le produit !* » .

« *Pour aller n'importe où, il fallait que je boive . Je n'avais pas le choix que celui de boire au moins un verre ou deux, voire plus* » .

« *J'étais un mois sans boire, pas par choix, mais par obligation et une fois revenu à terre, je prenais le choix d'aller voir mes amis, là où je savais qu'il y avait du « carburant* » .

« *Le dimanche, c'était mon choix d'aller à la « messe » soit chez les copains soit à la « chapelle » du coin* » .

« *Je n'étais plus invité car lorsque j'avais consommé je devenais colérique,voire méchant* »

« *L'entourage en pâti. Il est obligé de se conformer aux problèmes du malade .l'entourage aussi se sacrifie et se désocialise . Il limite les occasions de sorties, les invitations et les relations avec les amis car il a peur et ne sait jamais comment ça va se passer*» .

« *On limite les déplacements en particulier en voiture* » .

« *la consommation nous empêche de rester censé par exemple : prendre le volant pour aller chercher le produit et savoir par la suite où je vais le cacher* » .

« *Maintenant, je sors avec les copains et les copines mais, je ne consomme pas, j'ai fait le choix de ne plus consommer* » .

Il est possible de surmonter l'addiction avec de la persévérance et un soutien adapté.

Chaque étape vers la liberté est une petite victoire .Il faut du temps, mais c'est un processus quotidien où la patience et l'engagement permettent de retrouver sa dignité et son équilibre .

Un jour à la fois, il est possible de reconstruire sa vie et d'aider les autres à faire de même .

M.F.C.