

Réunion du 21 août 2020

Thème : « Est-ce que j'ai envie d'aller mieux ? »

Boire un verre est une pratique courante dans notre société et très souvent banalisée, mais la consommation d'alcool peut comporter des risques pour la santé du buveur quand le besoin et la dépendance s'installent. Les risques augmentent avec les doses ingérées et la fréquence de la consommation.

« Le problème est que je ne savais pas ce que c'était de prendre un verre de temps en temps ... »

« Je n'allais pas bien et j'avais pris l'habitude de me plaindre de mon mal-être. Mon entourage me disait d'arrêter ce poison et que ça irait mieux et malheureusement je prenais cela pour un reproche... »

« Une fois que j'ai pris conscience que j'abusais trop, je me suis dit : il faut que je fasse quelque chose pour aller mieux, mais à la moindre contrariété je reprenais le verre tant attendu ».

Mais, croire que boire de l'alcool va résoudre ou faire oublier ses problèmes est une croyance fautive et dangereuse. L'alcool est un faux-ami qui nous piège par l'euphorie qu'il provoque car si l'on pense qu'il sera la « solution », il va devenir rapidement le problème (consommation excessive) avec tous ses inconvénients.

« Quand on boit, on a l'impression d'être un surhomme, alors que l'alcool fait d'énormes dégâts ».

« Mon patron me donnait des avertissements. J'en avais marre, alors pour aller mieux et à la fin j'ai pris la décision d'aller me soigner. Je me suis rapproché d'une personne qui avait été en soin et elle m'a dirigé vers l'association. Je suis allé en soin et après bien du mal, je vais bien et j'ai repris le travail ».

« Je suis allé voir une association et je ne m'y plaisais pas. J'ai perdu 10 ans dans la maladie, puis j'ai entendu parler d'« Espoir-Amitié » et j'ai décidé d'aller en soin, convaincu de passer par là pour aller mieux ».

« Pour aller mieux, il faut avoir le déclic, vouloir et faire des efforts. C'est un difficile combat contre soi-même, mais nous sommes responsables de notre personne ».

« J'ai accepté de me faire soigner et je pensais que ça irait bien après cette cure, mais ça été dur de rester abstinent. J'ai beaucoup travaillé sur moi et j'ai compris que pour rester abstinent il fallait autre chose à côté : l'aide de l'association ».

Alcool et dépression ne font pas bon ménage. L'état dépressif influence-t-il la consommation d'alcool ou inversement ?

Alors, sur les conseils de son médecin *« Pour aller mieux, il faut quelquefois prendre des médicaments. Lorsque ça va mieux, on a tendance à ne plus les prendre et c'est la rechute, il faut rebondir tout de suite et ne jamais arrêter ou diminuer ses médicaments sans l'avis de son médecin ».*

« J'ai été plusieurs fois en soins et malgré de nombreuses rechutes, je garde l'espoir d'aller mieux et de retrouver une nouvelle vie. Je fais tout pour ça, y compris des activités en centre pour arriver à reprendre le travail et retrouver une vie meilleure et sereine ».

Tout n'est pas gagné d'avance. Certains ont plus de difficultés que d'autres, il suffit quelquefois de trouver la bonne personne, ne pas se décourager même dans les rechutes. Il n'y a pas de cas désespérés.

