

## Réunion du 21 décembre 2018

*Thème : « Le comportement des autres vis à vis de notre maladie »*

Les fêtes de fin d'année sont propices aux réunions festives avec les pots de fin d'année, les réveillons et repas de Noël et du Nouvel An . C'est une période où il faut être encore plus vigilant surtout pour les nouveaux abstinents . Il faut en parler surtout avec ceux qui viennent de sortir de soins , se préparer à affronter les dangers de ces agapes et résister à ceux qui vous proposent de boire juste un verre pour trinquer et marquer l'événement .

le nouvel abstinente n'est pas à l'aise. Il se demande comment il va se comporter, comment ne pas perdre la face devant ses collègues ou les autres invités qui ne sont pas forcément au courant de son problème et n'ont pas à l'être, mais insistent parfois lourdement. Il faut se préparer mentalement et se dire qu'on doit résister à l'alcool et avoir l'énergie pour tenir le coup .Etre accompagné d'un ami ou d'un collègue abstinente lui aussi est d'un grand secours, on fait comme lui déjà rodé à ces situations: on garde son verre plein ... d'eau .

Dans les repas de famille c'est différent . Les apéritifs et les boissons sans alcool sont à discrétion sur la table et les invités sont plus ou moins au courant de notre problème d'alcool, c'est discret et plus facile . Pourtant ,il y a des exceptions :

*« Moi ,dans ma famille, personne n'est reconnaissant de m'être arrêté de boire, c'est dur pour moi .Parfois, je rentre de la réunion pour tomber sur mes beaux-fils à l'apéro . J'ai l'impression qu'on me teste, pourtant, ils ont vu les efforts que j'ai fait pour arrêter l'alcool . »*

Ou encore ,

*« Lors d'un repas, on se retrouve souvent près des mêmes personnes . An début, ils nous disent : « c'est bien, tu ne consommes plus d'alcool », certains même ajoutent : « je devrais bien faire comme toi », mais au fur et à mesure les invités s'enivrent et nous lancent des paroles comme : « Tu te rappelles, ce jour-là comme tu en tenais une bonne » ...« Ils nous rappellent le passé et c'est dur à entendre » . C'est plus de la bêtise et un manque d'empathie à notre égard .*

Apprendre à dire non, malgré le regard interrogatif ou réprobateur des autres, ne pas se laisser servir automatiquement, demander fermement du jus de fruit ou de l'eau minérale, oser dire à des proches bienveillants si les circonstances s'y prêtent « je ne peux pas boire d'alcool » se font d'autant plus facilement que la décision de rester abstinente est inébranlable . Ce n'est pas toujours facile surtout au début, mais ça le devient progressivement .

Tout ceci se fait petit à petit, s'installent un calme et une confiance en soi qui permettent de maintenir l'indispensable abstinence sans préoccupation démesurée du « qu'en dira- t-on ».

*« Quand on est abstinente depuis plusieurs années on a du mal à supporter les apéros, les repas trop arrosés, les gens qui consomment beaucoup d'alcool et les fêtes qui dégénèrent en disputes . On ne s'énerve pas malgré les remarques, après tout, les autres font ce qu'ils veulent, mais il faut être vigilant . On est plutôt pressé de rentrer pour éviter de voir les autres s'alcooliser » .*

*« On se rend compte combien on est heureux sans alcool. On est capable de conduire la voiture pour rentrer à la maison, certains nous demandent même de les reconduire chez eux . On est fier de nous . les repas se passent très bien sans alcool et on en profite calmement avec les autres invités »*

Comme on ne peut pas préjuger de la compréhension de son entourage et de la société actuelle, l'adhésion à une association telle que « Espoir-Amitié » est la meilleure façon de puiser des forces suffisantes, d'apprendre comment faire pour rester abstinente sans trop souffrir, ne pas rester seul, être soutenu et aidé pour vivre son abstinence comme une nouvelle vie .

Bonne et heureuse année à tous et surtout bonne santé !

