

## Réunion du 21 mai 2021

### Thème 1 : « Pour rester dans l'abstinence nous sommes les seuls responsables de notre choix »

Quand la décision est prise d'aller en soins en addictologie, on pense qu'après tout va s'arranger et qu'on va pouvoir définitivement tourner le dos à l'alcool . C'est alors que tout commence ...

*« Quand je suis rentré en soins, je pensais que ça irait, mais ce n'est pas si simple que ça . J'avais encore le manque » .*

En sortant des services de soins, certains se sentent « gonflés » par le seul effet de la bonne décision qu'ils ont prise et le passage en centre de soins . Il s'agit ensuite de ne pas se laisser bercer par l'euphorie du début . Il faut absolument se motiver pour réussir à rester dans l'abstinence .

Pendant la cure ou la post-cure, c'est le moment de développer des stratégies pour soi et pour savoir dire « non » et affirmer son intention de ne plus toucher à l'alcool .

*« J'ai fait de nombreuses cures et à chaque fois je rechutais, mais à chaque fois j'avançais, ça me servait » .*

Il faut une attention de tous les moments et dans toutes les circonstances car malgré les bonnes intentions, les pièges sont nombreux . Néanmoins, en cas de rechute , il faut considérer que ça reste un « accident », souvent salutaire, une expérience pour ne pas se faire piéger une autre fois . Inutile de gâcher tant d'efforts par un moment de faiblesse...

Les motivations sont diverses, mais la peur est quelquefois aussi bonne conseillère :

*« La peur m'a fait arrêter le tabac et l'alcool car j'avais peur de tout perdre . »*

*« Pour moi, mes choix sont motivés par la peur de perdre mon travail . J'ai tellement perdu durant mes années d'alcoolisme » .*

*« Pour rester dans l'abstinence, ce qui m'a fait réfléchir c'est de voir partir des amis et des connaissances qui avaient eux aussi des problèmes d'alcool . Ils sont décédés et cela m'a fait réfléchir » .*

*« C'est tous les jours que l'on avance dans l'abstinence et qu'il faut faire des choix de consommation , de vie et de toutes autres directions même si ce ne sont pas les plus faciles. »*

*« Nous sommes responsables de nos choix, mais ce n'est pas tous les jours évident suivant les personnes qui nous entourent » .*

*« Souvent la maladie ou tout autre accident de la vie peuvent faire basculer ce choix » .*

*« Notre abstinence ne dépend que de nous, même si cette route est semée d'embûches.*

*A nous de faire les bons choix et l'association « Espoir-Amitié » sera toujours pour nous aider dans nos choix » .*

M.F.C.

## Réunion du 21 mai 2021

### Thème 2 : « Ma famille souffre des conséquences de ma maladie »

L'alcoolisme est ne maladie qui touche celui qui en souffre, mais aussi ses proches qui eux aussi sont en grande détresse et souvent démunis .

« *Dans quel état vais-je le trouver ce soir ? Je tremblais tous les soirs et particulièrement les samedis soirs* ». « *C'est la fin de la semaine, on se réunit entre copains, on décompresse, on parle autour d'une bière et beaucoup plus ... On refait le monde, on a la parole facile et plus la soirée s'avance, les consommations aussi, la parole se libère, la conversation évolue et on s'aperçoit du changement de comportement et du manque de cohérence* ».

L'alcool est un faux-ami, il piège par l'euphorie qu'il provoque dès les premières gorgées et si l'on pense que l'alcool est la solution, il va devenir rapidement le problème avec tous ses inconvénients pour le malade comme pour l'entourage .

« *Rapidement, le comportement change, le malade devient susceptible, agressif voire violent . Plus personne n'ose dire quoi que se soit, la conversation n'est plus possible* ».

« *La famille cache les problèmes le plus longtemps possible dans l'espoir que ça s'arrange, mais la vie de famille est perturbée. On ne peut plus recevoir personne à la maison parce qu'on a honte et on sait que ça va mal tourner. Les enfants souffrent de cette situation et peuvent être marqués à vie* ».

« *Le malade est foncièrement égoïste. Il se sent mal dans sa peau, malheureux, empêtré dans ses problèmes existentiels, mais sans compassion pour l'entourage qui pâtit de ses comportements et souvent de sa violence* ».

On ne peut malheureusement pas faire grand chose tant que le malade alcoolique n'a pas décidé de se soigner .

« *La famille est complètement démunie face au malade alcoolique et peu comprise par le corps médical et soignant* ». Elle n'est pas non plus la mieux placée pour aider le malade, trop de reproches, trop moralisatrice . Accompagner ces personnes est d'une immense difficulté et une tâche souvent ingrate .

« *Aujourd'hui, les addictions sont multiples : alcool plus différentes drogues et médicaments ne font pas bon ménage . Les mélanges sont explosifs et violents* » .

Malgré toute sa bonne volonté et ses efforts pour aider le malade, « *la famille a du mal à comprendre comment après avoir fait plusieurs cures et être allé dans plusieurs centres de soins, le malade continue quelquefois à consommer de l'alcool . Il a pourtant entendu le même discours, les mêmes mises en garde, les mêmes témoignages des anciens malades* ».

« *La guérison ne peut venir qu'avec la réelle volonté de s'en sortir, beaucoup de persévérance, avec l'aide des copains de l'association et par la reprise d'une activité motivante, d'une occupation ou de la reprise du travail* » ...

M.F.C.

