

## Réunion du 16 octobre 2020

Thème : « Accepter sa maladie, c'est déjà la combattre »

Le malade alcoolique a tendance à nier son alcoolisme . Il dissimule souvent la réalité de sa consommation, ment sur les doses réelles et estime qu'au fond il ne boit pas vraiment tant que ça , pas plus qu'un autre ... Cette attitude de déni est en effet fréquente .

*« Quelquefois, il faut toucher le fond pour prendre conscience de sa maladie ».*

*« Moi, j'ai touché plus que le fond et je me suis noyé, mais je suis remonté de 80 à 100 fois, à chaque fois je me disais, je vais arriver à quelque chose, et maintenant je vais bien, chaque jour est un cadeau, mais le combat a été dur ».*

A l'état de déni, un jour, à l'occasion d'un événement particulier, le buveur commencera à se poser des questions. Un jour pourtant, il admettra que sa consommation est effectivement excessive . Il recherchera de l'aide pour comprendre ce qui lui arrive .

*« Pour moi, le combat a commencé quand mes enfants m'ont dit : « Tu te soignes ou on ne te voit plus ».*

*« Mon mari voyait bien qu'il n'allait pas bien et mes enfants ont dû aller chercher sa voiture et en rentrant ils l'ont mis au pied du mur en le menaçant de ne plus revoir ses enfants ni sa petite fille , ça été le déclic ».*

Le déclic pourrait être la prise de conscience que l'on a intérêt à arrêter sa consommation d'alcool. Le déclic est l'aboutissement d'un cheminement, différent pour chacun, plus ou moins long, tortueux et semé d'embûches, mais ouvrant la porte vers la liberté .

Les motivations sont propres à chacun . Elles peuvent être physiques, familiales , professionnelles ou sociales .Le parcours peut être long, plus ou moins difficile, avec des retours en arrière et des reprise de l'abstinence .

*« J'ai eu du mal à accepter la maladie donc à me soigner . J'ai mis beaucoup de temps à aller vers les soins et beaucoup d'entre nous sont passés par là . Les soins commencés, le combat a débuté avec des avancées et des reculs » .*

*« Je me suis rendu compte vers 65 ans qu'il y avait un problème et pourtant ça faisait plus de 40 ans que j'étais dans l'alcool . Je me suis renseigné et suis allé en soins et c'est là que j'ai appris que j'étais malade alcoolique .Ma famille m'a rejeté, mais depuis que je vais mieux, j'ai retrouvé une partie des miens ».*

Pour les soins, plusieurs formules sont proposées au malade: hospitalisation en service d'addictologie, hôpital de jour, soins ambulatoires et poste-cure si nécessaire . Dans tous les cas, il faut quand même beaucoup travailler sur soi et avoir la volonté de s'en sortir .

Le malade alcoolique expérimente « le sans alcool » et ses bienfaits qu'il commence peu à peu à entrevoir, ce qui renforce sa motivation pour arrêter sa consommation .

A la sortie des soins et pour certains de poste-cure, c'est quand même un combat de tous les jours malgré les mois et les années d'abstinence . lorsqu'on est confronté au produit, savoir dire non et ne pas avoir un moment de faiblesse qui nous ferait retourner à la case départ, est toujours difficile.

*« Après les soins et malgré le manque j'ai réussi à tenir . Ma famille et l'association m'ont bien aidé aussi ».*

*« Malgré 2 cures et 2 poste-cures mon combat a été dur ,mais ça vaut le coup de se battre . J'ai été bien aidé par les soignants et les personnes de l'association « Espoir-Amitié ».*

Il est difficile de s'en sortir seul . C'est pourquoi, adhérer à une association et assister aux réunions régulièrement est un moyen de continuer à combattre cette maladie pour aller vers une abstinence durable et heureuse .