



réunion du 16 juin 2021

Thème : « Accepter sa maladie et les aides extérieures »

Il y a autant d'occasions de boire : un peu, beaucoup, exagérément, de temps en temps, régulièrement et pour certains tous les jours est une habitude ...

L'alcool s'insinue dans nos vies de façon discrète, du moins au début, plus ou moins tôt . On peut commencer dès l'adolescence à chaque fin de semaine, il est synonyme de fête . Ça devient un rituel .- *« J'ai commencé j'avais 8 ans par habitude parce que chez moi il y avait de l'alcool, ma mère buvait »* .

- *« Au début, l'alcool est festif, je faisais la fête et je ne savais pas que c'était une maladie »* .

« Je trouve que la consommation d'alcool est constamment présentée comme un acte normal de la vie courante . Toutes les occasions sont bonnes pour trinquer: anniversaires, baptêmes, mariages, fin de semaines, promotion, rencontres amicales et sportives etc »...

- *« Et pourtant ça vous bousille des vies . »*

Conscient du problème, l'entourage s'inquiète de cette consommation excessive d'alcool, en subit les conséquences et en souffre .

- *« Au début ,j'étais dans le déni, je répondais : « Ne vous inquiétez pas » . On a toujours l'impression qu'on aura la force d'arrêter de boire quand on veut , mais on n'y arrive pas »...*

L'alcool est un piège . Il a en effet, un côté pernicieux parce que c'est une addiction .

Un jour pourtant, à l'occasion d'un événement particulier, le buveur commencera à se poser des questions et prendra conscience qu'il a intérêt à arrêter l'alcool: c'est **le déclic** .

Le déclic est l'aboutissement d'un cheminement, différent pour chacun, plus ou moins long, tortueux et semé d'embûches, mais qui va lui permettre de réagir .

Les motivations sont propres à chacun pour arrêter l'alcool et pour rechercher de l'aide .

De multiples offres de soins peuvent être proposées :

- *« J'ai eu du mal à accepter d'être malade alcoolique »* .

-**Le médecin traitant** est l'interlocuteur privilégié si le patient se sent à l'aise avec lui . Il l'orientera vers une consultation avec un médecin addictologue .

-**Le centre de soins en addictologie** pour cure de sevrage ou hôpital de jour selon les cas .

-Puis, si c'est nécessaire, les soins de suite et de réadaptation de **post-cure** soit au « Phare » pour les hommes, soit à « Kerdudo » pour les femmes .

-Les hospitalisations en psychiatrie sont parfois nécessaires ..

Il n'y a pas de méthode « miracle », tous les protocoles de soins utilisés dans les services d'alcoologie se valent, mais demandent tous beaucoup de détermination .

-**les associations d'entraide comme « Espoir-Amitié »** sont une aide importante dans la durée . le malade trouvera un accueil, une écoute sans jugement, la compréhension, l'exemple et le soutien des anciens qui ont connu les mêmes difficultés de l'abstinence et la souffrance des rechutes .

Certaines personnes ont plus ou moins besoin de temps pour l'atteindre et même penser que c'est possible d'y arriver .

Bel été à tous !

M.F.C.