

Publié le 17/01/2023

## **Hennebont. Ancienne alcoolique, Jessica « vit aujourd'hui une abstinence heureuse ».**



Jessica (1), jeune femme d'une trentaine d'années, apporte son témoignage pour aider les autres. À ses côtés, Gilles Le Dimiet et Didier Le Rézollier, de l'association Espoir-Amitié.

Au début, je ne buvais que le week-end. Deux verres de bulles. Mais cela ne me suffisait plus. Et puis, c'est venu comme une petite récompense de fin de journée. Ça s'est accentué tous les soirs. J'ai commencé à cacher une bouteille dans ma chambre. Je buvais pour bien m'endormir le soir. C'était histoire de m'anesthésier. Très timide, boire me permettait aussi d'être plus à l'aise. Le soir, c'était commode car les enfants étaient couchés et mon conjoint travaillait de nuit.

### **« Je commençais à avoir des pertes de mémoire »**

Et puis ces bulles ne me faisaient plus autant d'effet. J'ai commencé à piocher dans le placard à alcools forts et je buvais à la bouteille tout ce qui me tombait sous la main. Mon mari n'y voyait que du feu et les collègues de travail ne remarquaient rien. Mais je commençais à avoir des pertes de mémoire, des tremblements. Il fallait faire quelque chose.

Je suis allé au centre de soins de Douar Nevez, à Lorient. J'ai rencontré un infirmier, j'ai eu un entretien mais je n'ai pas tenu. Je ne m'en sortais pas. J'éprouvais un sentiment de honte, honte de reproduire l'image de mon père alcoolique. J'en ai finalement parlé à ma

mère qui a alors appelé Didier Le Rézollier (N.D.L.R. : président de l'association Espoir-Amitié). C'était en avril 2021. Il m'a expliqué que ce qui m'arrivait était une maladie et ça m'a déculpabilisé. Je suis allée aux réunions de l'association.

### **« On a travaillé les émotions enfouies, ça a été un déclic »**

Il y a eu de grosses rechutes. C'était boire pour boire et j'étais dans un état déplorable. J'ai eu un accident de voiture et j'ai chuté plusieurs fois à vélo. Didier m'a alors proposé de participer au programme d'Éducation thérapeutique. Au sein de ces ateliers, j'ai beaucoup appris. On a travaillé sur les émotions enfouies. Chaque semaine, je rencontrais médecin, psychologue, infirmier. Ça a été le déclic. J'ai vraiment eu envie d'arrêter complètement l'alcool.

Pas facile de vivre les fêtes familiales en ne buvant que de l'eau. Mon conjoint, très famille, a mal accepté la situation. J'ai senti un décalage et j'ai pris conscience qu'il ne m'apportait rien. On a fini par se séparer. Avec mes enfants de 8 et 13 ans, ça s'est bien passé et on a beaucoup discuté. Ils m'ont même accompagné aux réunions d'Espoir-Amitié. J'ai eu envie de compenser par le sport et je suis adepte de la course à pied. Depuis un an et demi, je ne bois plus et je vis une abstinence heureuse. Je mène une vie normale et je peux même avoir chez moi des boissons sans avoir envie d'y goûter. Quant à l'association, j'ai envie de m'y investir pour aider à mon tour les autres. »

(1) Jessica est un prénom d'emprunt.

### **Espoir-Amitié, un recours face à la maladie**

Prévention et soutien, les maîtres-mots de l'association Espoir-Amitié. Elle compte en ses rangs 70 adhérents en provenance d'Hennebont (Morbihan) et des communes environnantes.

Récemment, Didier Le Rézollier, son président, a reçu une certification de Patient expert addiction qui vient valider les acquis après formation. Espoir-Amitié travaille avec Éducation thérapeutique qui propose ses Addict'Ateliers, « soit sur six semaines, une réflexion sur le parcours de vie, la connaissance de la maladie addictive, l'analyse de ses émotions, les traitements et la stratégie pour éviter les rechutes ».

Contact : tel. 06 88 48 40 27 ; site : [espoiramitiehennebont.e-monsite.com](http://espoiramitiehennebont.e-monsite.com)

