

# alcool assistance

mouvement d'entraide et d'action sociale, informations sur les addictions et formation des bénévoles

## L'entourage

**NEWSletter #17**

Mars 2019

### Au sommaire :

Le mot du Président .....	p2
Qui est l'entourage ? .....	p3
La co-dépendance .....	p4
Difficile dialogue .....	p5
Que peut faire l'entourage ? ...	p6
Paroles d'entourage .....	p8
Retour d'expérience .....	p12
A venir .....	p14
Contacts départements .....	p16

# Tribune

**alcool**  
assistance

**Newsletter n°17**  
**mars 2019**

**Trimestriel gratuit**

CPPAP n° 1010G79598  
n° ISSN 0983-1282

Directeur de publication :  
Auguste Charrier

Rédacteur en chef :  
Auguste Charrier

Comité de rédaction :  
Auguste Charrier, Laurent  
Muraro, Marianne Aalaiy

Correction : Marianne Aalaiy

Crédit photos :  
Membres d'alcool assistance  
Pixabay.com

Conception : Laurent Muraro

**Association reconnue d'utilité  
publique**

**Siège Social :**

10 rue des Messageries,  
75010 Paris (Métro Poisson-  
nière)

Téléphone : 01 47 70 34 18

Télécopie : 01 42 46 26 09

[alcool.assist@wanadoo.fr](mailto:alcool.assist@wanadoo.fr)

**Site Internet :**

[www.alcoolassistance.net](http://www.alcoolassistance.net)

**Pour faire un don :**

[www.helloasso.com/  
associations/alcool-  
assistance](http://www.helloasso.com/associations/alcool-assistance)

**Page Facebook :**

[www.facebook.com/Alcool-  
Assistance-fédération-  
reconnue-d'utilité-publique-  
125347004182512/](https://www.facebook.com/Alcool-Assistance-fédération-reconnue-d'utilité-publique-125347004182512/)

**Soyons acteur  
de notre santé**

## Le mot du Président

Cher(e)s Ami(e)s

Cette Newsletter aborde un thème qui a toute son importance dans les Lieux d'Accueil d'Alcool Assistance.

Le lieu d'Accueil est l'Abécédaire de notre association, les fondations, le socle.

Sans lieu d'accueil vivant, accueillant et dynamique, pas d'association au sens propre du terme.

La composition de l'entourage, plutôt féminin, a aussi besoin d'écoute, de bienveillance et d'empathie.

Où mieux que dans un groupe de pairs, peut-il être compris et respecté. L'entourage souffre énormément pour de multiples raisons de la maladie de l'autre ; lui aussi a besoin d'évacuer.

Que dire des accompagnants dont l'alter égo est toujours sous l'emprise de produits ou système (jeux par exemple) ? Sachons leurs donner un espace oxygéné pour se poser, se ressourcer et continuer.

L'encadrement de l'Entourage a aussi besoin de formation ; celles de base bien sûr, comme tout aidant accompagnant, mais aussi et surtout, sur le mode de fonctionnement « Entourage ». La mise en place d'un vrai groupe entourage se construit, et la Fédération est à l'écoute des Départements et Régions pour les accompagner dans ce sens.

Nos bénévoles n'ont pas de besoin de haute philosophie, mais plutôt de pratique concrète, comme la mise en place d'un groupe avec tout ce que ça implique.

Pour conclure, et c'est un vécu personnel, un groupe entourage Adulte qui fonctionne, c'est un stabilisateur pour le Lieu d'Accueil. En ayant un groupe Enfant c'est la cerise sur le gâteau !

Nous allons, nombreux je l'espère, nous retrouver à Kirwiller pour l'Assemblée Générale Nationale, où vos activités seront montrées et démontrées à travers les chiffres compilés, d'où l'intérêt de remonter au plus vite vos rapports d'activités.

Après le déjeuner se tiendra le congrès dédié à la Réduction des Risques et des Dommages. A travers le panel d'intervenants locaux, (merci au Bas Rhin), nous allons vivre un après midi intense et innovant pour coller au plus prêt de l'accompagnement de cette fin de décennie. Certes ça bouscule, mais il faut s'adapter aux personnes que nous accompagnons, si nous voulons leur être utiles ; c'est pourquoi nous acceptons de sortir du confort des habitudes, pour être le plus aidant possible.

Nous vous attendons nombreux à Kirwiller.

AMITIES à TOUTES ET TOUS

**Auguste CHARRIER**

**Président de la Fédération Alcool Assistance**

*Avec toute mon Amitié.*



# Qui est l'entourage?

## Qui est concerné ?

L'addiction, qu'elle soit liée à l'alcool, à d'autres substances ou à des comportements, est une maladie dont la souffrance est contagieuse au sein de l'entourage. Que l'on soit partenaire, enfant, parent, ami(e), collègue de travail ou voisin(e) d'une personne dépendante, chacune et chacun peut être, à des degrés différents, concerné(e) par ce problème.

Les personnes qui vivent dans l'entourage très proche d'une personne dépendante sont particulièrement affectées par le problème. Leur vie quotidienne en est souvent bouleversée aussi bien d'un point de vue pratique et matériel, qu'affectif et relationnel. La souffrance est même parfois si importante que l'entourage en devient malade à son tour.

Pour les personnes qui sont moins proches, la situation peut aussi être difficile. On hésite généralement à intervenir, on essaie de ne pas y penser, on se dit qu'il ne faut pas se mêler de la vie privée de l'autre. Pourtant, on ressent souvent un grand malaise, une interrogation toujours présente : faut-il faire quelque chose, et, si oui, que peut-on faire ?

Et puis il y a le regard, souvent négatif, de la société vis-à-vis de la personne qui a un problème d'addiction que l'entourage doit aussi affronter. Il n'y a pourtant pas de honte à avoir parmi ses proches une personne addictive. Des millions de personnes en France ont dans leur entourage une personne qui souffre d'addiction. Mais, même si beaucoup de personnes sont concernées par la dépendance d'un proche, cela reste difficile d'en parler, d'oser dire combien cette situation est source de souffrance et à quel point on peut se sentir démuné face à ce problème.

## Que vit l'entourage d'une personne dépendante ?



L'impact de la maladie sur l'entourage varie selon le type de relation entretenue avec la personne consommatrice, selon le lien affectif et/ou la proximité géographique. Pourtant, quel que soit le rapport qu'entretiennent les proches avec la personne dépendante, tous sont confrontés à une même réalité : personne ne peut arrêter de consommer ou contrôler les consommations à la place de l'autre.

L'entourage se sent souvent impuissant à changer la situation et à comprendre ce qui se passe. Mais en même temps, lorsqu'on fait partie de l'entourage d'une personne dépendante, il arrive que l'on soit pris dans une sorte d'engrenage, une répétition d'interactions qui entretient la dépendance de l'autre.

Progressivement, la personne dépendante, tout comme son proche, arriveront à "toucher le fond", c'est à dire à une aggravation générale de leur qualité de vie (aggravation de la consommation ou de la pratique addictive, apparition de problèmes physiques, de troubles psychiques ou de difficultés sociales). L'entourage est donc lui aussi entraîné dans cette spirale et souffre. La relation elle-même peut être mise à mal.

C'est la spirale infernale de la co-dépendance.

# La co-dépendance

## En quoi consiste la co-dépendance ?

On appelle "co-dépendance" un ensemble de comportements adoptés par l'entourage (famille, amis, parfois même les collègues, employés, employeurs, etc.) pour faire face à la dépendance de leur proche. Cette manière d'agir part d'un bon sentiment, d'un besoin d'aider l'autre. Malheureusement elle ne résout souvent pas la situation. Au contraire, elle peut littéralement épuiser les ressources de l'entourage.

Quelques exemples de comportements de co-dépendance :

- **Tendance à l'obsession** : l'entourage va être à son tour obsédé par la substance, non pas par envie de consommer, mais par inquiétude pour la personne dépendante.
- **Envie de contrôler** : on est tenté de vouloir prendre la place de la personne dépendante, par exemple en faisant des choix à sa place, en déresponsabilisant la personne dépendante.
- **Fusion** : l'entourage aura une attitude fusionnelle avec la personne dépendante, par exemple en étant présent le plus possible, à outrance.
- **Hyper-responsabilité** : l'entourage va se sentir responsable de tous les comportements, les faits et gestes (en particulier négatifs) de la personne dépendante.
- **Hyper-adaptation** : l'entourage modifie peu à peu son emploi du temps, sa manière d'être, de fonctionner, afin de s'adapter de manière extrême à l'imprévisibilité et aux actes de la personne dépendante. Ceci a pour but, par exemple, de se rendre disponible en tout temps. Si l'entourage se met à faire des sacrifices, c'est un signe d'hyper-adaptation.
- **Tendance au mensonge** : l'entourage peut parfois se mettre à mentir à d'autres (par exemple en téléphonant à l'employeur pour "couvrir" le fait que la personne a consommé de l'alcool, en annonçant une mauvaise grippe, etc.). Cela peut aussi se manifester par le fait d'effacer les traces des conséquences négatives liées à la consommation (objets brisés, tapis souillés, désordre, bouteilles vides, etc.); la personne dépendante ne voit ainsi pas certaines conséquences négatives de sa consommation.
- **Sentiment de culpabilité** : l'entourage se met à penser "je ne suis pas assez...", "c'est de ma faute si je n'arrive pas à l'aider".
- **Sentiment de honte** : il alimente l'envie de mentir, de garder le secret sur ce qu'il se passe à la maison.
- **Manque de limites** : parfois l'entourage a tendance à prendre le rôle de soignant
- **Incapacité de dire non** : similaire au manque de limite, il est la conséquence d'une peur de décevoir, de perdre la relation.
- **Impossibilité de tenir compte de ses propres besoins** : liée au manque de limite, à l'hyper-adaptation, à la fusion et à l'obsession décrites ci-dessus.
- **Incapacité à pouvoir déléguer une tâche** : la personne co-dépendante a le sentiment qu'elle fait mieux, plus vite, etc.

## D'ou cela vient-il ?

Par souci de bien faire, évidemment, mais aussi parce que la personne dépendante induit ce genre de comportement, par une avidité que l'entourage ressent, d'un point de vue relationnel. L'entourage essaie de masquer les conséquences négatives de la consommation, mais ceci n'a pour effet que de renforcer un éventuel déni qui existerait chez la personne dépendante. Celle-ci ne voit alors plus les conséquences négatives de sa dépendance, ce qui va l'empêcher de se confronter aux aspects problématiques, et aura tendance à renforcer le comportement de dépendance.

## Les « erreurs » à éviter

En tant que proche d'une personne ayant un problème d'addiction, il est souvent très difficile de savoir comment se comporter ! N'hésitez pas à dialoguer avec des professionnels ou des personnes ayant connu les mêmes difficultés que vous, à fréquenter des espaces de parole.

En fait, il n'y a pas de fausses manières de faire, chacun ayant sa personnalité, chacun étant unique. Toutefois, voici l'extrait d'un ouvrage listant les comportements les moins productifs, les manières de faire qui sont les moins efficaces selon les addictologues.

***L'entourage d'une personne dépendante est souvent plein de bonne volonté, mais aussi mal informé. Il lui arrive de commettre des erreurs qui peuvent contribuer au maintien de la maladie. Voici les attitudes à éviter :***

- Lui faire des reproches. La personne addictive est un malade. Il ne viendrait à personne l'idée de reprocher à quelqu'un de souffrir du diabète ou du cancer.
- Argumenter quand il a consommé. Il ne se trouve pas dans son état normal et risque de devenir agressif.
- Lui dire "Si tu m'aimais tu arrêteras de boire". Son problème n'a rien à voir avec l'amour qu'il vous porte.
- Chercher à contrôler sa consommation. Cela ne l'empêchera pas de consommer, mais le poussera au contraire à consommer en cachette.
- Laisser exploser votre colère. Si vous vous montrez hostile à son égard, vous ne pouvez plus l'aider. Se sentant rejeté, il consommera de plus belle.
- Résoudre ses problèmes à sa place. Aussi longtemps que c'est le cas et qu'elle se sent protégée, la personne dépendante ne songe pas à se soigner.
- Accepter ses mensonges en espérant éviter un conflit. Faites-lui comprendre calmement que vous n'êtes pas dupe.
- Croire à ses promesses. Il voudrait, mais est incapable de les tenir. Dites-lui que pour vous convaincre, il faut des actes, non des paroles.
- Lui donner des conseils. La personne addictive est un être dépendant qui se croit indépendant. elle ne supporte pas plus les conseils que les critiques.
- Se sacrifier pour l'autre. Vous avez le droit de ne pas tout accepter, de poser des limites, de penser à votre propre bien-être.

Source: "Quand l'autre boit: Guide de survie pour les proches des personnes alcooliques".(C.Uehlinger, M. Tschui, 2006)

## Ce qu'il faudrait éviter de faire

- Faire comme s'il n'y avait pas de problème
- Ne pas parler de vos inquiétudes
- Tout faire pour le "sauver", pour garder la face, face aux autres, et tout prendre sur vos épaules jusqu'à l'épuisement
- Essayer de résoudre le problème à sa place
- Argumenter, essayer de le convaincre coûte que coûte
- Être jugeant ("c'est minable ce que tu fais")
- Être moralisateur ("ce n'est pas bien")
- Nier la nature du problème ("tu n'as qu'à arrêter !")

# Que peut faire l'entourage ?

## Alors que faire si on ne peut pas décider l'autre à changer?

Changer soi-même... Cette proposition peut surprendre, pourtant, c'est ce qui marche.

Pour les proches, aider ne signifie pas « l'empêcher de consommer », mais se rendre compte du pouvoir de l'addiction sur leurs propres attitudes, leurs comportements, leur bien-être physique, psychique et relationnel. Finalement, « changer soi-même », la réponse semble facile, mais changer est un apprentissage long et difficile qui demande souvent de l'aide et du soutien de professionnels ou d'un groupe d'entraide.

Lorsque les proches modifient leurs attitudes vis-à-vis de la personne dépendante, cela suscite une réaction de sa part. Parfois, dans un premier temps, le changement provoque un renforcement du problème et de la consommation. Cela montre que la personne est sensible aux changements et à cette nouvelle dynamique et qu'elle réagit. Ainsi, les attitudes et le comportement de l'entourage vis-à-vis de la personne dépendante jouent un rôle essentiel pour l'amener à prendre conscience de sa maladie et la motiver à changer elle aussi.

Pour l'entourage, « changer soi-même », c'est prendre conscience de ses propres comportements et attitudes vis-à-vis du problème d'addiction. « Changer soi-même », c'est aussi réapprendre à s'occuper de soi et de ses propres besoins .



## Processus de changement

### S'exprimer plutôt qu'accuser

Il n'est pas toujours facile pour les proches qui souffrent de trouver les mots justes pour dire à la personne dépendante ce qu'ils ressentent et ce qui les inquiète. Il arrive parfois que les paroles résonnent comme des accusations ou des blâmes, et la personne dépendante se sent alors agressée, et peut réagir fortement. C'est pourquoi il est important pour l'entourage de parler en disant « JE », et non « TU ». Ainsi plutôt que dire « Tu ne m'écoutes jamais », mieux vaut dire « J'aimerais que tu m'écoutes ». Mieux vaut dire « Je souffre de te voir ainsi », plutôt que reprocher « Tu me fais du mal ». Un dialogue devient ainsi possible sans que l'un ou l'autre interlocuteur ne se sente coupable ou pris en faute, et ne puisse réagir que par la défensive.

### Poser des limites plutôt que contrôler

Il est inutile de vouloir limiter ou contrôler la consommation d'une personne dépendante. Souvent, cela ne fait que renforcer le déni de la maladie. Par contre, l'entourage peut fixer des limites sur ce qu'il est d'accord de faire et/ou de supporter concernant cette consommation ou les troubles liés à cette consommation.

# Que peut faire l'entourage ?

## **Responsabiliser plutôt que protéger**

Certains proches ne supportent pas de voir souffrir la personne dépendante et essaient de lui venir en aide dans des situations difficiles, de lui trouver des excuses ou de prendre soin d'elle. Ces attitudes empêchent la personne qui a un problème d'addiction de mesurer véritablement les conséquences de son comportement. Pour la personne qui consomme, il n'y a finalement que peu de désagréments, alors pourquoi vouloir changer ? Il est important de laisser la personne dépendante prendre ses responsabilités et assumer les suites de sa consommation. Par exemple, il ne faut pas l'excuser auprès de son employeur si elle arrive en retard au travail, ou si elle oublie un rendez-vous chez son médecin. Cela peut sembler parfois difficile mais c'est la seule façon de l'aider à prendre conscience des conséquences de sa consommation.

## **Chercher du soutien plutôt que cacher**

Souvent par honte, l'entourage tait le problème et essaie de le cacher. Le tabou autour de l'addiction renforce l'image négative de la personne consommatrice et empêche l'entourage de chercher de l'aide. L'entourage ne doit pas chercher à tout prix à cacher le problème car le prix du silence, c'est la souffrance et l'isolement. Les proches ont le droit – et souvent le besoin – de parler de ce qu'ils vivent, et décider de changer soi-même malgré la maladie de l'autre est un chemin parfois difficile qui demande aide et soutien de son entourage, de professionnels et de groupes d'entraide.

## **Apprendre à prendre soin de soi-même sans craindre d'abandonner l'autre**

A force de s'occuper de la personne dépendante, de sa consommation et de ses problèmes, les proches ne peuvent plus vivre une vie normale et ne répondent plus à leurs propres besoins. L'addiction a envahi la vie de la personne consommatrice mais aussi celle de son entourage. Les proches doivent réapprendre à prendre en compte leurs propres besoins, à se faire plaisir, à vivre en dehors du problème d'addiction et ne pas hésiter à chercher de l'aide et du soutien pour eux-mêmes.

## **Attention au poids des représentations sociales**

Les caractéristiques attribuées traditionnellement aux femmes et aux hommes ont aussi une influence sur les attitudes vis-à-vis des personnes dépendantes.

Dans notre société, au rôle et à l'image de la femme sont rattachées des traits tels que sensibilité, disponibilité à aider, émotions, patience, souci du bien-être de ses proches, etc. Ces compétences sont positives et nécessaires pour aider une personne dépendante, mais avec le risque de mener plus facilement au surinvestissement du problème d'addiction au détriment de soi-même.

L'homme est traditionnellement considéré comme volontaire, solide et moins sensible. Ces qualités sont précieuses pour aider une personne dépendante, car il est ainsi plus facile de ne pas se laisser envahir par les problèmes de l'autre. Mais poser des limites et penser à soi ne signifie pas pour autant rejeter la personne dépendante. Or, on observe qu'un homme quitte plus souvent sa partenaire dépendante que l'inverse.

## **Demander de l'aide**

L'entourage ne doit pas hésiter à chercher de l'aide et du soutien pour lui-même. Selon les besoins, besoin d'un conseil, besoin de soutien, besoin de parler, l'entourage peut s'adresser à une personne de confiance autour de soi, un professionnel ou un groupe d'entraide.

Pouvoir échanger avec des personnes qui vivent ou ont vécu le même problème permet de se rendre compte qu'on n'est pas seul à vivre cette situation, de pouvoir prendre du recul.

Dans un groupe d'entraide, conformément aux missions de notre association, l'entourage sera accueilli, écouté, informé, rassuré, orienté et soutenu par le lien social ainsi créé.

# Paroles d'entourage

## Les participantes de l'espace de parole Entourage de Cholet ont eu la gentillesse de partager leurs ressentis et leurs expériences...

(Les prénoms ne sont pas associés aux situations décrites)



### LA PEUR

**Béatrice** : je passe beaucoup de temps et d'énergie à contrôler le niveau des bouteilles, faire des marques dessus, les chercher

**Animatrice** : Ça te sert à quoi ? Tu le sais déjà, tu te fais du mal à faire ça, tu sais qu'il consomme.

**Béatrice** : Oui, mais j'ai peur de la vérité, de la rechute !

La peur apparaît lors de mes moments d'absence, ou quand je suis au travail : comment vais-je le retrouver à mon retour ? Les enfants auront ils mangé ? dans quel état sera la maison ?... La pression augmente au fur et à mesure que je me rapproche du domicile. Alors pour me rassurer, je passe un petit coup de fil.

**Animatrice** : et ça te rassure vraiment ?

**Béatrice** : Non, cela n'est pas plus rassurant car souvent, ça ne répond pas ou bien l'intonation de la voix me dit qu'il s'est encore alcoolisé. Mon état de stress peut être si intense que la crise d'angoisse arrive.

Le retard est aussi très angoissant : ne pas avoir de nouvelles, pas de réponse aux appels, parfois j'entame une recherche dans la ville, dans les bars...

Mon cerveau entre dans une hyperactivité, tous mes sens sont en éveil : les bruits de la rue, la façon dont la voiture est garée, le pas dans l'escalier, l'ouverture de la porte, le bisou testeur d'haléine, l'état des pupilles, l'odeur des vêtements... Je transmets ma peur à mes enfants : je suis moins dispo, plus énervée, ils ressentent tout !

Ma peur tourne aussi autour de l'accident possible pour lui et surtout pour les autres. Je pense

beaucoup aux conséquences familiales possibles (difficultés scolaires, troubles du comportement, difficultés financières...).

Et aussi peur pour sa santé : les possibles conséquences liées à la consommation comme le cancer, la dépression, l'isolement social...

**Animatrice** : Il arrive sans doute des soirs où tout se passe pour le mieux et dans ce cas l'inquiétude et les angoisses te font du mal. Quand tu commences à imaginer ton retour et avant que les angoisses t'envahissent, as-tu pensé à quelque chose que tu pourrais faire pour les éloigner ? Déjà laisser passer les mauvaises pensées sans les retenir. Essaie de profiter de la vie, même si tu n'as pas ce que tu désires. Peut-être essayer de prendre un peu de distance ? N'importe pas ce que l'autre pense ou fait car ce ne sera sans doute pas la réalité. N'importe pas non plus une situation catastrophique, et plutôt te dire « on verra bien ce qui va se passer ». Peut-être pourrais-tu occuper ton mental à autre chose que ce qui te préoccupe ? Dès que tu te rends compte que tu y penses, changes de cap ; essaies de te recentrer sur l'instant présent, là maintenant, tout de suite. Est-ce que c'est possible pour toi ? Laurence je me souviens que tu arrivais à maîtriser tes peurs ; peux-tu expliquer comment tu t'y prenais ?

**Laurence** : Je prévoyais toujours de faire des choses que j'aimais en arrivant à la maison et de cette façon je me trouvais prise dans mon travail tant et si bien que parfois il arrivait sans que je m'y attende. J'étais moins stressée et moins énervée les soirs où il avait bu.

**Liliane** : Moi par contre, je faisais les courses ou je flânais dans les magasins de façon à rentrer à la maison presque en même temps que lui, et en faisant ainsi le temps passait plus vite et je m'inquiétais moins

### LA HONTE

**Corinne** : Il m'est arrivé de mentir en prétextant une migraine pour annuler une soirée prévue car mon mari était trop alcoolisé – je disais toujours que c'était moi qui avais un empêchement et pourtant c'était à cause de mon mari qu'on ne pouvait pas se rendre à une soirée,

**Animatrice** : mais pourquoi tu mentais ?

**Corinne** : j'avais trop honte, je ne voulais pas qu'on le voit alcoolisé.

**Aurélié** : Moi c'était différent, j'allais seule là où on était invité et je disais qu'il n'était pas rentré.

# Paroles d'entourage

**Animatrice** : Cette maladie difficile à comprendre et surtout à vivre conduit à des sentiments d'incapacité puis petit à petit à la honte, et la culpabilité. Cette situation nous a murés dans le silence et l'isolement mais nous savons que nous ne sommes pas responsables, que l'alcoolisme est une maladie et heureusement une maladie, qui elle peut se soigner à la condition que le malade accepte d'être aidé.

## RUPTURE DE DIALOGUE

**Marie** : Un soir Alain est rentré tard et vu son état, c'était inutile de lui parler ; le lendemain matin il ne fallait pas aborder la question, ce n'était pas non plus le moment. Il restait donc le midi, hélas il rentrait déjeuner à l'heure où je partais travailler. Le week-end ? il avait toujours une occupation, une raison pour fuir et retrouver les copains de boisson.

**Animatrice** : comment as-tu fait alors, comment as-tu vécu ça ?

**Marie** : Nous avons fini par ne plus nous parler ou si peu, quand il avait les idées un peu plus claires mais inutile de parler des soucis de l'alcool, c'était le déni total.

**Animatrice** : Si tu ne sais pas exactement comment parler à celui qui souffre et qui te fait souffrir, pourquoi ne pas lui écrire une lettre ? S'il y a encore suffisamment d'affection, ce genre de lettre peut provoquer une réaction salutaire chez celui ou celle qui est malade.

Elle peut rétablir un dialogue où chacun exprime sa souffrance, ses réflexions, sans violence. L'écriture pour certains est un moyen de pouvoir dire des choses enfouies qu'ils n'arrivent pas à exprimer oralement. Et si cet écrit ne parvient pas à son destinataire il reste pour celui qui a écrit une bonne thérapie.

**Liliane** : Je me souviens d'un malade lors d'un espace de parole qui nous avait dit que c'était la lettre de sa fille qui l'avait fait réagir. Il avait toujours cette lettre dans la poche de sa veste et quand il se sentait plus fragile il relisait cette lettre.

## POIDS DE LA MALADIE

### POIDS DU QUOTIDIEN

**Aurélië** : Je dois assumer seule l'éducation des enfants et les tâches à la maison. Malgré la maladie, la vie continue, la maison doit être entretenue, je dois m'occuper des enfants. J'essaie de pallier le maximum : prévoir les repas, le ménage, la garde des enfants, les devoirs... les trajets (car plus de permis) La gestion des finances et le stress des fins de mois, les appels du banquier, les comptes bloqués restent un souci permanent.

**Animatrice** : J'entends que c'est difficile pour toi de faire face comme tu le peux à toutes les

tâches du quotidien. Si je comprends bien, à la maison tu fais comme si le malade n'existait pas ; toutes les décisions sont prises sans lui et les activités familiales se déroulent sans sa participation. C'est une période difficile et en même temps pense à toi, à tes enfants ; ne t'oublies pas, tu as le droit de vivre toi aussi, autant que lui, protèges-toi et si besoin, prends de la distance le temps que tu le jugeras nécessaire. Si la situation est trop insupportable, tu peux aussi te faire aider par un thérapeute

**Béatrice** : c'est difficile, car quand le malade va mieux il reprend sa place, son rôle et on a l'impression qu'on n'existe plus, que des choses nous échappent. En plus les enfants sont tellement heureux de voir que leur père va mieux, ils sont très attentifs à tout ce qu'il fait, et j'ai l'impression d'être oubliée.

## LA VIOLENCE

**Marie** : La maladie d'alcool d'Alain était déjà bien avancée malgré mes supplications de réagir, il ne voulait rien entendre, me disant que c'était moi qui avais un problème.

Quelque temps avant j'avais parlé de ces soucis à notre médecin traitant qui m'avait répondu que c'était à Alain de faire le nécessaire, j'ai été très déçue de cette réponse, me laissant seule dans mes tourments mais j'ai compris bien plus tard que seul le malade décide

Aussi un soir que son comportement m'avait exaspérée, j'ai voulu lever la main sur lui, je ne sais pas ce qui m'a retenu, et là j'ai compris qu'il me fallait chercher de l'aide à l'extérieur plutôt que de l'humilier par ce geste que j'aurais sûrement regretté.

**Animatrice** : C'est important de ne pas laisser la violence s'installer, que ce soit physique ou verbale ; j'espère que tu vas pouvoir trouver l'aide nécessaire ici.

## CULPABILITE

**Corinne** : Je me suis posée beaucoup de questions sur l'alcoolisation de mon conjoint, sur ma propre responsabilité ; ce que je faisais de mal et je me disais « je ne dois pas répondre à ses attentes, je ne dois pas être la femme qu'il souhaite, j'ai dû dire des choses qui l'ont blessé, je me sens coupable et pense tout faire de travers ».

**Laurence** : Moi aussi je culpabilisais et je me dévalorisais ; j'avais l'impression de tout faire de travers. J'en arrivais à avoir des problèmes d'insomnie, de dépression. Je m'oubliais allant jusqu'à me négliger.

**Animatrice** : Se culpabiliser c'est le plus souvent injustifié et inefficace – rappelles-toi nous en avons déjà parlé, son problème avec l'addiction ce n'est pas de ta faute, sois rassurée

# Paroles d'entourage

## PERTE DE CONFIANCE EN SOI / D'ESTIME DE SOI en retour.

**Corinne** : J'en étais arrivée à ne plus avoir envie de m'habiller, de me maquiller, de prendre soin de moi, et je me posais des tas de questions : qu'avais-je donc fait, ou au contraire pas fait pour qu'il s'alcoolise ainsi ? Qu'avais-je pu dire ou au contraire pas dit ? et à force d'entendre les réflexions « tu me surveilles toujours, tu rouspètes tout le temps, avec toi j'ai toujours bu » je perdais confiance en moi,

**Béatrice** : Moi aussi je perdais confiance en moi, je m'isolais, je manquais d'énergie, et un jour j'ai pris conscience que la culpabilité ne fait pas avancer, au contraire j'avais même l'impression que ça permettait à mon conjoint de poursuivre son alcoolisation sans en assumer les conséquences.

**Animatrice** : Oui, comme tu le soulignes Béatrice, certains comportements de la co-dépendance permettent plus ou moins au consommateur de poursuivre son alcoolisation. Il devient alors nécessaire d'imaginer une « vie autonome » par rapport à l'alcoolisation de l'autre. Il s'agit d'envisager un processus de changement dans sa vie pour sortir de la co-dépendance en se disant « je peux changer même si l'autre ne change pas » Un travail sur soi permet d'abandonner la culpabilité, de retrouver l'estime de soi, de s'autoriser le droit de penser, de faire, de mettre en place des objectifs « réalistes » et de changer son regard sur l'autre. Surtout ne pas hésiter à se faire aider par des thérapeutes par exemple.

## AMOUR

**Liliane** : Si je suis là ce soir, c'est bien qu'il y a de l'amour. Malgré la maladie, une famille s'est construite, et nous devons la protéger. Nous nous battons ensemble, en couple, en famille...

**Aurélie** : Il faut reconnaître qu'un conjoint alcoolisé est beaucoup moins attirant ; « ça ne donne pas envie »

**Animatrice** : Aider c'est aimer l'autre. C'est aimer en lui son être essentiel, la petite étincelle de vérité qu'il dissimule sous un tas de mensonges. C'est avoir confiance en lui, le voir tel qu'il est, et non tel qu'on aimerait qu'il soit. Aimer l'autre c'est le respecter sans lui imposer une ligne de conduite : c'est l'aider à marcher mais sans le porter. Aimer ce peut être très simple : un geste, un regard, c'est donné avec le cœur sans espoir d'être payé

Ces liens d'amour qui nous unissaient avant la maladie sont pervertis par l'alcool, dénaturés. Et pourtant les personnes sont les mêmes, leurs liens même déformés existent toujours. A nous Entourage de préserver au maximum cet amour ; cela demande une grande dextérité, de la sensibilité et surtout un bon équilibre. Essayons toujours de laisser la porte ouverte au dialogue

## DEMANDE D'AIDE

**Animatrice** : Marie, comment es-tu venue à l'association ?

**Marie** : en mai 2002, hasard ou pas, mon attention est retenue par une parution sur le journal d'une soirée publique d'information, je me suis interrogée toute la journée, j'y vais ou je n'y vais pas ??? Grave question mais il fallait réagir, besoin d'aide, donc la peur au ventre j'ai assisté à cette soirée et suis rentrée chez nous avec de la documentation que j'ai laissée en évidence. Hélas, le lendemain nous n'en avons pas parlé, il m'évitait et trop émotive je ne savais comment lui en parler sans pleurer.

**Animatrice** : Et toi Laurence ?

**Laurence** : J'avais tout essayé ou du moins je le pensais, et comme mon mari s'alcoolisait toujours je me suis dit qu'il fallait que j'appelle au secours et j'ai fait des recherches sur internet

**Aurélie** : J'avais eu les coordonnées de l'association par quelqu'un de ma famille qui était venu auparavant, mais je n'osais pas faire le pas. J'avais la pression de la famille régulièrement et un jour j'ai osé franchir la porte

## COMPRENDRE LA MALADIE

**Béatrice** : C'est souvent par l'association qu'on apprend dès le départ que l'alcoolisme est une maladie ; cela nous permet déjà d'avoir un autre regard envers la personne malade et d'autre part ça nous donne de l'espoir, car si il ou elle est malade il y a des soins possibles (aide du médical et aide des espaces de paroles).

**Liliane** : En venant régulièrement aux espaces de paroles, on peut entendre les malades s'exprimer sur leurs souffrances, et ça nous permet de mieux comprendre leurs difficultés et de voir aussi qu'ils peuvent s'en sortir ; ça nous donne de l'espoir

## RETOUR DE SOINS

**Corinne** : mon mari part en soins, mais comment je dois me comporter à son retour ? Va-t-il bien prendre son traitement ? Va-t-il adhérer à l'association ?

**Animatrice** : Quand le malade part en soin pour quelques semaines ou quelques mois, cela permet à l'entourage de se ressourcer, de vivre plus sereinement, mais le retour du malade à la maison inquiète l'entourage : vie au jour le jour, à chaque jour mérite sa peine. Il faut beaucoup de temps à l'entourage pour faire à nouveau confiance, parfois des années, et il est important que le malade en soit conscient – le malade lui sait s'il a ou non consommé mais l'entourage a besoin de preuves à répétition pour avancer dans la confiance. Parfois un geste, une attitude, une parole du malade rappelle l'alcoolisation, et tout le questionnement se remet en route.

**Corinne** : Moi j'ai pensé que je devais l'aider en ne prenant pas d'alcool non plus et de cette façon quand on sortait, eh bien, on était au moins deux à ne pas consommer.

**Béatrice** : Même si parfois ça me démangeait, je prenais sur moi pour ne pas reparler du passé, ce n'était pas toujours facile mais j'avais tellement envie qu'on avance.

## PEUR DU QU'EN DIRA T ON, DU REGARD DES AUTRES

**Liliane** : le « qu'en dira-t-on » est très difficile à vivre pour moi, on sait que les gens savent, on sait que les gens parlent dans notre dos, et c'est un sentiment vraiment désagréable ; on ne peut rien y faire il faut qu'on "passe au-dessus"

**Animatrice** : Eh bien tant pis pour les « faux amis ». Par l'association on trouve de nouveaux amis et avec eux on se sent protégé car on sait qu'il n'y aura pas de produits. C'est difficile au début de penser qu'on va perdre des amis, mais avec le temps, la patience, on acquiert de l'assurance.

**Corinne** : On entend des réflexions qui font très mal parfois de la part de la famille et des amis

**Animatrice** : Eh oui, mais c'est la plupart du temps par manque d'informations, par ignorance. Au début c'est difficile à entendre et au fil du temps on apprend à ne pas tout prendre au premier degré, et aussi on peut se préparer des réponses

## TEMOIGNAGES

**Aurélië** : L'association m'a apporté du positif ; j'en avais tellement besoin, et grâce aux espaces de paroles, j'ai aperçu de la lumière dans mon tunnel sombre. Je ne vivais plus, je survivais et j'essayais de faire face à tous les aléas de la vie, les enfants, le travail et surtout les angoisses de rentrer le soir et de voir mon homme alcoolisé, les bouteilles vides et de ne pas être sereine. Très dur pour moi. Avec l'association je ne me sens plus seule, je suis écoutée, entendue, comprise. Quel bonheur ! En plus comme il y a des similitudes dans les histoires de vie, j'arrive à mieux comprendre le malade et à trouver ma propre solution. Les espaces de paroles me redonnent confiance, je me retrouve avec moi-même, j'ouvre enfin les yeux, moi qui les ai tellement fermés.

L'écoute, la disponibilité des uns et des autres me donnent envie d'avancer, d'y croire. Croire que tout est encore possible, et que mon homme peut s'en sortir, redevenir celui que j'ai connu, épousé. Croire que l'on peut revivre de belles choses, de se projeter, de se retrouver. Et ça, ces émotions, ces envies au fond de mon cœur ça change tout, et ça me donne envie de revivre. Pour moi l'association est mille fois plus précieuse que tous les spécialistes que je suis allée voir. Elle m'apporte les conseils, nous indique des directions, aide nos enfants par l'intermédiaire d'une psychologue. Quand j'ai conduit mes enfants mon fils était tellement bien qu'il jouait, riait, il se sentait compris. Que ça fait du bien de le voir si joyeux !

MERCI et pourtant ce mot est si petit pour exprimer tout ce que l'espace de paroles m'a apporté et m'apporte encore

**Béatrice** - Les espaces de paroles m'aident à reprendre confiance en moi, j'y participe régulièrement, je m'y sens bien et comprise. Les personnes présentes ne sont jamais jugées quelle que soit leur manière de se comporter chez elles. Il y a une grande discrétion et un profond respect...c'est un peu une 2ème famille.

**Corinne** : Pour nous un espace de paroles c'est : Un lieu pour déposer sa souffrance où il n'y a pas de jugement. Il y a de l'écoute, et on retrouve du lien social dans la confidentialité.

Les similitudes qui rassurent.

Permet de changer notre regard envers le malade et de connaître la maladie.

Quelques numéros de téléphone rassurent.

## ENTOURAGE ADOS & ENFANTS

**Maine et Loire** - Au fil des années, nous avons pu remarquer lors de nos rencontres avec des personnes souffrant d'addiction, que par le passé, elles avaient elles-mêmes dans leur enfance souvent souffert de l'addiction d'un parent sans pouvoir en parler, avec même parfois l'interdiction d'en parler ; d'où notre questionnement et la réflexion de la mise en place d'un espace de parole enfants, afin de compléter notre mission d'aide et d'accompagnement à l'entourage de malades

A l'écoute des souffrances, et au regard du fonctionnement d'enfants de malades rencontrés, ce projet s'est concrétisé en 2012 dans le lieu d'accueil de Cholet, et s'est ouvert à tous les enfants ayant un parent addict, adhérent ou non à l'Association, l'important étant que l'enfant puisse aller mieux.

Le 1er espace de parole a commencé en mai 2012. Il a fonctionné au rythme d'une heure environ une fois par mois, et animé par une psychologue, aidée d'une personne adhérente de l'Association ; l'objectif étant de :

- ⇒ Permettre au jeune dont l'un des parents est dépendant à l'alcool, d'exprimer ses inquiétudes, ses difficultés, ses besoins, sans crainte d'être jugé.
- ⇒ Accompagner l'enfant et le jeune à prendre du recul face à une situation difficile.
- ⇒ Rompre l'isolement du jeune

Comme vous le savez, il est évident que la maladie de l'alcoolisme d'un parent rend le quotidien d'un enfant difficile et angoissant. L'enfant peut :

- se parentaliser trop tôt et se fermer aux joies insouciantes de l'enfance ;
- souffrir d'isolement, se croyant différent des autres enfants, se refusant d'inviter ses amis à la maison ;
- imaginer que le parent malade agit de la sorte par sa faute ;
- souffrir de honte sans pouvoir parler de ses angoisses à quiconque de la famille ou de ses amis.

La solitude et les angoisses intériorisées fragilisent l'enfant mais aussi peuvent avoir des conséquences sur l'épanouissement harmonieux du futur adulte.

Nous sommes convaincus que donner la parole à ces enfants est un moyen pour eux de ne pas se laisser envahir par la culpabilisation, la honte, la solitude et l'angoisse. Pouvoir permettre à un en-

fant de dire son ressenti, sa souffrance, ses peurs, sa honte, est un moyen de le libérer... et de ne pas se laisser définir par la maladie « Alcool » de son parent.

On a pu entendre des familles dire « les enfants vont beaucoup mieux depuis que leur père ou leur mère s'est soigné, ils n'ont pas besoin de voir un psychologue » OUI C'EST CERTAIN ILS VONT MIEUX, ils sont plus épanouis, leur carnet scolaire s'est nettement amélioré, mais ces enfants en question, qu'ont-ils vu ? Qu'ont-ils entendu ? Qu'ont-ils subi ? Et comment ont-ils interprété tout cela ?

Cela fait écho à ma propre existence : Mon père était malade alcoolique mais c'était il y a bien longtemps et on ne parlait pas de « maladie », on parlait plutôt d'un manque de volonté ; « il n'a pas de tête » disait-on, ou bien on parlait de vice. Je lui en voulais terriblement de nous faire souffrir et j'en voulais tout autant à ma mère qui achetait l'alcool. Dans ma tête d'enfant et d'ados ensuite, c'était la confusion totale, je ne comprenais pas pourquoi ma mère qui achetait le produit se mettait ensuite dans de terribles colères quand mon père avait trop bu. A cette époque, le sujet était tabou, il ne fallait surtout pas en parler, et jamais je n'en ai parlé à mes amies de l'époque ; je me suis faite une carapace, et jamais personne n'a pu deviner cette souffrance qui me torturait. J'avais décelé très tôt que mon père avait un problème avec l'alcool, mais je ne connaissais rien de cette maladie, et comme nous n'en parlions pas, j'ai continué de grandir avec les idées que je m'étais faite sur l'alcoolisme.

Ma vie d'enfant était tributaire de l'alcoolisation de mon père : des jours heureux quand mon père n'avait pas bu, ou du moins en quantité raisonnable, et des jours difficiles par les disputes omniprésentes lors de son alcoolisation plus importante.

Mon père ensuite est décédé à 44 ans d'une hémorragie cérébrale, et plus personne à la maison n'a parlé du problème alcool. J'ai continué de grandir, et ce n'est que 17 ans après quand j'ai fait mon entrée dans le groupe entourage pour l'alcoolisme de mon mari, que j'ai entendu le mot « maladie ». OUI, on me dit que l'alcoolisme est une maladie. Comment ça ? je n'en crois pas mes yeux ; une maladie ! Cette révélation me ramène en arrière, l'année où est décédé mon père alcoolique. Mon père était malade de l'alcool lui aussi, et on ne m'a jamais parlé de maladie !

Son départ était pour moi une délivrance et je n'ai pas eu de chagrin car j'avais beaucoup

# Retour d'expérience

souffert ; pour moi, mon père était un méchant ; il buvait et nous étions malheureux ; c'était pour moi un vice, et voilà qu'aujourd'hui on me parle de maladie ; mon père était donc malade ? mais ça change tout, et je sens soudain un sentiment de culpabilité m'envahir. Mon père n'était donc pas un mauvais, il était seulement malade, et moi qui n'ai pas voulu lui rendre visite à l'hôpital tellement je lui en voulais, et il est parti... C'est beaucoup, tout ce que j'entends ce soir-là. Je me sens un peu perdue, épuisée par tant d'émotions, et j'ai besoin de parler ; j'ai en fait, beaucoup parlé ce soir-là, j'ai beaucoup pleuré également, et en même temps c'était rassurant car je parlais à des personnes qui comprenaient puisqu'elles avaient connu le problème de l'alcool, et de plus l'animatrice avait dit au début qu'on pouvait parler en toute confidentialité et sans être jugée.

« Etant enfant, j'aurais tellement souhaité pouvoir parler comme ça à quelqu'un, pour ne pas me sentir seule, et parler enfin de moi... »

En 2012, nous nous sommes investis pour faire connaître le plus possible cet espace de paroles enfants auprès des différents partenaires, dans les collèges et les lycées de l'agglomération choletaise et des départements voisins, auprès de tous les médecins généralistes et autres des environs, sur les journaux locaux, auprès des mairies de la couronne choletaise etc....

A ces espaces de paroles, nous avons eu une fréquentation parfois de 8 enfants allant de 8 à 16 ans. Il nous est arrivé de recevoir plusieurs enfants de la même famille.

Après 2 années de fonctionnement, on a pu constater que les familles des jeunes étaient :

De milieux sociaux différents, pas forcément défavorisé.

50 % de famille monoparentale.

60 % de ces enfants avait un parent toujours consommateur, voire en réflexion par rapport à sa consommation

Les enfants accueillis ne sont pas forcément des enfants dont un ou les parents sont adhérents de l'Association ; notre priorité étant l'enfant, qu'il soit ou non enfant d'adhérent, car notre groupe est ouvert à toute demande.

Sous le couvert de la confidentialité, nous pouvons quand même dire qu'à leurs expressions, les enfants au fil du temps prennent plus la parole, questionnent et s'affirment. Pour certains, ne cachent pas leur plaisir à revenir le mois suivant. Voici quelques réflexions d'enfants :

« C'est bien de pouvoir parler avec d'autres qui

ont le même problème dans leur famille »

« C'est bien d'être qu'entre-nous »

« C'est bien d'avoir Agnès rien que pour nous »

« Nous aussi on a notre espace de parole »

Notre souhait était de voir l'espace de parole s'étoffer davantage de façon à mettre en place un second espace afin de regrouper les enfants plus proches en tranche d'âge, tout en faisant attention de ne pas perturber les fratries.

Bien sûr, les enfants / les ados fréquentent les espaces de parole en fonction de la motivation et de la disponibilité des adultes les accompagnant. Au cours de l'année 2015, on s'est aperçu que les jeunes qui allaient mieux ressentaient moins le besoin et l'envie de venir, avaient des activités scolaires et autres, qui les rendaient moins disponibles.

En parallèle, la demande se faisait plus pressante du côté des enfants d'âge primaire.

Nous avons fait le point avec la psychologue, et avons décidé de mettre en sommeil l'espace de paroles ados puisque la participation des ados s'essouffait au fil des mois. Bien entendu, nous reprendrons cet espace de parole dès qu'il y aura de la demande, et verrons avec les ados intéressés et leurs parents pour définir la fréquence et les horaires à adapter.

Par contre, nous avons créé un espace de paroles "spécial enfants" pour les enfants scolarisés en primaire (6/7 ans à 10/11 ans), répondant à une demande actuelle. Lors d'un espace de parole "familles", il a été décidé après consultation avec les parents que cet espace de parole, que nous appelons aujourd'hui "groupe de soutien" toujours animé par la psychologue, soit mis en place une fois par mois, et en même temps que les espaces de parole malades et entourage adultes. De cette façon, c'est plus facile pour conduire les enfants, et comme l'espace de parole enfants ne dure qu'une heure, nous avons une personne de l'entourage (à tour de rôle) qui avec des jeux s'occupe des enfants en attendant que se terminent les espaces de parole adultes.

Voilà ce qui existe chez nous aujourd'hui ; nous avons toutefois, bon espoir dans l'évolution de ce groupe, d'autant plus qu'actuellement dans l'Association nous avons plusieurs couples de jeunes parents, qui ont hâte que leur enfant atteigne ses 6 ans pour rejoindre le groupe « spécial enfant », groupe de soutien.

Annie Maudet

## Congrès national à Kirrwiller

Le 31 mai prochain, à l'occasion du centenaire d'Alcool Assistance en Alsace Lorraine, se tiendra le congrès national de la fédération sur le thème de la réduction des risques et des dommages dans la magnifique salle de spectacle du Royal Palace à Kirrwiller.

Le matin se tiendra l'Assemblée Générale de la fédération, et l'après-midi le congrès national.

Au programme du congrès :

- Le Professeur François PAILLE, Professeur Universitaire, Praticien Hospitalier, Chef du Service d'Addictologie au CHU de NANCY BRABOIS, interviendra sur la place des mouvements d'entraide face à la RDRD,
- L'Association ITHAQUE présentera le bilan de la salle de consommation à moindre risque qu'elle gère à Strasbourg, ARGOS,
- Le Collectif KATIMINUIT, dont fait partie notamment ALCOOL ASSISTANCE Bas-Rhin, ITHAQUE, LA MAISON DES ADOS, ENTRAIDE LE RELAIS, témoignera des interventions en réduction des risques et des dommages en milieu festif,
- ARRIANA (Accueil Réduction des Risques Alcool Nord Alsace), 1<sup>ère</sup> salle de consommation à moindre risque pour l'alcool qui officie à Haguenau depuis 2017, présentera le bilan de sa première année d'activité et ses projets,
- La Maternité d'Haguenau interviendra sur la réduction des risques et des dommages pendant la grossesse,
- Table Ronde des professionnels de santé (CSAPA de Saverne, CSSARA Château Walk et autres) qui abordera l'évolution des pratiques et des soins en alcoologie avec le développement de la réduction des risques et des dommages,
- L'Association JE NE FUME PLUS ! qui soulèvera la question de la réduction des risques et des dommages concernant le tabac et les solutions envisagées,
- Témoignage d'un usager et d'un entourage sur la réduction des risques et des dommages.

Un congrès exceptionnel, avec des intervenants de qualité, sur un sujet complexe. Un congrès où il faut être absolument ! Et pour finir en beauté la journée, nous fêterons le centenaire d'Alcool Assistance Alsace Lorraine lors d'un dîner de gala, suivi du fabuleux spectacle cabaret du Royal Palace « Mysteria ». Il reste encore des places disponibles, ne tardez pas à vous inscrire auprès de votre responsable départemental.

## Préventica Paris



Préventica est le Salon/Congrès de référence en matière de prévention des risques professionnels et de qualité de vie au travail. 380 exposants et partenaires y participent dont Alassca Conseil, le pôle prévention des conduites addictives au travail de la Fédération Alcool Assistance. Alassca Conseil y animera aussi une conférence sur la prévention des con-

duites addictives en milieu professionnel.

Le salon se tiendra à Paris, Porte de Versailles **du 21 au 23 mai 2019**.

## La formation continue des bénévoles

MARS	2	TABAC	PYRENEES ATLANTIQUE
	2 et 3	Communication et Animation	Cher
	9	TABAC	Nantes
	09 et 10	Gouvernance Associative	Maine et Loire
	09 et 10	Entretien Motivationnel et base de l'ETP	ORNE La Ferté Macé
	16	TABAC	DEUX SEVRES
	23 et 24	Accompagnement et Relation d'Aide	Charente Maritime
	23 et 24	Entretien Motivationnel et base de l'ETP	Indre
AVRIL	6 et 7	Entretien Motivationnel et base de l'ETP	Bas Rhin
	6 et 7	Connaissance de base en Addictologie	Gaillard
	6	TABAC	Somme
	27 et 28	Entretien Motivationnel et base de l'ETP	Somme
	27 et 28	Entretien Motivationnel et base de l'ETP	Nantes
	27 et 28	SAF TCAF	St Quentin
MAI	4 et 5	Gouvernance Associative	Bas Rhin
	4 et 5	Réduction des Risques	Nouvelle Aquitaine
	4 et 5	SENSIBILISATION AUX PRATIQUES SYSTEMIQUES	Calvados
	11 et 12	Réduction des Risques	Orne Mortagne
	11	TABAC	Bourgogne Franche Comté
	11 et 12	Accompagnement et Relation d'Aide	Creuse

Depuis le 1er janvier 2019, Gérard Exbrayat a la responsabilité de l'unité de formation continue des bénévoles. Désormais, c'est donc auprès de Gérard qu'il faudra se rapprocher pour vos projets de formation ([gexbrayat@infonie.fr](mailto:gexbrayat@infonie.fr)). N'hésitez pas non plus à demander s'il y a des places disponibles dans les formations prévues dans les départements voisins du vôtre pour y inclure un ou plusieurs de vos bénévoles, à défaut de formation dans votre département.

Après les journées d'échange et de pratiques destinées aux animateurs(trices) des espaces de parole entourage, une unité de formation nommée « Entourage, Dépendance et Co-dépendance » vient d'être ajoutée au catalogue national des unités de formation continue des bénévoles. Mieux encore, elle complète l'unité de formation « Accompagnement et relation d'aide ». Ainsi elle intègre les formations de bases qui maintenant sont au nombre de 5. Cette formation « Entourage, Dépendance et Co-dépendance » est destinée **à tous les bénévoles**, malades, entourage ou autres.

Notez enfin que l'unité de formation « Connaissance du mouvement et compétences » a été remaniée et se nomme désormais « Projet associatif, gouvernance et compétences du bénévole ».

# Contacts départements

## 01 - AIN

M. Christian KOVAC  
06 32 45 48 40  
[alcooassistancede-lain.presid@gmail.com](mailto:alcooassistancede-lain.presid@gmail.com)

## 02 - AISNE

M. Dominique PIERRE  
06 32 13 28 28  
[edyhazek@gmail.com](mailto:edyhazek@gmail.com)

## 07 - ARDÈCHE

Mme Maryse DUPLAN  
06 19 78 69 31  
[alcooassist07@sfr.fr](mailto:alcooassist07@sfr.fr)

## 11 - AUDE

M. Francis Malfant  
06 08 23 31 17  
[francis-malfant@orange.fr](mailto:francis-malfant@orange.fr)

## 14 - CALVADOS

Mme Brigitte MULLER  
07 62 54 39 48  
[alcooassistance.bayeux@laposte.net](mailto:alcooassistance.bayeux@laposte.net)

## 16 - CHARENTE

M. Jean-Claude BROCHOT  
06 78 96 15 93  
[brochot\\_jean\\_claude@hotmail.com](mailto:brochot_jean_claude@hotmail.com)

## 17 - CHARENTE-MARITIME

M. Gérard NAUD  
06 01 03 18 27  
[naudgerard@neuf.fr](mailto:naudgerard@neuf.fr)

## 18 - CHER

M. Daniel BENOIT  
06 59 89 42 35  
[daniel.benoit@orange.fr](mailto:daniel.benoit@orange.fr)

## 19 - CORREZE

M. Yves LECAILLE  
06 11 38 96 00  
[yves.lecaille10@gmail.com](mailto:yves.lecaille10@gmail.com)

## 21 - CÔTE-D'OR

M. Serge LALONDRE  
06 40 06 75 32  
[serge.lalondre@sfr.fr](mailto:serge.lalondre@sfr.fr)

## 22 - CÔTES D'ARMOR

M. Jean-Michel GEFFRAY  
06 07 44 93 25 (24h/24h)  
02 96 84 62 51  
[jean-michel.geffray@orange.fr](mailto:jean-michel.geffray@orange.fr)

## 23 - CREUSE

M. Raymond POUCHET  
06 75 62 35 63  
[raymond.pouchet@cegetel.net](mailto:raymond.pouchet@cegetel.net)

## 24 - DORDOGNE

M. Didier MOREAU  
07 78 11 47 79  
[alcooassistance24@orange.fr](mailto:alcooassistance24@orange.fr)

## 25 - DOUBS

M. Philippe CORNU  
06 79 55 18 17  
[cornu.philippe25@free.fr](mailto:cornu.philippe25@free.fr)

## 26 - DRÔME

M. Philippe BONIN  
0764 09 67 86  
[dromealcooassistance@gmail.com](mailto:dromealcooassistance@gmail.com)

## 27 - EURE

M. Bernard DUEZ  
06 83 04 19 61  
[bcduiez@orange.fr](mailto:bcduiez@orange.fr)

## 28 - EURE-ET-LOIR

M. Jean-Pierre LE GUEVEL  
02 3764 0117 / 06 13 68 16 43  
[leguevel.jean-pierre@orange.fr](mailto:leguevel.jean-pierre@orange.fr)

## 29 - FINISTÈRE

M. Rémi LE BEC  
06 10 03 53 72  
[remi.le-bec@wanadoo.fr](mailto:remi.le-bec@wanadoo.fr)

## 33 - GIRONDE

Mme Blandine VAN MEER  
06 32 55 96 51  
[blandinem@gmail.com](mailto:blandinem@gmail.com)

## 35 - ILLE-ET-VILAINE

M. François MOUREAU  
02 99 64 30 96 / 06 78 86 52 08  
[fmoureau@club-internet.fr](mailto:fmoureau@club-internet.fr)

## 36 - INDRE

M. Jean-Pierre HUGUET  
06 64 75 20 81  
[jph36130@hotmail.fr](mailto:jph36130@hotmail.fr)

## 37 - INDRE-ET-LOIRE

M. Guy BERTEREAU  
06 18 53 30 24  
[guybertereau@gmail.com](mailto:guybertereau@gmail.com)

## 38 - ISÈRE

M. Robert PRADINAUD  
04 74 92 32 88 / 06 29 88 46 62  
[rpradinaud@gmail.com](mailto:rpradinaud@gmail.com)

## 39 - JURA

Mme Marie-Paule FOULET  
03.84.42.61.51 / 06 87 85 21 53  
[j.marc.foulet@orange.fr](mailto:j.marc.foulet@orange.fr)

## 40 - LANDES

Mme Nicole LAFITTE  
06 88 75 62 27  
[nicolafitte@orange.fr](mailto:nicolafitte@orange.fr)

## 41 - LOIR-ET-CHER

M. Gabriel BOULANGER  
02 54 42 90 49  
[boulangier.gabriel@orange.fr](mailto:boulangier.gabriel@orange.fr)

## 42 - LOIRE

M. André SENNEPIN  
06 06 93 62 20  
[sennepinandre@gmail.com](mailto:sennepinandre@gmail.com)

## 44 - LOIRE-ATLANTIQUE

M. Marc TUAL  
02 40 58 90 85 / 06 24 17 70 60  
[marctual@hotmail.fr](mailto:marctual@hotmail.fr)

## 47 - LOT-ET-GARONNE

Mme Monique ANDRAL  
06 84 25 76 15  
[andral.monique@orange.fr](mailto:andral.monique@orange.fr)

## 49 - MAINE-ET-LOIRE

M. Auguste CHARRIER  
02 41 56 33 49 / 06 73 60 86 71  
[alcoo.assistance49@orange.fr](mailto:alcoo.assistance49@orange.fr)

## 50 - MANCHE

Mme Josette GIRARD  
06 85 77 55 37  
[jojpgirard@free.fr](mailto:jojpgirard@free.fr)

## 53 - MAYENNE

Mme Martine DESHAYES  
06 23 74 74 29  
[martine.deshayes59@orange.fr](mailto:martine.deshayes59@orange.fr)

## 56 - MORBIHAN

Mme Danièle LE COURANT  
02.97.34.02.64 / 06.06.60.72.04  
[sylviane.stervinou@wanadoo.fr](mailto:sylviane.stervinou@wanadoo.fr)

## 57 - MOSELLE

M. Paul ANTHONY-GERROLDT  
03 54 29 10 14  
après 17h : 06 36 79 85 25  
[paulanthonygerroldt@gmail.com](mailto:paulanthonygerroldt@gmail.com)

## 59 - NORD

M. Eddy LOSSE  
06.47.76.14.17  
[losseddy@msn.com](mailto:losseddy@msn.com)

## 60 - OISE

M. Jean-Manuel BETHOUART  
06 31 06 88 04  
[alcooassistanceoise@gmail.com](mailto:alcooassistanceoise@gmail.com)

## 61 - ORNE

M. Michel BRULARD  
02 33 25 79 39 / 06 84 59 43 98  
[michel.brulard5@orange.fr](mailto:michel.brulard5@orange.fr)

## 62 - PAS-DE-CALAIS

M. Jacques HOFFMANN  
03.21.48.82.16 / 06 60 58 68 25  
[hoffmann.jacques@akeonet.com](mailto:hoffmann.jacques@akeonet.com)

## 64 - PYRÉNÉES-ATLANTIQUES

M. Christian LABADIE  
06.43.57.56.36  
[christian.labadie0072@orange.fr](mailto:christian.labadie0072@orange.fr)

## 65 - HAUTES-PYRÉNÉES

M. Jean-Pierre ALLINNE  
06 76 90 35 10  
[jean-pierre.allinne@univ-pau.fr](mailto:jean-pierre.allinne@univ-pau.fr)

## 67 - BAS-RHIN

Mme Danielle GARCIA-CHAMALY  
07.87.19.69.78  
[chamaly-danielle@live.fr](mailto:chamaly-danielle@live.fr)

## 69 - RHÔNE

Mme Catherine JALLAIN  
06 98 01 91 00  
[alcooassistance-trion69@gmail.com](mailto:alcooassistance.trion69@gmail.com)

## 70 - HAUTE SAÔNE

Mr Loïc KARCZEWSKI  
06 88 12 92 67  
[loic.karczewski@orange.fr](mailto:loic.karczewski@orange.fr)

## 71 - SAÔNE-ET-LOIRE

M. Gabriel CHOPIN  
03.85.25.29.84  
[jdgc@wanadoo.fr](mailto:jdgc@wanadoo.fr)

## 73 - SAVOIE

M. Patrick PERRIN  
06 69 03 22 11  
[alcooassistance74@gmail.com](mailto:alcooassistance74@gmail.com)

## 74 - HAUTE-SAVOIE

M. Patrick PERRIN  
06 69 03 22 11  
[alcooassistance74@gmail.com](mailto:alcooassistance74@gmail.com)

## 75 - PARIS

M. Yann GESLIN  
07 81 00 02 80  
[alcoo.assistance@sfr.fr](mailto:alcoo.assistance@sfr.fr)

## 76 - SEINE-MARITIME

M. Bernard DUEZ  
06.83.04.19.61  
[bcduiez@orange.fr](mailto:bcduiez@orange.fr)

## 77 - SEINE-ET-MARNE

M. Christian BEDIER  
06 62 35 93 50  
[christianbedier@gmail.com](mailto:christianbedier@gmail.com)

## 78 - YVELINES

Mme Jeanne BLAISE  
09 51 08 99 23  
[jeanneblaise78@gmail.com](mailto:jeanneblaise78@gmail.com)

## 79 - DEUX-SÈVRES

M. André BOUHIER  
05 49 79 38 95 / 06.07.60.29.89  
[bouhier.andre@orange.fr](mailto:bouhier.andre@orange.fr)

## 80 - SOMME

M. Jean DELECUEILLERIE  
06 66 33 92 04  
[delecueillerie@yahoo.fr](mailto:delecueillerie@yahoo.fr)

## 82 - TARN-ET-GARONNE

M. Didier MOREAU  
07 78 11 47 79  
[alcooassistance24@orange.fr](mailto:alcooassistance24@orange.fr)

## 85 - VENDÉE

M. Michel BAROTIN  
06 60 97 24 22  
[michelbarotin@gmail.com](mailto:michelbarotin@gmail.com)

## 86 - VIENNE

Mme Marylène CORMIER  
05.49.22.98.43  
[eta.giraulteddie@wanadoo.fr](mailto:eta.giraulteddie@wanadoo.fr)

## 89 - YONNE

M. François CRUZ  
06.43.95.12.06  
[sylviecruz@hotmail.fr](mailto:sylviecruz@hotmail.fr)

## 90 - TERRITOIRE DE BELFORT

M. Vincent KREMA  
03 81 93 70 32  
[vincent.krema@orange.fr](mailto:vincent.krema@orange.fr)

## 92 - HAUTS DE SEINE

M. Philippe PETYT  
06.18.79.82.47  
[petyt.philippe@wanadoo.fr](mailto:petyt.philippe@wanadoo.fr)

## 93 - SEINE-SAINT-DENIS

Mme Paulette ZMUDA  
06 64 84 45 53  
[bertereau@yahoo.fr](mailto:bertereau@yahoo.fr)

## 94 - VAL-DE-MARNE

Mme Jacqueline TRUDEL  
01.48.76.50.44

## 95 - VAL-D'OISE

Jean-Marie LALANDE  
06 13 74 66 59  
[jeanmarielande@hotmail.fr](mailto:jeanmarielande@hotmail.fr)

## 972 - MARTINIQUE

M. Hyacinthe GUSTAVE  
00 59 66 96 37 28 90  
[jeangustave49@gmail.com](mailto:jeangustave49@gmail.com)

**Accompagnement au sevrage  
tabagique 2018 et 1S2019**

Liste à jour au 04/03/2019 selon les  
éléments remontés au siège.