

Le mot du Président

A l'aube de la nouvelle année, le C.A, le bureau et moi-même venons, à TOUS, vous et vos familles, ainsi qu'à toutes celles et ceux qui vous sont chers, offrir nos meilleurs VŒUX pour 2016.

La SANTE en est l'ingrédient essentiel sans lequel nous sommes en difficulté.

2016 est une année électorale et invariablement il y aura quelques changements, tout d'abord dans le bureau des Lieux d'Accueil, au C .A. et au Bureau Départemental. Nous voudrions remercier celles et ceux qui vont nous quitter, pour leur investissement et leur disponibilité.

Pour les nouveaux entrants, nous les remercions de leur engagement et nous sommes assurés de leur investissement à nos côtés.

2015 a été pour notre département une nouvelle très belle année, fruit du travail et de l'investissement de TOUS au quotidien, dans l'Aide et l'Accompagnement des malades, et également dans le dynamique fonctionnement des Entourages Adultes et Enfants.

Notre fil rouge 2016 « **Se former pour mieux aider** » sera renforcé comme son nom l'indique par des formations classiques et spécifiques ; la population addictée et familiale étant elle aussi en mutation ; c'est à NOUS de nous ADAPTER et le plus vite possible.

2016 s'annonce sous de très bons auspices également et NOUS ferons tout pour continuer ainsi, par les réunions spécifiques, les rencontres et autres manifestations et cette énumération n'est pas exhaustive.

Vous avez très bien compris les changements stratégiques que 2016/2017 nous réservent et votre anticipation doit être valorisée. Le travail avec les autres associations du même secteur d'activités doit être développé sans vendre notre âme pour autant.

Notre travail partenarial sous l'égide de la CAMERUP doit monter en puissance, sinon nous vivrons des échéances douloureuses, le rêve aide à vivre mais ne dure pas.

Permettez-moi de parler à la première personne pour rassurer certains d'entre vous, mon changement de poste à la Fédération Nationale que j'ai expliqué et expliquerai encore si nécessaire, ne m'éloignera pas de mes racines associatives, là où est la VERITE et mon oxygène.



Auguste CHARRIER
Président Départemental



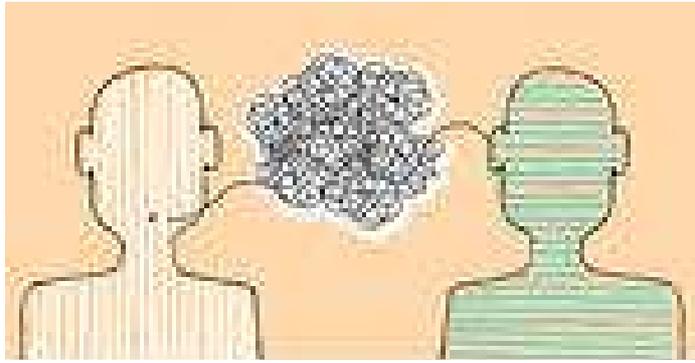
Assemblée Générale du 28 mars 2015.

Le Conseil d'Administration d'Alcool Assistance 49 était heureux d'accueillir les adhérents qui ont pris plaisir à se retrouver pour leur Assemblée Générale annuelle. Cette année, celle-ci était organisée par le lieu d'accueil de Chemillé-Melay. Une centaine de personnes étaient là pour entendre les orientations de l'association qui compte aujourd'hui presque 400 adhérents et écouter les histoires de vie d'André, Christelle et Camille.

L'association n'hésite pas notamment à mettre en place des formations à destination des adhérents. Ces formations sont indispensables et permettent d'avancer dans une démarche de soin, mais aussi vers une démarche d'accompagnement. Elles sont aussi proposées pour intéresser les plus jeunes et faire en sorte qu'ils deviennent des membres actifs d'Alcool Assistance. De cette façon, l'association mène un travail de réseau utile au plus grand nombre.

L'Assemblée Générale a été suivie d'une soirée conviviale, moment important de resocialisation que l'association cherche à maintenir afin que les personnes en difficulté avec l'alcool puissent retrouver des espaces d'échange, de partage et de convivialité.





Ecouter...

Ecouter est peut-être le plus beau cadeau que nous puissions faire à quelqu'un... C'est lui dire, non pas avec des mots, mais avec ses yeux, son visage, son sourire et tout son corps : tu es important pour moi, tu es intéressant, je suis heureux que tu sois là... pas étonnant si la meilleure façon pour une personne de se révéler à elle-même, c'est d'être écoutée par une autre !

Ecouter, c'est commencer par se taire... Avez-vous remarqué comment les dialogues sont remplis d'expressions du genre : « C'est comme moi quand... » ou bien « ça me rappelle ce qui m'est arrivé... » Bien souvent ce que l'autre dit n'est qu'une occasion de parler de soi. Ecouter, c'est commencer par arrêter son petit cinéma intérieur, son monologue intérieur, son monologue portatif...

Ecouter, c'est vraiment laisser tomber tout ce qui nous occupe pour donner tout son temps à l'autre. C'est comme une promenade avec un ami : marcher à son pas, proche mais sans gêner, se laisser conduire par lui, s'arrêter avec lui, pour rien, pour lui.

Ecouter ce n'est pas chercher à répondre à l'autre, sachant qu'il a en lui-même les réponses à ses propres questions. C'est refuser de penser à la place de l'autre, de lui donner des conseils et même de vouloir le comprendre.

Ecouter, c'est accueillir l'autre avec reconnaissance tel qu'il se définit lui-même sans se substituer à lui pour dire ce qu'il doit être. C'est être ouvert positivement à toutes les idées, à tous les sujets, à toutes les expériences, à toutes les solutions, sans interpréter, sans juger, laissant à l'autre le temps et l'espace de trouver la voie qui est la sienne.

Ecouter ce n'est pas vouloir que quelqu'un soit comme ceci ou comme cela, c'est apprendre à découvrir ses qualités qui sont en lui spécifiques. Etre attentif à quelqu'un qui souffre, ce n'est pas donner une solution ou une explication à sa souffrance, c'est lui permettre de la dire et de trouver lui-même son propre chemin pour s'en libérer...

Ecouter

C'est donner à l'autre

Ce que l'on ne nous a peut-être jamais donné :

De l'attention,

Du temps,

Une présence affectueuse.

Auteur anonyme

HISTOIRE DE VIE

A l'âge de 16 ans, lorsque j'ai commencé à travailler en usine, j'ai pris goût au produit alcool. Ce n'était pas une consommation excessive, elle se limitait à 2 ou 3 bières par jour, et puis, je pensais que je faisais comme les autres.

Au fur et à mesure des années, cette consommation dite festive, plus ou moins mesurée, s'est amplifiée au point de boire quotidiennement plusieurs bières, du vin, et des alcools forts. J'avais pourtant changé d'emploi mais mon comportement vis-à-vis de l'alcool, dans mon travail de concierge, lui n'avait pas varié. Vu les quantités d'alcool dont j'avais besoin, mon comportement tant au niveau familial, que professionnel me mettait dans la dépendance la plus complète. Je ne m'en rendais même pas compte. Au travail, les ennuis ont commencé, le mal de vivre s'est installé, des angoisses me sont venues, au pire, j'ai ressenti des idées suicidaires. En juillet 2000, une tentative avec concrétisation, mais heureusement découverte par mon épouse, a fait que j'ai été conduit par les pompiers au C H U d'Angers, où je suis resté une huitaine de jours.

A ma sortie, après le choc subit, et pendant quelques mois, je décidais de réduire fortement ma consommation, et en bref de pouvoir gérer!

Puis, victime d'une dépression, mon médecin m'a prescrit un arrêt de travail de 4 mois. Dès lors, l'alcool a

repris le dessus, encore plus fort qu'avant et les ennuis aussi bien familiaux, professionnels, et de santé ont recommencé.

Mon médecin traitant, la médecine du travail ont pourtant tout fait pour m'aider. Mon entourage (famille, amis, collègues de travail) ne me faisait plus du tout confiance. Sur mon lieu de travail, des avertissements verbaux m'ont signifié un blocage de carrière. Je ne savais pas du tout comment je pourrais m'en sortir. Je vivais alors pour satisfaire mon besoin en alcool, sabotant ma vie de famille et mon travail. Ma consommation était telle que je remplaçais le petit déjeuner (que j'avais peur de vomir) par du rosé, que je buvais en cachette. J'étais totalement tributaire de l'alcool.

Puis arriva le 19 novembre 2011, au cours d'un repas de famille et amis, je n'avais pas trop bu, mais suffisamment pour semer le « bazar ». Ma fille a justement puni son fils, ce qui sur le moment ne m'a pas plu. Il s'est ensuivi une violente dispute avec elle, à la suite de laquelle elle m'a dit que je ne reverrai plus mes petits-enfants.

Le lendemain, mon épouse, me confirmait que dans la mesure où elle ne verrait plus ses petits-enfants, elle quittait le domicile conjugal.

A partir de ce moment, complètement désespéré, je me suis dit « Norbert il faut faire quelque chose. »

J'ai donc pris rendez-vous auprès de la médecine du travail. Au cours de la consultation, une hospitalisation au service alcoologie Fiessinger a été mise en place.

A ma sortie de sevrage, malgré mon refus d'une postcure, je me suis inscrit et ai effectué un sevrage complexe de 2 semaines, puis un suivi en hôpital de jour et des entretiens avec un médecin psychologue.

Au cours de mon sevrage complexe, j'ai rencontré les associations. Je voyais bien alors que je ne pouvais pas m'en sortir tout seul.

Mon choix s'est porté sur « Alcool Assistance ». Je peux dire que le courant est passé tout de suite.

A ma sortie d'hôpital le lundi 20 janvier 2012, j'avais décidé de participer à mon premier groupe de paroles le vendredi suivant. Depuis cette date, je me suis imposé de participer à chaque réunion, de m'investir dans l'association par ma présence dans les diverses manifestations (forums, fête de la musique etc...).

Petit à petit, autour de moi, la confiance s'est installée.

D'abord, vis-à-vis de mon épouse, de mes enfants et petits-enfants, puis de la part de mes supérieurs et collègues

de travail, tous m'assurent de leur considération et m'encouragent dans la démarche que j'ai décidé de suivre.

Je peux dire, avec fierté, que je vis une abstinence heureuse et ma participation et mon attachement à l'association donnent un véritable sens au choix de la nouvelle vie que je me suis imposée.

Je voudrais dire un grand merci à ma famille associative Alcool Assistance, à mes enfants et plus particulièrement à mon épouse, qui durant toutes ces années de galère, malgré sa souffrance, a su toujours rester à mes côtés.

C'est pourquoi, depuis trois ans, j'essaie de lui offrir et lui faire partager tout le bonheur de mon vécu d'abstinente heureuse.

Je te remercie encore Jacqueline et ai l'immense plaisir de te dire et redire « je t'aime »

*Norbert
Lieu d'accueil d'Angers*



« la clé du bonheur : une abstinence heureuse »

Je n'ai pas le temps...



C'est une expression que nous employons et entendons souvent ; tout le monde est pressé soit par son travail, ses obligations familiales, ou angoissé d'être chômeur. La vie n'est pas facile.

Prenons le temps, prenez le temps : d'adresser une parole amicale à votre voisin ou à la personne qui passe, comme un rayon de soleil que l'on partage.

Prenons le temps d'informer les malades, leur famille, leur entourage, que l'alcoolisme est une maladie et que l'on peut guérir. Ceci doit être, pour les bénévoles d'Alcool Assistance une grande priorité.

Prenons le temps d'écouter la plainte de celui qui souffre, c'est le premier service que nous pouvons lui rendre. N'oublions jamais que lorsque nous étions en danger, on nous a tendu la main.

Prenons le temps d'écouter celui qui est en peine, c'est le premier service que nous pouvons lui rendre.

Prenons le temps de réfléchir avant, pendant et après la cure. Il faut oser en parler ouvertement. N'ayons pas peur des mots : alcool, abstinence, car le malade qui ne se libère pas ne s'en sortira jamais.

Prenons le temps de penser à la vie qui devra changer totalement, en se prenant en charge car la guérison s'acquiert jour après jour dans l'abstinence totale de toutes boissons alcoolisées.

Prenons le temps d'aller vers les autres au lieu de tout attendre d'eux.

Prenons le temps de venir aux réunions.

Prenons le temps d'assister et de participer aux goûters, fêtes dans les autres d'accueil, cela nous permet de faire connaissance, de réapprendre à s'amuser sans alcool.

Prenons le temps de vivre en famille, de voir grandir nos enfants et petits-enfants.

Prenons le temps de nous promener, de regarder la nature qui est si belle.

Et, prenons le temps d'admirer, de sentir, de goûter aux joies et aux bonheurs de la vie, cela en vaut la peine.

Texte d'Alcool Assistance du Finistère



POURQUOI J'AIME LES ESPACES DE PAROLE ?

Lorsque l'on souhaite sortir de la dépendance à l'alcool, il est indispensable de sortir de sa bulle et de pouvoir communiquer avec les

personnes qui souffrent comme nous, avec qui nous pouvons engager des dialogues et c'est là que nous pouvons les rencontrer.

Je voudrais commencer par l'accueil, une poignée de main avec un large sourire ; il faut savoir que nous sommes des personnes sensibles, fragiles et nous arrivons bien humblement la première fois.

La valeur de chacun est respectée, la confidentialité est la règle première.

Aucune différence de milieu, ni d'âge ; nous écoutons, prenons la parole si nous le souhaitons, nous ne sommes pas jugés mais compris.

Nos problèmes sont souvent identiques mais nous avons chacun notre méthode pour nous en sortir.

Les plus jeunes sont souvent plus à l'aise pour s'exprimer ; ils en ont pris l'habitude avec leurs études et les moins jeunes, si c'est plus laborieux écoutent les astuces de leurs aînés qui ont plus de vécu.

Il y a une grande richesse dans ces échanges et de voir un grand nombre d'abstinents HEUREUX donnent envie de poursuivre la démarche engagée vers un meilleur avenir.

La grande chance que nous avons également c'est de retrouver le groupe entourage en fin de réunion ; nous avons ainsi une vision de la famille et ensemble nous pouvons mieux avancer vers un meilleur bien-être tant souhaité par tous.

Dans l'entourage, les enfants ne sont pas oubliés ; ils ont pour eux un espace de parole spécifique une fois par mois. Pour les plus petits, une garderie est prévue les soirs de réunion pour que les parents puissent assister sereinement chacun de leurs côtés aux espaces de parole.

Je viens régulièrement, pour moi c'est indispensable et je pense que cela est la clé de ma réussite à la date d'aujourd'hui.

Ces rencontres sont pour moi après les soins, la meilleure thérapie et me conforte dans une abstinence HEUREUSE.

Interventions « au Chillon- les Euménides »

Lorsqu'on m'a proposé d'intervenir « au Chillon » et représenter « Alcool Assistance de Bécon les Granits », j'ai cru dans un premier temps à une plaisanterie, à de la provocation. Pourquoi « moi » ? Encore moi, toujours moi. J'ai pris Peur.

Qu'est-ce que je peux y faire ? Je ne suis qu'un arbrisseau sans racines « avec moi, ça ne peut pas marcher ».

Mais je n'y serai pas seule... Alors j'ai dit OUI pour « aller voir », mais morte de trouille.

J'y ai vu des hommes et femmes perdus – désœuvrés – pas bien concernés - limite hagards et me suis projetée quelques années en arrière... Pas possible que « j'étais comme ça !!! » et pourtant « SI ».

Au fil des interventions, je me suis dit « TOUSSS » ! « TOUSSS », les sortir de là... Impossible !!! En éveiller un ou deux ce sera bien, je ne peux qu'essayer, j'ai senti une mission en moi ! Désormais je n' ai plus peur, je parle spontanément, sans chercher à réussir, à prouver, mais seulement témoigner, partager mon passé, mon présent, en fonction de leurs besoins, leurs questions, leurs inquiétudes, leurs attentes.

Je me sens présentement plus nourrie « par eux », que eux « par moi ». Ça me dérange, sauf pour certains qui semblent s'interroger sur l'après « alcool », la VIE avec les enfants, la famille, les copains, les autres. Dire qu'on peut vivre « bien et mieux » sans alcool, dire que c'est « possible », que c'est « vrai », c'est difficile à faire croire !! ET POURTANT j'en suis persuadée... depuis un moment, je me sens un arbre qui a enfin pris racine après plus de soixante deux ans à chercher, trébucher, me leurrer et trouver le défaut de mon sol, le regarder, vivre avec, plus solide, naturellement.

Nous intervenons tous les deux mois, le jeudi. C'est agréable d'y croiser des malades intéressés par « l'après Alcool ». Pouvoir leur en parler sans craintes, sans jugement, en étant détendue, parfois en riant, en voulant leur transmettre un bout de greffon de notre cœur. Pour moi la vie est beaucoup plus belle sans alcool.

Jeannine

lieu d'accueil de Bécon les Granits



L'ALCOOL ET LES JEUNES

Questions- réponses

1- les sorties commencent le vendredi, le samedi ou le dimanche ?

Les jeunes sortent le samedi soir pour certains : ils vont dans des soirées discos qui sont organisées ou se rassemblent dans la rue. Pour la majorité, les soirées se passent le samedi et le dimanche dans les fêtes de village. L'hiver : c'est plus les uns chez les autres pour les anniversaires.

2- Dans les groupes que tu côtoies, y a-t-il une alcoolisation importante ou modérée ?

Dans les soirées où je vais avec les copains, l'alcoolisation est plus ou moins importante. En général, on s'alcoolise modérément mais il arrive que pour certaines soirées, 1 ou 2 personnes soient fortement alcoolisées.

3- Comment vous procurez vous de l'alcool si personne n'est majeur ?

Dans le groupe de copains, il y a des majeurs donc pas de problèmes pour se procurer de l'alcool. Mais, pour moi qui suis mineur, je suis arrivé à en sortir de certains magasins sans difficultés. Les caissières se fient à leur intuition et ne demandent pas systématiquement la carte d'identité à tous les jeunes.

4- L'alcoolisation va-t-elle jusqu'à l'ivresse ?

Dans la bande avec qui je sors, il est arrivé qu'un ou deux garçons soient dans un état d'ébriété avancé.

5- Qui consomme le plus : les garçons ou les filles ?

Dans toutes les soirées organisées, les bals et toutes les fêtes, on peut constater que quelques filles consomment de l'alcool presque autant que les garçons.

6- Dans les soirées que vous organisez les uns chez les autres, les parents sont-ils présents ? Si oui, contrôlent-ils la situation ? Sont-ils indifférents ou pas ?

Il arrive que les parents soient présents dans les soirées que nous organisons les uns chez les autres. Souvent, nous sommes au sous-sol et eux à l'étage. Il arrive qu'ils viennent nous voir en début de soirée et en fin de soirée. Ils nous laissent tranquilles pendant la soirée.

Cependant il est arrivé une fois ou deux, qu'ils viennent faire un tour dans la soirée en pensant qu'il y avait des débordements mais leur intervention était plutôt pour se sécuriser car en général, ces soirées se passent bien.

7- Dans ces soirées y a-t-il autre chose que de l'alcool (drogues) ?

Il ne faut pas se voiler la face, il est vrai que parfois il arrive qu'une ou deux personnes aient réussi à se procurer de l'herbe mais celles-ci fument dans leur coin. Moi, je n'ai jamais goûté à cette « saloperie » et n'en ai aucune envie. D'ailleurs cela a une odeur désagréable que je n'aime pas sentir sur « les fringues ».

8- En fin de soirée ou tard dans la nuit, ses jeunes alcoolisés repartent avec leur véhicule ou restent-ils sur place ?

Comme la plupart des copains habitent la même commune, s'ils ont un peu trop consommé, ils rentrent chez eux à pied ou restent à dormir sur place.

9- Lors de vos soirées bien arrosées pour certains, cela engendre-t-il des conflits voire des altercations assez virulentes ?

Dans les soirées entre nous, il n'y a que des chamailleries mais jamais de disputes violentes. En revanche, dans les soirées discos ou les boîtes de nuit, des bagarres parfois violentes sont souvent le résultat des fins de nuit trop arrosées.

10- Savent-ils qu'une alcoolisation répétée peut entraîner la dépendance ?

Oui, ceux qui consomment le plus dans les soirées savent qu'ils prennent des risques et même de tomber dans la dépendance. D'ailleurs, n'y sont-ils pas rendus trop loin ? Mais pour le moment, ils ne pensent qu'à s'amuser et faire la fête. Ils ne se préoccupent pas de ce qui peut arriver. Pourtant parfois, nous leur disons de moins consommer mais ils ne font rien.

11- Pensez-vous que les soirées fortement alcoolisées soient des soirées où vous prenez du plaisir ?

Dans les soirées, au début, certains jeunes qui commencent à avoir un début d'alcoolisation font rire et amusent la galerie. Puis au bout d'un court moment, ils n'amusent plus personne et tout à coup ils se retrouvent seuls et restent dans leur coin, se coupent des autres et se calment.

12- Pouvez-vous organiser des fêtes sans alcool, y aurait-il autant de participants et pourquoi ?

Organiser des fêtes sans alcool pour les jeunes en cette période n'est pas concevable. L'alcool est le moyen de se libérer et de se retrouver. Pourtant quand on voit, des jeunes filles ou des garçons qui sont dans un état pitoyable, ne tenant plus debout ou à dormir sans aucune réaction, ce n'est pas cela la convivialité. Mais s'il n'y avait pas d'alcool, il n'y aurait plus de fêtes puisque aucun jeune ne s'y rendrait.

13- Savez- vous que le cerveau humain se développe jusqu'à 25 ans et qu'il est à son potentiel maximum en neurones ? Lors d'alcoolisations importantes et répétées, les neurones sont détruits à jamais ?

Oui, je sais que le cerveau se développe jusqu'à 25 ans et que c'est à cette période que nous avons fini d'acquérir tous nos neurones. Je sais aussi tous les risques et toutes les maladies graves que nous pouvons contracter. J'ai été informé sur l'alcool à l'école où nous avons eu une intervention de la gendarmerie qui nous a expliqué les conséquences et les risques que peut apporter une alcoolisation régulière. Nous avons aussi eu une information sur les autres addictions.

Jacky et une apprentie
Lieu d'accueil de Beaupréau

La dépendance à l'alcool touche les jeunes

L'Organisation de coopération et de développement économique (OCDE) affirmait que la « consommation excessive » d'alcool par les jeunes « augmente » dans un rapport publié la semaine dernière. Le « binge drinking » est un véritable danger. Autrement dit, c'est l'absorption de cinq à huit verres d'alcool chez les garçons et quatre chez les filles en moins de deux heures. « Il y a plus de jeunes qu'on pense qui sont dépendants mais qui ne se l'avouent pas forcément. Ils donnent l'image de personnes bien dans leurs baskets. Il faut supprimer les clichés. La dépendance touche aussi les jeunes », souligne Auguste Charrier, président de l'association Alcool Assistance 49, créée en 1967. Il affirme que « sur dix jeunes qui font la fête il y en a au moins un qui finira dépendant. Antistress, l'alcool devient un médicament. Ça commence toujours incidemment et on monte en pression pour retrouver les mêmes effets. Pour

beaucoup de gens c'est un problème de vieux, alors qu'il n'y a pas d'âge ». Dans l'association choletaise, le nombre de jeunes a beaucoup augmenté en seulement trois ans et les femmes sont toujours rares mais le pourcentage s'accroît progressivement. « Les femmes souffrent encore plus que les garçons car une femme qui boit est mal vue dans la société alors qu'il n'y a pas deux alcoolismes, il n'y en a qu'un. Pour un homme ou pour une femme c'est la même chose, donc il faut être indulgent ».

L'association choletaise rassemble aujourd'hui trois générations, soit 140 membres, pour parler et débattre sur des thèmes variés.

Renseignement : 02 41 56 33 49 ou auguste.charrier@orange.fr
Espace de parole pour tous le 1^{er} vendredi du mois à 20 h 30 au 29 avenue du Général de Gaulle à La Tessoualle.



De nombreux jeunes sont touchés par la dépendance à l'alcool.

MARDI 19 MAI 2015

Courrier de l'ouest

HISTOIRE DE VIE

Une période importante de ma vie fut mon séjour au centre de soins de la Bréhonnière. Ce centre de post cure d'alcoologie est situé à Astillé en Mayenne. Avant de commencer à vous narrer l'importance qu'a eu ce centre dans mon cheminement vers l'abstinence, je veux préciser que j'avais déjà fait un séjour d'un mois et demi en 2008-2009 mais à l'époque, je n'étais pas comme les autres malades alcooliques, j'allais gérer ma consommation en sortant... Enfin vous voyez ce que je veux dire. Donc 3 ans plus tard, après une crise d'épilepsie par manque d'alcool, je décidais de prendre ma valise et de rentrer aux urgences du CHU d'Angers en état de manque. Après une



hospitalisation au service Fiesshenger pour un sevrage physique, j'envoyais une lettre de motivation accompagnée de mon dossier de demande de postcure au centre de la Bréhonnière pour une durée de 3 mois. C'est la période maximum de séjour, le minimum

étant de 29 jours avec des demandes de prolongation de 15 jours en 15 jours. Ces demandes sont faites grâce à un entretien avec une infirmière et ensuite validées par une équipe soignante.

Je suis parti faire cette postcure avec une énorme envie de recevoir et une forte volonté d'apprendre tous les moyens pour être abstinent. Je me lançais donc à fond dans les réunions qui avaient lieu le lundi et mercredi matin. Ces réunions orchestrées par le médecin alcoologue du centre m'ont appris énormément de choses grâce à la diversité des thèmes abordés comme les maladies qui engendrent la dépendance alcoolique ou la connaissance et l'historique des mouvements d'entraide ou l'histoire de l'alcool dans la société etc... Il y avait aussi les réunions du directeur qui est psychologue sur tout l'aspect psychologique de la maladie. Nous avons aussi une réunion institutionnelle le vendredi matin : cette réunion était un moment d'échanges entre l'équipe soignante et les patients pour régler les différents problèmes qu'il y aurait pu avoir pendant la semaine. Cette réunion était aussi le moment où les

tâches ménagères nous étaient attribuées. Celles-ci nous permettaient de nous investir dans la vie du centre et pour certains de retrouver les gestes de la vie quotidienne : mettre le couvert, faire la plonge, éplucher les légumes etc... Il y avait aussi au cours de cette réunion le choix des responsabilités que l'on pouvait prendre comme l'accueil des nouveaux patients, la gestion des plannings et des tâches ménagères, l'entretien des vélos mis à la disposition des patients ou la gestion de la cafétéria. La cafeteria était le lieu de rencontres et de détente du centre : on pouvait y jouer (jeux de cartes, jeux de société) dans une ambiance conviviale qui se terminait souvent avec de grands moments de fou rire. On y faisait aussi tous les jeudis soirs avec l'aide d'un éducateur des soirées comme le code de la route ou des jeux par équipes ou des karaokés afin de nous montrer que l'on n'avait pas besoin d'alcool pour s'amuser.

On avait aussi au cours de cette réunion le choix de l'atelier. Les ateliers sont très variés : des arts créatifs comme la peinture sur bois, la marqueterie ou le modelage d'argile mais aussi l'entretien des espaces verts du parc de la Brehonnière. Ces ateliers étaient obligatoires et avaient lieu le lundi mardi, jeudi et vendredi après-midi ; ils étaient encadrés par des éducateurs qui m'ont redonné

confiance en moi dans mes capacités à créer des objets et m'ont aidé à être fier du résultat final. Nous avions aussi au centre la possibilité de rencontrer un psychologue autant de fois que nécessaire dans la semaine et pour ma part par rapport à mon premier séjour, je me livrais entièrement lors de mes séances une fois par semaine. Nous avions aussi une heure de relaxation et de sophrologie par semaine ; ces séances m'ont beaucoup appris sur moi-même, sur la compréhension de mon corps et ainsi savoir lâcher prise et être plus zen pour affronter le stress et les envies à venir au retour à la maison. Il y avait au centre l'obligation de participer à deux réunions d'associations au moins pendant les 29 premiers jours. Ces réunions nous permettaient de rencontrer les plus importants mouvements d'entraide de la région. Je fis toutes les réunions car j'avais compris, dans mon 1^{er} échec, l'importance des associations ; il fallait absolument qu'à mon retour je fasse partie d'une telle association pour m'aider à me battre contre l'alcool. Pendant la période de postcure, nous avons la permission de sortir le mercredi après-midi, le samedi et le dimanche de 8h00 à 19h00. Je profitais donc de ces sorties pour rentrer sur Angers et ainsi participer aux réunions du samedi matin d'une association. A ma sortie, je continuais d'aller à ce groupe mais je ne me sentais pas à l'aise. De plus, un problème familial

vient se greffer sur ce malaise et c'est la rechute : sur un week-end revoilà la bouteille à la maison. Je n'allais pas « foutre en l'air » 3 mois de cure pour une broutille. Je réagissais dès le lundi en appelant Alcool Assistance qui avait une permanence à cinquante mètres de chez moi. Un quart d'heure après, à ma grande surprise, Alain arrivait à la maison où s'ensuivit une longue conversation ; je décidais d'aller voir à la prochaine réunion et là je découvris un groupe de parole composé de personnes chaleureuses, parlant simplement de la maladie sans grand discours philosophique, le courant passa tout de suite. Depuis 3 ans je m'investis dans l'Association en allant au CHU : cela m'apporte

énormément et me conforte dans mon choix de vie. J'ai trouvé ici une seconde famille et j'ai une peur extrême de rechuter si je manque une réunion, je sais c' est idiot mais comme addiction je trouve ça plus sympa. Je voudrais aussi remercier la femme qui partage ma vie depuis bientôt 6 ans, Sylvie qui bien que me sachant alcoolique a bien voulu de moi : elle me soutient et me supporte depuis tout ce temps, merci à toi et aussi merci pour ton engagement au sein de l'association.

Je t'aime.

Fabien

Lieu d'accueil d'Angers



Kermesse du 6 Septembre à Astillé.



Ce dimanche 6 septembre 2015, par une matinée fraîche et un après-midi bien ensoleillé, ALCOOL ASSISTANCE du Maine et Loire était bien représentée avec les lieux d'accueil d'ANGERS et de BEAUPREAU à la traditionnelle kermesse du Centre de Soins de la Bréhonnière à ASTILLE

Nous avons participé à un débat très riche avec questions/réponses des patients en soins, animé par le Directeur Mr LEFRANCOIS et le Docteur Mr LE BLEVEC

Après un déjeuner en commun sous chapiteau, nous avons eu l'occasion de rencontrer les autres associations d'aide et d'accompagnement autour des stands de la kermesse.

Vers 17 h, le tirage de la tombola et la distribution de nombreux lots clôturaient cette journée agréable qui, pour les anciens curistes est un rendez-vous immuable sur le centre d'Astillé.

Tous ont passé une excellente journée.



Echos du lieu d'accueil de la Pommeraye du 10/07/15.

L'espace de paroles du vendredi 10 juillet 2015 du lieu d'accueil de la POMMERAYE avait invité Mme LEROUX Directrice et Mme DANO Docteur du Centre de soins LES EUMENIDES du Chillon.

43 Personnes ont assisté à cette soirée riche en information et particulièrement sur les médicaments, thème de la soirée. En dépit du vocabulaire pharmaceutique un peu complexe Mme DANO a su répondre avec un dialogue à la portée de tous.

Merci à Mme LEROUX et Mme DANO de leur intervention très intéressante.

Une lueur dans l'ombre

Perdu dans les ténèbres de l'alcool, que l'on est triste ; rien ne va plus, rien n'a plus d'importance, on se laisse aller...

Mais ne voyons- nous pas cette lueur qui brille là-bas et qui nous tend les bras ? Oui, c'est Alcool Assistance, avec tout son amour et toute sa confiance, elle est là-bas, elle nous attend ; il faut la suivre pour sortir de ses ténèbres. Elle connaît le chemin pour nous redonner le goût à la vie ; cette vie qui est si belle, mais que nous avons obscurcie en la noyant au fond d'un verre...

Cette lueur dans l'ombre qui va nous sauver: c'est Alcool Assistance.

Mais qui est cette association ? Pour le savoir, il faut aller à sa rencontre. Alors vous découvrirez qu'elle n'est pas si petite que cela, au contraire, cette petite lueur dans l'ombre rassemble une grande famille, unie dans l'amitié et la confiance.

Alors, mes amis, si un jour, vous connaissez quelqu'un qui marche dans ses ténèbres, allez vers lui avec amour et sympathie et vous serez cette petite lueur qui dans l'ombre le guidera pour retrouver le beau, le merveilleux monde qu'il a depuis si longtemps perdu.

Alcool Assistance brille dans les ténèbres afin d'éviter la venue d'un jour funèbre. Eloigne ton ami de ce jour et conduis-le vers une nouvelle vie.

Lieu d'accueil de Beaupréau

FORUMS DES ASSOCIATIONS

⇒ MONTREUIL – JUIGNE le 30 Mai 2015

3^{ème} Edition pour Alcool Assistance, lieu d'accueil d'Angers

C'est toujours avec beaucoup de plaisir que nous répondons à cette manifestation locale. C'est d'une part, un excellent moyen de mieux connaître le monde associatif et les habitants de la commune.

Et d'autre part, cela permet d'ouvrir notre association au grand public ; trente à quarante personnes sont passées à notre stand pour demander des renseignements et prendre de la documentation.

Ces personnes sont à la recherche d'information souvent pour mieux aider un proche en difficulté avec une addiction, où en tant que parents, s'inquiètent et se posent des questions sur la consommation parfois excessive de leurs ados ou de leurs jeunes.

Il y a aussi des personnes qui discrètement se renseignent, prennent de la documentation et nous rappellent dans les jours ou les semaines qui suivent.

Alcool Assistance, lieu d'accueil d'Angers, remercie Monsieur le Maire et sa Municipalité de nous avoir invités à ce Forum ainsi que pour l'aide morale et financière apportée.



⇒ VIHIERS le 20 juin

Le 20 juin, la ville de Vihiers organisait cette année un forum des associations. Nous y avons été invités et avons répondu favorablement. Nous avons installé notre stand avec différentes affiches sur les problèmes liés à la consommation d'alcool, sur l'organisation des espaces de paroles à Vihiers. Nous avons aussi organisé 2 animations :

- Nous avons installé un parcours avec des plots devant notre stand ce qui a suscité la curiosité de nombreux visiteurs. Après avoir contourné les plots, nous leur présentions les lunettes de simulation d'un état d'ébriété en leur expliquant que dans la réalité le consommateur perd ses facultés de vision et d'équilibre de façon progressive sans en être vraiment conscient et donc de façon moins impressionnante qu'avec le port des lunettes.
- Sur l'ordinateur, les visiteurs pouvaient réaliser un exercice de calcul du taux d'alcoolémie suivant la consommation dans une journée ou une soirée, les activités, les repas pris et le sommeil. Ce logiciel calcule aussi la durée nécessaire pour pouvoir rétablir un taux d'alcoolémie normal pour l'utilisation d'un véhicule.

Ces 2 animations complémentaires ont intéressé les visiteurs et ont permis quelques échanges sur les problèmes liés à la consommation excessive d'alcool.



⇒ SAUMUR le 12 septembre

Le samedi 12 septembre, quelques membres du lieu d'accueil de Vihiers ont présenté Alcool Assistance au forum des Associations de Saumur. Nous avons été sollicités par la ville de Saumur. Nous avons pu échanger avec différentes personnes qui ont porté un intérêt pour notre association : des membres d'associations: ADMR, soins à domicile, sophrologue..., des personnes proches d'un malade alcoolique, une étudiante voulant réaliser un mémoire sur les souffrances de l'entourage et une personne se posant des questions sur sa propre consommation... Ce fut une journée riche en échanges et en encouragements à poursuivre notre but d'aide et d'accompagnement des personnes en difficulté avec l'alcool ou des personnes de leur entourage.



⇒ ANGERS La Roseraie le 5 septembre

Ce samedi 5 septembre 2015, ALCOOL ASSISTANCE du Maine et Loire, lieu d'accueil d'Angers répondait présent à l'invitation du Collectif Associatif JEAN-VILAR pour son forum de quartier ou un stand nous était attribué.



Nous avons très apprécié l'esprit de convivialité et de partage à ce forum qui est un moyen de faire connaître notre association et son rôle d'Aide et d'Accompagnement aux personnes en difficulté avec l'alcool et l'Aide et l'Accompagnement de l'entourage adultes et enfants.

C'est en plus une occasion de rencontres très riches.

Nous remercions vivement le Directeur du Centre Jean Vilar et tous les organisateurs pour cette invitation.



**Participation à
la Fête de la
Musique
d'Angers 21
juin 2015**

**32ème Edition
de la Fête de la
Musique**

16^{ème} Participation pour ALCOOL ASSISTANCE

Cette année, deux bars à eau gratuits ont été mis en place : un bar boulevard Foch et un autre boulevard du Ralliement, en partenariat avec le Service de Santé Public de la ville d'Angers.

Le soleil radieux de ce premier jour de l'été a été sans doute le précurseur pour les Angevins à se retrouver nombreux dans les rues d'Angers, un dimanche soir.

Nous avons constaté en première partie de la fête, pour les deux bars à eau, une affluence de nombreuses familles avec leurs enfants venant se désaltérer et nous encourager dans l'action que nous menons.

Sur la place du Ralliement de nombreux jeunes et ados ont accepté avec beaucoup de plaisir de boire un ou plusieurs verres d'eau.

Ces bars à eau, au centre de la fête, intriguent toujours ceux qui découvrent cette initiative et nous avons également les habitués qui reviennent tous les ans nous voir.

Nous restons persuader que notre présence en milieu festif sensibilise le public aux risques liés à la consommation abusive d'alcool.

Si nous faisons le bilan de cette soirée nous pouvons dire que nous avons sous-estimé la quantité d'eau en divisant la quantité habituelle par 2 (puisque nous avons 2 bars) mais nous en déduisons que la quantité d'eau doit rester la même pour chaque bar. Nous avons opté pour la 720 litres soit 360 par poste. A 22h30 nous n'avions plus d'eau dans les bars ce qui nous permet de dire aujourd'hui que 500 litres peuvent être distribués dans chaque bar.

La logistique matériel (tables et bars) a très bien fonctionné, en lien avec le gérant de la fête.

Les décibels de la musique limitent nos entretiens avec les personnes mais par contre, nous avons distribué de nombreux fascicules, et de la documentation sur notre association.

Nos seize bénévoles présents sont très satisfaits de cette soirée et prêts pour renouveler l'opération.

L'Association ALCOOL ASSISTANCE du M&L remercie sincèrement la ville d'ANGERS pour son soutien qui est pour nous un encouragement dans l'aide et l'accompagnement que nous menons auprès des personnes en difficulté avec l'addiction ainsi que pour leur entourage adultes et enfants.



Journée de rencontres régionales à Chemillé du 12 septembre 2015

Une Journée de rencontres et réflexions organisée par Alcool Assistance Région Ouest s'est déroulée le samedi 12 septembre au centre social de CHEMILLE pour les départements des Pays de Loire. Etaient invitées à y participer les personnes qui souhaitaient prendre des responsabilités lors des prochaines élections, celles qui étaient en réflexions, celles qui voulaient en savoir plus, celles qui sont des bénévoles actifs au sein de notre association.

Un peu plus de 50 personnes ont répondu à l'invitation et ont pu échanger sur l'engagement associatif, sur le développement personnel, sur la vie des lieux d'accueil, et sur les élections à venir. Chacun a pu s'exprimer et ce fut l'occasion pour beaucoup de pouvoir se connaître d'un département à l'autre. Merci à tous les adhérents qui ont fait le choix de participer et merci à la Région Ouest pour l'organisation de cette journée riche d'échanges.



Formation Accompagnement et Relation d'Aide du 10 Octobre 2015

Samedi 10 octobre 2015, onze adhérents du Maine et Loire ont fait le choix de participer à la formation « ACCOMPAGNEMENT ET RELATION D'AIDE » animé par Jean-Marc LECLERC et Alette LIBE : une formation très intéressante permettant à chacun de se former pour être encore plus à l'aise dans notre mission d'Aide et d'Accompagnement des malades et de leur entourage.



COLLOQUE REGIONAL

JEUDI 19.11.15 à MAYENNE

Afin de préparer les histoires de vies qui viendraient illustrer les interventions des professionnels lors de ce colloque, les 4 ateliers proposés ont fait l'objet d'un travail de réflexion dans quatre lieux d'accueil du Maine et Loire

ATELIER 1 – LE DENI DANS LE SYSTEME FAMILIAL

Travail de réflexions du lieu d'accueil de Vihiers

« J'étais perdue, au fond de l'eau. Je me sentais mal, désespérée. J'avais honte, je n'étais pas bien du tout. Mon compagnon avait un problème avec l'alcool. Inconsciemment, je ne voulais pas reconnaître qu'il était malade. J'étais dans le déni. Je luttais toute seule.

J'ai alors participé aux espaces de paroles d'Alcool Assistance et au fil des rencontres avec le groupe entourage, j'ai changé d'avis et pris conscience de la réalité des choses. Voici comment :

- Grâce à **l'attitude accueillante, positive et bienveillante** des personnes de l'entourage, j'ai repris espoir et compris que la guérison était possible.
- Grâce au fait que le groupe insiste sur la **confidentialité et le respect de chacun**, je me suis sentie plus à l'aise ; cela m'a redonné confiance en moi et m'a permis de m'exprimer librement tout en lâchant prise.
- Grâce aux **témoignages**, j'ai compris qu'il n'y avait pas de jugements, je ne me sentais plus seule, j'ai trouvé du réconfort et je pouvais avec mon compagnon m'afficher ouvertement sans avoir honte. Je me suis sentie encouragée.
- Grâce aux **informations sur la maladie**, j'ai compris que le malade méritait le respect et que cette maladie était ni un vice, ni une tare.
- Grâce à **la convivialité** vécue dans le groupe, je me suis sentie bien. Les échanges spontanés avec les personnes m'ont permis de me libérer.

Le groupe entourage : c'est une source, un puits d'énergie, un lieu de ressources où on y trouve du réconfort. Grâce aux rencontres, on laisse tomber un certain « poids », on se décharge. Les groupes entourage aident la personne à regarder devant, à ne pas rester sur le passé, à avoir un regard positif tourné sur l'avenir.

« Ça m'a donné envie de me battre et de me lever le matin pour aller au travail. **Ça m'a fait grandir**»

ATELIER 2 – DOIT-ON SE SENTIR COUPABLE ?

Travail de réflexions du lieu d'accueil de Chemillé

L'entourage, et plus particulièrement le/la conjoint(e) d'un malade alcoolique est une victime collatérale du produit alcool et donc, comme beaucoup de victimes, elle peut se sentir coupable.

« Si je bois, c'est de ta faute », disent souvent les malades alcooliques à leur conjoint(e). Face aux échecs répétés de l'entourage du fait de sa méconnaissance de la maladie, il n'est pas rare que celui-ci se sente coupable :

- de ne pas avoir réussi à sauver le malade
- de la fuite de son/sa conjointe dans l'alcool
- de marcher dans le jeu de son/sa conjoint(e)
- de ne pas avoir été assez vigilant(e)
- de n'avoir rien vu
- de ne pas avoir su se protéger ou protéger les autres
- d'avoir contribué à la déchéance de son/sa conjoint(e)
- de ne pas avoir su provoquer le déclic chez le malade
- d'avoir attendu trop longtemps avant d'agir
- de ne pas avoir assez veillé sur le malade
- d'avoir minimisé les violences subies
- de lui avoir, souvent, trouvé des excuses
- de ne pas l'avoir rendu heureux (se)

Pour déculpabiliser, l'entourage a besoin de comprendre la maladie, il a besoin d'aide, de reconnaissance, d'être rassuré car sa souffrance est légitime.

On se sent coupable tant qu'on cherche à faire arrêter l'autre de boire. Or, on ne peut pas obliger l'autre à changer. Alors quoi faire ?

Changer soi-même... Apprendre à prendre soin de soi sans pour autant oublier le malade. Ne plus être dans le contrôle ou dans l'accusation mais responsabiliser le malade et chercher du soutien pour lui.

ATELIER 3 – OUVRIR LES PORTES : QUI LES OUVRE ET COMMENT ON LES OUVRE ?

Travail de réflexions du lieu d'accueil de Beaupréau

Sur les conseils de notre médecin, mon mari et moi, nous nous sommes rapprochés de l'Association Alcool Assistance.

Quand je suis allée pour la 1ère fois à une réunion du groupe entourage, je ne savais pas à quoi m'attendre, je n'y étais pas préparée.

Il y avait une dizaine de personnes, l'accueil fut chaleureux, puis l'animatrice avait rappelé les consignes sur le non-jugement et la confidentialité pour tout ce qui allait être dit pendant la réunion.

En toute confiance, la parole était donnée à chaque personne qui le désirait. Discrètement, j'écoutais avidement, tout m'intéressait.

Je constatais que même sans dire un mot, tout ce qui était exprimé au cours de cette soirée : les témoignages, les conseils, les expériences répondaient à mes propres questions. J'en fus très surprise, Je vivais donc les mêmes angoisses qu'elles, j'avais les mêmes problèmes. Enfin je ne suis pas seule dans cette situation, cela me rassurait.

Je suis repartie avec un meilleur moral comme si j'avais repris des forces, Je n'avais qu'une envie c'était d'y revenir.

Au fil des réunions, en me donnant la parole, j'ai repris confiance en moi, on m'écoutait. L'entourage sait poser les bonnes questions, car il connaît le problème. Parfois, je m'exprimais beaucoup, avec émotions ça me faisait tellement du bien de parler.

J'ai beaucoup appris : que l'alcoolisme était une maladie, que le malade pouvait en guérir ; ainsi j'acceptais mieux la situation.

Toujours positif, l'entourage me donnait beaucoup de conseils, des choses à faire ou à ne pas faire, à dire ou ne pas dire, et me donnait l'espoir de s'en sortir, j'avais moins peur.

Ainsi petit à petit avec mes acquis, la vie à la maison s'est améliorée, j'ai su comment accompagner mon conjoint qui est devenu plus facilement abstinente.

Depuis 5 ans, j'ai toujours assisté aux réunions entourage car j'y retrouve des amies avec qui je suis toujours heureuse de partager nos doutes, nos joies et nous insistons sur le plaisir d'avoir retrouvée une vie agréable et sans complexe.

Pour sortir du silence face aux addictions, il y a aussi le médecin traitant qui nous met face à la situation et donne parfois quelques conseils pour y voir plus clair.

Mais le meilleur moyen c'est de trouver un groupe entourage et d'assister à ses réunions. Le groupe entourage aide à ouvrir les portes en laissant et en donnant la parole, en écoutant sans jugement et dans la Confidentialité.

Dans le calme et sans précipitation, si la personne se sent bien en confiance elle va parler. L'entourage sait poser les bonnes questions car il connaît le problème et sait de quoi il parle. Il tend des perches, ça fait réagir et ça booste un peu ça révèle des capacités à surmonter les épreuves. L'entourage reste dans tous les cas, positif. Il aide à aller de l'avant, à trouver des solutions pour s'en sortir.

Quand la consommation d'alcool de mon mari est devenue un vrai problème dans notre vie, j'ai décidé de contacter l'association Alcool Assistance.
Nous avons rencontré un couple qui est venu à la maison nous raconter leur histoire.

Ce couple nous a permis de comprendre que nous n'étions pas les seuls à vivre cette situation et qu'il existait une solution : l'ABSTINENCE.

Nous avons donc commencé à venir régulièrement aux réunions mensuelles de l'association. Apprendre à connaître la maladie, écouter les histoires de vie et discuter avec les autres nous a beaucoup apporté et nous ont fait avancer. Même si mon mari continuait de consommer de l'alcool et n'avait toujours pas eu son fameux déclic, nous venions régulièrement aux réunions.

Quand les réunions entourage ont débuté, j'ai tout de suite été partante. Lors de ces réunions, on peut enfin parler de ce que l'on vit, demander conseil, échanger et être écouté sans se faire juger. On arrive à dire des choses qu'on n'a jamais pu dire à nos amis ou à notre famille. On se sent compris parce ce qu'on vit ou qu'on a vécu les mêmes choses.

On apprend à vivre pour soi et laisser notre conjoint prendre sa vie en main. On apprend à dire à l'autre qu'on est là mais à ne pas être dans la demande. On apprend à lâcher prise. On n'est plus seule avec notre problème et on a un peu moins peur de l'avenir. Dans notre lieu d'accueil, la réunion entourage a lieu tous les 2 mois et on l'attend avec impatience ; c'est un moment pour nous.

ATELIER 4 – LES CHANGEMENTS DE COMPORTEMENT **Travail de réflexions du lieu d'accueil de Cholet**

DEFINIR LES COMPORTEMENTS DEVIANTS ET AIDANTS :

COMPORTEMENTS DEVIANTS	COMPORTEMENTS AIDANTS
<ul style="list-style-type: none">- Manque de confiance (contrôle niveau bouteille, contrôle gestuels, contrôle comportements)- Continuer à prendre leur place (déresponsabiliser)- Surprotéger (dire les choses avec précaution, dire à leur place, les devancer ex : on ne boit pas d'alcool)- Reproches du passé	<ul style="list-style-type: none">- L'accompagnant dans l'abstinence (non consommation d'alcool, accompagnement aux espaces de paroles, aux rendez-vous médicaux)- Les reconsidérer, les revaloriser (montrer et dire qu'on est fier d'eux)- Les laisser reprendre leur place- Les responsabiliser- Ne pas revenir sur le passé

Dans l'abstinence de mon conjoint au retour de sa cure, il y avait un manque de confiance permanent. Il m'arrivait de contrôler les bouteilles que nous avons ensemble retirées par la suite. Je regardais tous ses faits et gestes dès qu'il allait dans les pièces de la maison où il

s'alcoolisait. Je le faisais discrètement mais il le ressentait. Je continuais à prendre sa place en le déresponsabilisant. Par exemple au restaurant le serveur nous proposait un apéritif je répondais nous sommes sans alcool. Mon mari me répondait « je suis capable de répondre, j'assume pleinement mon abstinence ». Lorsque nous étions parfois en désaccord sur un sujet tabou je lui ressortais ses frasques du passé pour lui montrer ma souffrance lors de son alcoolisation qui était encore bien présente. Cela me servait de défense. Je pense que c'était la peur de la rechute qui me rendait si méfiante.

Mais lorsque j'ai intégré les réunions d'Alcool Assistance où nous allons toutes les semaines, ces séances d'entourage m'ont appris à connaître la maladie. Je n'étais plus seule. J'ai pu être écoutée sans être jugée. D'autres personnes se trouvaient dans la même situation que moi. En entendant tous ces différents témoignages et en demandant comment je devais me comporter face à mon attitude vis à vis de mon conjoint j'y ai trouvé des réponses. Ces réunions m'ont appris à changer mon comportement à reprendre confiance en moi et mon conjoint et surtout de renouer le dialogue avec mon conjoint et de discuter de la maladie , de mon ressenti avec lui et de lui dire qu'il est important de comprendre que ce n'est pas ce qui est arrivé mais comment cela a été vécu afin de lui donner une reconnaissance face à son vécu et son ressenti. Mon conjoint est abstinent depuis 4 ans certains comportements de ma part ont disparu mais il m'arrive parfois d'avoir comme des flashes, une peur mais celle-ci est brève. J'ai pardonné mais je n'oublie pas ; ensemble, mon conjoint et moi allons de l'avant et le passé est derrière, nous vivons pleinement chaque instant de cette merveilleuse vie sans l'alcool.



**DES MOMENTS
IMPORTANTES DANS NOS
DIFFERENTS LIEUX
D'ACCUEIL :**

Joie

Convivialité

Echanges

Informations

Reconnaissance

Resocialisation...



Pique-nique du lieu d'accueil de Vihiers

Le dimanche 30 août, le lieu d'accueil de Vihiers réunissait presque tous ces adhérents (plus d'une cinquantaine de personnes : petits et grands) pour un temps convivial et familial. Après le partage d'un bon repas avec entrées maison, grillades et desserts



maison, nous avons passé un agréable après-midi ensoleillé. Pour le plaisir de chacun, diverses activités nombreuses et variées ont été proposées : belote, ballade, pétanque, tours de magie et poterie pour les enfants. Cette journée a permis des échanges nécessaires à une bonne intégration des nouveaux adhérents et à la création de liens amicaux entre les différents membres.

Pique-nique du lieu d'accueil de Beaupréau

Le pique-nique, moment de convivialité par excellence, de Beaupréau a eu lieu en ce mois de juillet 2015 comme d'habitude au Pin en Mauges sous un soleil estival. Une quarantaine de personnes membres ou amies s'y sont retrouvées autour des grillades préparées par Bernard et Joseph. Le concours de pêche enlevé haut la main par Jacky (qui s'est contenté de pêcher 5 minutes juste le temps d'attraper un magnifique sandre) a réuni une dizaine de passionnés de la gaule. La pétanque, instant de rencontre privilégié, a vu la victoire de l'équipe de Colette, Bernard et Stéphane devant les 5 autres toujours dans une ambiance des plus détendue avec des fous rires presque permanents.



Sortie d'été du Lieu d'accueil d'Angers

au REFUGE DE L'ARCHE à CHATEAU-GONTIER



Le samedi 27 juin, nous étions conviés à la sortie d'été. Le rendez-vous était fixé à 11 heures. Vingt-trois personnes étaient présentes, enfants ados et adultes.

Après avoir pris un apéritif préparé par Fabien nous avons pique-niqué. A 14 heures nous nous sommes dirigés vers le parc.

Ce parc de 14 hectares héberge 1400 animaux représentant 150 espèces. Ces animaux blessés ou abandonnés sont recueillis et soignés au refuge. Tout au long d'un parcours ombragé nous avons pu observer : Oiseaux, félins, reptiles, singes, ours, loups etc... Après un petit rafraîchissement nous nous sommes séparés vers 18h

Pique-nique du lieu d'accueil de la Pommeraye.



Dimanche 28 juin, nous avons organisé notre pique-nique à Saint Florent dans un cadre très agréable sur les bords de LOIRE avec le soleil au RDV et la chaleur ! 23 personnes y ont participé et apprécié cette journée très conviviale : malgré le petit malaise d'une dame (sans gravité) causé certainement par la chaleur, cette rencontre a été très réussie !

Pique-nique du lieu d'accueil de Bécon les Granits

Le lieu d'accueil d'Alcool Assistance de Bécon les Granits a organisé son traditionnel pique-nique à la Bouère de Champtocé sur Loire le samedi 30 mai 2015.

Cette journée sous le soleil a permis à tous les adhérents de se retrouver pour un moment convivial autour d'une table bien garnie suivie des parties de pétanques ainsi que les cartes.



Chaque participant est reparti avec la conviction que cette journée est le meilleur moyen de resserrer les liens du groupe.



Pique-nique 2015 des lieux d'accueil de Chemillé et Cholet :

Dimanche les amis des territoires de Chemillé et Cholet se sont retrouvés pour une journée fort sympathique. Dans un cadre que le propriétaire cherche toujours à améliorer, les familles se retrouvent pour se découvrir autrement. Petits et grands se côtoient très simplement en partageant leur repas, les

entrées et les desserts préparés avec le plus grand soin (échanges de recettes...) ainsi que jeux et pour d'autres : promenade en campagne. Les nouveaux arrivants se trouvent

ainsi à sortir de leur isolement dans lequel ils étaient enfermés. Tout le monde se quitte dans la bonne humeur en se souhaitant bonnes vacances et grande forme pour la rentrée.

Au début de l'année 2015, trois membres d'Alcool Assistance du lieu d'accueil de Chemillé ont été décorés :

- André pour sa deuxième année d'abstinence



- Jocelyne pour l'accompagnement de son mari pendant la maladie

- Notre président Marcel pour ses dix années d'abstinence



« J'ai commencé l'alcool à 14 ans »

À 30 ans, la Choletaise Gaëlle a été dépendante à l'alcool. Elle témoigne ce mercredi sur France 2.

Aurore COUÉ

redac.cholet@courrier-ouest.com

Gaëlle est une femme épanouie. Cette épouse et mère d'un enfant de cinq ans évolue en tant qu'assistante vétérinaire dans le Choletais. Pourtant, derrière ses allures de femme assurée, elle cache un lourd passé.

La jeune trentenaire ne touche plus une goutte d'alcool depuis seize mois. Elle combat sa dépendance qui a commencé tôt. À son premier verre, elle avait seulement quatorze ans. « Je commençais à sortir normalement avec les amis. C'était l'alcool festif ».

À 17 ans, elle part dans les Deux-Sèvres pour ses études. Gaëlle emménage alors dans une collocation. « Ça ne s'est pas avéré positif pour moi. Plusieurs fois par semaine on prenait l'apéro à la maison, de la bière et de l'alcool fort », précise-t-elle. Les soirées en semaine sont devenues un véritable rituel quotidien à tel point qu'elle a délaissé l'école. À un mois de la fin de son année scolaire, ses parents l'ont retirée de l'établissement à la suite de problèmes d'anorexie et de boulimie.

« Sur le moment, c'est une solution qui m'apaisait »

En revenant dans le Choletais, Gaëlle se soigne pour cette maladie et entre dans la vie active. Mais à l'aube de ses vingt ans, elle « tombe » cette fois vraiment dans l'alcool. Évoquant son passage de l'anorexie-boulimie à l'alcool elle dit avoir « lâché une addiction pour une autre ». Petit à petit, c'est devenu un besoin. « Je consommais plus régulièrement. Je buvais de façon impulsive c'est-à-dire rapidement après des contrariétés ou un coup de blues. Sur le moment, c'est une solution qui m'apaisait. Je ressentais un certain bien-être ». Elle tube et boit seule en cachette. « J'en avais toujours dans mon sac à main. Les gens ne pouvaient pas savoir car à l'extérieur je ne consommais pas. Je me levais le matin en pensant vivement le soir que je débâche pour aller acheter ma consommation. Je buvais avant de rentrer chez moi et je planquais après ma petite flasque dans une boîte à chaussure ». Avant de se coucher, elle prétextait une cigarette pour se retrouver seule. « Je descendais un demi-litre de



Cholet, samedi 16 mai. Gaëlle, Choletaise, passe dans « Toute une histoire » sur France 2 mercredi pour témoigner de son addiction à l'alcool.

rhum comme ça, une demi-heure après, je dormais. On ne vit pas, on survit car il y a l'alcool ».

Gaëlle arrive à trouver la force de se lever à 6 heures le matin pour emmener son fils à l'école et aller au travail. Mais un jour, « mon corps a dit stop. J'ai fait un malaise ». Aux urgences, le taux d'alcoolémie est extrêmement élevé. « J'ai été dirigée vers

l'unité de crise pendant huit jours pour faire un point sur ma situation puis j'ai fait quinze jours de sevrage car j'ai pris conscience à quel stade j'étais. Je ne m'épanouissais pas avec des copines comme une jeune femme classique, je ne faisais rien des week-ends, ma vie tournait autour de l'alcool. Alors, soit on se bouge ou soit on perd tout ».

Elle a agi et s'est rendue à Alcool Assistance.

« J'avais le cliché des associations où on est debout et on se présente mais en fait pas du tout. Quand je suis entrée, j'ai vu une table et autour des gens qui discutaient et personne m'a jugée. Maintenant, je ne me vois pas rater une seule réunion ». Consciente que cette dépendance est un combat de tous les jours, elle est prête à l'affronter en ayant une vie équilibrée. Elle s'es alors mise au footing. « Je me suis réappropriée ma vie », affirme-t-elle. Témoigner dans l'émission de France 2 « Toute une histoire » est une thérapie qui, elle espère, « déclenche des questionnements chez des jeunes. On tombe vite dedans quand on est jeune alors qu'on se croit fort ». Gaëlle s'offre, elle, aujourd'hui une seconde jeunesse loin de l'alcool.

Son témoignage sur France 2 dans « Toute une histoire », ce mercredi à 14 heures

A SAVOIR

« Toute une histoire »

L'émission « Toute une histoire » est diffusée du lundi au vendredi à 14 heures sur France 2 depuis 2006. Dans un premier temps présentée par Jean-Luc Delarue, Sophie Davant a repris les commandes en 2010. Le concept de ce programme est de présenter chaque jour un

nouveau thème de société avec des invités qui témoignent. Gaëlle participe à l'émission diffusée demain. Le thème sera « l'alcool chez les jeunes ». L'équipe de l'émission est venue tourner un reportage dans le Choletais le 30 avril dernier qui sera diffusé avant son intervention.

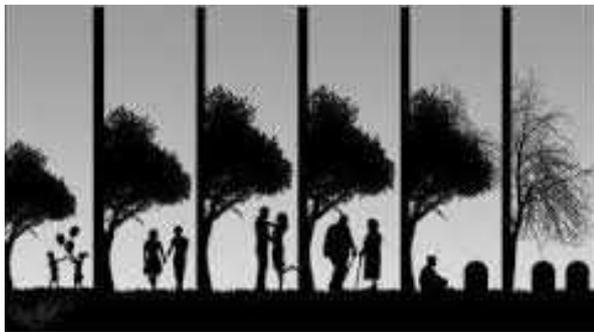
Patients et médecins acteurs de la sécurité des soins

Rendre le patient acteur de sa sécurité. C'est un des objectifs de la 5^e Semaine nationale de la sécurité des patients, animée par le centre hospitalier de Cholet du 23 au 27 novembre. L'occasion de rappeler des règles de bon sens comme « se laver les mains régulièrement, bien vérifier l'orthographe de son nom quand on est admis, apporter l'ordonnance correspondant aux médicaments qu'on prend déjà », rappelle Michelle Lombard, directrice des soins à l'hôpital. Ces messages de sensibilisation seront diffusés dans la chambre des patients pendant cette semaine nationale. En parallèle, les professionnels seront interpellés sur leurs pratiques

par le biais d'une « chambre des erreurs ». « Nous avons reconstitué une chambre et une salle de soins fictives. Aide-soignants, infirmiers, médecins... seront invités à venir y déceler plus d'une vingtaine d'anomalies ». Nom, température du frigo, distribution de médicaments. L'occasion de réviser des consignes déjà appliquées tout au long de l'année : « Nous avons mis en place un ensemble de filets de sécurité. Quand une erreur est quand même faite, elle est systématiquement évoquée en réunion, pour essayer de comprendre ce qui l'a provoquée, et faire en sorte qu'elle ne se reproduise pas... »



Cholet, hôpital, lundi 16 novembre. Les professionnels sont invités à déceler les erreurs faites dans cette chambre fictive.



Nos joies

Nos peines



C'est avec une grande joie que les membres de l'Association Alcool Assistance du lieu d'accueil de Vihiers ont été invité le 25 juillet 2015 au mariage de deux membres de notre association : Isabelle et Alain. C'est avec beaucoup de plaisir et d'émotions que beaucoup d'entre nous ont assisté à la fête jusqu'au bout de la nuit avec une bonne ambiance amicale et familiale. Merci

encore à eux pour ce beau moment de partage et d'amitié.

Nous leur souhaitons encore tous nos vœux de bonheur

O=o=o=o=o==o=o=o=o

Arnaud, tu t'es battu avec courage pour lutter contre la maladie. Tu es devenu abstinant. Nous t'avons décoré récemment pour cette victoire. Malheureusement, tu as choisi de nous quitter au début de l'été. Même si ta présence nous manque, nous gardons en mémoire tous les bons moments passés à tes côtés

Au revoir ARNAUD





Au revoir Bernard

Beaucoup d'entre nous ont eu la chance de croiser ta route dans les périodes difficiles de leur dépendance à l'alcool ; tu as su les aider et les accompagner pour qu'ils retrouvent une nouvelle joie de vivre. Toi aussi Bernard, la dépendance t'a fait souffrir pendant de nombreuses années ; Anne ta femme et tes enfants ont dû faire face à la maladie. Puis il y a eu cette décision de soin et le départ pour trois mois de cure à la Membrolle Sur Choisille en Indre et Loire. C'est à partir de là qu'une nouvelle vie sans alcool a commencé pour toi. Tu as repris goût à la vie, au travail et petit à petit la confiance est revenue dans ta famille.

Cette nouvelle joie de vivre tu as voulu la partager en militant dans l'association ; tu as aidé et accompagné des malades de l'alcool. Anne ta femme, t'a rejoint dans cette démarche en participant aux premières mises en place des groupes d'entourage, pour aider et accompagner les proches des malades de l'alcool. Tous les deux dans le lieu d'accueil de Chemillé tu animais les groupes de paroles le dimanche matin. Dans le même temps tu avais des responsabilités dans le bureau départemental.

Puis en 1997, avec un de tes amis tu décides la remise sur pied du lieu d'accueil d'Angers. Avec Anne vous avez dû faire face à beaucoup de difficultés administratives ce qui vous a demandé beaucoup d'énergie à vous deux. A Angers, tu as assuré l'animation des groupes de paroles ; tout le monde connaissait ton histoire de vie et tes témoignages tu les racontais chaque fois qu'une nouvelle personne venait dans le groupe.

Ils avaient le don d'amener les personnes à se soigner et à faire une cure à la Membrolle Sur Choisille, son centre de soins de prédilection.

Quelle mine réjouie tu avais quand cela fonctionnait, tu allais pouvoir les accompagner dans leur démarche. Mais aussi en les accompagnant au centre de soins, tu allais pouvoir revoir le personnel soignant avec qui tu avais gardé une grande amitié suite à ta cure.

Tu as accompagné des personnes à la Membrolle pendant plus de trente ans.

Personne en connaîtra le nombre ni le temps que tu y as consacré. Combien de kilomètres as-tu fait ? Des milliers sans doute et tout cela bénévolement.

Tu nous disais souvent avoir eu dans ta jeunesse une éducation catholique très rigide et que d'aider les autres, c'était ta façon à toi d'honorer cette institution.

Tu savais aussi recréer des liens avec les personnes isolées par l'alcool, dans la convivialité de tes parties de belote, une de tes distractions favorites.

Bernard,

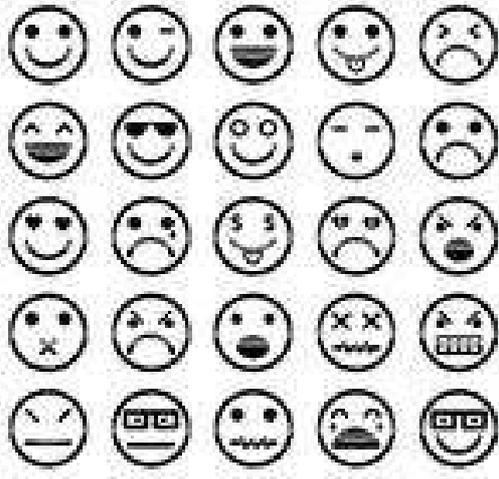
Notre grande famille ALCOOL ASSISTANCE (la Croix d'Or) te remercie de l'engagement sans limite que tu as eu pendant toutes ces années auprès des malades de l'alcool.

Au revoir Bernard ; avec Anne ta femme, reposez en paix.

**Alcool Assistance du Maine et Loire adressent aux familles et amis
leurs sincères condoléances.**

*« Ecrire, c'est aussi ne pas parler.
C'est se taire. C'est hurler sans
bruit. » : Marguerite Duras*

*« Écrire, c'est le plaisir de vivre
avec une pensée, de la mûrir, de la
vêtir, de la faire forte et
belle. » : Antoine Albalat*



PHRASES sur les émotions à MEDITER

*Les émotions : la peur, le dégoût, la joie, la tristesse, la
surprise*

L'émotion nous relie à nos besoins.

Les émotions sont utiles.

*Une émotion peut en cacher une autre ; ce n'est pas la
raison qui gouverne le monde mais les émotions*

Partager ses émotions nourrit la confiance.

Chaque fois que je me plante, je pousse !...

*« Commencez par changer en vous ce que vous voulez
changer autour de vous. » **GANDHI***

Ce n'est pas la raison qui dirige les émotions.

DATES A RETENIR

- **Le 22 janvier 2016 : intervention du Dr BOUVET à l'espace de paroles de Vihiers**
- **Le 6 février 2016 à 14h00 : rencontre départementale des nouveaux bureaux élus**
- **Les 5 et 6 mars 2016 : formation connaissance de l'association**
- **Le 6 mars 2016 : loto organisé par le lieu d'accueil de Bécon Les Granits**
- **Le 11 mars 2016 : soirée d'information organisée par le lieu d'accueil d'Angers salle Jean Vilar, la Roseraie à ANGERS**
- **Le 19 mars 2016 : assemblée départementale à la Tessoualle**
- **Le 2 avril 2016 : dîner dansant dans la salle du Lys à Montilliers**
- **Le 15 avril 2016 : soirée d'information organisée par le lieu d'accueil de Bécon les Granits en partenariat avec la mairie, salle culturelle**
- **Le 23 avril 2016 : formation sur les psychotropes**
- **Les 8 et 9 octobre 2016 : formation connaissance en alcoologie**
- **Les 5 et 19 novembre 2016 formation « mieux communiquer pour des relations plus justes et efficaces »**
- **Le 17 novembre 2016 : colloque régional à St Gilles Croix de Vie**
- **Le 11 décembre 2016 : journée de réflexion départementale**

