

A TOUS

L'Année 2016 fait désormais partie du passé, et pour autant ces douze derniers mois nous avons vécu un certain nombre d'évènements.

Associativement, le département a, grâce à vous, encore grandi. Notre association par la richesse de ses membres se veut au plus près des personnes perturbées par l'addiction, sans oublier celles et ceux qui souffrent de la maladie de l'autre.

Pour l'Entourage, les structures familiales se modifient, les modes de vie évoluent, les accompagnements familiaux changent. Notre société est en mouvement ; pour accompagner et aider au mieux, nous devons évoluer et changer.

Nous ne pouvons oublier les groupes Enfants et Adolescents, sujets qui ont soufferts ou souffrent des égarements d'un parent addicté et des perturbations de l'autre qui en est victime.

N'oubliant pas non plus nos Financeurs institutionnels ou communaux qui nous permettent de fonctionner.

2017 frappe à notre porte et en ouvrant celle-ci sur cette nouvelle Année nous vous

OFFRONS NOS VŒUX LES PLUS SINCÈRES

Le Département 49



MALADES

QUI SOMMES NOUS ?

A première vue, nous sommes des personnes comme les autres.

Nous sommes nés, avons grandi, eut un travail comme toutes personnes.

A une période de notre vie, pour certains à l'adolescence, les sorties dans les fêtes, l'alcool festif commence.

Les copains, les amis se retrouvent souvent autour d'une bière, vin ou alcool fort attablés dans les bars, caves, ou tous endroits de ce genre.

Pour d'autres êtres humains, un licenciement, un divorce, la perte d'un proche, une maladie peut entraîner une alcoolisation importante. La retraite est aussi un facteur à risque.

La convivialité entre voisins ou copains que l'on côtoie plus souvent, plus facilement ou que l'on cherche à voir pour occuper le temps libre, que l'on n'arrive pas à gérer par une occupation plus sereine.

Malheureusement, pour un petit pourcentage de ces individus, leur vie bascule doucement et sûrement dans les méandres d'une alcoolisation importante, jusqu'à en devenir malade alcoolique.

Parfois, il leur est difficile de s'en rendre compte et d'autres n'ouvrent pas les yeux, car la situation les arrange bien. On se réfugie dans l'alcool pour oublier tous les problèmes de la vie courante et tous ceux que l'on se crée ou s'invente.

Au bout d'un certain temps, on se rend compte que l'on consomme beaucoup trop. Alors nous ne voulons plus sortir pour ne plus rencontrer le regard des autres.

Puis, soudain, ce que l'on appelle le déclic est là et vous prenez conscience que vous êtes malade, donc que c'est une maladie ; c'est un premier pas, le plus grand.

Vous vous prenez en charge, allez voir le médecin de famille et voir ensemble les solutions possibles pour sortir de cette maladie. Dans la consultation, il vous propose l'hôpital, cure ou post-cure et vous repartez plus décidé à bouger pour vous sortir de votre enfer. Vous allez vous soigner dans l'un de ces établissements que vous avez choisi, et après une période plus ou moins longue, vous rentrez à la maison.

De retour dans votre foyer, votre entourage et amis vous soutiennent pour poursuivre ce long chemin fastidieux qui mène à la guérison.

Un long travail commence, puisqu'il faut changer ses habitudes, retrouver la confiance de ses proches, sa dignité et se réinsérer dans la vie de famille, de travail...

Revivre de nouveau.



Dès les premières sorties, que ce soit dans la famille, mariage fêtes ou autres, il faut s'entourer de personnes de confiance qui, même, n'hésiteront pas à consommer comme vous.

Toutefois, ne penser pas être accueilli dans ces festivités à bras grands ouverts, certaines personnes n'hésiteront pas à vous regarder du coin de l'œil, et même à vous lancer quelques phrases méchantes, voir insultantes, qui vous blesseront au plus profond de vous-même. Si vous êtes choqués, il est préférable de quitter l'assemblée pour éviter une très mauvaise journée.

Au fil du temps, et avec l'aide des associations de malades, qu'il est conseillé de côtoyer, vous pourrez répondre plus facilement aux paroles blessantes. Puis, après un temps plus ou moins long selon les personnes, vous vous réinsérer dans la vie sociale.

Certains vous envieront pour le choix de l'abstinence que vous avez réussi à faire et de voir la joie de vivre de vous et de votre entourage.

JACKY

QU'EST CE QU'UNE ADDICTION ?

Expressions / Santé



ALCOOL: ATTENTION AU VERRE DE TROP !

Fabuleux liant social, l'apéro ou l'happy hour à la sortie du boulot ne semblent pas présenter de danger particulier. Pourtant, si l'on n'y prend pas garde, une consommation répétée d'alcool peut vite avoir des conséquences sérieuses sur la santé.



« Le comportement des femmes se calque de plus en plus sur celui des hommes »

Philippe Batel, médecin psychiatre et addictologue



Ce sont ces trois petits verres pris régulièrement à la sortie du travail pour décompresser de la journée entre collègues. L'apéro qui se prolonge entre amis, le cocktail professionnel où l'on se laisse aller à un verre de plus. Familièrement, on appelle ce comportement l'alcoolisme « mondain », ou « social », qui désigne le fait de boire en société. Mais, voilà une expression qui fait bondir les spécialistes des troubles de la consommation d'alcool comme Philippe Batel, médecin psychiatre et addictologue. « Votre foie se moque bien que les quatre verres bus soient du champagne hors de prix ou une piquette, et que vous les ayez consommés seul ou avec des collègues, explique-t-il. Les conséquences pour la santé sont exactement les mêmes ! »

Les femmes tout autant concernées
D'après le baromètre de l'Inpes, publié tous les 5 ans, nos modes de consommation

d'alcool ont fortement évolué au cours de la dernière décennie. Alors que le modèle français traditionnel penchait vers une consommation plutôt masculine et quotidienne, midi et soir, aujourd'hui, femmes et hommes boivent de l'alcool principalement les jours non travaillés, sans pour autant que les quantités n'aient baissé. On consomme donc beaucoup en peu de temps. Le comportement des femmes se calque aussi de plus en plus sur celui des hommes, notamment chez les cadres. « Cette façon de consommer de l'alcool n'est pas perçue comme un comportement à risques, car il s'agit de personnes qui semblent aller bien, elles ne sont pas dépendantes, et ont une vie sociale épanouie, ajoute le spécialiste. On les considère même plutôt comme des bons vivants. » Mais le danger est pourtant présent.

Des risques nombreux

L'alcool est une substance qui peut avoir des effets désastreux sur l'organisme sans que l'on soit alcoolique. À court terme, l'ivresse suscite des comportements à risques. Consommé de manière chronique, il devient toxique pour le foie, augmente



Pour limiter les risques, il faut compter ses verres

Pour limiter l'impact de sa consommation sur sa santé, on peut recommander à un homme de se limiter à 21 verres par semaine et 6 verres en une seule occasion. Pour les femmes, le seuil est plus faible : 14 verres par semaine et 5 verres en une seule fois. Enceinte, l'abstinence est préconisée. Servis dans un bar, tous les verres se valent : en effet, la taille des verres est adaptée à la concentration d'alcool dans la boisson. Une demi-pinte de bière

équivalait ainsi à 10 cl de vin ou à une dose de whisky.

Pour s'assurer que l'on n'est pas dépendant, Philippe Batel, psychiatre et alcoologue, conseille de faire un point sur sa consommation avec son médecin généraliste. On peut aussi se tester seul, en s'abstenant de boire pendant une semaine et en observant si l'on y parvient et, si oui, à quel prix. En moyenne, entre 5 et 10 % des hommes seront un jour dépendants et moins de 5 % des femmes.

également la tension artérielle et les risques d'accident vasculaire cérébral. « Une femme qui boit 18 verres d'alcool par semaine multiplie par presque trois le risque de développer un cancer du sein, par exemple, ajoute Philippe Batel. Si cela arrive, elle ne saura jamais que l'alcool en est en partie responsable. » Irritabilité, insomnie, dépression peuvent aussi être liées à une consommation d'alcool excessive.

Pour autant, Philippe Batel ne préconise pas l'abstinence : « À faible dose, c'est-à-dire

7 verres par semaine, la consommation d'alcool permet de réduire les risques d'infarctus du myocarde des hommes de 35 à 55 ans. » Il recommande donc simplement de compter ses verres afin de conserver une consommation à faible risque (voir ci-dessus).

Marine Loyer

1. Institut national de prévention et d'éducation pour la santé.

D'INFOS

www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1632.pdf

D'APRÈS L'INPES, L'ALCOOL CAUSE

49 000

MORTS PAR AN.



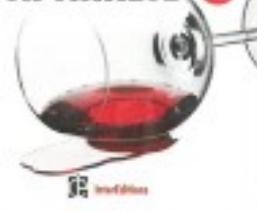
Alcoolisme : une femme sort du silence

Ancienne cadre supérieure, Laurence Cottet ne s'est pas vue glisser vers la dépendance à l'alcool. Pendant dix ans, elle boit beaucoup, en particulier dans le cadre de son travail : soirées et cocktails s'enchaînent, jusqu'à la dernière, qui sert de déclin. Elle s'effondre, ivre, devant ses collègues. Licenciée dès le lendemain, elle arrête aussitôt de boire. Dans son livre *Non ! j'ai arrêté : trouver un chemin de sortie face à l'alcool*, paru en 2014 (Interéditions), elle alerte sur le danger de la consommation d'alcool, notamment au travail, et prodigue des conseils pour sortir de cette spirale.



Laurence Cottet

NON !
J'AI ARRÊTÉ



Docteur Catherine Augu : « Seul, c'est impossible d'arrêter »

Définition
« L'addiction répond à des critères strictement définis, explique le docteur Catherine Augu, addictologue au centre hospitalier de Cholet. On ne peut plus arrêter sa consommation ou son comportement. C'est vraiment très angoissant et très difficile pour l'entourage qui pense que seule la volonté permet de contrôler sa dépendance. Mais elle ne le peut pas. Quand l'addiction est installée, il faut suivre un parcours de soins. Seul, c'est impossible d'arrêter. »

Les addictions
Pour le médecin, le tabac, la cocaïne et l'héroïne font partie du « trio de tête » des addictions les plus dépendantes. Viennent ensuite les amphétamines. Puis l'alcool et le cannabis. Il existe aussi des comportements addictifs tels l'anorexie, les jeux d'argent, les jeux vidéo, le sexe, le sport, le travail ou encore les benzodiazépines (Xanax, Lexomy, Tranxène, Seresta, Valium...).

Le cannabis en question
« Les personnes à fleur de peau vont effectivement ressentir un mieux en fumant un joint. Mais quand le produit n'est plus là, elles peuvent exploser... Et chez les personnes prédisposées, le cannabis peut décompenser [révéler, NDLR] une schizophrénie qui ne se serait



Catherine Augu.

peut-être jamais déclarée. » Les soins liés à la consommation de cannabis se démocratisent. « Un traitement est même en cours, indique le Dr Augu. « Un premier colloque sur la problématique du cannabis s'est tenu le 11 février dernier en France. »

Un service hospitalier
À l'hôpital de Cholet, un service prend en charge les personnes qui veulent en finir avec leurs addictions. Le centre hospitalier se concentre sur les sevrages de l'alcool et du cannabis. Un sevrage d'alcool nécessite une hospitalisation de deux semaines. « Mieux vaut ne pas arrêter seul, prévient le Dr Augu. Il existe un réel risque de crise d'épilepsie ou de *delirium tremens* [délire, NDLR]. » Pour le cannabis, l'hospitalisation est de trois semaines.

Les addictions sont des pathologies cérébrales définies par une dépendance à une substance ou une activité, avec des conséquences délétères.

Les addictions les plus répandues concernent le **tabac (nicotine)** et l'**alcool**. Viennent ensuite le **cannabis** et, loin derrière, les **opiacés (héroïne, morphine)**, la **cocaïne**, les **amphétamines et dérivés de synthèse**. Il existe également des addictions liées à des activités (et non à des substances), comme les **jeux d'argent**, les **jeux vidéo**, le **sexe** ou encore les **achats compulsifs**.

Des dépendances peuvent survenir à tout moment de l'existence, mais la période de 15 à 25 ans est la plus propice à leur émergence. Le comportement à risque des **adolescents** et des **jeunes adultes** facilite en effet les premières expériences, et l'usage précoce de drogues expose à un risque accru d'apparition d'une addiction par la suite. Dans l'ensemble, les **hommes** sont plus souvent concernés par les addictions que les femmes.

Certaines substances semblent avoir un **pouvoir addictif** supérieur à d'autres compte tenu de la proportion de personnes dépendantes parmi leurs consommateurs. **Le produit le plus addictif serait le tabac (32% des consommateurs sont dépendants)**, suivi par **l'héroïne (23%)**, la **cocaïne (17%)** et **l'alcool (15%)**. La vitesse d'installation de la dépendance varie également en fonction des substances. Les dépendances au tabac, à l'héroïne et à la cocaïne peuvent se développer en quelques semaines, alors que celle à l'alcool est beaucoup plus lente.

Le diagnostic de l'addiction (ou dépendance) repose sur des critères bien définis, fixés par des instances internationales de santé mentale et répertoriés dans un manuel, le *Diagnostic and Statistical manual of Mental disorders* (DSM), dont la cinquième édition date de 2013. Parmi ces critères, on trouve la **perte de contrôle de soi**, **l'interférence de la consommation sur les activités scolaires ou professionnelles**,

Et pour ALCOOL ASSISTANCE

« Il ne faut pas hésiter à venir nous parler »



Gustave Charrier, président local et national d'Alcool assistance.

Entretien

Pour vous, qu'est-ce qu'une addiction ?

C'est avoir perdu la liberté de fonctionner sans produit. L'addiction met la personne dans une situation dangereuse, pour elle-même et pour l'entourage.

Quel est l'état d'esprit d'un dépendant ?

La principale angoisse des personnes souffrant d'une addiction est de vivre sans le produit. La dépendance, c'est une prison. Je n'ai jamais vu un addict heureux. On pense que le produit aide à faire des choses. En réalité, avec l'alcool, par exemple, on boit pour oublier qu'on boit.

Comment aider une personne souffrant d'addiction ?

Il faut être très patient et aussi accepter de se faire rouler dans la farine. C'est difficile de ne pas faire culpabiliser, mais il faut essayer... Il faut toujours laisser la porte ouverte. La personne peut aller consulter son médecin, se rendre à l'hôpital, rencontrer une association... Ça, c'est déjà un grand pas !

Quels conseils donnez-vous aux proches ?

Protégez-vous, pensez à vous et vivez votre vie. Cela ne veut pas dire qu'il faut occulter le problème, mais qu'il faut aussi choisir les moments où l'on peut parler avec la personne malade. Il ne faut pas non plus hésiter à venir nous parler.

À qui s'adresse l'association Alcool assistance ?

Nous proposons des réunions aux personnes dépendantes et à leur entourage dont les enfants sont une masse silencieuse. Ils entendent, voient, parfois subissent et gardent en eux toute cette souffrance. Nous intervenons également à l'hôpital où nous rencontrons des patients pour raconter comment se passe la vie, après.

Associations de lutte contre les addictions. Il en existe plusieurs comme Alcool assistance, tél. 02 41 62 67 12 (pour les malades) et 02 41 65 54 01 (pour l'entourage) ; le Centre de soins d'accompagnement et de prévention en addictologie (Alia) à Cholet, 4, rue des Marteaux, tél. 02 41 65 32 61.

TEMOIGNAGE d'UN ADDICTE

Je n'avais plus d'envie. Je ne travaillais plus. Je fumais entre 25 et 30 joints par semaine, ça revient à environ 25 g de shit, soit 90 € par semaine. Je me réveillais et je roulais un joint. Après, tu ne fais plus rien de la journée, c'est foutu. Alors tu fumes, tu bois du café et du thé. Je ne sais pas pourquoi je fumais autant. Je n'arrive toujours pas à comprendre.

J'ai 43 ans et ça fait un an que j'ai arrêté. Le déclic ? Je suis allé trop loin. J'ai dérapé et j'ai été dur avec quelqu'un qui essayait seulement de m'aider. J'ai été très violent verbalement. Je le regrette profondément maintenant. Il fallait que je fasse quelque chose. Je me suis présenté à l'hôpital et j'ai été admis en cure. Trois semaines de sevrage ! j'ai beaucoup transpiré. J'avais chaud et froid, des tremblements, les mains moites et je me sentais stressé.

Le shit c'est un destructeur, autant que la cocke ou l'héroïne. Le produit est de plus en plus coupé et recoupé, on ne sait même plus ce qu'il y a dedans. Il est de plus en plus fort.

L'engrenage

Mon premier pétard, j'avais 14 ans, j'étais avec une copine. Je trouvais que ça ne me faisait rien. Très vite on a commencé à fumer de plus en plus, pour se passer des petites soirées. Au début, c'est vrai, on rigole avec les copains. Mais très vite, beaucoup moins. Au fur et à mesure, un seul joint, ça ne fait plus rien. Alors on fume, on fume. C'est l'engrenage. J'étais un délinquant mais je n'ai jamais dealé. Ça a continué comme ça.

J'ai toujours été colérique, violent dans la parole. Aujourd'hui, je sais que c'est lié aux stupéfiants. Mon comportement à changé, je ne suis plus le même. Je suis fier et heureux d'avoir arrêté. Je peux profiter de mes journées, je dors vraiment bien. Je commençais à devenir parano, je croyais que les flics me suivaient, je voyais le mal partout. C'est un monde de pourris. Regardez à Marseille, ils se tirent dessus pour vingt balles ! Je n'ai plus ce regard noir, cette agressivité en moi. Je suis bien plus ouvert.

Résister

En 1996, j'ai eu un grave accident de voiture, à cause de

l'alcool. Ça m'a tout de suite calmé. Peut-être que s'il m'était arrivé la même chose avec le shit... Ou si j'avais été contrôlé positif au volant, ça m'aurait peut-être aidé. Le shit ce n'est pas de la drogue douce. Et on parle de légalisation ? Il y a beaucoup d'hypocrisie quand on voit l'incitation dans les bureaux de tabac où on peut acheter des feuilles longues pour rouler des joints.

Un an après ce n'est pas encore gagné. Il m'arrive de sentir l'odeur du cannabis dans la rue. C'est dur de résister mais il suffit aussi de ne pas s'exposer. Des copains qui continuent de fumer ne le font pas devant moi, ils me respectent.

Si je n'avais jamais commencé, ma vie aurait été différente et je n'aurais jamais eu tous ces problèmes avec la justice, je n'aurais pas connu la prison. Ça a gâché beaucoup de choses en moi et dans ma vie. C'est vrai que personne ne m'a forcé, non plus, à fumer. Mais si je pouvais tout recommencer, ce premier pétard, je ne l'aurais jamais allumé. »

Yohann

(article de presse - propos recueilli par Sophie Delafontaine)

Questionnaire Audit

1 - A quelle fréquence vous arrive-t-il de consommer des boissons contenant de l'alcool ?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Jamais (0) | <input type="checkbox"/> Au moins une fois par mois (1) |
| <input type="checkbox"/> 2 à 4 fois par mois (2) | <input type="checkbox"/> 2 à 3 fois par semaine (3) |
| <input type="checkbox"/> 4 fois ou plus par semaine (4) | |

2 - Combien de verres standards buvez-vous au cours d'une journée ordinaire où vous buvez de l'alcool ?

- | | |
|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1 ou 2 (0) | <input type="checkbox"/> 3 ou 4 (1) |
| <input type="checkbox"/> 4 ou 5 (2) | <input type="checkbox"/> 7 à 9 (3) |
| <input type="checkbox"/> 10 ou plus (4) | |

3 - Au cours d'une même occasion, combien de fois vous arrive-t-il de boire six verres standards ou plus

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Jamais (0) | <input type="checkbox"/> Moins d'une fois par mois (1) |
| <input type="checkbox"/> 1 fois par mois (2) | <input type="checkbox"/> 1 fois par semaine (3) |
| <input type="checkbox"/> Tous les jours ou presque (4) | |

4 - Dans les 12 derniers mois, combien de fois avez-vous observé que vous n'étiez plus capable de vous arrêter de boire après avoir commencé

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Jamais (0) | <input type="checkbox"/> Moins d'une fois par mois (1) |
| <input type="checkbox"/> 1 fois par mois (2) | <input type="checkbox"/> 1 fois par semaine (3) |
| <input type="checkbox"/> Tous les jours ou presque (4) | |

5 - Dans les 12 derniers mois, combien de fois le fait d'avoir bu de l'alcool, vous-a-t-il empêché de faire ce qu'on attendait normalement de vous ?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Jamais (0) | <input type="checkbox"/> Moins d'une fois par mois (1) |
| <input type="checkbox"/> 1 fois par mois (2) | <input type="checkbox"/> 1 fois par semaine (3) |
| <input type="checkbox"/> Tous les jours ou presque (4) | |



ACCUEILLIR

Texte réalisé à partir d'un travail réalisé par le groupe entourage lors d'une formation sur un « cadavre exquis » : avec un thème (accueillir : C'est Ce n'est pas)

ACCUEILLIR : ce n'est pas toujours facile car il ne faut pas rester dans son coin, ne pas s'isoler ou « faire la tête » ou être de mauvaise humeur. Il ne faut pas ignorer la personne ou se moquer d'elle en la laissant seule dans son coin. Il faut plutôt s'intéresser à elle, à ses émotions. Il faut aller vers elle et la rassurer. Il ne faut pas non plus « sauter » sur la personne.

ACCUEILLIR : c'est être en relation sans être trop bavard, trop possessif ou trop dans le questionnement, sans raconter ses petits malheurs et se mettre toujours en avant, sans être supérieur ou se sentir supérieur, sans penser à autres choses que ce que la personne nous dit.

Accueillir, c'est plutôt s'ouvrir à la rencontre de l'autre pour la connaître sans jugements, sans préjugés, sans interprétations et en toute tolérance. C'est être aussi à l'écoute.

C'est communiquer et être dans la projection tout en étant prêt à l'imprévu, à la nouveauté ou être prêt à attendre sans se détourner d'elle. C'est autoriser l'autre à

penser différemment de soi et être prêt à apprendre de l'autre.

C'est être bienveillant et recevoir l'autre avec bienveillance. C'est être en empathie avec l'autre.

Et pour cela, il faut être disponible, lui sourire, aller au-devant d'elle pour la saluer, lui dire comme une offrande un bonjour agréable en la regardant et en lui souhaitant la bienvenue. C'est la mettre à l'aise en lui communiquant sa bonne humeur et son côté positif, en l'invitant à s'asseoir, en veillant à sa bonne installation et en lui proposant un café, une boisson en toute convivialité pour enfin sentir l'autre bien dans sa peau.

C'est donner de la sympathie, partager, offrir de l'attention. C'est faire partager la joie des autres et le bonheur d'être ensemble et ainsi donner envie de revenir.

**ACCUEILLIR,
c'est ouvrir grand
la porte.**

L'ombre

Cet espace a parfois une connotation négative « mettre à l'Ombre ou « Vivre dans l'Ombre de... », mais aussi l'inverse « Qu'il fait bon à l'Ombre ou « Heureusement qu'il y a de l'ombre ».

Mon propos se veut bien différent, pour ma part je me félicite d'avoir trouvé en son temps des membres de l'association, qui m'ont offert l'Ombre de leur présence pour apprendre. Etre à l'ombre des couples Brin , Brochoire, Guinaudeau ou encore Renaud, Landreau ou Marcel Guédon m'a énormément servi et que dire de la Famille Tartrou, mon maître à penser Croix d'Or, Raphaël , vous m'avez tout appris, vous avez fait ce qu'est aujourd'hui ma vie associative.

A votre contact à tous, malgré nos différences d'âge, Monique et moi avons su écouter et surtout entendre et respecter.

Au milieu des années 70, sans Twitter ni Facebook vous avez su me communiquer de vrais valeurs associatives, celles-là même qui permettent de prendre le temps d'apprendre, de prendre le temps de poser des questions sans pour autant une réponse illico par texto.

Un autre temps diront certains à juste titre, mais un temps où il y avait du temps tout le temps.

Ce temps qu'a pris Georges Gaufreteau avec sa gouaille naturelle pour me « pousser » à l'intérieur d'une des grandes pièces de la Maison des Œuvres ou Raphaël animait une « Réunion » Croix d'Or.



A l'Ombre de mes aînés j'ai accepté de patienter et d'apprendre pour éviter de commettre l'erreur de communication qui pourrait mettre un malade ou sa famille en difficulté ou éveiller des souffrances déjà bien présentes.

Vous m'avez appris l'humilité associative, être avant de paraître, agir avant de réagir, prouver avant de chanter.

Arrivé à une période anniversaire je me devais de revenir vers vous en

pensées, vers vous pour me ressourcer, vers vous pour toujours avancer et surtout poursuivre et continuer d'essayer d'Aider..... dans l'Ombre.

Auguste Charrier

LA CO DEPENDANCE

Acrostiche réalisé par le groupe entourage lors d'une formation

C comme Confiance

O comme Oubli

D comme Dialogue

E comme « Emmerdes »

P comme Place pour tout le monde

E comme Espaces de paroles

N comme Nier

D comme Déni

A comme Amitié – Abstinance

N comme Nouvel Espoir

C comme Conjoint

E comme Eléphant dans le salon (le problème d'alcool gros comme un éléphant que tout le monde voit mais dont personne ne parle)

L'Iceberg

Le titre n'est pas évocateur d'envie, d'un de nos 2 pôles, mais plutôt une image sur la vie associative.

Nous savons tous que ces énormes morceaux de banquise sont X fois plus importants sous le niveau d'eau qu'au-dessus.

Associativement, c'est un peu la même chose, de nombreuses tâches, missions, aides et autres travaux utiles sont « invisibles »

Ce qui amène parfois des comportements décalés. Pourquoi des comportements décalés ? tout simplement un être humain a besoin de reconnaissance, c'est tout à fait naturel.

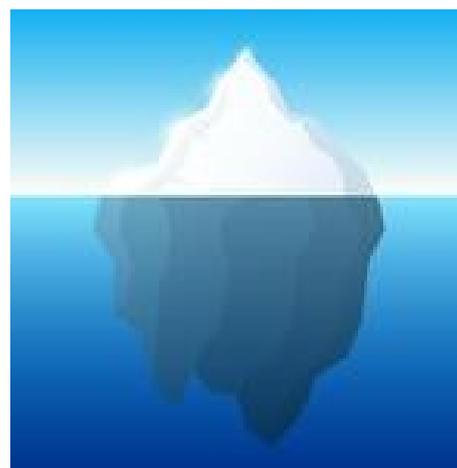
Cette recherche, peut, je dis bien peut, induire des comportements ou des prises de positions inadaptées à la circonstance du moment.

Nous sommes le plus souvent lors de premières rencontres, téléphoniques ou physiques face à des personnes en souffrance, donc fragilisées ; il ne faudrait surtout pas, par des paroles inadaptées, rajouter de la souffrance à la souffrance.

Une personne tourmentée a une vision pessimiste de son quotidien et s'engouffre très vite dans les brèches s'y rattachant.

Nous avons tous passé notre permis de conduire et tous nous savons, que l'obtention du certificat de conduite ne faisait pas de nous des AS du volant, associativement c'est la même chose ; la formation apporte les bases ensuite le terrain apporte l'expérience.

Nous devons nous autocontrôler et vérifier que notre recherche de reconnaissance n'aille pas à l'encontre de notre mission et surtout notre volonté d'Aider et d'Accompagner utilement.



Auguste Charrier

L'ACTUALITE NOUS TOUCHE :

A CHACUN SON PARCOURS DE VIE avec ses faits et ses méfaits

L'interview qui suit, est survenu le jour où, place de la République, à Paris, RENAUD a annoncé ses 108 jours de Vie sans Alcool. Le nouvel observateur m'a contacté pour savoir si j'acceptais de parler du cheminement de Renaud (le chanteur) :

"J'ai toujours bien aimé les textes de Renaud mais je n'ai jamais été un fan pour autant. Pourtant, depuis que je sais qu'il souffre d'alcoolisme, j'ai un élan de solidarité naturel envers lui car moi aussi, je suis passé par là.

Nous, les alcoolos-dépendants, nous sommes tous liés humainement par un fil invisible. Et c'est tant mieux, parce que s'il y a bien une chose à ne pas faire lorsque l'on est alcoolique, c'est penser que l'on peut s'en sortir seul. Ça a été mon erreur, et je l'ai payé cher.

Je suis sobre depuis près de 40 ans. J'ai commencé à boire jeune, vers 13 ans. Et j'ai aussi eu la chance de m'arrêter jeune, à 26 ans.

Je viens du milieu ouvrier et mes parents m'ont offert une éducation « à l'ancienne ». Chez nous, quand on mettait la table, on posait les couverts en premier et le vin avec.

Au début, c'était pour goûter, puis je me suis rapidement rendu compte des effets bénéfiques de l'alcool. Je buvais seulement un demi-verre de vin rouge mais cela m'aidait à affronter les regards moqueurs de mes camarades de classe.

Au collège, les enfants sont cruels et comme j'avais quelques kilos en trop, ils ne me loupèrent pas. Mais grâce à l'alcool, j'arrivais à passer au-dessus des remarques, à avoir de la répartie et à me faire des amis.

Finalement, l'alcool a été pour nous, les alcoolos-dépendants, un outil fabuleux. Boire ou prendre de la drogue, c'est finalement trouver une solution à un problème. Cette solution est malheureusement éphémère et dangereuse puisqu'un jour, on se rend compte que le piège s'est refermé sur nous et que la solution est devenue le plus gros problème.

C'est ce qui m'est arrivé au milieu de ma vingtaine. J'étais cadre, marié et papa, j'avais tout pour être heureux mais j'avais un problème avec l'alcool.

En seulement un an, j'ai perdu mon travail et la confiance des miens, j'étais presque à la rue. La chute était vertigineuse. C'est fou à quel point l'on peut tout perdre si rapidement dans un effet boule de neige.

Un jour, alors que je devais boire régulièrement pour ne pas trembler, j'ai croisé un oncle qui m'a proposé de l'aide. Je l'ai d'abord envoyé « bouler ». Je voyais dans sa proposition un signe de ma faiblesse. Je pensais qu'il me prenait pour un nul et je ne supportais pas ce regard sur moi.

Mon égo sous le bras, j'ai entrepris de me soigner tout seul. Après tout, j'avais bu tout seul donc je pouvais bien arrêter seul. C'était une grosse erreur.

Je l'ai payé cher cet égo. En me sevrant tout seul, j'ai fait un délirium tremens. J'ai donc eu des phases d'hallucination, où je voyais des meubles bouger et parler, suivi d'une phase de lucidité qui rendait les épisodes délirants extrêmement angoissants. Je n'avais pas du tout prévu cette conséquence neurologique sévère lié au syndrome de sevrage d'alcool.

Quand ça vous arrive, pas besoin d'avoir fait médecine pour savoir que le seul moyen d'aller mieux c'est de boire de l'alcool. Je me suis donc retrouvé face à un dilemme : boire et échouer, mais ne pas devenir fou, ou bien lutter, mais prendre le risque de quitter terre. Je me suis alors souvenu des mots de mon oncle et je l'ai appelé.

Il a tout de suite compris que j'avais besoin d'aide. A cette époque, le choix était restreint, c'était soit la psychiatrie soit le service gastroentérologie à l'hôpital. Vu mes hallucinations, le choix fût vite fait.

Arrivé dans l'hôpital psychiatrique, j'ai eu un choc. Je me suis dit que je ne pouvais pas finir ici, pas à 26 ans. Pour que ce lieu ne devienne pas ma résidence principale, j'ai lutté mais j'ai surtout accepté de l'aide.

Lorsque l'on boit ou que l'on se drogue, c'est pour mieux taire ce que l'on ne peut dire. C'est une manière d'encaisser en retardant le moment de passer à la case émotionnelle. C'est pour ça qu'il faut mettre des mots sur sa souffrance et sur ses traumatismes, pour les digérer.

A l'hôpital, j'ai rencontré un homme, il faisait partie de la fédération nationale Alcool Assistance, qui s'appelait à l'époque La Croix d'Or. Il m'a beaucoup aidé à parler. Il m'a écouté, sans jamais me faire culpabiliser ou me faire me sentir plus bas que terre.

Je me souviens encore, lorsque j'avais fini mon rendez-vous avec lui, je le regardais partir à travers les barreaux de l'hôpital psychiatrique. Je me disais alors, « si un jour, je lui arrive à la cheville, c'est que j'aurais réussi quelque chose ». Je sentais au fond de moi l'envie de rejoindre Alcool Assistance, mais jamais je n'aurais pensé en devenir le président.

Lorsque vous tentez de sortir de l'alcoolisme, les jours passent et il est important de les compter. C'est un signe très encourageant d'entendre Renaud dire qu'il est sobre depuis 108 jours. Cela veut dire qu'il a dépassé la phase de l'addiction physique mais qu'il se bat encore avec la phase psychologique.

Selon moi, chaque jour est une marche et il est utile de s'arrêter à certains étages pour reprendre son souffle et se féliciter du chemin parcouru. C'est pour ça que ce système de jours et de jetons gagnés, est une très bonne idée.

Lorsque l'on veut battre une addiction, il faut se fixer des objectifs réalisables. Compter ses jours d'abstinence, c'est un moyen de regarder vers l'avenir, de s'encourager et puis de se féliciter. Pour d'autres, ce sera retrouver un aspect extérieur plus attrayant ou bien retrouver sa famille dont on ne pouvait plus profiter à cause de la maladie.

Cette histoire de jours permet aussi de montrer aux autres que l'on avance ; ce qui est très important. Lorsque vous avez un cancer, les gens vous demandent comment vous allez. Lorsque vous êtes alcoolique, c'est un peu plus délicat. Ils n'osent pas. Le sujet met mal à l'aise. C'est un moyen de contrer ce problème de considération et de reconnaissance sociale.

Depuis mes 26 ans, je n'ai pas rebu une seule goutte d'alcool. J'en ai aujourd'hui 66 et pourtant, je reste toujours vigilant. C'est aussi ce conseil que je donnerais à Renaud : accepter l'aide des autres, s'entourer mais surtout, rester sur ses gardes.

Oui, ne pas avoir consommé pendant 108 jours est énorme mais il ne faut cependant pas se sentir infailible. On reste toujours un peu plus fragile que les autres. D'ailleurs, les alcooliques sont souvent de grands sensibles que les circonstances extérieures peuvent vite ébranler.

Je ne sais pas si j'aurai un jour la chance de rencontrer Renaud mais, en tout cas, maintenant que je suis au courant de son combat, je ne laisserai plus personne en dire du mal. Je me sens un devoir naturel de le protéger.

Si, au hasard d'une conversation, quelqu'un me dit que « quand même Renaud, il avait mauvaise mine » ou « qu'il tremblait un peu le pauvre », je répondrais que cet homme vit une période de sa vie extrêmement douloureuse et inimaginable pour quiconque ne l'a pas vécu.

Mais moi, je l'ai vécue et je tends la main à Renaud, je la tends à tous les alcoolos-dépendants. Et surtout, j'y crois. Je crois en son rétablissement. Il n'y a pas d'âge pour guérir de l'alcoolisme et il est toujours temps !

Propos D'Auguste Charrier, président d'Alcool Assistance recueillis par Barbara Krief. "

*Tout groupe humain prend sa richesse dans la communication,
l'entraide et la solidarité visant à un but commun : l'épanouissement
de chacun dans le respect des différences.*

Françoise Dolto

*On ne peut pas changer les gens. On peut simplement leur montrer
un chemin, puis leur donner envie de l'emprunter.*

Inconnu

CHANSON : « PETITE CONNE » de Renaud

Tu m'excuseras
mignonne
D'avoir pas pu marcher
Derrière les couronnes
De tes amis branchés
Parc' que ton dealer
Etait peut-être là
Parmi ces gens en
pleurs
Qui parlaient que de toi
En regardant leur
montre,
En se plaignant du froid
En assumant la honte
De t'avoir poussée là

**P'tite conne tu leur en
veux même pas,
Tu sais que ces
charognes sont bien
plus morts que toi**

Tu fréquentais un
monde,
D'imbéciles mondains
Où cette poudre
immonde
Se consomme au matin
Où le fric autorise
A se croire à l'abris
Et de la cours d'assise
Et de notre mépris
Que ton triste univers
Nous inspirait malin
En sirotant nos bières
Ou en fumant nos joins

**P'tite conne tu rêvais
de Byzance
Et c'était la Pologne
jusque dans tes
silences**

On se connaissait pas
Aussi tu me pardonne
J'ai pas chialé quand
t'as

Cassé ta pipe d'opium
J'ai pensé à l'enfer
D'un téléphone qui crie
Pour réveiller ta mère
Au milieu de la nuit
J'aurai voulu lui dire
Que c'était pas ta faute
Qu'à pas vouloir vieillir
On meurt avant les
autres

**P'tite conne tu voulais
pas mûrir,
Tu tombes avant
l'automne juste avant
de fleurir**

Et t'aurais-je connu
Que ça n'eût rien
changé
Petit enfant perdu
M'aurais-tu accepté
Moi j'aime le soleil
Tout autant que la pluie
Et quand je me réveille
{variante: Et quand le
jour se lève}

Et que je suis en vie
C'est tout ce qui
m'importe
Bien plus que le
bonheur
Cette affaire de
médiocre
Et qui use le cœur

**P'tite conne c'est
oublier que toi t'étais
là pour personne
Et qu' personne était
là**

Tu m'excuseras
mignonne
D'avoir pas pu pleurer
En suivant les
couronnes
De tes amis branchés
Parc' que ton dealer
Etait peut-être là
A respirer ces fleurs
Que tu n'aimerais pas
A recompter ces roses
Qu'il a payé au prix
De ta dernière dose
Et de ton dernier cri

**P'tite conne aller,
repose toi tout près
de Morison
Et pas trop loin de
moi**

CHANSON : « JE BOIS »

de Boris VIAN

Je bois systématiquement
Pour oublier les amis de ma femme
Je bois systématiquement
Pour oublier tous mes emmerdements

Je bois n'importe quel jaja
Pourvu qu'il fasse ses douze degrés cinq
Je bois la pire des vinasses
C'est dégueulasse mais ça fait passer l'temps

La vie est-elle tellement marrante
La vie est-elle tellement vivante
Je pose ces deux questions
La vie vaut-elle d'être vécue
L'amour vaut-il qu'on soit cocu
Je pose ces deux questions
Auxquelles personne ne répond

Et je bois systématiquement
Pour oublier le prochain jour du terme

Je bois systématiquement
Pour oublier que je n'ai plus vingt ans

Je bois sans y prendre plaisir
Pour être saoul
Pour ne plus voir ma gueule
Je bois dès que j'ai des loisirs

Je bois sans y prendre plaisir
Pour ne pas me dire qu'il faudrait en finir.

ZOOM SUR DES CENTRES DE SOINS



le Centre de soins du Château de La Bréhonnière à ASTILLE

C'est un établissement de santé, au service des malades alcooliques, notre mission est d'accueillir et d'accompagner chacun (e) dans un processus de soins et de changement en mettant chaque personne au cœur de cette démarche. Pour cela certaines notions et valeurs sont au

centre de notre projet d'établissement de notre accompagnement thérapeutique :

- L'accueil : l'accueil de la personne dans sa globalité, sa singularité et ses différences, l'accueil de la souffrance, l'accueil du cheminement et des changements
- Le respect de la personne et de sa dignité: respect du patient et de son entourage, de chaque professionnel, des collègues et des partenaires.
- Le respect de la Charte du patient, des règles de déontologie professionnelle, du secret professionnel et de la confidentialité
- La relation de confiance: au cœur de la relation d'aide avec chaque patient, elle est aussi la base de la relation au sein de l'équipe et implique réciprocité et responsabilité
- La notion de contrat de soins s'appuyant sur les besoins du patient permet d'élaborer un projet thérapeutique personnalisé impliquant des engagements réciproques.
- La démarche d'amélioration continue de la qualité, de la gestion et de la prévention et gestion des risques et du développement durable
- Le travail d'équipe pluridisciplinaire et multi professionnel

L'ensemble de ces valeurs constituent une éthique de l'accompagnement répondant aux besoins fondamentaux du patient avec une culture de bientraitance.

De taille humaine, au service de l'humain, la personne humaine et la relation à l'autre sont la base de notre action et de notre mission.

Bernard LEFRANCOIS (Directeur) du Centre de Soins de la Bréhonnière

Le Centre de soins « le Chillon »

« Le Chillon » est un établissement de Santé Privé d'Intérêt Collectif (ESPIC) à but non lucratif qui se situe au Louroux-Béconnais près de Candé.

C'est un centre de Soins de Suite et de Réadaptation (CSSR), situé dans un parc arboré de 18 ha, il assure une activité médicale de soins et de réadaptation, dans la continuité des prises en charge médicales des établissements de court séjour avant un retour à domicile ou en structure d'hébergement.

L'établissement est reconnu référent en matière de prise en charge des conduites addictives.

Ouverte en mars 2012, l'unité les « Euménides », spécialisée dans le traitement des affections liées aux conduites addictives, accueille 15 patients en hospitalisation à temps complet. Il développe également une prise en charge à temps partiel sur Angers, Saumur et bientôt Cholet.

L'établissement a signé des conventions de coopération avec : le Centre Hospitalier Universitaire d'Angers (CHU), les Centres Hospitaliers (CH) de Cholet et de Saumur et l'Association Ligérienne d'Addictologie de Maine et Loire (ALIA 49) pour les prises en charge en addictologie.

Situé à seulement 30 kms d'Angers, Le Chillon bénéficie d'un cadre favorisant la rééducation, la réadaptation, l'éducation thérapeutique et l'accompagnement à la réinsertion.



DES EVENEMENTS IMPORTANTES PARUS DANS LA PRESSE



Le nouveau conseil d'administration départemental d'Alcool assistance.

Mercredi, Alcool assistance a réuni son conseil d'administration départemental, renouvelé lors de la dernière assemblée générale. Auguste Charrier reste président, secondé par Yannick Blouin et Thierry Mangeard. Annie Maudet tient le secrétariat, Erick Bouvier et Alain Yvon s'occupent des finances. Joël Montailier et Stéphane Coiscault sont membres. « Nous gardons la même priorité, à savoir l'accompagnement des personnes en difficulté présentant une

conduite addictive, mais aussi l'aide de l'entourage, adultes ou enfants. Une personne addictive en perturbe en moyenne huit autour d'elle. C'est pourquoi nous allons continuer à former des bénévoles volontaires souhaitant s'impliquer au sein d'Alcool assistance. La formation est l'une des clés de notre réussite face à un nombre croissant d'adhérents, avec un rajeunissement très net et une féminisation accentuée. Nous mettons tout en œuvre pour aider le plus possible » annonce le président.

« Vivre heureux sans alcool »

Jean-Noël Tijou a été remercié pour son solide engagement auprès d'Alcool Assistance. Après 46 ans d'abstinence, il a décidé de se retirer du bureau.

Vendredi 5 février, la section Alcool Assistance de Chemillé, présidée par Stéphane Coiscault a rassemblé ses membres afin de partager la galette. Jean-Noël Tijou a décidé de se retirer du bureau. Rencontre.

Depuis quand buviez-vous ?

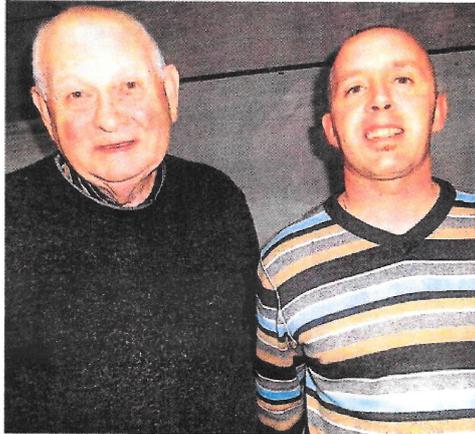
Jean-Noël Tijou : « Je suis né en 1939. Etant agriculteur, à la ferme, à cette époque on buvait beaucoup. Tous les jours. À 28 ans j'avais des problèmes avec l'alcool. C'est en 1970 que j'ai décidé de rejoindre l'association qui était alors la Croix d'Or. Il y a de cela 46 ans. J'ai ensuite rejoint le bureau où j'ai été 21 ans trésorier et depuis 4 ans, je suis au bureau départemental ».

Pourquoi vous êtes-vous impliqué ?

« J'ai toujours voulu faire entendre haut et fort combien il est difficile de s'en sortir seul et qu'il est possible de vivre heureux dans l'abstinence. J'ai eu cette volonté d'aider à mon tour et de donner ce que j'avais reçu. Mais je constate au fil des rencontres que des personnes s'en sortent, d'autres pas. C'est surtout le cas des jeunes aujourd'hui. On ne les voit que deux ou trois fois, mais il n'y a pas de suite ».

Que retenir-vous ?

« Lors de nos permanences au Centre social, le 1^{er} et 3^e vendredi de chaque mois, nous accueillons des personnes dans la déchéance. Lorsqu'il y a des



Jean-Noël Tijou (à gauche) ici avec Stéphane Coiscault, nouveau responsable de la section chemilloise.

résultats, ça fait plaisir. J'arrête mes responsabilités locales et départementales. Je vais continuer à relater quelques bribes de mon parcours de buveur pour faire part de ce qui a changé dans ma vie aujourd'hui. En conclusion je peux confier que mon

abstinence m'a beaucoup apporté. Ça m'a fait grandir et j'en suis très heureux ».

Contacts Alcool Assistance :
06 75 05 18 14 ou 06 73 57 46 06.

Un petit mot de remerciement

Au nom de tous les membres de l'Association Alcool Assistance et de tous ses adhérents, nous tenons à remercier vivement Jean-Noël pour son engagement associatif sans faille. Quelques chiffres pour résumer l'aide apportée : 4 ans en tant que membre du bureau départemental, 21 ans en tant que trésorier du lieu d'accueil de Chemillé et 31 ans en tant que membre actif au sein du bureau du lieu d'accueil de Chemillé et 46 ans d'abstinence en cette année 2016. Nous tenons donc à t'exprimer tout notre respect et notre profonde gratitude car depuis maintenant plus de 40ans, tu ne ménages ni ta peine ni ton énergie pour épauler chacun d'entre nous. C'est avec un plaisir non dissimulé que nous écoutons chacun de tes témoignages riches d'expériences et de sincérité. Merci de consacrer une bonne partie de ton temps libre. Nous espérons avoir la joie de compter sur ta présence dans nos espaces de paroles encore longtemps.

MERCI

L'association Alcool Assistance du lieu d'accueil de Bécon les Granits en collaboration avec la municipalité a organisé une soirée publique d'informations des méfaits de l'alcool autour du thème:

► **Bécon-les-Granits. Conférence sur les méfaits de l'alcool le vendredi 15 avril**



Roseline Gentilhomme (à gauche) et Thierry Mangeard, d'Alcool assistance, responsables respectivement de l'entourage et de l'accueil des malades, Karine Ouvrard, adjointe, présentent l'affiche de la conférence du 15 avril.

L'association Alcool assistance et la municipalité de Bécon-les-Granits organisent une soirée publique d'information le vendredi 15 avril, à 20 h 30, salle Frédéric-Chopin. Le thème en sera « Comment reprendre sa place après un soin dans sa famille ».

Touchés de près par ces problèmes, Thierry Mangeard, responsable de l'accueil des malades et Roseline Gentilhomme, responsable de l'entourage (familles), œuvrent pour l'association, sur le secteur béconnais et le Segréen. Pour pouvoir tenir cette réunion, ils ont contacté la municipalité de Bécon pour un appui logistique et matériel.

Différentes personnes devraient intervenir lors de cette conférence-débat : M. Moreul, médecin

au Pôle santé de Bécon, M. Tranchant, gendarme et M^{me} Leroux, responsable addictions, entre autres. Le président départemental et national d'Alcool assistance, Auguste Charrier de Cholet, interviendra également.

Il faut signaler qu'il existe un lieu d'accueil unique en France, à Cholet, où des psychologues reçoivent les enfants de malades, de 8 à 17 ans. De nombreuses invitations ont été lancées par la mairie, dont les clubs sportifs et tous les maires de la CCOA.

Contacts : Thierry Mangeard,
06 42 51 61 82

thierry.mangeart@orange.fr

Roseline Gentilhomme,

02 41 77 95 23

roselinegentilhomme@orange.fr

« **Comment reprendre sa place dans la famille? ».**

Le docteur Moreul de Bécon Les Granits, Mme Tenailleau infirmière à l'hôpital du Haut Anjou, Mme Leroux responsable du centre d'alcoologie « les Euménides » au Chillon et Mr Tranchant gendarme spécialisé dans l'information auprès des jeunes ont souligné l'importance d'être accompagné et entouré.



Ils ont insisté sur le fait que l'alcoolisme est avant tout une maladie. D'anciens dépendants sont venus apporter leur témoignage sincère et poignant ainsi que l'entourage.

Des post it ont été distribués où chacun devait inscrire un mot ou une idée sur le sujet de la soirée puis ils les ont classés puis entamé le débat.



La réunion s'est clôturée par un mot du président de l'association et de Mme FOUCHEREAU maire de Bécon Les Granits.

Témoignage entourage soirée du 15 avril 2016

Le thème d'aujourd'hui est « comment reprendre sa place dans la famille » par contre je voudrais parler au nom de l'entourage de « comment laisser la place dans la famille ».

Le membre de la famille pendant son alcoolisation a perdu beaucoup de repères. Pendant ce temps-là, l'entourage a beaucoup souffert.

Lors de son séjour dans le centre de cure, les professionnels de la santé lui ont appris à reprendre pied dans la vie.

L'entourage n'a pas eu assez de ce temps de soins pour effacer toute cette souffrance accumulée pendant cette dure période.

Mais, le retour à la maison, est plus ou moins difficile.

Par exemple il faut :

- réapprendre à vivre à deux car avant il n'y avait plus de vie commune mais chacun vivait de son côté
- reprendre le dialogue et la communication qui était souvent complètement rompu
- partager les tâches de la maison
- reprendre l'éducation des enfants en douceur et retrouver l'autorité parentale et leur confiance
- être vigilant, lors des premières soirées aux dangers qui se présentent à chaque instant et c'est là que le conjoint doit être présent pour un soutien moral

Le plus difficile pour l'entourage, c'est de retrouver la confiance car notre cerveau est comme un ordinateur qui a tout sauvegardé. Pour effacer tout cela, il faut du temps.

Mais, il ne faut se décourager.

L'association Alcool Assistance est là pour rompre la solitude grâce à la rencontre avec d'autres personnes dans les groupes de paroles.

Ces groupes apprennent à reprendre confiance et cela en toute confidentialité et sans jugement.

Il faut apprendre à profiter des instants qui procurent de merveilleux petits moments de bonheurs.

POEME POUR MON PERE

*Mon père est décédé,
Tout seul, il est parti,
Sa maladie a finalement gagné
Le torturant même dans son lit*

*C'était un homme brillant
Avec beaucoup d'esprit
Pour rendre service : toujours présent,
Un vrai gentil, comme disaient ses amis.*

*Peut-être trop pudique et sans doute en colère,
Son trop plein d'émotions,
Il le versait dans un verre
Perdant ainsi toute raison.*

*Papa, nous n'avons jamais pu te le dire
A quel point, on t'admirait.
Tes grimaces nous faisaient sourire,
Et ton ingéniosité nous étonnait.*

*Papa tu es parti
Fini de souffrir, et fini les peines.
Nous allons taire nos non-dits :
Papa, on t'aime
Papa, on t'aime
Papa, on t'aime*

Fabrice, Muriel et Véro

DES MOMENTS IMPORTANTS DANS NOS DIFFERENTS LIEUX D'ACCUEIL :

PIQUE-NIQUE



C'est avec plaisir que les membres du lieu d'accueil de Chemillé se sont retrouvés le dimanche 17 juillet 2016 pour pique-niquer. Diverses activités ont agrémenté cette journée ensoleillée : pétanque, belote, pêche, jeux de société et promenade.



La sortie Pique-Nique du lieu d'accueil Angers le dimanche 26 juin 2016

*Cette année, le choix s'est porté sur le PARC de LOISIRS de l'ETANG à
BRISSAC-QUINCE.*

*Adultes et enfants se sont retrouvés pour partager un moment de détente et de
convivialité.*

*Nous avons tous pu apprécier les activités du Parc, profitant d'une journée
ensoleillée, malgré la météo incertaine de la semaine.*

Les multiples jeux ont fait le bonheur des petits et des grands.

*Cette journée constitue un moment fort, pour mieux se connaître, créer des
liens dans un contexte autre que celui des groupes de paroles.*

Tout le monde est monté sur le petit train, pour la photo souvenir.

Etait-ce pour certain(e) le symbole du départ vers la LIBERTE ?

*Michel OGER
Responsable du lieu d'accueil*



Kermesse au centre de soins en post-cure de la Bréhonnaire à ASTILLE

*Elle s'est déroulée le dimanche 4 septembre 2016.
Onze personnes du lieu d'accueil d'Angers y ont participé.*

La matinée était réservée aux échanges : questions des patients en cours de soins ; réponses par l'assemblée en faisant ressortir le vécu des personnes ayant bien voulu prendre la parole.

A midi, un copieux repas a été partagé, puis l'après-midi, s'est déroulé la kermesse où les participants ont pu profiter des stands de jeux mis en place, dans une ambiance très conviviale.

Le tirage de la tombola, suivi de la dégustation d'un cocktail (sans alcool) ont clôturé cette magnifique journée.





MA REMISE D'INSIGNE

le 8 janvier 2016

Cette remise d'insigne a eu lieu lors de la soirée « Galette » organisée par le lieu d'accueil d'ANGERS.

Ce que l'on a voulu et décidé a une importance capitale pour nous. Prendre une décision d'arrêter l'alcool est chose difficile, et j'ai mis du temps à comprendre que l'on ne pouvait pas le faire tout seul.

Il faut se faire aider, nous avons autour de nous des personnes qui sont là pour nous accompagner. Je citerais le rôle de l'entourage, des soignants médecins, infirmiers, psychologues, psychiatres, etc., mais aussi le rôle des associations.

Quand un soignant m'a parlé pour la première fois des associations, je n'étais pas convaincu que cela puisse m'aider. Je voyais quelque chose de dépassé, un peu vieillot, des personnes en cercle parlant de leurs turpitudes face à l'alcool, comme dans les films. Je suis quand même allé voir, j'ai fait des allers et retours, quand ça allait bien je venais aux réunions, mais le n'étais pas attentif et je regardais souvent la pendule, mais lorsque ça allait mal, je restais chez moi.

Depuis 18 mois, les choses ont changé, je me suis accroché et je me suis aperçu que j'allais de mieux en mieux, et que si les autres personnes m'apportaient beaucoup, je pouvais, à mon tour, partager mon expérience avec d'autres.

A Alcool Assistance, j'ai trouvé des personnes aidantes, compréhensibles, sans jugements partageant leur expérience et leur vécu.

**Si le bonheur c'est réussir quelque chose dont on se croyait incapable,
alors OUI, ce soir, je veux dire que je suis HEUREUX**

Daniel RABUSSEAU

Fête de la musique à ANGERS

le 21 juin 2016

ALCOOL ASSISTANCE de Maine et Loire, en partenariat avec la municipalité, y a participé pour la 16ème année consécutive.

Comme l'an passé, la distribution d'eau s'est effectuée sur deux stands « BAR A EAU », Place du Ralliement et Boulevard Foch.

Les prévisions météo de la semaine nous laissaient perplexes quand au déroulement de la soirée, la pluie pouvant nous être néfaste, côté fréquentation du public.

Il n'en fut heureusement rien, même si le soleil ne s'est pas beaucoup montré, et par une température très agréable, les angevins ont été très nombreux à venir écouter les groupes de musique et les formations de chanteurs répartis dans les rues et places de la ville.

Nos 2 Bars à Eau ont parfaitement rempli leur rôle, 810 litres d'eau, nécessitant l'utilisation de 5300 gobelets ont été distribués.



Les deux premières heures, la fréquentation est plus forte de par les familles avec des enfants en bas âge.

Certains nous connaissaient depuis plusieurs années, échangeant quelques paroles. Ensuite, cette année beaucoup d'adolescents (12 à 16 ans), très polis, étonnés, et des couples qui nous encouragent dans cette action.

Vers 22 heures, nous commençons à voir des personnes (jeunes en particulier) pour qui la consommation (notamment de la soirée) a eu un impact sur leur comportement, mais qui acceptent volontiers de prendre un, deux gobelets d'eau et qui entament la discussion.

Cette année, nous avons sollicité la Mairie d'Angers de nous faire confectionner deux banderoles BAR A EAU afin de mieux nous identifier dans la démarche de prévention auprès du public.

Nous remercions vivement la Municipalité d'avoir répondu favorablement à notre demande.

A la vue de ces banderoles beaucoup de personnes se sont posées un moment de réflexion.

Nous pouvons constater que cela est une façon simple de faire de la prévention en milieu festif.

De nombreuses photos ont été faites ; il n'est pas impossible (par le biais des réseaux sociaux) que ces banderoles fleurissent, en milieu festif, dans d'autres lieux .

Pour le lieu d'accueil d'Angers, la fête de la musique a une autre dimension, d'une part le contact avec le public, et aussi, pour beaucoup d'entre nous, de choix de vie que nous nous sommes donnés.

C'est pour nous un rendez-vous incontournable.

Nous remercions particulièrement les jeunes, qui tout au long de la soirée, nous ont aidés dans la distribution d'eau.

Leur joyeuse participation, qui a apporté beaucoup de fraîcheur aux stands, est un atout majeur dans ces actions de prévention.

Le lieu d'accueil Alcool Assistance Angers remercie vivement la Municipalité, ainsi que tous nos bénévoles, qui ont permis que cette action de prévention soit une entière réussite.

*Michel OGER
Responsable du lieu d'accueil*



A VOS AGENDAS POUR 2017

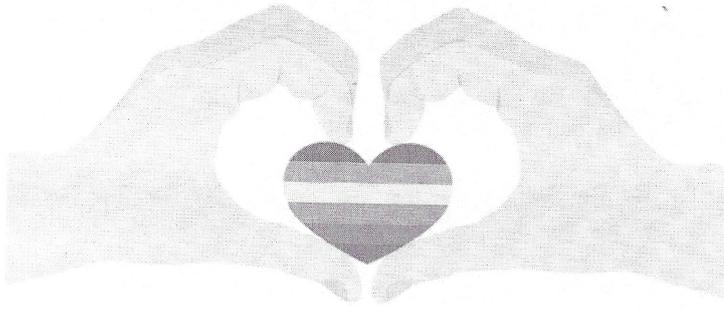
- 14 janvier : réunion des bureaux de lieux d'accueil
- 31 janvier : conférence des partenaires de 14 à 16H à ALiA à Angers
- 5 mars : LOTO à la salle culturelle de Bécon les Granits
- 31 mars : Assemblée Générale départementale à Vihiers
- 27 avril : soirée d'information publique à la Chapelle Rousselin
- 21 mai : Assemblée Générale nationale électorale
- 21 juin : « bar à eau » à la fête de la musique d'Angers
- 26 août : journée rencontre et familiale pour les 60 ans de la Région Ouest (lieu à déterminer)
- 7 Octobre : Journée de réflexions et de formation Régionale Pays de Loire à Chemillé
- 14 octobre : soirée familiale à Montilliers avec l'anniversaire des 60 ans de l'Association départementale
- 5 novembre : Concours de belote organisé par le lieu d'accueil de Vihiers
- Novembre 2017 : Colloque régional à Angers
- Décembre 2017 : journée de réflexion

→ Formations 2017

18/19 mars : la systémie familiale

16 septembre : formation « responsable entourage »

18/19 novembre: l'entretien motivationnel



CITATIONS SUR LE RESPECT

*Il vaut mieux être entouré par peu de gens qui vous respectent
Que par beaucoup qui vous le font croire.*

Inconnu

*Il faut commencer par éprouver du respect pour soi-même. Tout le reste,
suivra.*

Friedrich Nietzsche

*Tout groupe humain prend sa richesse dans la communication, l'entraide
et la solidarité visant à un but commun : l'épanouissement de chacun
dans le respect des différences.*

Françoise Dolto

*On ne peut pas changer les gens. On peut simplement leur montrer un
chemin, puis leur donner envie de l'emprunter.*

Inconnu

