

REVUE ANNUELLE 2020

SOMMAIRE

- Le mot du président page 2
- BENEVOLE - BENEVOLAT page 3
- PERSONNE N'EST IRREEMPLACABLE :
Encore faut-il des remplaçants !!! page 4
- La Réduction des risques et des dommages page 6
- Malades alcooliques, qui sommes-nous ? Page 8
- La Perle de vie de Jean-Gérard page 10
- MON ADDICTION A L'ALCOOL page 17
- Les Espace de parole Entourage page 19
- L'ENTOURAGE et la REDUCTION des RISQUES page 33
- Un p'tit café ! page 34
- 100 ans d'Alcool Assistance en Alsace et Lorraine page 36
- LES JOURNEES DE RESOCIALISATION page 39
- Des moments importants dans nos lieux d'accueil page 42
- Le Bonheur page 44
- Le jour où je me suis aimé pour de vrai, page 46
- Dates à retenir pour 2020 page 46
- Les contacts page 48

Bonjour à TOUS

Nous voilà déjà au seuil de l'année 2020 ; je tiens sincèrement à vous remercier chacune et chacun pour les actions diverses et variées menées au cours de cette année.

Que ces actions soient en direction des personnes addictées et leurs entourages ou administratives.

Nous nous enrichissons du passé pour mieux vivre l'avenir. 2020 va être une grande année où nous aurons besoin de toutes nos forces vives et nous savons que nous pouvons compter sur vous.

Tout d'abord les élections Départementales, moment important pour la vie du Département et tout changement doit être bénéfique, pour l'évolution et la modernité.

En même temps, va être revisitée l'organisation de notre fédération où cohésion et détermination sont indispensables. Nous allons en Mai prochain voter pour un nouveau nom associatif. Ce nom sera soumis à un vote entre plusieurs propositions, donc par définition « pas choisi à l'avance ». Les statuts seront revus et revisités pour s'adapter au monde qui nous entoure et qui évolue si vite. Ces mêmes statuts seront adaptés et déclinés en Régions et Départements.

La fédération va vous accompagner dans ces changements en venant à votre rencontre et vous dotant de documentation au travers de séminaires et autres rencontres régionales et départementales ; la fédération appartient à ses membres.

Personnellement j'attache beaucoup d'importance aux lieux d'accueil, lieux de Vie associative et essence même des départements, régions et fédération.

Pour que ces lieux d'accueil soient bien des lieux d'accueil il faut savoir se former et s'informer d'où le plan de formation de la fédération. Notre expérience personnelle n'est plus suffisante.

Nous savons que nous pouvons compter sur vous et c'est **ENSEMBLE** que nous réussirons

TRES BONNE ANNÉE 2020

Auguste

BENEVOLE – BENEVOLAT

Dans le texte, Bénévole signifie « Œuvrer sans compensation financière, agir gracieusement ».



Il me semble que cette définition est comprise de tous. Il est tout de même bon de préciser que ça ne veut dire en aucune façon **« faire ce que je veux quand je veux »**.

Le Bénévolat, mission du Bénévole, est un Engagement. Qui dit engagement, dit aussi respecter ce à quoi je me suis engagé.

Aujourd'hui notre monde est de plus en plus individualiste, l'humain tend à faire passer sa petite personne avant l'engagement pris.

Le monde associatif ne pourra bien fonctionner que lorsque chacun et chacune respectera l'action pour laquelle il/elle s'est engagé(e), et surtout les personnes avec lesquelles il/elle fait équipe.

Le Bénévolat est source d'enrichissement intellectuel et moral, source de grande satisfaction et joies intérieures, puisque l'humilité en est la clef de voûte.

Être Bénévole c'est donner, mais aussi énormément recevoir ; c'est faire de belles rencontres ; c'est s'instruire en permanence en restant au contact de la Vraie Vie du quotidien ; c'est une ouverture d'esprit, en plus d'être très enrichissant.

Je souhaite à toutes et tous cet enrichissement personnel au service des autres !



« L'Humilité est la base de toute véritable grandeur »

Auguste CHARRIER,

Lieu d'accueil de CHOLET

PERSONNE N'EST IRREEMPLACABLE :

Encore faut-il des remplaçants !!!

« Personne n'est irremplaçable ou le cimetière est plein de gens irremplaçables » : l'adage est connu de tous et servi quotidiennement mais chaque personne à son importance dans l'association. Du simple adhérent au plus haut niveau des fonctions tout le monde a sa place et nous avons besoin de tout le monde.



Du simple adhérent qui par sa seule présence aux espaces de paroles réconfortera le nouvel arrivant et le mettra en confiance en prouvant que TOUT est possible, aux « responsables » animateurs de chaque lieu qui permettront à ceux-ci de se passer dans les meilleures conditions pour que tous aient la parole.

Certes des formations sont indispensables pour connaître au mieux la maladie, des connaissances du réseau de soins permettent d'orienter au mieux les malades (cela passe inévitablement par des rencontres avec les professionnels qui nous entourent ou par la présence à des soirées d'information), savoir répondre au téléphone tout simplement au 1^{er} contact avec une personne en questionnement, pouvoir raconter librement son histoire de vie sans crainte du jugement, tout cela se forge dans la régularité entre autre aux présences lors des espaces de paroles.

Venir en dilettante, de façon sporadique, forcé, fait que la personne est malheureusement remplaçable pour les autres alors que venir de façon régulière devient pour tous les autres irremplaçable car cela participe au débat par la force de sa présence lors des discussions.

Le plus anciens notaient dans leur priorité nos temps de rencontre de façon automatique en sachant pertinemment que leur présence était importante pour eux ainsi que pour l'ensemble des participants, la régularité de ces

présences dans le temps forgeant leur abstinence, leur bien-être et la resocialisation mise à mal pendant des années servait de référence au nouvel arrivant.

Personne n'est irremplaçable mais imaginez un espace de paroles devant un parterre vide !!!

« Je n'ai pas le temps »: c'est souvent la réponse invoquée pour se rendre remplaçable. C'est également oublier rapidement d'où l'on vient et que le temps justement est un facteur déterminant dans la guérison car nous savons tous que l'on n'ira pas mieux immédiatement en sortant de son addiction et que ce temps est important pour retrouver la confiance de son entourage.

Prenons le temps de se rendre un tout petit peu plus irremplaçable.

Erick

Lieu de vie de Beaupréau

VISION

L'entraide au cœur du rétablissement.

Une association phare dans la prévention et l'accompagnement des personnes et des familles en prise avec les conduites addictives.



Projet associatif
alcool
assistance
CAP 2020

MISSIONS

Accueillir Ecouter
Informer
Rassurer Orienter
Donner envie
Soutenir Créer du lien

VALEURS

Respect Tolérance
Solidarité
Humilité

La Réduction des Risques et des Dommages

Cette nouvelle approche de l'addiction suscite de nombreux échanges de point de vue, de discussions et d'explications entre autres.



Je comprends comme à chaque évolution qu'il y a parmi nous celles et ceux qui adhèrent de suite mais aussi celles et ceux qui demandent à comprendre. Ne nous arrêtons pas au titre ; la réduction des risques c'est quoi ? Tout simplement c'est accepter d'entendre ce que la grande majorité d'entre nous a fait, sans le dire le plus souvent : Essayer de ralentir notre consommation voir de l'arrêter... sans succès, puisque fait seul et en cachette.

Aujourd'hui la même chose est proposée ouvertement et accompagnée médicalement ; un accompagnement échelonné de rencontres régulières pour faire le point et les constats.

S'il est plus difficile de « gérer » sa consommation, plus ou moins irrégulière, le sujet comprendra de lui-même où est **SA** solution. C'est bien là l'importance de cette démarche personnelle, souhaitée et réfléchie qui a toutes les chances de durer dans le temps.

Contrairement à ce que je peux entendre parfois, ce n'est pas de faire croire qu'il est possible de continuer de consommer, à de rares exceptions près, la décision du sujet porteur est fondamentale.

Certes notre façon d'accompagner évolue et va évoluer sans rien renier de notre passé, notre travail en réseau (social, médical, médico-social) évolue également.

Lorsque qu'une personne rejoint un de nos nombreux groupes elle ne doit pas trouver un réel décalage avec ce qu'elle a entendu pendant ses soins ou ses RDV médicaux ; soyons en phase, pour être le plus utile possible.

A mon avis le plus épineux est pour l'entourage, celui-ci doit être l'objet de discussions, d'explications, de bienveillance renforcé, pour comprendre et admettre cette démarche ; c'est le rôle des responsables entourage soutenu par le responsable du lieu d'accueil et de la présidence départementale.

Expérience personnelle : une journée rencontre sur ce sujet avec les groupes entourage des différents lieux d'accueil du département semble porter ses fruits.

Pour en terminer, cette approche bouleverse un peu, et pourtant ce n'est que de mettre des mots sur ce que nous sommes une majorité à avoir pratiqué.



EVOLUER

Les membres d'Alcool Assistance savent évoluer pour être utile au plus grand nombre, c'est vous et vos actions qui portez brillamment les couleurs des Lieux d'accueil (notre source et nos ressources), des Associations départementales, Régionales et de la Fédération.

Amicalement, Auguste

Malades alcooliques, qui sommes-nous ?

L'alcoolique est une personne comme vous et moi qui est malade, oui malade de l'alcool. Cette maladie n'est pas comme les autres, ce n'est pas un virus. Le malade construit, fabrique sa maladie et elle se développe au fil du temps, pour un jour devenir de l'alcoolisme. Heureusement, c'est une maladie, on peut donc la soigner et sortir de l'enfer.

En lisant, vous pouvez être surpris en voyant ces mots, construire et fabriquer sa maladie et pourtant...

Les adolescents se retrouvent le soir, le week-end pour s'amuser, discuter, refaire le monde qu'ils découvrent. Ces soirées ne se passent pas sans consommation, jus de fruits, bière voire même alcool en tout genre. Puis viennent les sorties en boîtes avec les copains et copines qui ont le permis. Le conducteur ne consomme pas mais ce n'est pas le cas des accompagnants. Parfois, un jeune se démarque avec une consommation plus importante, plus régulière à chaque sortie. Pour lui, cette consommation lui semble bénéfique, dans le sens où elle va l'aider à vaincre sa timidité et ainsi s'exprimer plus facilement et plus librement. Puis les années vont passer avec le travail, les sorties et les relations, parfois de couples changent. Pendant le travail, la sobriété est de rigueur mais le week-end, il va trouver des amis pour partager des consommations parfois excessives. Puis au fil du temps, il se rend compte qu'il consomme de trop, que le matin au réveil, le besoin d'alcool se fait sentir et que la plus grande préoccupation de ces journées devient de ne pas être en rupture d'alcool. Il ne peut plus faire machine arrière, il est devenu dépendant du produit ALCOOL : il est malade.

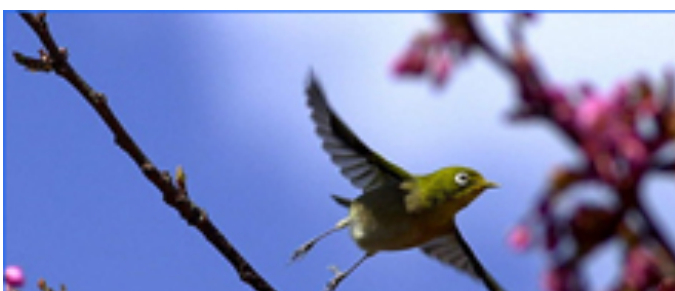


Puis un jour, une main se tend. Seul devant sa consommation, une personne s'approche et lui demande s'il peut prendre place, il accepte. Une discussion sur

des sujets divers anime la fin soirée. En rentrant chez lui, le malade va y repenser et se dire : une personne s'est intéressée à moi. Quelques jours plus tard, ils se retrouvent curieusement dans la rue, ils sont voisins. Après plusieurs rencontres, ils décident d'aller prendre un verre dans un bar que je fréquente souvent. Alors que le serveur me préparait mon alcool habituel, la personne commande un café. Je demande alors deux cafés. Au fil du temps, la confiance s'installe ; il me raconte alors sa vie, son passé. Lui aussi était malade de l'alcool et après un long chemin difficile, avec l'aide de personnes d'association d'entraide pour les malades alcooliques, il est devenu abstinent de toutes boissons alcoolisées. Il voulait m'aider à sortir de l'alcool, je l'ai écouté et avec son soutien, j'ai commencé les démarches de soins. Après une longue période, j'ai commencé à reprendre espoir dans la vie pour un monde nouveau.

De retour à la vie de tous les jours, il est important de changer toutes ses habitudes pour éviter de retomber dans son passé. Cette personne me soutient, m'a fait entrer en contact avec une Association qui aide toutes les personnes en difficulté avec l'alcool. Avec toutes ces personnes qui donnent de leur temps pour aider les autres, nous nous réintégrons petit à petit dans la vie. Remercions tous ces gens qui aident les autres et faisons ensuite comme eux, aidons tous ceux qui ont besoin de nous.

Maintenant, depuis que nous avons passé quelques mois, que nous sommes bien intégrés dans le groupe, faisons le point sur ce nouveau départ. Les amis ont bien changé et très rapidement. Ceux que je côtoyais pendant ma consommation m'ont vite laissé de côté et j'ai compris que l'on se voyait non pas pour l'amitié mais pour l'amour de la bouteille. Heureusement que tous se sont écartés de ma vie, cette vie qui aurait pu me détruire et que je ne veux plus. Les proches qui eux nous entourent, sont plus sereins mais ne nous donnent pas leur totale confiance. Puis, nous faisons tout pour être à l'écoute des autres à la maison et dans l'activité professionnelle. Petit à petit, la confiance revient et au fil du temps, nous reprenons notre place dans notre vie de couple et notre vie active, place que nous avons délaissée depuis bien longtemps pourtant. Laissons cette vie derrière nous et profitons pleinement de la nouvelle vie qui s'offre à nous.



**Soyons HEUREUX et
vive l'ABSTINENCE**

La Perle de vie de Jean-Gérard



Préface de Louis Braud

J'ai un souvenir assez précis de ton arrivée à la communauté de Mauléon. Tu étais tout timide,



accompagné d'une personne bénévole dans une association d'aide aux personnes ayant des problèmes avec l'alcool. Très vite nous nous sommes liés d'amitié, ton passé militant à la CGT et moi

aux Paysans Travailleurs y était sans doute pour quelque chose. Cela nous permettait de nous remémorer les bons moments de nos combats. Il est vrai aussi que nous avons passé beaucoup de temps ensemble dans l'aménagement de la cour et à la vente. Ton besoin de discuter, de partager était assez impressionnant. Tu m'as permis avec d'autres compagnons de découvrir un peu plus que LE PLUS IMPORTANT DANS LA VIE C'EST LE PARTAGE, la rencontre de l'autre, un objectif qui devrait être de toute communauté humaine.

Mais pour vivre il faut des moyens et le travail en est un, j'avoue que j'ai eu fort à faire pour te motiver dans les tâches à accomplir. Il est vrai, quand une personne arrive à Emmaüs ce n'est pas souvent pour un projet choisi, mais plutôt par les contraintes de la vie.

Comme tu le dis dans ton récit, heureusement que tu as trouvé à la Petite Moinie, dans la peinture une raison de vivre, que tu as pu résister aux sirènes de l'alcool (j'ai d'ailleurs dans mon salon plusieurs de tes œuvres). Tu es la preuve vivante que l'homme ne vit pas seulement de travail et que la Petite Moinie est un rouage essentiel de la communauté.

Après plusieurs années comme compagnon à la communauté tu es devenu un des piliers, ce qui a donné envie à la communauté de Saintes de te faire appel pour prendre la responsabilité d'une maisonnée et d'un magasin de vente. C'était sans doute au-dessus de tes possibilités et après un passage aux Essarts te voilà revenu à Mauléon finir ta carrière et prendre ta retraite.

Jean-Gérard dit la Gouache, bon vent et continue à apporter ta pierre à la vie de la communauté.

Louis - ami d'Emmaüs Peupins.

Avant de commencer...

Merci à ma sœur qui m'a soutenu dans toutes les épreuves très dures de l'alcool, aux amis Croix d'Or et les Pèlerins de l'Eau Vive qui m'ont apporté le réconfort et l'amitié.

Sans oublier Emmaüs Peupins qui m'a offert une deuxième vie et un réconfort et m'a permis de me mettre debout et d'avoir une nouvelle vision de la vie. Merci à vous.

Mes premières armes à Emmaüs, je les ai passées avec Louis (papy). Il m'a montré le travail, mais au tout début je n'arrêtais pas de parler car j'avais beaucoup à évacuer... et de temps en temps, il me rappelait qu'il fallait se mettre au boulot et il avait bien raison, mais de temps en temps je lui disais : « Heureusement qu'il y a la Petite Moinie (ateliers artistiques) pour me motiver, car sinon, s'il n'y avait eu que le métier d'Emmaüs, je ne pense pas que je serais resté à Emmaüs ». Mais c'était au début, avec les années j'ai changé et mieux compris beaucoup de choses, et je garderai toujours en tête : ACCUEIL - TRAVAIL - SOLIDARITÉ...

Et encore merci à vous tous, vous m'avez remis debout !

Mes origines et mon enfance

Eh bien voilà je me lance. C'est pas facile de se mettre à nu devant la feuille blanche mais il faut oser, il paraît que cela fait du bien, que l'on se sent mieux après.

Je suis né le 20 juillet 1951 à Fontenay-le-Comte, petite ville de Vendée (ancienne capitale du Bas Poitou), dans une famille modeste. Mon père était magasinier chez un grossiste en pièces détachées (voitures, motos, vélos) et ma mère faisait des petits boulots (laver le linge, ménages), plus nourrice agréée. J'ai une sœur qui est deux ans plus vieille. Notre jeunesse s'est passée sans trop de problèmes, nous n'étions pas très riches donc pas beaucoup de vacances, tous les ans direction Vouvant chez mère : on ne discutait pas, c'était comme ça.



Sinon BEAUCOUP DE MARCHÉ À PIED car pas de voiture à la maison. Au moment des champignons, nous faisons le tour du barrage de Mervent à pied avec toute la famille (les grands parents, les parents, ma sœur et moi plus les voisins) : une vraie expédition, on partait pour toute la journée. Sinon, il y avait un train qui nous emmenait à Velluire (15 kms environ de Fontenay) pour faire le GRAND CONCOURS DE PÊCHE de l'année. C'étaient nos grandes sorties. Je suis allé à l'école primaire, j'ai décroché mon certificat d'études mais après, basta, l'école ne me plaisait pas du tout, je voulais travailler, gagner de l'argent.

Apprenti – compositeur – typographe

En 1965, j'avais trois choix :

- rentrer en apprentissage comme boulanger-pâtissier,
- tapissier décorateur,
- ou compositeur typographe (imprimerie).



- JE CHOISIS L'IMPRIMERIE car je connaissais un copain d'école qui était inscrit. Donc, le 1^{er} juillet 1965, départ pour une grande aventure qui aura duré 30 ans. Mais ce n'est pas sans embûches : il y a eu des hauts mais surtout

beaucoup de bas, je vais vous expliquer.

Donc ce 1^{er} juillet, j'embauche avec ma blouse grise, c'était la tenue de l'époque, je me présente au bureau, visite de l'établissement, c'est immense : il y a du monde partout, un bruit infernal, des presses qui ronronnent (à l'époque nous étions 95 personnes, la plus grosse boîte de la Vendée, tenue par 2 frères associés). L'Imprimerie Lussaud m'ouvrait ses bras et je découvrais un très beau métier, le métier des arts graphiques.

Dans l'imprimerie, il y a 5 ans d'apprentissage, 4 années pour apprendre le métier plus 1 année de perfectionnement. Ensuite on devient ouvrier spécialisé des arts graphiques.

La période de 1965 à 1970 s'est passée sans trop de problèmes, à part mon caractère un peu voyou et rebelle. Nous étions une petite bande avec les cycles à vitesse, à l'époque c'était la mode rock-jeans-les bals. Nous étions les plus beaux, les plus forts. Par moment, beaucoup de bagarres dans les bals, beaucoup de casse et SURTOUT BEAUCOUP D'ALCOOL À L'ÉPOQUE.

Mon histoire d'amour et l'armée !

1967 : MON PREMIER FLIRT.

Je rencontre une jeune fille dans une kermesse et on s'est aimés jusqu'en 1971, date à laquelle je pars à l'armée. Mais avant un an de séparation, on se fiance pour concrétiser notre amour commun. Les trois premiers mois tout va bien, on s'écrit, téléphone, permission, et au bout du quatrième mois, coup dur pour le cœur et le moral, une lettre de séparation sèche, sans commentaire. C'est sans retour. C'est fini. À partir de ce moment-là, ma vie a basculé, je n'avais plus de projet, tout me dégoûtait.

En plus, à l'armée, rien pour vraiment motiver, à part boire et fumer, le reste du bla bla car l'uniforme ne me motivait vraiment pas, vivement la quille que l'on sorte de cette merde.



Compositeur – typographe et syndicaliste CGT

Donc début 1972, retour à la vie civile, mais l'année commence mal.

Le 31 décembre 1971, normalement un réveillon était prévu mais pas de voiture ! Le copain me téléphone : « Ce n'est pas grave, on reste à la maison ». Et le 1^{er} janvier vers 18 h, la voiture étant réparée, on décide de finir la journée dans un bal dans la région... Et à 19h, direction hôpital : pour moi, 1 mois et demi pour un problème de reins, pour le copain 7 mois, hémorragie interne plus 7 fractures à la jambe. Après ces problèmes, je reprends ma place à l'imprimerie, L'AVENIR EST DEVANT MOI. Pendant mon service, la boutique a changé de patron, donc entretien, mise à l'épreuve pour justifier mon savoir-faire et savoir si on doit me conserver dans l'entreprise. L'essai étant concluant, on me garde et je deviens compositeur typographe au sein de l'Imprimerie Lussaud. Comme je suis maintenant ouvrier, j'en profite pour me protéger, je rentre au syndicat du livre CGT, un gros truc à l'époque, très puissant, sous couvert du PC. À cette époque, les ouvriers étaient bien protégés, on y croyait, vive les camarades. TRÈS VITE JE PRENDS DU GALON : délégué suppléant, j'aimais ce genre de bagarre avec le patronat, mon côté rebelle reprenait l'essence des manifs, les réunions, les congrès, tout

Je défendais les copains mais j'en prenais plein la gueule, mais j'aimais ça, mon statut personnel ne comptait pas, mon but était de défendre l'ouvrier et surtout l'outil de travail pour tous les camarades. NOTRE PLUS BELLE GRÈVE : 15 jours à tenir tête au patronat, rien ne sort de la boutique... le patron un peu chahuté mais personne ne cède et l'on obtient un bon résultat : plus d'1 franc de plus par heure, paiement de la grève, un bon résultat. Tous les camarades étaient très contents.

Alcool quand tu nous tiens !

Je travaillais, LE MÉTIER ME PLAISAIT MAIS L'ALCOOL ÉTAIT PLUS QUE PRÉSENT DANS MA VIE car à l'époque je faisais équipe, les 2/8, parfois les 3/8, alors là c'était la porte ouverte : 1/2 heure de pause à l'extérieur, dans un petit bar à 100 m de l'imprimerie, plus tout ce qui rentrait en douce sous les yeux du patron qui savait mais fermait les yeux. Ce qui comptait c'était son travail bien fait : point !

En 1985, je prends un studio en ville car avant j'étais chez les parents et ensuite chez ma sœur, donc un peu de liberté mais pas pour longtemps. Les copains ont vite appris la nouvelle et tous les soirs c'était la java, alcool, alcool, alcool, je m'enfonçais lentement mais sûrement, les nuits c'était un vrai cauchemar, je transpirais, j'avais froid, je tremblais, je n'en pouvais plus.



Jean-Gérard
de la Gouache

Je pète les plombs...

En 1986, je suis seul au fond du gouffre. Arrêt de travail plus alcool, alcool, alcool... Pour m'en sortir, il n'y a qu'une solution : PARTIR POUR LE GRAND VOYAGE, donc je fais des courses - alcool bien sûr - et je me renferme dans mon studio, je coupe le compteur électrique plus le téléphone, je ne veux plus voir personne. C'est la fin mais dans mon délire, je me rappelle que ma sœur nous avait invités à manger le soir donc en fin de journée, tant bien que mal, je prends ma voiture complètement inconscient et je vais chercher les parents. Ce qui devait arriver est arrivé : accident en ville, excès de vitesse plus 5 voitures accidentées, plus 2 sens interdits, plus délit de fuite. Alors là c'en est trop, j'abandonne ma voiture

chez ma sœur et je pars sur les bords de la Vendée... je suis un pauvre type qui ne mérite pas la vie, je marche longuement sur les bords de la Vendée, cherchant l'endroit le plus profond, et au moment de partir, j'entends une voix derrière moi : « Attendez ! Qu'est-ce que vous voulez faire ? » Je réponds : « Laissez-moi, je veux me foutre en l'air ! » La personne, un pêcheur de brochet, me prend le bras et m'écarte de l'eau et on commence à discuter, il m'offre un café et me propose de me ramener à Fontenay. Je suis d'accord... mais 3 jours se sont écoulés, TOUT LE MONDE ME RECHERCHE : les parents, plus les flics, donc pas d'issue, je dois me constituer prisonnier et je vais au commissariat raconter mon aventure. Ensuite je suis passé au conseil de discipline. J'en ai pris plein la gueule, et en plus arrive le tribunal. Alors là on m'a collé une nouvelle étiquette, j'étais un irresponsable et un assassin de la route et la note assez salée mais méritée : 5 000 francs d'amende, 3 mois de prison avec sursis plus 6 mois de suspension permis voiture. Je prends un congé de maladie d'un mois et ensuite je reprends le boulot mais le moral n'est pas là, cette histoire me bouscule et surtout cette dépendance à l'alcool... mais quoi faire... j'en parle autour de moi, mais que des réponses négatives : « Tu fais comme moi, j'arrête quand je veux » ou « Qui a bu boira » ou « Tel père tel fils » car mon père buvait pas mal lui aussi et tout le monde le savait.

Première cure

Donc, de 1986 à 1989, 3 années « dur dur », je travaille, j'arrête, le patron commence à se poser des questions et cela est bien normal, il me convoque et met les choses à plat :

- « Gérard, je pense que tu as un problème d'alcool ! »

Quoi répondre quand la vérité vous arrive en pleine poire ?

- « Oui je sais, je pense que je vais faire une cure en alcoologie. »

-« C'est très bien, me dit le patron, je t'encourage et bonne chance. »

Je prends rendez-vous au médecin, une prise de sang, résultat : 3020 gamma GT et

16,9 grammes de triglycérides dans le sang, plus pompiers, plus hôpital, plus 2 comas éthyliques. Le médecin est en colère : «

Vous êtes fou, c'est du suicide, je ne peux plus vous soigner ! »



À l'époque je pesais 117 kilos, je vais prendre un rendez-vous à Thouars en alcoologie. 3 jours après j'étais hospitalisé pour ma première cure. Au bout de 3 semaines, JE RESSORS GONFLÉ À BLOC ET DÉCIDÉ À DEVENIR ABSTINENT ! Mais dans ma cure, j'avais oublié une chose importante : abstinence totale et définitive !

Re-chute... Deuxième cure...

Re-chute... Troisième cure...

Je tiens le coup jusqu'en 1992. Au mois d'août on se retrouve en famille, plus des amis, barbecue géant, plus apéro et là je n'ai pas voulu raconter mon histoire alcool car J'AVAIS HONTE DE MOI. J'ai pris un demi verre de porto pour faire comme tout le monde et boum, la machine infernale s'est remise en route. Le lendemain, un pack de bières plus un autre, et pour terminer on ne compte plus, il faut la dose pour être bien.

Au mois d'octobre, je retourne à Thouars pour une deuxième cure de 3 semaines, mais là j'ai ressenti un malaise : j'étais coupable, mal dans ma peau, pas de volonté, LA MALADIE ÉTAIT PLUS FORTE, je baissais les bras, je m'en voulais mais bon, il fallait reprendre le travail, mais on m'attendait au virage, je n'ai pas eu de cadeaux, tant patron que les ouvriers et en 1993, boum, rien ne va plus, c'est reparti dans les excès d'alcool, donc une troisième cure s'impose, suivie d'une post-cure de 4 mois à Bilazais (Thouars). Pendant ces 4 mois, j'ai appris le métier du bois, je faisais des palettes et des salons de jardin en bois, fabrication plus se servir des machines outils. Très intéressant. En plus une bonne équipe de 16 personnes motivées : ça remet les gens debout et cela nous permet de reprendre goût au travail un peu oublié dans l'alcool.

Décès familiaux et troisième cure...

En 1994, deux gros coups durs : la mort de ma mère et celle de mon oncle, j'ai très mal réagi, je me suis caché dans l'alcool pour oublier mon chagrin mais grossière erreur. Donc en décembre 1994, quatrième cure mais à Niort car l'hôpital de Thouars ne voulait plus du vilain petit canard alcoolique. Je suis resté un mois mais pendant le mois, coup dur : le patron m'a licencié, chose normale, il en avait marre de ma comédie - d'après lui - mais peu importe, JE SUIS DÉCIDÉ À ME BATTRE.

Début 1995, je sors de l'hôpital de Niort, mais je n'ai plus rien, plus de travail, donc plus de logement, et en plus pas mal de dettes car dans l'alcool, on ne compte plus, on s'en fout. Heureusement, j'avais des amis de la Croix d'Or, maintenant Alcool Assistance - organisme qui s'occupe des malades de l'alcool - qui me conseillent et se mettent en rapport avec le père Robert Courgeau qui était à Emmaüs Fontenay-le-Comte. Rendez-vous est pris et suite à cela, je me présente à Emmaüs les Peupins pour voir et faire un essai. Je visite, et la responsable (Véronique à l'époque), me dit de réfléchir et de rappeler. Je rappelle et il y a une place à Mauléon. MERCI À MANO qui a tout misé sur ma guérison.

Emmaüs Peupins : Que du bonheur !

Je suis un artiste !

Donc le 6 avril 1995, UNE NOUVELLE AVENTURE COMMENCE, et sans alcool. Mano m'accueille et m'explique le fonctionnement d'une communauté, et surtout me fait confiance et me dit : « Pour renforcer ta guérison, il y a plusieurs organismes qui s'occupent de la maladie alcool, tu choisis, tu as carte blanche... » Je choisis la Croix d'Or car déjà des compagnons assistaient aux réunions. Je suis rentré dans le bureau et je suis resté 6 ans.

En 1997, on me propose un voyage humanitaire au BURKINA FASO, puis en 1998, un voyage au CANADA, plus un voyage au MAROC, plus 2001 au Burkina, plus 2008 au NIGER. C'est toujours un vrai bonheur la rencontre des peuples, leur façon de vivre très pauvre mais tellement accueillants, toujours prêts à recevoir, à se mettre en quatre quand on sait quels moyens ils ont : une leçon de morale à retenir ! QUE DU BONHEUR, la vie est belle sans alcool, des projets plein la tête. En plus, dès mon arrivée à la communauté, la responsable me propose de visiter la Petite Moinie (ateliers artistiques pour les compagnons). Je pensais : « Mais ce n'est pas pour moi ! » Je visite mais rien ne m'attirait. Les responsables - à l'époque Jean-Jacques et Christian - me disent : « Tu ne vas pas passer ton après-midi à fumer, viens voir un peu dans l'atelier, voilà, tu as des cartes postales, des couleurs, à toi de jouer »



Je choisis comme modèle « Les roulottes de Van Gogh » car j'aime bien tout ce qui touche au cirque et gens du voyage et me voilà parti dans un nouveau domaine, les arts plastiques, dont je choisis la peinture sous toutes ses formes (huile, acrylique, pastel, aquarelle). Mon nom d'artiste : « Jean-Gérard de la Gouache ». La peinture pour moi, c'est un vrai cadeau de la vie : 2 années de cours à Cholet en 1999/2000, 1 an à Saint Jean d'Angély, 2 ans à l'École des Beaux Arts à Saintes et maintenant un petit club à Cerizay dans une ambiance amicale. Je participe à 2 expos chaque année et au marché de Noël.

Mon boulot de compagnon

Sinon pour le travail, le compagnon peut trouver sa voie ; chauffeur, ripeur, vendeur de meubles, de bibelots, tri, électro, menuisier, intendance, standard, démontage, accueil des clients, toute une panoplie qui donne du travail à 50 compagnons environ.



Pour ma part, au début j'étais chauffeur le matin, vendeur l'après-midi. Ensuite un an et demi aux bouquins : tri le matin, vente l'après-midi. Et pour terminer, VENDEUR À LA COUR plus les meubles. Ce dernier poste

m'intéresse car beaucoup de contacts avec les clients, c'est chaleureux. Je suis élu au Collège des compagnons pour faire la transition entre les responsables et les compagnons... plus la commission loisirs, on essaye de préparer des sorties ou animations pour faire bouger un peu les compagnons mais la tâche n'est pas facile car le compagnon a du mal à bouger et sortir de la communauté.

Compagnon et responsable à Saintes

En 2001, on me propose un nouveau poste, responsable de magasin à Asnières la Giraud avec 5 compagnons - magasin en autonomie - qui est l'annexe de la communauté Emmaüs Saintes. J'ai commencé pour un mois à l'essai et ensuite je suis parti pour une nouvelle aventure Emmaüssienne, j'ai déménagé le 11 septembre 2001, date facile à retenir, vus les événements qui se sont déroulés. Le travail me plaisait, mais hélas les compagnons qui m'entouraient ne m'ont pas fait de cadeaux, ils n'ont pas admis d'être commandés par un autre compagnon, alors personne ne me parlait, les complots, les ventes le dimanche derrière mon dos, les cadeaux aux amis,

tout pour me faire craquer et ils ont réussi. EN 2003 RAS LE BOL, je baisse les bras et remets le nez dans l'alcool... Un appel au secours mais très vite j'en parle à Pia la responsable et tout de suite elle me change de poste : je déménage à St Romain de Benêt au siège social et je reprends la vente comme simple compagnon, libéré de ce poids qui n'était pas facile à gérer. J'ai encore changé de poste, on me propose de tenir le magasin rétro dans la rue piétonne à Saintes, très intéressant.

Compagnon et responsable aux Essarts :

« Comment je l'ai vécu, moi... ! »

En 2005, une nouvelle aventure s'annonce : on me propose un poste de compagnon responsable aux Essarts (Vendée) pour aider un nouveau responsable qui vient juste de prendre la communauté en main, encore un plus pour moi, pourquoi pas, on essaye, on fonce.

Les 6/7 premiers mois, CONFIANCE TOTALE, j'ai les clefs du bureau, la clef du coffre, la recette de la semaine, voire plus sous mon oreiller, rien à signaler, sauf une chose : monsieur le responsable a oublié qu'il n'était que responsable et qu'il avait des comptes à rendre à son CA, à son président, ainsi qu'aux membres d'Emmaüs France, mais rien à faire : « Je suis le responsable, point. Je fais ce que je veux dans ma communauté. » Je lui ai fait comprendre qu'il n'était pas tout seul à bord, il y avait les compagnons qui avaient le droit de parler, plus le président et les amis. Nous nous sommes accrochés et d'un seul coup il me convoque pour me dire qu'il n'aimait pas les grandes gueules et en plus j'étais bien avec le président, ce n'était pas normal. Je lui tenais tête alors pas content le monsieur, pour sa défense il a dit au président que j'étais un bon à rien et que je gênais les autres compagnons, car je disais trop la vérité, pas content du tout donc mis à la porte, encore une fois sans prévenir personne, mais qu'importe, je ne suis pas à la rue, j'ai encore des adresses.

Retour au bercail

JE NE REGRETTE RIEN, c'est une expérience qui m'a permis de comprendre bien des choses et surtout me renforcer pour mieux réagir à l'avenir. Donc en mars 2006, je viens faire un tour à la braderie de Mauléon, j'en parle à Mano et elle me dit : « Tu viens quand tu veux, nous n'avons rien à te reprocher. » J'ai déménagé le lundi et le mardi je reprenais ma place de vendeur aux meubles et à la cour.

En 2008, encore un nouveau bonheur, un voyage humanitaire au Niger pour 10 jours - rencontres contacts avec des gens très pauvres mais très riches dans leur cœur - une aventure très riche pour moi et grand merci à la communauté qui permet aux compagnons volontaires de pouvoir effectuer des beaux voyages et surtout rencontrer tous ces gens si différents mais tellement humains. Encore UNE BONNE LEÇON D'HUMILITÉ à retenir et surtout à mettre en pratique.



Avec le Père Pedro de Madagascar

Je prends la retraite

1^{er} Octobre 2008 encore une nouvelle aventure, je prends ma retraite à 57 ans. La loi le prévoyait pour les personnes nées en 49, 50 et 51 si on a tous les trimestres. Après renseignements, j'ai le droit, J'AI TOUTES MES ANNÉES, mais je ne suis pas tranquille : plein de mauvaises idées fusent dans le cerveau : c'est la fin - quoi faire - comment s'occuper - est-ce que la communauté va me garder comme compagnon retraité ? Mano et Jean-François me convoquent et me proposent de rester à la communauté et faire un mi-temps à la vente l'après-midi car il y a un besoin de vendeur « Tu as ta place m'a-t-elle dit - et en plus cela va occuper ton temps car rester à ne rien faire c'est très mauvais pour toi, fais attention à tout ce temps libre... » Ils avaient bien raison car je n'ai rien mis en place. Résultat : une forte dépression avec une reprise d'alcool - cela fera plaisir à certaines mauvaises langues - pour oublier pour un temps, mais c'est encore une grosse erreur que j'ai eu du mal à maîtriser, mais maintenant j'ai repris le dessus, je me suis fait aider par un psychiatre plus le médecin et la Croix d'Or. J'ai expliqué mon mal-être et comme on dit, j'ai vidé mon sac. Je me suis libéré de tous ces mauvais moments et maintenant, VIVE LA RETRAITE MAIS BIEN VÉCUE.

Mes passe-temps favoris et conclusion

Eh bien voilà, je pense avoir fait le tour de ma tranche de vie, ce n'est pas de l'orgueil, JE NE SOUHAITE À PERSONNE CE QUE J'AI VÉCU, ni donner des conseils et leçons, je reste humble. C'est uniquement une aventure vécue avec des joies, des larmes et maintenant beaucoup d'espoir pour l'avenir, mais sans oublier que l'on reste fragile. Face à l'alcool, ne

pas jouer les gros bras, la maladie est la plus forte et fait beaucoup de dégâts autour d'elle.

Un dernier mot, GRAND MERCI À EMMAÛS MAULÉON, surtout les responsables, car sans vous et Emmaüs, je n'aurais pas vécu - malgré les coups durs - une si belle aventure. Pour moi, Emmaüs est formidable. Je leur dois ma deuxième vie car depuis 1995, mais c'est un point de vue personnel, j'ai évolué, j'ai grandi dans le mouvement, pour preuve, depuis peu, je suis rentré au CA de l'association Emmaüs Peupins, comme administrateur. Encore un plus pour moi, c'est très intéressant.

Après ces 16 années passées au sein du mouvement Emmaüs, quoi dire, quoi penser ? Pour ma part, on m'a tendu la main au moment où j'étais le plus bas, ça je n'oublierai jamais ces premiers moments... Comme disait l'abbé Pierre, Emmaüs sert à remettre l'homme debout, ensuite il faut être volontaire car ce n'est pas gratuit, il faut SE BATTRE, mais à chaque jour suffit sa peine, il faut accepter certaines choses, comme la maladie alcool, car on n'est jamais guéri, simplement stabilisé... et mener le combat pour soi mais aussi pour les autres compagnons, car la communauté sert aussi à ça. Il faut se sentir solidaire « tous ensemble » et mettre des choses en place. Bien sûr il y a le travail qui occupe bien, mais il y a aussi les loisirs, plus



l'amitié que l'on trouve chez LES AMIS, c'est très important. Moi j'ai trouvé la peinture et le chant, chanter c'est un moyen de s'exprimer et de reprendre

confiance en soi, même que j'imite BOURVIL !!! Ce sont mes soupapes de sécurité plus les sorties avec un petit groupe de compagnons qui partagent les mêmes passions que moi (autos - motos - vide greniers - plus les sorties peinture). Un petit restau de temps en temps avec « Capitaine », c'est notre plaisir... Pas le temps de s'ennuyer. Il y a aussi les voyages à Lourdes avec les Pèlerins de l'Eau Vive, qui m'ont aidé à retrouver ma foi religieuse. Sans oublier mes collections : voitures miniatures et combis Volkswagen...

Ce que j'aime également à Emmaüs ce sont les voyages humanitaires que l'on vous propose car à chaque fois, on en prend plein la poire d'humilité, de chaleur humaine, de pauvreté, mais d'une grande richesse de cœur. On en revient toujours plus riche de tous ces voyages et l'on n'a pas le droit de se plaindre en arrivant mais essayer de **SERVIR TOUJOURS LE PLUS SOUFFRANT.**

Je vous remercie et bonne lecture.

Novembre 2011.

Jean-Gérard.

UNE TROUVAILLE DE JEAN GERARD à Emmaüs

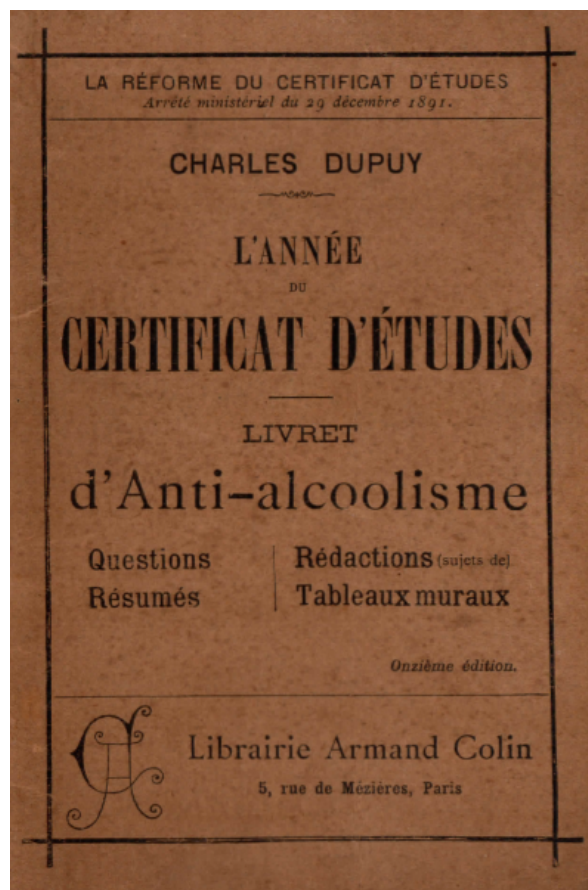


TABLE DES MATIÈRES

I. Ce que c'est que l'alcoolisme.....	3	VIII. Action de l'alcool sur la santé.....	21
II. Boissons saines.....	5	a. Effets généraux... ..	21
III. Vin de raisin et vins artificiels.....	6	b. Action de l'alcool sur le sang.....	22
a. Vin de raisin.... .	6	c. Action de l'alcool sur le cœur.....	23
b. Vins artificiels.....	7	d. Action de l'alcool sur le cerveau... ..	24
IV. Alcool de fruits et alcools industriels.....	9	e. Action de l'alcool sur les organes digestifs.....	27
a. Alcool de fruits....	9	f. Action de l'alcool sur l'appareil respiratoire.....	28
b. Alcools industriels.	10	g. Action de l'alcool sur différents organes.....	29
V. Composition des alcools..	12	IX. Influence de l'alcoolisme sur le nombre et la gravité des maladies.....	30
VI. Ce qu'on fait avec les alcools.....	15	X. Hérité alcoologique.....	31
a. Les eaux-de-vie... ..	15	XI. Action sociale de l'alcool..	32
b. Les apéritifs.....	16	XII. Moyens d'éviter l'alcoolisme.....	34
VII. Action de l'alcool sur les facultés.....	18	SUJETS DE RÉDACTION.....	36

MON ADDICTION A L'ALCOOL

Moi, Christine, j'ai choisi de raconter mon parcours face à l'addiction de l'alcool.



C'est un cauchemar qui me poursuivait depuis plusieurs années sans m'en rendre compte.

On ne devient pas malade de l'alcool du jour au lendemain. C'est un processus lent et pervers.

J'ai pris conscience de mon addiction lorsque l'alcool est devenu une préoccupation, c'est-à-dire quand j'ai commencé à y penser tous les jours.

Avec le temps, j'ai du consommer plus pour avoir les mêmes effets. J'ai continué à boire, malgré mes pertes de maîtrise qui se manifestaient tous les soirs. La situation devenait grave : perte de mémoire. Qu'est-ce que j'ai mangé hier ? BLACK-OUT TOTAL

J'ai fait le deuil des plaisirs, des sorties. En parlant de plaisir, le seul pour moi étant les premiers verres, afin d'oublier mes soucis quotidiens.

Mais, pour ne pas sombrer totalement, il m'a fallu une grande énergie dans un corps fatigué, le souci de paraître à l'image sobre envers mon mari et mes enfants, mais qui ne fonctionne pas toujours. « Ils me connaissent trop bien ! » A ces moments, je pense : « c'est de ma faute si j'en suis rendue là ! ».

Je m'autodétruis et je mets en danger mon entourage. Je n'ose pas en parler à mon mari et mes enfants et vice-versa. SUJET TABOU !

Sauf que le jour de mon anniversaire, il y a 2 ans, mon fils m'a dit : maman, j'ai une surprise pour toi, il m'a emmené chez mor

médecin traitant en disant : « soignes-toi, car toute la famille s'inquiète »

A ce moment là, j'ai vu la dangerosité de mon addiction.

Dès-lors, tout s'est enchainé : CHU addictologie de semaine + suivi quotidien tous les 15 jours.

J'ai alors pris conscience des conséquences de la consommation d'alcool et particulièrement lorsque 2 intervenants bénévoles de l'association Alcool Assistance, au cours de ma cure, ont répondu à chacune de mes interrogations.



J'ai ressenti un besoin fort d'assister à leurs groupes de parole. Pour moi, il fallait un suivi après l'hospitalisation. C'est un besoin vital pour ma future guérison.

J'avoue que le premier rendez-vous, j'étais stressée, paniquée avec une grande peur.

« Oh Joie », j'ai ressenti une écoute en premier lieu, des échanges, des conseils et une très grande amitié, car on se comprend. Ils sont tous passés par là.

Je remercie cette association, le groupe de parole et je garde un immense espoir sur ma guérison qui est en bonne voie.



CHRISTINE

Lieu d'accueil Angers



Les Espaces de parole Entourage Cholet Janvier 2019

A l'initiative de Mado GUEDON, l'espace de parole « Entourage » a été créé en octobre 1987.

A cette époque il n'y avait qu'une rencontre mensuelle à laquelle participaient les malades ; les conjoints qui les accompagnaient se regroupaient sur un côté de la salle et écoutaient sagement. Les adhérents venaient pour écouter l'animateur, et trouver au travers de ses paroles du réconfort et de l'aide pour devenir abstinent, recouvrer la santé et réapprendre à vivre.

Ces rencontres étaient pour l'entourage très enrichissantes certes pour la compréhension de la maladie, mais insuffisantes pour les problèmes propres de l'entourage (tabou, culpabilité, honte, repli sur soi, perte de l'estime de soi...)

Il devenait urgent que l'on s'occupe de l'entourage du malade !

Au début, le groupe entourage se rencontrait une fois par mois ; aujourd'hui le groupe de paroles entourage de Cholet regroupant en moyenne 20 à 25 personnes se réunit le 2ème et 4ème jeudi du mois, en plus de l'espace de paroles pour famille le 1er jeudi et parfois le 5ème, suivant les mois.

Nous retrouvons ainsi les épouses, maris, conjoint(e)s, parents, belles-familles, enfants de malade non soigné, en soins ou abstinent...

Laetitia : *Nos moments d'échange se déroulent toujours dans le Respect et l'Écoute de l'autre. Installés en cercle, l'animatrice rappelle les règles de confidentialité, de non-jugement et la liberté de la parole.*

Avant l'accueil dans le groupe, l'animatrice rencontre la personne en amont pour la mettre en confiance, la rassurer, la déculpabiliser et lui demander ses attentes de l'espace de paroles qu'elle souhaite intégrer. Elle alerte la personne sur le fait qu'elle peut rencontrer à nos espaces de paroles des personnes connues par elle-même et la rassure en lui expliquant que comme pour les malades, les participants sont là pour le même motif et « non pas parce qu'ils ont mangé trop de chocolat ! » (Clin d'œil à notre responsable...)

L'accueil téléphonique, l'accueil physique, l'accueil dans le groupe ont fait l'objet d'un travail approfondi au sein de la commission entourage nationale

Cette rencontre en amont permet à l'animatrice de mieux présenter la personne au groupe en nous transmettant ses questions, ses attentes puis la parole est ouverte à celles et ceux qui le souhaitent. La plupart du temps nous nous présentons en prenant la parole et répondons à la ou les questions et tout cela nous amène à partager notre vécu.

Il n'y a pas de thème défini car de nouvelles personnes sont très régulièrement accueillies.

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

L'espace de parole se déroule ainsi (les prénoms ne sont pas associés aux situations décrites)

- L'animatrice ouvre la séance :

Animatrice : *Bonsoir, nous accueillons ce soir Jeanne qui accompagne son mari actuellement en soins et qui s'inquiète de son retour à la maison. Elle souhaiterait savoir quel comportement elle doit adopter à son retour d'hospitalisation, ce qu'elle doit faire ou au contraire ne pas faire, ce qu'elle doit dire ou ne pas dire. Je vous laisse la parole ; si vous voulez merci de vous présenter de façon succincte et dire comment cela s'est passé pour vous au retour du Centre Hospitalier. Mais avant, je rappelle la règle de confidentialité, tout ce qui est dit dans la salle reste dans cette salle ; le non-jugement est important car chacun réagit à sa façon selon ses émotions, ses propres valeurs, son éducation, son vécu. Nous laisserons aussi chacun s'exprimer en prenant soin de ne pas couper la parole.*

Voici quelques exemples de questions posées ou témoignages apportés :

LA PEUR

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

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

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

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

Animatrice : *et ça te rassure vraiment ?*

Béatrice : *Non, cela n'est pas plus rassurant car souvent, ça ne répond pas ou bien l'intonation de la voix me dit qu'il s'est encore alcoolisé.*

Mon état de stress peut être si intense que la crise d'angoisse arrive.

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

Mon cerveau entre dans une hyperactivité, tous mes sens sont en éveil : les bruits de la rue, la façon dont la voiture est garée, le pas dans l'escalier, l'ouverture de la porte, le bisou testeur d'haleine, l'état des pupilles, l'odeur des vêtements...

Je transmets ma peur à mes enfants : je suis moins dispo, plus énervé, ils ressentent tout !

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

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

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

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

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

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



LA HONTE

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

Animatrice : *mais pourquoi tu mentais ?*

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

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

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

RUPTURE DE DIALOGUE

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

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

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

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

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

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

POIDS DE LA MALADIE – POIDS DU QUOTIDIEN

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

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

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

LA VIOLENCE

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

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

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

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

CULPABILITE

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

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

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



PERTE DE CONFIANCE DE SOI / D'ESTIME DE SOI

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

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

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

AMOUR

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

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

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



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

DEMANDE D'AIDES

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

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

Animatrice : *Et toi Laurence ?*

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

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

COMPRENDRE LA MALADIE

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

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



RETOUR DE SOINS

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

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

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

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

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



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

Animatrice : *Eh bien tant pis pour les « faux amis ». Par l'association on trouve de nouveaux amis et avec eux on se sent protégé car on sait qu'il n'y aura pas de*

produits. C'est difficile au début de penser qu'on va perdre des amis mais avec le temps, la patience on acquiert de l'assurance.

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

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

LA VIE ASSOCIATIVE

Liliane : *depuis 2004 Michel est abstinent et depuis cette date nous adhérons à alcool assistance. Michel est venu d'emblée aux réunions et moi je me suis dirigée vers l'entourage c'était une évidence de pouvoir l'accompagner dans sa démarche ; je viens aussi souvent que je peux et toujours avec plaisir. C'est là que j'ai appris avec l'expérience des autres participants comment renouer des liens avec les enfants partis loin pour fuir le problème de l'alcool que nous vivions à la maison. Leur laisser le temps de "digérer" cette souffrance et progressivement de retisser des liens. C'est avec beaucoup de bienveillance que le groupe m'a aidé à comprendre qu'il était nécessaire de prendre le temps, sans heurter, afin que chacun puisse refaire confiance.*

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

Corinne : Pour nous qu'est-ce qu'un espace de paroles :

- Un lieu pour déposer sa souffrance
- Il n'y a pas de jugement
- Il y a de l'écoute
- On retrouve du lien social
- La confidentialité
- Les similitudes qui rassurent
- Permet de changer notre regard envers le malade
- Permet de connaître la maladie
- Quelques numéros de tél rassurent



Corinne : Une histoire de vie : *Il y a 3 ans la vie de mon fils est devenue un enfer à cause de l'alcool, ce poison a tout détruit. Sa femme l'a quitté en emmenant ses 2 petites filles avec elle, il a perdu son travail, la maison a été vendue (avec un emprunt à rembourser sur plusieurs années), sa santé s'est dégradée....*

Il a fait de nombreuses cures ; mais à ce jour et malgré toutes les énergies déployées pour l'aider (par moi, mon compagnon, son frère sa sœur etc...) il boit toujours, n'a presque plus de ressources, est sans travail depuis 1 an, et ne sait pas s'il pourra revoir ses filles ! Bref le bilan actuel est vraiment noir d'où mes peurs, mon angoisse et quelquefois mon découragement à l'aider car je ne sais plus comment.

C'est vraiment insupportable de ne plus savoir quoi faire pour lui, je ne supporte plus de le voir ainsi et je ne comprends pas pourquoi il ne réagit pas et qu'il ne s'arrête pas de boire (le déclic aurait pu être pour ses filles).

Je ne compte pas non plus tous les mensonges qu'il a pu me dire (dégradations sur la voiture de son ex, violences à l'encontre de son beau-père, accidents, perte de papiers), etc...

Les accidents corporels lors de soirées, les accidents avec sa mobylette ou les accrochages avec des voitures, tous ses papiers officiels qu'il a perdus ou s'est fait voler (encore dernièrement) Autant d'exemples qui me mènent à l'association Alcool Assistance pour demander de l'aide et essayer de comprendre la maladie.

Il a eu plusieurs périodes de déprime ces derniers mois, il se laissait aller, n'avait plus envie de rien, pas de projets.... Même à ces moments -là, j'étais présente pour tenter de lui remonter le moral et lui dire qu'il fallait réagir et rapidement Ne plus boire en priorité, prendre soin de lui, retrouver du travail ...

J'avais l'impression de parler à un mur et même aujourd'hui je me sens encore démunie et surtout démoralisée.

Heureusement, l'association Alcool Assistance a été là pour m'accueillir et m'écouter au tout début de mon désarroi et aujourd'hui je sais que je peux toujours compter sur les groupes de paroles, leur confidentialité, leurs expériences, leurs précieux conseils...

TEMOIGNAGE d'AURELIE

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

trouver ma propre solution. Les espaces de paroles me redonnent confiance, je me retrouve avec moi-même, j'ouvre enfin les yeux moi qui les ai tellement fermés.

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

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

Maryvonne : *Pour conclure :*

Les espaces de paroles nous permettent de nous rendre compte que nous avons tous des fonctionnements en commun dans le vécu et dans la complexité de la maladie. Ces similitudes nous rassurent, nous nous sentons moins seul. Nous pouvons livrer notre secret et faire tomber notre fardeau, déposer notre souffrance. La confidentialité étant une priorité, nous sommes donc vraiment libres de nous exprimer en toute confiance.

Nos rencontres hebdomadaires nous permettent de prendre des forces, de nous affirmer, de mieux vivre et comprendre la maladie, de créer de nouveaux et de vrais liens. Notre regard envers la maladie change. Les numéros de téléphone sont rapidement échangés, de nouveaux liens créés et le groupe devient une deuxième famille. Nous repartons souvent plus léger et « booster » pour la semaine.

Nous pensons aussi qu'il est très important que le malade vienne entouré afin qu'il se sente soutenu dans sa démarche de soin, et aussi pour entendre les mêmes choses et pour cheminer côte à côte. Le trajet du retour sert ainsi à échanger. De plus, l'assiduité du malade à ces espaces de parole est une béquille supplémentaire pour ne pas reconsommer.

Quand le malade est en soin, il arrive que l'entourage se sente encore plus démuné car il n'est pas toujours facile d'échanger avec les équipes soignantes ou tout du moins pas aussi souvent que l'entourage le voudrait. Le rôle de l'entourage est là encore très important dans l'accompagnement du malade et doit en parallèle ne pas s'oublier et prendre soin de lui-même. Des échanges de numéros d'associations, de psychologues se font facilement ; nous avons aussi un partenariat avec une association sportive qui permet aux adhérents de retrouver la santé au travers du sport.

Ce groupe est pour nous notre famille de cœur ; il nous paraît indispensable que chaque lieu d'accueil puisse ouvrir cet espace de parole car pour un malade touché, c'est dix personnes qui souffrent : les besoins d'accompagnement sont donc nécessaires, voir indispensables et très enrichissants pour tous.

L'ENTOURAGE et la REDUCTION des RISQUES

Tout d'abord qu'est-ce que l'Entourage en 2020 ?

Historiquement l'Entourage était le conjoint, aujourd'hui l'entourage est beaucoup plus diversifié, c'est la personne qui partage la Vie, les Enfants, les Parents, les Grands Parents, Frères et sœurs, employeurs amis ...etc...etc...

Lorsque l'entourage alerte ou se renseigne auprès de l'association, ce qui est le cas dans 90 % des contacts, c'est dans l'espoir d'un arrêt de consommation, immédiat ou très très rapide. Dans la discussion qui s'en suit, l'accompagnant expliquant que la décision appartient au consommateur et que celle-ci peut demander uncertain temps.

Quand l'accompagnant explique qu'il y a une possibilité d'envisager une réduction progressive de la consommation, encadrée par des entretiens réguliers, l'entourage ne comprend pas et montre le plus souvent son insatisfaction.

Aujourd'hui l'accompagnement de l'entourage a changé et changera encore.

La réduction des risques pour la plus grande majorité des cas vise à aboutir à un arrêt définitif mais pas immédiat et cela demande de fournir des explications pertinentes à l'entourage pour l'aider à comprendre et à accepter.

Nous devons dans nos approches parfaitement intégrer cette nouvelle communication, **l'arrêt progressif ou reporté a toujours existé**, sauf qu'il **n'était pas dit**. Aujourd'hui les soignants pour la plupart le favorisent et l'encadrent en partenariat avec le patient ; il est donc tout naturel que l'association soit en phase pour un accompagnement optimal.

MERCI de participer à faire grandir Alcool Assistance

Un Aidant



**AIDER LE MALADE à
ALLER MIEUX en
SUIVANT SON
RYTHME**



Un p'tit café !

Je suis en train de prendre le café chez maman (80 ans) :

- *Moi : « ce soir nous avons soirée de l'Asso, moi je vais retrouver mon groupe Entourage »*
- *Maman : « Mais c'est quoi ton « Entourage », tu y fais quoi en fait ? »*

Ces rendez-vous mensuels rythment notre vie et sont une telle évidence que j'en oublie moi aussi qu'il y a 3 ans je me posais la même question : « ça sert à quoi de se réunir entre conjointes/conjoints, parents, amis de malades pour ressasser notre malheur... ? Ils sont un peu bizarres, il faut aller de l'avant maintenant ... ce n'est pas en parlant, en s'apitoyant sur notre sort que mon proche va s'en sortir. Et puis, c'est un peu la honte quand même ce qui nous arrive alors il faut le cacher, ne pas dire. Moins on voit de monde, mieux on se porte. »

Voilà un échantillon de ce que je pouvais penser. Il est vrai qu'on parle beaucoup de malades sur les articles de journaux mais peu des « aidants », de l'entourage.

Pourtant, l'entourage vit la maladie, on parle de **co-dépendance**. Ne dit-on pas qu'une personne addict rejailit sur 7 personnes minimum de son proche environnement... ?

Alors, si on propose aux personnes de l'Asso d'exprimer spontanément les mots qu'évoque le terme «Entourage » voici un résumé du panel :

ECOUTE- CHALEUR- SOUTIEN- SOURIRE-NON JUGEMENT- PARTAGE- ECHANGE-SAS DE DECOMPRESSION.

Mettre des mots sur nos maux, libérer la parole sur ce sujet si tabou dans notre Société, quel formidable exutoire ! Aucun thérapeute n'encadre ces moments, bien sûr beaucoup de choses nous échappent dans cette maladie mais parler en toute simplicité de notre vie au quotidien, de nos ressentis du moment nous aide à avancer, à garder le cap. Le but n'est pas de prodiguer des conseils aux uns et aux autres « Tiens du devrais faire comme-ci, tu devrais faire comme çà...surtout pas ! »

Chacun trouve dans les échanges, ce qui lui paraît bon à prendre.

Quand notre proche va bien, c'est agréable de retrouver nos amis de l'Asso pour débattre sur divers sujets parfois autres que la maladie. C'est aussi çà la convivialité des rendez-vous mensuels.

Quand l'un de nous ne va pas bien, c'est aussi et surtout un rendez-vous attendu pour partager nos doutes. Quelquefois, nous nous interdisons d'exprimer à notre proche nos baisses de régime alors l'Entourage permet de recharger nos batteries.

Il y a ceux qui ont besoin de déverser beaucoup de mots après une période de frustration durant laquelle il n'était question que de survie. L'écoute attentive est alors salvatrice. Et puis il y a ceux qui ne souhaitent pas ou bien n'osent pas s'exprimer : l'écoute des autres intervenants suffit à nourrir leur questionnement.

J'ai toujours trouvé dommage qu'on ne puisse pas ou plutôt qu'on ne s'autorise pas à en parler plus librement. Souvent on constate que les gens n'osent pas pousser la porte de l'Entourage. Moi je faisais partie de ceux-là : tant que mon proche n'acceptait pas la maladie, je ne trouvais pas légitime d'aller vers cette main tendue.

Je regrette ce comportement (mais on sait bien qu'avec des si, on veut toujours refaire l'histoire...). Il faut bien reconnaître que la famille n'est pas réceptive aux soucis d'alcool : elle sait mais reste maladroite pour en parler ou bien à l'inverse elle fait l'autruche, les amis savent aussi, ils alimentent parfois la maladie comme si de rien était et puis s'en vont parce qu'une personne qui boit trop n'est plus intéressante en société. Et puis le Travail, on essaie de faire bonne figure mais la co-dépendance nous rattrape et nous mine, nous rend agressif quelquefois ou reclus. Alors même si nous ne sommes pas directement confrontés par la maladie, si nous nous interrogeons sur le fonctionnement de l'alcool, ses bienfaits, la frontière à ne pas franchir, les consommations futures de nos enfants, si nous avons un doute sur un proche, poussons la porte du groupe Entourage de l'Asso pour échanger dans un lieu confidentiel sans tabou, en toute simplicité et repartir sans être jugé. Lorsque la soirée s'achève chacun repart à sa vie.

N'hésitons pas à faire connaître ces lieux de rencontres.



Le but n'étant pas de dévoiler les discussions entre les participants à l'extérieur mais bien d'informer sur l'existence de ces moments d'échanges. Même si à l'ère des nouvelles technologies, beaucoup se réfugie derrière leur écran, rien ne vaut de faire la démarche de « pousser la porte ». Et puis, quelle richesse en rencontres ! On dit toujours que la santé est la plus grande des richesses, la santé physique et de l'âme : être bien dans son corps et dans sa tête pour être bien avec soi et avec les autres.

- *Moi : « je voudrais bien un sucre et du lait, maman, dans mon café... »*

Entourage, Lieu d'accueil de Beaupréau

100 ans d'Alcool Assistance en Alsace et Lorraine, ça se fête ! 31 mai 2019



Et pour fêter cet évènement 24 personnes du Maine et Loire se sont évadés vers l'Alsace pour participer tout d'abord à l'**Assemblée Générale Nationale au ROYAL PALACE à KIRRWILLER** suivi du **Congrès National** sur le thème de la « Réduction des Risques et des Dommages » avec des interventions très intéressantes :

- Présentation du « Collectif Katiminuit » et de ses interventions en réduction des risques en milieu festif
- Présentation de la salle de consommation à moindre risque ARGOS Strasbourg
- Présentation de la 1^{ère} salle de consommation à moindre risque dédiée à l'alcool ARRIANA (accueil réduction des risques alcool Nord Alsace)
- Réduction des risques et des dommages pour le tabac et solutions envisagées
- Réduction des risques et des dommages pendant la grossesse



- Table ronde des Professionnels de Santé sur l'évolution des pratiques et des soins en alcoologie avec le développement de la réduction des risques et des dommages
- Témoignage d'un usager sur la réduction des risques et des dommages
- Témoignage d'un entourage sur la réduction des risques et des dommages



- La place des mouvements d'entraide face à la réduction des risques et des dommages



Cette journée riche en information s'est poursuivie par un dîner d'anniversaire du Centenaire puis d'un spectacle exceptionnel.



Le lendemain journée organisée par le voyageur avec visite guidée de la ville de Strasbourg, la Petite France, les vieux quartiers, la zone piétonne, la cathédrale et son horloge astronomique.



Déjeuner dans une brasserie du centre-ville puis après-midi libre et en fin de journée croisière-promenade sur l'III.

Retour sur l'Anjou le dimanche avec de beaux souvenirs en tête et le plaisir d'avoir passé un week-end ensemble dans un autre contexte



LES JOURNEES DE RESOCIALISATION



PARTAGE

CONVIVIALITE

ECHANGES

PIQUE –NIQUE 7 JUILLET à La Pommeraye

PLAISIR

JOIES



Le lieu d'accueil de CHEMILLE



Une sortie en « petit train » a été organisée par Claude membre d'Alcool Assistance du lieu d'accueil de Chemillé le samedi 22 juin 2019. Lors de cette journée, les adhérents sont partis en « petit train » de Chalonnes sur Loire afin de visiter la ville et ses alentours. Il faut savoir que le « petit train » était conduit par Daniel lui-même membre de l'association de

Chemillé. La balade fût instructive car agrémentée des commentaires, explications et anecdotes de Daniel : un vrai moment de plaisir ! Cette superbe journée, s'est terminée par un bon repas au restaurant « le café Bondu » dans la simplicité et la bonne humeur.



Le dimanche 21 juillet 2019, s'est déroulé le pique-nique d'Alcool Assistance du lieu d'accueil de Chemillé au lieu dit La Poitralière à Neuvy en Mauges. Le soleil étant au rendez-vous, les adhérents ont passé une agréable journée sous le signe du partage et de la convivialité.



PIQUE- NIQUE ANNUEL

**Dimanche 7
juillet 2019**

**lieu d'Accueil
d' Angers**



Cette année, nous avons choisi le Lac de Malagué et sa base de loisirs à Chaumont-d'Anjou .Trente personnes ont bien profité de cette journée très chaude. Nous avons bien apprécié l'ombrage de la forêt de pins bordant le lac pour pique-niquer.



Les enfants ont profité des jeux et de la baignade ; Les adultes ont joué aux boules et aux palets à l'ombre.
Nous avons tous été très heureux de ces moments passés ensemble.
C'est un site gratuit remarquable pour un pique-nique et nous pouvons que le conseiller.

Michel Oger
Le lieu d'Accueil Angers

Des moments importants dans nos lieux d'accueil

Fête de la musique
à Angers, le 21 juin 2019



19^{ème}
édition
Alcool
Assistance
d'Angers

Cette année, la Mairie d'Angers nous a sollicités pour la mise en place d'un troisième bar à eau. Une équipe des pôles santé du CHU Césame et Alia ont pris en charge ce bar à eau. Trente bénévoles ont assuré le service sur les trois bars à eau Place Leclerc, Place du Ralliement et Boulevard Foch. C'est par un temps clément de ce vendredi soir que beaucoup de personnes sont venues écouter les groupes de musique installés dans les rues d'Angers.



Les bars à eau gratuits sont très appréciés par le public :

1800 litres d'eau et 14000 gobelets distribués.

Personne ne met en doute l'impact et l'interrogation que cela amène auprès des jeunes. De nombreux remerciements nous sont adressés.

Nous remercions la Mairie d'Angers pour l'aide financière et la mise à disposition du matériel pour cet évènement.

Nous sommes tous prêts à repartir pour l'édition 2020 qui aura lieu un dimanche.

Michel Oger

Le lieu d'Accueil d'Angers



En souvenir de Guy



Guy, tu étais un homme discret, respectueux et dévoué. Avec Thérèse à tes côtés, tu as su combattre la maladie de l'alcoolisme. A ton tour, tu as œuvré à accompagner d'autres malades, toujours prêt, à intervenir au moindre appel aux secours. Tu as fait ton témoignage de multitudes fois au service Addictologie. Tu as aussi effectué de nombreuses interventions pour la prévention en milieu scolaire et en lieux publics. Tu as, également pendant 18 ans, été le responsable du territoire de Chemillé. Tu as contribué à transmettre ton savoir-être et ton savoir-faire. ; C'est-à-dire le respect, l'écoute, la confidentialité et bien d'autres...C'est pourquoi aujourd'hui, je te remercie au nom d'Alcool Assistance et te souhaite de reposer en paix.

Texte lu par Marcel Jardin lors de la sépulture de Guy
Lieu d'accueil de Chemillé

LE BONHEUR.



Ce mot est magique et mystérieux à la fois, ce mot dont chacun d'entre nous a sa définition, ce mot et ses bienfaits, que certains croient inaccessible et pourtant...

L'addiction peut plonger une vie dans un profond désarroi, parfois désespoir et même envie d'abandon. L'addiction éloigne le

malade des standards de la vie et peut lui paraître impossible ce qui est naturel pour une autre personne.

L'addiction doit être qu'une douloureuse étape dans une vie car l'addiction s'apprivoise et se soigne.

Une prise de conscience, beaucoup d'écoute et d'empathie doublées de bienveillance, vont entre-ouvrir les portes du renouveau.

Le médical, la famille et pour certain un cercle d'Amis sans faille et l'associatif contribuent à participer à ce redressement ; redressement ponctué, par une recherche d'emploi, qu'importe sa teneur, des recherches pour trouver mieux et l'épanouissement professionnel.

Une ponctualité et assiduité associative sans relâche ont grandement contribué à ce nouvel épanouissement d'un être humain retrouvant sa place d'homme et de citoyen.

Avec la vie reprenant un cours normal et les précautions d'usage, tout devient possible, tellement possible que de très bonnes choses peuvent se produire.

Voir, observer, entendre la famille, les amis, les collègues, se réjouir d'un équilibre retrouvéque dire si ce n'est pas là une **VRAIE REUSSITE**, et**LE BONHEUR.**

Pour avoir été témoin d'un évènement heureux, je tirerais un coup de chapeau particulier aux amis d'enfance qui n'ont jamais rien lâché, ils nous offrent la plus belle des définitions de **l'AMITIE.**

Un aidant accompagnant

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,

J'ai compris qu'en toutes circonstances,
J'étais à la bonne place, au bon moment.
Et alors, j'ai pu me relaxer.
Aujourd'hui je sais que cela s'appelle...

L'Estime de soi.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
J'ai pu percevoir que mon anxiété et ma souffrance émotionnelle n'étaient rien
d'autre qu'un signal lorsque je vais à l'encontre de mes convictions.
Aujourd'hui je sais que cela s'appelle...

L'Authenticité.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
J'ai cessé de vouloir une vie différente et j'ai commencé à voir que tout ce qui
m'arrive contribue à ma croissance personnelle.
Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle...

La Maturité.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
J'ai commencé à percevoir l'abus dans le fait de forcer une situation ou une
personne, dans le seul but d'obtenir ce que je veux, sachant très bien que ni la
personne ni moi-même ne sommes prêts et que ce n'est pas le moment.
Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle...

Le Respect.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
J'ai commencé à me libérer de tout ce qui n'était pas salubre, personnes, situations,
tout ce qui baissait mon énergie.
Au début, ma raison appelait cela de l'égoïsme.
Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle...

L'Amour propre.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
J'ai cessé d'avoir peur du temps libre
Et j'ai arrêté de faire de grands plans, j'ai abandonné les méga-projets du futur.
Aujourd'hui, je fais ce qui est correct, ce que j'aime quand cela me plaît et à mon
rythme.
Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle...

La Simplicité.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, J'ai cessé de chercher à avoir toujours
raison,
Et je me suis rendu compte de toutes les fois où je me suis trompé.
Aujourd'hui, j'ai découvert...

L'Humilité.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
J'ai cessé de revivre le passé et de me préoccuper de l'avenir.
Aujourd'hui, je vis au présent, là où toute la vie se passe.
Aujourd'hui, je vis une seule journée à la fois et cela s'appelle...
La Plénitude.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
J'ai compris que ma tête pouvait me tromper et me décevoir.
Mais si je la mets au service de mon cœur, elle devient une alliée très précieuse !
Tout ceci, c'est...
Le Savoir vivre.

Nous ne devons pas avoir peur de nous confronter.
Du chaos naissent les étoiles.

Selon plusieurs sources, Charlie Chaplin aurait récité ce poème lors de son 70ième anniversaire, le 16 avril en 1959 et écrit à l'origine par **Kim McMillen**. Même s'il n'en est pas l'auteur, il en reste néanmoins celui qui l'a fait découvrir au grand public!

Charlie Chaplin, né le 16 avril en 1889 à Londres et mort le 25 décembre 1977 à Corsier sur Vevey en Suisse, est un acteur, réalisateur, scénariste, producteur et compositeur britannique qui devint un idole du cinéma muet grâce à son personnage de Charlot. Durant une carrière longue de 65 ans, il joua dans plus de 80 films et sa vie publique et privée a fait l'objet d'adulation comme de controverses.

Apprendre à s'aimer, c'est se faire **confiance** et se donner de **l'amour** afin d'avoir cette belle [motivation](#) pour réaliser tous vos projets, vos objectifs et vos rêves, même les plus fous!
Apprendre à s'aimer, c'est devenir la meilleure version de vous-même!

Quelques dates à retenir pour 2020

- **7 février à St Paul du Bois** : soirée d'information publique sur le thème la souffrance des aidants en milieu addictif (celle-ci aura lieu sous forme de scénettes).
- **7 mars** : repas et soirée familiale ouvert à tous
- **3 avril à Bécon les Granits** : Assemblée générale et élection départementale

Formations :

- **29 février et 1 mars** : La gouvernance associative
- **14 et 15 novembre** : L'entretien motivationnel
- **26 septembre** : Formation entourage



alcool
assistance

Les lieux d'ACCUEIL Alcool Assistance 49

ANGERS

Responsables : **Michel OGER**

La Bluetterie 49290 Chaudefonds sur Layon

Tél : 07.80.40.96.61

Mail : michelraymonde.oger@orange.fr

Espace de Parole pour tous : le 1^{er} vendredi du mois à 20h30

Espace de Parole malades : le 3^{eme} vendredi du mois à 20h30

Espace de Parole Entourage : le 3^{eme} vendredi du mois à 20h30

Contact : Ursula JUIN 06.78.56.82.93

Mail : donatienursula@hotmail.fr

Tous les Espaces de Parole ont lieu Ensemble Jean Macé, 106 rue du Pré-Pigeon, 49100 Angers

Permanence : Centre Social de St Barthélémy d'Anjou - 20h30 le 1^{er} Mardi du mois

BECON les GRANITS

Responsable : Roseline Gentilhomme

La Gentilhommière 49370 BECON LES GRANITS

Tél : 02.41.77.95.23 – 06.72.34.24.50

Mail : roselinegentilhomme@orange.fr

Espace de Parole Mensuel à Bécon-les-Granits - Salle du Presbytère (à gauche de l'Eglise)

Le 3^{eme} vendredi du mois à 20h30

Espace de Parole Entourage Le 3^{eme} vendredi du mois à 20h30 - même adresse.

Contacts : Roseline GENTILHOMME Tél : 02.41.77.95.23

Mail : roselinegentilhomme@orange.fr

BEAUPREAU

Responsable : **Erick BOUVIER**

2, LD Bonvin 49600 BEAUPREAU

Tél : 02.41.63.35.53 – 06.41.97.35.56

Mail : erick.bouvier@wanadoo.fr

Espace de Parole pour tous au Centre Culturel la Loge rue Schuman Beaupréau, salle Bazin & Cormeau

Le 2^{eme} samedi à 20h30.

Contact : 06.41.97.35.56

Espace de Parole Entourage à l'Espace Centre Mauges (Centre Social) rue du Sous-Préfet Barré à Beaupréau

Le 3^{eme} Vendredi du mois à 20h00

Contact : Eliane 06.88.40.24.44 ou Brigitte 06.44.04.86.12

Permanence Centre Mauges (Centre Social) de Beaupréau - le 3^{eme} vendredi du mois à 20h00.

Permanence à Saint Laurent des Autels - 1^{er} Samedi du mois Salle des Alouettes à 20h00

A partir du 01/01/20 :

Espace de Parole Entourage à l'Espace Centre Mauges (Centre Social) rue du Sous-Préfet Barré à Beaupréau

Le 4^{ème} Vendredi du mois à 20h00

Permanence Centre Mauges (Centre Social) de Beaupréau - le 4^{ème} vendredi du mois à 20h00.

Permanence Montrevault sur Evre au Pôle Social 17 rue St Nicolas de Montrevault
Le 1^{er} lundi du mois de 15 à 17h00

CHEMILLE

Responsable : **COISCAULT Stéphane**

2 rue George Sand 49510 – LA JUBAUDIERE

Tél : 02.41.70 33 30 – 06.75.05.18.14 - Mail : ptit.coic@gmail.com

Espace de Parole pour Tous : Le 3^{ème} vendredi du mois à 20h30

Espace de Parole malades : Le 1^{er} vendredi du mois à 20h30

Espace de Parole Entourage : Le 1^{er} vendredi du mois à 20h30

Contact : Nathalie BONNEAU Tél : 02.41.30.25.36

Mail : nathaliebonneau13@gmail.com

Tous les Espaces de Parole ont lieu au Centre Social - Rue de la Gabardière à Chemillé.

CHOLET

Responsable : **Auguste CHARRIER**

29 Avenue du Général de Gaulle 49280 La TESSOUALLE

Tél : 02.41.56.33.49 - 06.73.60.86.71

Mail : auguste.charrier@orange.fr

Espace de Parole pour tous : Le 1^{er} jeudi du mois à 20h30

Espaces de Parole malades : Le 2^{ème} et 4^{ème} jeudi du mois à 20h30

Espace de Parole Entourage Adultes : Le 2^{ème} et 4^{ème} jeudi du mois à 20h30

Groupe de soutien (enfants de 7 à 11 ans) : le 4^{ème} jeudi du mois de 20h30 à 21h15

Contact : Annie MAUDET Tél : 06.82.95.43.37 Mail : gmaudet2@wanadoo.fr

Tous les Espaces de Parole ont lieu au Centre Social, Ferme des Turbaudières - rue Azay le Rideau à Cholet

LA POMMERAYE

Entourage : **Marité MONTAILLER** : 06 78 58 41 53

Contact : **Joël MONTAILLER**

13, Rue aux Oies 49170 Saint Germain des Prés

Tel : 02.41.39.94.65 - 06.85.50.75.92

Mail : joel.montailler@free.fr

VIHIERS

Responsable : **Yannick BLOUIN**

20, Rue du Bois Joly 49120 MELAY

Tél : 02.41.30.54.60 - 06.47.73.34.89

Mail : ed.blouin@laposte.net

Espace de Parole pour Tous : Le 4^{ème} Vendredi du mois à 20h30 (Salle de Musique)

Espace de Parole malades : Le 2^{ème} vendredi des mois **Pairs** à 20h30 (idem)

Espace de Parole Entourage : Le 2^{ème} vendredi des mois **Pairs** à 20h30 (Salle de Conférence)

Contact : Marie Madeleine GODET 02.41.56.10.70

Mail : alain.godet2@wanadoo.fr

Tous les Espaces de parole ont lieu au Centre Hospitalier Intercommunal 70 Rue Nationale - VIHIERS

ATTENTION NOUVEAU N° TEL ALCOOL ASSISTANCE 49 : 02.41.58.63.44

