Aide et Accompagnements des personnes et des familles en prise avec des conduites addictives

entraid'addict 49

entraide - prévention - formation

alcool assistance Maine & Loire

Information, formation, prévention,
Réduction des risques et des dommages

Édition 2022

Siège : 5, Place du 8 Mai - 49600 BEAUPRÉAU - ☎ 02 41 58 63 44 - Site : alcoolassistance49.a3w.fr
N° Association : W492000921 - N° Siren : 492 959 341 - N° Siret : 492 959 341 00016
Correspondant : alcool.assistance49@orange.fr
L'association est agréée Jeunesse et Education Populaire le 11 Février 2005 - N° 44-04-84

REVUE ANNUELLE 2022

SOMMAIRE

- Le mot du président page 2
- Le changement de nom page 3
- NOS BEAUX TEXTES
  - L'accompagnement page 4
  - Le lieu d'accueil page 6
  - Ecouter page 7
  - Oser page 9
  - Le flash Page 11
  - Supermarket page 12
  - Doublement confiné page 13
  - Insolite : La maladie m'a sauvé page 16
  - Pas eu le temps page 18
  - Aidant puis aidé page 21
  - L'alcool et les jeunes page 25
- DES HISTOIRES de VIE
  - Liberté page 27
  - Frédéric page 30
  - Denis et Marcelle page 31
  - Les Mots.. Maux…Justes page 32
  - Les maladies page 38
- Des moments importants dans nos lieux d'accueil
  - Pique-nique Chemillé page 40
  - Pique-nique La Pommeraye page 41
  - Pique-nique Angers page 42
  - Garder le contact page 43
  - Hommage à Erick page 44
  - Hommage à Annie page 46
- MERCI page 48

2022 sonne à notre porte. Au revoir…2021

2021 fut une année associative en demi-teinte pour faire face à la poursuite de la pandémie et à ses difficultés et incertitudes.

Humainement, elle fut noire. Plusieurs des nôtres nous ont quittés, ce qui est toujours douloureux pour leur famille et chacun de nous.

Comme l'an dernier, soyez remerciés pour votre réactivité et votre imagination qui ont permis de conserver d'une manière ou d'une autre les liens entre les membres de l'association. Quoi qu'il se passe le membre reste le rouage essentiel d'une association, il est la base de tout.

Espérons que 2022 verra des jours sanitairement meilleurs.

Pour ma part, c'est ma dernière lettre officielle d'ouverture d'un bulletin départemental, le temps est venu de passer la main.

Je profite pour remercier sincèrement celles et ceux qui ont œuvrés depuis 2001 et qui œuvrent à mes côtés au niveau du Maine et Loire. J'ai beaucoup appris à vos côtés, vous m'avez fait grandir associativement.

Le changement de nom de l'association Alcool Assistance 49, maintenant Entraid'Addict 49 ne peut être que vivifiant et donner un nouvel élan pour les prochaines années.

Le monde et le mode associatif changent, il faut s'y adapter rapidement et efficacement, tant dans son fonctionnement que dans l'approche addictive. Je sais que vous savez faire et bien faire

2022 est une nouvelle année avec son lot d'incertitudes, soyons tous solidaires pour gérer au mieux les avancées du quotidien.

Vous allez mettre en place une nouvelle organisation, qui apportera encore et toujours aide et accompagnement pour les Addictés(es) et leurs familles et amis(es).

Plus un lieu d'accueil est structuré et solide, plus l'aide et l'accompagnement apportés sont efficients.

Que 2022 vous apporte satisfaction et surtout préserve votre Santé

BONNE et HEUREUSE ANNEE 2022

devient :

En 2021, conformément à son projet associatif adopté lors de l'assemblée générale de 2017, Alcool Assistance change d'identité pour être plus représentative de ses pratiques. Historiquement dénommée la Croix d'Or française puis Alcool Assistance la Croix d'Or, la fédération Alcool Assistance communique désormais sous le nom Entraid'addict.

Quelques soient les addictions avec ou sans produit, nos actions s'articulent autour de 3 axes :

- L'entraide
- Le soutien mutuel par les pairs, aussi bien pour les usagers que pour leur famille
- La prévention et la réduction des risques et des dommages ainsi que la formation

Avec pour missions communes :

- Accueillir – Informer – Ecouter
- Rassurer – soutenir
- Orienter – Motiver – créer du lien

Ces missions sont basées sur les valeurs partagées :

- Solidarité –Tolérance
- Respect
- Humilité

Entraid'Addict, ensemble pour se libérer et se protéger de toutes conduites addictives

ENTRAID'ADDICT

L I E U

E N C O U R A G E M E N

E C O U T E E

C O N S T R U C T I O N

E N T O U R A G E

A C C U E I L

A D D I C T I O N

'

A S S O C I A T I F

G R A N D I R

C O N F I D E N T I A L I T E

D I F F I C U L T E S

A C C O M P A G N E M E N T

P R O D U I T S

NOS BEAUX TEXTES

Ces textes écrits par des adhérents de nos différents lieux d'accueil veulent faire passer des messages, des ressentis, des réflexions, des espoirs…

Que ces lectures vous apportent du plaisir, de la reconnaissance, de l'espoir…

ACCOMPAGNEMENT

Avant toutes choses, la mission première d'Entraid'addict 49 est l'aide et l'accompagnement.

Depuis l'historique séculaire, cet accompagnement a évolué. D'abord par les successifs changements dans notre civilisation : les guerres, la modernisation industrielle, Mai 68, les avancées technologiques et notamment en communication, au passage de ce nouveau siècle, la monnaie unique européenne et les chamboulements familiaux et……. la COVID.

La Croix d'Or Française puis la Croix d'Or, puis Alcool Assistance la Croix d'Or, ensuite Alcool Assistance et maintenant Entraid'Addict se sont toujours adaptés à ces évolutions bonnes ou moins bonnes. Qu'importe puisque réelles.

En 2021, nous franchissons un nouveau palier et c'est très bien ainsi. C'est la preuve que nous savons nous adapter aux évolutions et autres modernisations.

Aujourd'hui nous parlons d'accompagnement systémique, c'est-à-dire prendre le bloc constitué autour de l'Addicté dans sa globalité. Nous parlons de bloc puisque les structures familiales ne peuvent pas forcément représenter ce qu'était la famille des années 70, mais qu'importe.

Une ou un addicté a forcément un entourage quel que soit ses liens, qu'ils soient affectifs, amicaux ou professionnels ; le plus souvent il a des enfants et des parents sans compter sœurs et frères, bref une famille.

Le lieu d'Accueil de Cholet a depuis quelques temps modifié sa façon d'accompagner. Nous nous adaptons à l addicté évidemment mais aussi à ses composantes qui l'entourent. Nous avons constaté et vérifié qu'accompagner le bloc dans son ensemble, avec évidemment son adhésion, était extrêmement bénéfique.

Bien sûr c'est plus astreignant pour nous, mais quand le résultat est positif, cette astreinte se transforme en bénéfice pour tous.

Comment nous organisons nous ?

C'est principalement l'entourage adulte qui appelle quelqu'un de l'association ou des travailleurs sociaux des structures spécialisées ou le corps médical avec qui nous avons des passerelles. Avec ces adultes nous échangeons pour ,si possible, rencontrer l'addicté. Puis, nous demandons si l'entourage adulte souhaite également s'exprimer ainsi que les enfants. C'est un accompagnement tripartite, même lieu même heure (3 pièces différentes), sur un même site.

Cette façon permet à chacun d'avancer à son rythme tout en étant accompagné et pris en considération. Lorsque chaque composante arrive à se poser et déposer ses souffrances l'horizon de chacun se découvre en simultané.

Certes pour nous, c'est un travail d'équipe, le plus souvent un adhérent aidant pour l'addicté une ou un autre pour l'entourage adulte et même chose pour l'entourage enfants.

Ce fonctionnement porte ses fruits et les résultats sont vérifiés et vérifiables.

La grande richesse d'Entraid'Addict 49 est de savoir écouter, observer et se former pour innover.

Des Adhérents

Le Lieu d'Accueil

C'est la structure d'où partent toutes les activités ou actions indispensables à notre CONSTRUCTION associative.

Le lieu d'accueil c'est le premier lieu de rencontre des personnes en DIFFICULTES avec une addiction, qu'elles soient addictées ou entourages, adultes ou enfants.

Le lieu d'accueil, et ses espaces de paroles, sont l'endroit où peut être déposée, entendue et respectée la souffrance de chacun.

La priorité étant l'ACCUEIL, la première minute a toute son importance, voire déterminante, d'où la vigilance des encadrants à observer et agir.

Un lieu d'accueil vit également par la richesse de ses animations d'espaces de paroles au cadre clairement défini et respecté. Toute structure a besoin d'un cadre, ainsi chacune et chacun connaissant les règles évolue librement à l'intérieur avec un maître mot, la CONFIDENTIALITE.

L'ACCOMPAGNEMENT d'hier n'est plus celui d'aujourd'hui et ne sera pas celui de demain.

Les formations sont indispensables. Notre vécu personnel, entourage comme malade, n'est pas suffisant. Chacun étant un et unique, l'autre n'est pas comme nous, et nous ne sommes pas comme lui.

Plus les espaces de paroles seront ouverts à la discussion, plus nous donnerons envie, envie d'échanger, d'apprendre, de pousser ses réflexions ; en un mot : GRANDIR

Un lieu d'accueil œuvre, à défaut de travailler en réseau, avec les structures locales liées à l'ADDICTION. Nous apprenons beaucoup à leur contact et eux au nôtre ; c'est un partenariat constructif, utile et indispensable de nos jours, seuls nous sommes limités.

Nous pourrions noircir des pages sur le lieu d'accueil.

Pour en terminer, ce lieu est la base même de l'édifice ASSOCIATIF, ayons-en conscience. Sans lieu d'accueil, pas de département, pas de région ou de fédération.

Soyons attentifs aux LIEUX D'ACCUEIL.

Ecouter…

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

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

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

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

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

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

ECOUTER

C'est donner à l'autre

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

De l'attention,

Du temps,

Une présence affectueuse.

Auteur anonyme

Que nous arrive-t-il ?
Pourquoi la maladie s'est-elle invitée dans notre foyer ?
Comment dois- je faire pour arrêter cette spirale infernale ?
Qui peut m'aider ?
Où puis-je aller ?

Autant d'interrogations que je n'osais pas exprimer clairement car j'avais honte, je ne voulais pas qu'on me regarde bizarrement et même si j'essayais de tendre une perche, la gêne provoquée par la seule évocation de la maladie de l'alcool mettait un terme à l'échange.

Lors d'un rassemblement d'associations diverses et variées,

j'ai osé m'avancer au stand d'une association d'aide pour prendre des renseignements.

j'ai osé composer le numéro de téléphone

j'ai osé franchir la porte d'une association

j'ai osé dire « aidez-moi ! »

Et J'ai pu sortir de ma solitude face à cette maladie et déposer toutes ces inquiétudes, toutes ces questions. On m'a écoutée sans me juger… J'ai pu parler de la maladie tout simplement avec des gens comme moi.

ENFIN !

Oh j'espérais qu'ils me donnent le mode d'emploi, la recette… ! Mais les ingrédients ne sont jamais les mêmes : à chacun son histoire, son vécu. Le ptit truc essentiel c'est quand même l'envie de s'en sortir, et de s'en donner les moyens avec l'accompagnement médical. Mais cette écoute, ce soutien, cette entraide avec tout le groupe que cela fait du bien ! Çà a redonne de l'énergie positive pour continuer d'avancer vers ce retour aux simples plaisirs de la vie

Depuis, ces rencontres mensuelles rythment notre vie, la chaleur que nous y trouvons nous permet de maintenir cet équilibre, de ne pas oublier qu'elle est toujours présente à un coin de rue, et surtout de tendre la main à ceux qui arrivent pour la première fois pour les accompagner à notre tour .

…osons pousser la porte…

Marylène

Le FLASH

Ne craignez rien : ce n'est pas un cours sur la luminosité photographique.

Plus simplement appelé « FLASH » est cette envie irrépressible d'attirance vers un de nos toxiques. C'est vrai pour toutes addictions avec ou sans produits.

Cet état brutal, voire violent, qui n'arrive pas à tous, nous percute de plein fouet.

En premier lieu, inspirer profondément et expirer de la même façon tout en évitant de paniquer et perdre pied.

Rien ne sert de s'arc-bouter, vous ne gagnerez pas.

Plutôt que d'essayer d'escalader un mur, il est préférable d'en faire le tour, c'est plus simple.

Là, en l'occurrence, dans un cadre propice, parlez-en avec votre entourage.

Composez le numéro 06 ou 02 d'une ou d'un ami : le fait de composer le numéro fait diminuer la pression.

Changez totalement d'activité, quelques minutes seulement.

Dans ce cas, prévenez autour de vous si vous êtes accompagnés : votre comportement pourrait poser question.

Ce phénomène se gère bien, nous devons prévenir qu'il peut se produire à tout moment.

Un mot pour l'entourage, cette cellule qui souffre tellement :

Nous les addictés, si la contrariété du moment nous rend tendu voire nerveux, confions-la aux personnes bienveillantes de notre entourage sinon elles, en nous observant, vont se faire immédiatement un film, le film du passé.

Un entourage avec toutes les qualités qui l'honorent va replonger immédiatement dans le spectre d'un passé plus ou moins récent ; c'est à nous d'être bienveillant à notre tour.

Vous l'aurez compris : tout tourne autour de la communication, communication saine et objective. **PARLEZ !**

A C

SUPERMARKET

C'était un matin, j'étais un peu « chafoin », mal dormi, un brin bougon. Je déambulais dans les rayons de ce supermarché que je connais si bien, surtout les rayons du fond, un peu à l'écart, où j'allais fréquemment pour assouvir mon besoin en alcool.

Et puis, entre le poissonnier et la boulangerie, je t'ai croisée, je t'ai d'abord ignorée…

Mais j'avais oublié ma baguette aux céréales alors j'ai fait demi-tour et je me suis trouvé nez à nez avec toi : je t'ai trouvé belle dans ta robe, très attirante et je me suis dis : « ça fait un bail dis donc que l'on ne s'est pas croisé… je n'aurais jamais cru que j'aurais pu passer à autre chose… j'étais tellement sous… ton charme. Enfin le terme le plus approprié serait « sous ton emprise». Mais c'est vrai que tu as su y faire dès mon plus jeune âge, avec tes robes chatoyantes, tu as su faire voyager mes papilles » et puis sans savoir pourquoi, je t'ai dit « pourquoi pas après tout « juste une fois, personne ne me verra? Et je t'ai prise dans mes bras…

Et là j'ai eu une image, un flash-back qui s'est imposé à moi :

Mon image : triste, terne à l'époque de mon ermitage lorsque nous ne vivions que l'un pour l'autre, nous ne faisions qu'un. .. Enfin c'est plutôt toi qui m'étouffait qui prenait toute la place, qui gérait ma vie : tout tournait autour de toi : dès au réveil, je n'avais d'yeux que pour toi, et tous mes autres sens me rappelaient que je ne pouvais avancer sans toi. Il fallait que je te trouve…

A contrecœur, je t'ai reposée et j'ai continué à déambuler dans ce magasin en m'intéressant à la promo sur le dernier balai brosse à la mode : il faisait une petite démo vidéo sur un écran. Et sur ce même écran, j'ai vu mon reflet d'aujourd'hui. Non mais de qui je parle ? : Celui que je vois dans cette glace n'a-t-il pas meilleure mine ? : Frais, souriant, reposé. Ah quel parcours depuis que j'ai réussi à inverser les rôles. C'est maintenant moi qui choisit comment va se dérouler ma journée (mes loisirs, les personnes que je vais rencontrer …)

En sortant du magasin, je me suis senti léger, beau… et fier d'avoir vaincu ma pulsion en alcool

Je pouvais continuer ma journée sereinement

Christophe- Beaupreau

DOUBLEMENT CONFINE

Jeune abstinent, de retour seul dans une maison vide, le combat de la maladie n'était pas vaincu. Après deux mois passés dans un centre de soins, pour les maladies addictives, la réouverture de la porte de mon chez moi n'a pas été facile. Sortant d'un lieu extrêmement protégé où la journée entre l'accompagnement morale, psychologique et physique était à la hauteur de nos attentes.

Heureusement, pendant mon séjour, une personne de confiance est intervenue à mon domicile. Son objectif : faire un peu de rangement et surtout pour enlever tous les produits addictifs qui restaient dissimulés dans tous les coins et recoins de la maison. Les quelques premiers jours se sont passés à peu près bien quoi que je commençais à manquer de contact. Personne ne venait loqueter à ma porte pour me rendre visite. Soudain, après une semaine passée seul, on frappe à ma demeure. Ouvrant la porte, un de mes anciens acolytes montre son nez. Le personnage franchit le seuil de la porte. Je l'accueille à bras ouverts et lui propose de prendre place à la table. Ce qu'il fait volontiers. Demandant de mes nouvelles, je lui dis que ce n'est pas facile mais avec vous, mes amis, vous allez m'aider. Comme consommation, je lui propose du jus de fruit ou de l'eau. Après un court instant de réflexion, il me regarde et me dit : « c'est tout ce que tu as à m'offrir ?! ». Il se relève, quitte la table et me dit « c'est malheureux de servir de l'eau et du jus de fruit à ses bons copains ». Là, je reste stupéfait devant ce que je venais d'entendre et du comportement de cet individu. Après la pression retombée. J'analyse le comportement de cette personne et j'en conclu qu'il n'est pas venu pour moi mais qu'il préférait bien mieux le contenu de mes contenants. Dès ce moment, je compris que tous ceux qui venaient me voir n'étaient pas là pour moi, mais pour la bonne réserve

que je possédais. Et moi, je devais aussi être comme çà : avoir la même mentalité chez les autres. Enfin, je dois les excuser, la maladie, le besoin du produit est si fort que le mental n'est pas assez fort pour le repousser. Heureusement, le soir, première réunion de malade : il est indispensable de faire partie d'une association. Certes, il n'est pas facile de pousser la porte, pour aller voir ce qui se passe et ce qui se dit. Et pourtant c'est à partir de là que l'on peut reconstruire sa vie. Bien accueilli par les membres, je m'installe dans la salle, pas aux premières loges, mais au fond de la salle. La réunion commence. Dans la discussion, certains dévoilent une partie de leur vie de malade. Moi je ne dis rien mais j'écoute, intercepte des passages qui me parlent beaucoup. Le moment de parole terminé, c'est la partie convivialité, jus de pomme et café et là plusieurs personnes m'adressent la parole. Je repars de cette assemblée ressourcé, bien mieux dans ma tête, malgré ce que j'avais subi dans la journée. Le temps passe, le travail est reparti, les collègues sont distants. Ils ne savent peut-être pas comment aborder le sujet. La confiance ne revient pas vite, mais c'est une question de temps. Par contre, il est indispensable de se trouver des occupations pour tous ces temps libres. Elles sont nombreuses : sport, pêche, balade, jardinage, lecture, danse, peinture etc…

Dans la vie de famille, certains appréhendent les repas de famille, les mariages… Certes, il n'est pas facile de revenir dans la famille, les gens vous regardent du coin de l'œil, voir comment vous vous comportez à l'affût du moindre faux pas. Il y a des années, il en fallait du courage pour aller chercher le verre de jus de fruit au fond de la salle à la table des enfants et revenir discuter avec les autres. Heureusement, il y a eu une métamorphose au niveau de la disposition des verres, jus de fruit et alcool (qui sont placés au même endroit) : à nous de faire attention à ce qu'il y a à l'intérieur du verre.

Chaque personne étant différente, certaines vont s'adapter à la situation et d'autres préféreront ne pas participer à ce genre de manifestations dans les premiers temps de leur abstinence. Le mieux c'est de s'affirmer le plus vite possible en disant simplement : il ne me faut plus d'alcool, je suis malade.

Au fil du temps, la confiance des proches, des amis, de la famille revient, ainsi que les responsabilités dans la vie de tous les jours. La vie reprend son cours. Tout allait pour le mieux. Malheureusement pas pour longtemps. Un jour aux Informations, voilà que nos journalistes nous dévoilent une nouvelle maladie

qui touche tout un pays. Cette maladie se propage à une vitesse fulgurante. En quelques semaines, elle envahit tous les pays du monde. Dans notre pays, de nombreuses personnes sont touchées, certaines régions plus que d'autres, provoquant le décès de nombreuses personnes âgées. Nos autorités, obligées de prendre des mesures sanitaires : le port du masque obligatoire, le travail à domicile pour ceux qui le peuvent et la mesure la plus stricte le confinement. Plus personne ne sort, sauf pour le travail et les soins avec justificatif. La vie semble s'arrêter, sauf dans le secteur médical. Les villes, les communes sont vides, rien ne bouge et personne ne sait pour combien de temps.

Là heureusement que je suis bien, mais il n'y a plus de réunion, plus de possibilité de se retrouver les uns avec les autres. A nouveau, nous sommes coupés du monde. La situation est différente si nous comparons lorsque nous étions dans la maladie alcoolique, mais encore une fois nous retrouvons la solitude. Pour celui qui travaille à la maison, ce n'est pas facile d'avoir les enfants, le conjoint 24 h sur 24. Il faut certainement faire quelques concessions pour que la vie se passe du mieux possible. Moi seul avec qui parler sauf avec les murs… mais ils ne vont pas me répondre… Un animal peut aider à soulager la personne en détresse. L'animal comprend quand son maître souffre.

Une solution plus efficace est dans notre boîte à outils c'est l'appel d'un ami, d'un membre de l'association, qui écoutera, et saura vous réconforter. N'hésitez pas à prendre votre téléphone et à appeler. C'est rien, peu de chose et pourtant cela peut vous sauver.

Aidons toutes les jeunes personnes abstinentes et celles qui veulent le devenir. Dans les moments que nous traversons, pour certaines la vie est dure, les journées sont longues, alors pour tous ceux qui ont besoin de nous et bien bougeons-nous et tous ensemble on s'en sortira.

Jacky Beaupreau

INSOLITE : La maladie m'a sauvé

Après une jeunesse raisonnable, je me suis marié à 23 ans. Et, malgré mes responsabilités de mari, de parent, de chef d'équipe, j'ai rapidement pris goût à l'alcool. Au travail avec les litres quotidiens au restaurant, avec les amendes que j'imposais régulièrement (au retour le camion tombait toujours en panne à côté d'un café), au jardin pour me donner du courage sans compter la visite des voisins. Bref, je m'enfonçais doucement mais sûrement dans la descente infernale de l'alcoolisme. Jusqu'au jour où la maladie a été plus forte que moi. J'avais mal sous les pieds et je n'avais plus d'équilibre : sur une charpente ça craint ! On me diagnostiqua une polynévrite : maladie due à l'alcool. Deux solutions s'offraient à moi : continuer et finir dans un fauteuil roulant ou arrêter ma consommation d'alcool. Avec mon épouse, le choix a été vite fait et malgré 2 ou 3 petites rechutes, je suis abstinent depuis 21 ans. Sans cette maladie, je ne sais pas où je serais aujourd'hui.

Je m'en voudrais si un de mes « arpettes » à qui j'avais fait subir mes amendes serait tombé dans l'alcool à cause de moi.

Depuis, tout a changé, j'ai retrouvé :

***L'estime** que j'avais eu tendance à perdre,*
***Les responsabilités** que l'on m'avait supprimées.*
***Le réconfort** en assistant régulièrement aux réunions d'Alcool Assistance.*
***La confiance** que j'avais perdue depuis longtemps.*
***La patience** qui me faisait défaut*
***Le partage** de tout ce que j'apprenais et pouvais distribuer.*
***La convivialité**. Je n'étais plus intéressant quand j'avais bu.*
***La joie de vivre et d'entreprendre**.*

J'ai aussi appris à 'écouter ceux qui viennent prendre conseil, tout cela en toute confidentialité et toute humilité.

Merci à mon épouse qui a su me supporter et m'encourager pendant tout ce temps.

Merci à vous tous d'avoir su m'aider dans ses moments difficiles.

A 77 ans, on ne regarde plus la maladie de la même façon. On pense davantage aux autres que l'on voit se détruire, à leur entourage qui souffre, à tout ce que l'association peut leur apporter pour éviter le gâchis qui a été le mien pendant trop longtemps.

Soyons à l'écoute et plein de persévérance.
Encore merci à ma deuxième famille

l'insolite Maurice B

PAS EU LE TEMPS

Oui, pas eu le temps.
Oui, j'aurais aimé vous dire au revoir, prendre le temps de partager avec vous les meilleurs moments vécus ensemble, oh oui, j'aurais aimé !
J'aurais aimé revoir toute ma famille proche, mes cousins et cousines pour se remémorer les repas en commun, repas de communion, de mariage, les cousinades, etc…

Pas eu le temps…

Quel plaisir j'aurais eu de rencontrer mes copains et copines de classe de primaire de Mazières avec lesquels j'ai pu jouer, parler, se courir après pour s'attraper, se chamailler, rire ensemble ou tout simplement s'observer…, mes amies de collège, de lycée, de jeunesse ; cette période de l'adolescence où l'on n'hésites pas à tricher sur son âge, histoire de grandir plus vite ; ce doit être émouvant de reprendre contact après des décennies, d'échanger sans nostalgie quelques souvenirs, de se rappeler comment nous étions à ce moment-là.

Pas eu le temps…

Et mes coéquipiers du Volley-Ball de Mazières, garçons et filles avec qui je me sentais si bien. La pratique du sport avec des règles à suivre et une certaine discipline m'a appris à mieux me connaître et à développer chez moi la volonté, le goût de l'effort et de la réussite, l'attention aux autres. Que de bons souvenirs !

Pas eu le temps…

Quel plaisir j'aurais eu de retrouver toutes mes collègues de travail avec lesquelles j'ai passé beaucoup d'années et entretenu d'excellentes relations. Que de bons souvenirs, même s'il y avait des périodes difficiles, il y avait entre nous une certaine complicité que je n'ai pas pu oublier.

Pas eu le temps…

Et puis l'entrée dans le monde associatif « ALCOOL ASSISTANCE » où on y passe beaucoup de temps certes, mais qui nous apporte tant dans la relation avec l'autre. Que ce soit dans l'accompagnement ou entre bénévoles, tant d'histoires de vie partagées et tant de personnes rencontrées à qui j'aurais aimé dire au-revoir.

Pas eu le temps…

Quel bonheur j'aurais eu de retrouver l'atelier « art floral » et aussi l'atelier « cuisine » où chacune en prenant possession des fourneaux le temps d'un cours, pouvait perfectionner ses talents, partager ses expériences, et surtout dégustez les réalisations, ensemble dans une parfaite détente.

J'aurais aimé revoir mes amis(es) rencontrées ces dernières année avec lesquelles j'ai passé quelques merveilleux moments de vacances avec quelques belles randonnées qui nous permettent de partager des moments simples ; cela fait tant de bien au corps et à l'esprit.

Pas eu le temps…

Pas eu le temps de dire MERCI à tous ceux qui m'ont accompagnée et aidée pendant cette terrible maladie ; je me garderai de les nommer de peur d'en oublier mais ils se reconnaîtront – un grand MERCI à vous tous ; ma maladie m'a fait rencontrer de belles personnes !!!

Et le plus important, mes enfants, mes chers petits-enfants que j'aurai aimé voir grandir, j'aurais aimé tranquillement feuilleter avec vous les albums photos en souvenir des journées familiales, des vacances passées ensemble et partager encore tant de belles journées avec vous

Pas eu le temps…

Il est important de savoir prendre du temps avant que le temps nous prenne.

Savoir prendre du temps avec les personnes que l'on aime.

Provoquer des occasions de les retrouver, de leur prouver et de leur dire « je t'aime »

Savoir créer aujourd'hui les beaux souvenirs de demain !

Oui, je n'ai pas eu le temps de vous dire au-revoir mais vous, aujourd'hui, vous avez pris le temps de le faire et je vous en remercie du fond du cœur.

Mot d'accueil réalisé par Annie pour sa sépulture

Aidé puis Aidant

Même après quinze années d'abstinence, le souvenir du mal être que j'ai connu, revient de temps en temps dans mes pensées, dans mes rêves nocturnes, ou bien lors de rencontres avec des malades. Il est si difficile de ne pas repenser à tout ce que l'alcool a pu nous nous faire de mal, mais aussi aux tourments qu'il a pu amener dans notre entourage, voire beaucoup plus grave.

Je ne suis pas une exception, mais j'ai eu la chance de ne jamais avoir d'évènements catastrophiques pour m'amener vers les soins. Mon entourage proche, des amis d'**Alcool Assistance**, des chefs et des collègues de boulot compréhensibles, ont suffi à ma prise de conscience de la maladie. Une semaine de sevrage et trois semaines de post cure plus tard, et le parcours vers la convalescence pouvait enfin commencer. Comme tous les abstinents le savent, la convalescence est longue dans notre maladie, le démon reste longtemps dans notre cerveau, la rechute n'est jamais écartée, même plusieurs années écoulées.

Je reste toujours en admiration à l'écoute des malades qui arrivent à se sevrer, seuls, qui après consultation chez leur médecin traitant (c'est primordial) et un traitement médical « lambda », se sortent eux même du déni…et définitivement. Pourtant, j'en ai fait des promesses d'arrêts, de gestion de ma consommation, de paris avec des copains de boisson…. Et finalement rien n'y a fait ; il m'a fallu me faire aider, moralement, médicalement et psychologiquement. **Alcool assistance** bien sûr.

Comme tous les malades alcooliques, j'ai dû me rendre à l'évidence, que cette maladie qu'est l'alcoolisme, se soigne, avec succès si on le désire vraiment, mais on n'est jamais à l'abri d'une rechute. Le début de la convalescence, est un parcours semé d'embûches, il faut être fort pour résister à toutes les sollicitations, les envies et les mauvaises fréquentations.

Mais heureusement, rapidement la confiance en moi est revenue ; le goût des bonnes choses de la vie, comme le bien vivre, le bien manger, travailler, recevoir, voyager, apprécier, donner … sont les choses primordiales, qui me font désormais avancer dans la vraie vie.

Il est une chose quand même primordiale pour réussir son parcours, c'est de ne pas être seul. Je me suis convaincu de cette évidence, à mes yeux, en m'impliquant dans l'association **Alcool Assistance**. Personnellement, j'ai la chance d'avoir une épouse et des enfants qui m'ont toujours soutenu et aidé. Donc mon cas est « moins intéressant » ; mais mon implication, comme cité plus haut, m'a fait prendre conscience de la situation des malades qui se retrouvent délaissés par leur entourage familial. Je parle d'implication, car, pour ma part, je sais que le travail d'aidant, quand on a été aidé, est une thérapie de notre maladie, qui m'a permis de prendre la mesure des dégâts que peux faire cette addiction à l'alcool.

Je remercie l'association pour l'aide quelle m'a donnée, mais dans cette aide, je pense forcément à des personnes, car sans ces aidants, je ne serais peut-être pas comme je suis aujourd'hui, et aussi, sans ces aidants, bénévoles, l'association **Alcool Assistance** n'existerait pas.

Dès le début de ma nouvelle vie sans alcool, j'ai ressenti le besoin de partager mon bonheur, ma libération, mon expérience, même si cette dernière était encore récente. Un concours de circonstances a fait que je me suis retrouvé trésorier de mon lieu d'accueil, très rapidement. Puis par la suite, je suis devenu responsable et membre du CA et du bureau départemental. Tous ces postes m'ont aidé dans mon chemin, en renforçant ma motivation et structurant mon action.

Puis, après maintenant 15 ans « d'ancienneté » je me rends compte que le rôle qui me parait le plus enrichissant, pour renforcer son « auto guérison », c'est la rencontre avec les malades et leur entourage. Le fait de les suivre, de leur témoigner notre parcours, de voir l'évolution vers la guérison, ou, à l'inverse

s'enfoncer plus encore dans le déni, de les encourager, les écouter…tout cela nous permet de voir la difficulté qu'a le malade pour sortir de l'addiction ; mais aussi d'évaluer toute la souffrance éprouvée par l'entourage.

En effet, malade, je n'imaginais pas à quel point je pouvais faire souffrir autour de moi.

MALADE, je constate que ce mot résonne comme un soulagement pour l'entourage. Mais pas forcément pour le malade lui-même, quand celui-ci est au fond du trou. Dans ses moments de grand délire, l'alcoolique se voit comme un pauvre type, un incapable, un inutile, un moins que rien. Et cela peut aller vers des pensées suicidaires. Il m'est arrivé de me dire, « à quoi bon, puisque je suis incapable d'arrêter de consommer, je suis un nul, autant en finir, et ainsi je ne ferais plus de mal à mes proches » Heureusement ce ne sont très souvent que des pensées alcoolisées. Tout ceci pour dire, que l'alcoolique, dans les premières rencontres, n'aime pas forcément qu'on lui parle de maladie. On va souvent l'entendre dire qu'il va se sortir seul de son addiction, qu'il n'est pas malade, qu'il a besoin de personnes…d'ailleurs il ne veut pas aller chez le médecin, encore moins dans un centre de soins. Combien de fois, sur l'oreiller ou au petit déjeuner, j'ai dit à ma femme, « c'est bon, j'arrête, à partir d'aujourd'hui, je gère, je vais m'en sortir ». Je ne voulais pas encore entendre parler du mot : Maladie.

L'entourage, qui lui, a toute sa lucidité et sa conscience, va tout de suite être rassuré d'apprendre que l'alcoolisme dont souffre son proche, est une maladie, donc que cela se soigne ; il va en quelque sorte être déculpabilisé vis-à-vis de son propre entourage, et qui plus est de « son » malade. Car il faut bien l'entendre, l'entourage proche, très souvent : culpabilise.

Le « travail » avec l'entourage représente cinquante pour cent de l'action d'**Alcool Assistance**. Et quand cette présence n'est pas, ou plus, auprès du malade, les groupes de paroles des lieux d'accueil avec les aidants directs, vont essayer de combler cette absence, afin de soutenir le malade solitaire.

J'ai écrit ces quelques lignes, afin de traduire mon sentiment sur l'action de l'aidant qui est pour moi, je me répète, un moyen de se renforcer, de se durcir, et par là même, de se « faciliter la vie d'abstinent ». Ce n'est bien sûr que mon avis.

La réussite n'est pas toujours là, bien malheureusement, mais **quel plaisir d'aider après avoir été aidé,** quel plaisir de voir un malade re parler, re penser, re sourire… re vivre.

Joël

Lieu d'accueil de La Pommeraye

L’ALCOOL et les JEUNES

De nos jours, les adolescents sont souvent, la cible des alcooliers. En effet, tout est fait pour attirer les jeunes vers de nouvelles boissons alcoolisées. Le packaging est généralement très attrayant pour mettre en valeur le produit. Evidemment, le goût, la couleur et l’odeur sont exacerbés afin de séduire ce jeune public.

Ils commencent de plus en plus tôt. Et consomment parfois de grandes quantités d’alcool. Comment alerter les jeunes sur ses dangers ? C’est une question délicate pour un parent. Quelques clés pour vous aider à aborder le sujet avec votre ado.

L’INFORMER CALMEMENT

Vous êtes devant la télévision et l’on parle des accidents liés à l’alcool ; un voisin s’est fait retirer son permis…Profitez de ces occasions pour lancer la conversation. Expliquez calmement à votre fils ou votre fille en quoi l’alcool est dangereux : tous les ans il est responsable de nombreux accidents de la route ; il peut entraîner une dépendance, etc. Vous pouvez lui exprimer vos craintes pour qu’il est conscience du danger, sans édulcorer ni dramatiser la situation. Dialoguer va également vous permettre de savoir exactement où il en est et comment il voit les choses.

DEMONTER LES IDEES RECUES

Votre ado se dit peut être que l'alcool réchauffe, qu'il donne des forces, qu'il rend plus gai. En réfutant ces préjugés vous désacraliserez l'alcool : il ne réchauffe pas, diminue les réflexes, rend moins alerte, moins vif d'esprit. Pour le reste c'est vrai qu'il peut rendre plus joyeux, mais seulement au début, hélas. On peut aussi croire à tort qu'une chope de bière, c'est moins fort qu'un verre de vin. Or ils contiennent la même quantité d'alcool. Tenez le bien informé, la prévention commence par là. D'ailleurs, parlez lui aussi des premix, ces boissons destinées à séduire les filles, plus particulièrement. Même s'il n'y paraît pas vraiment, ils contiennent bien de l'alcool. C'est bien de vous montrer ainsi ouvert au dialogue. Mais il est aussi important d'afficher clairement votre mécontentement si par exemple votre ado rentre ivre à la maison. Il faut lui faire comprendre qu'il y a des limites (on peut boire de temps en temps mais on ne se saoule pas) et des barrières à ne franchir sous aucun prétexte comme conduire alors que l'on a bu.

LUI DONNER CONFIANCE EN LUI

Pourquoi les jeunes boivent-ils ? Pour surmonter leur timidité. Pour faire comme tout le monde. Pour en imposer aux autres. Vous pouvez lui faire comprendre qu'il y a d'autres moyens pour se faire respecter. Comme avoir sa propre personnalité et ne pas se laisser dicter sa conduite par les autres. On peut très bien s'amuser et attirer l'attention de ses copains sans boire à en être malade. Et puis, l'alcool est un piège. Si l'on est vraiment timide, il vaut mieux essayer de gagner confiance en soi par un autre moyen car l'alcool ne résout rien. Pour aider votre ado, écoutez-le, faites des activités avec lui, félicitez-le, reconnaissez ses mérites, etc.

FAITES-VOUS AIDER

Si vous avez de plus grands enfants, vous pouvez les inciter à parler aux plus jeunes. Le message passera peut-être mieux. Ou alors, vous pouvez demander à l'un de vos amis proche d'entamer la conversation. Là aussi, le dialogue sera parfois plus constructif. Surtout si vous traverser une période conflictuelle avec votre fils ou votre fille.

TEXTE ISSU de *TOP SANTE 2009 VOTRE ADO ET L'ALCOOL*

DES HISTOIRES DE VIE

LIBERTE

On a tous l'impression d'être libre, de pouvoir faire ce que l'on veut, en réalité c'est complètement faux. Moi, j'ai perdu ma liberté le jour où j'ai perdu le contrôle de mes émotions.
Comme tout le monde, ma vie est faite de bonheurs, de difficultés, d'échecs mais on passe dessus, la vie continue, on avance. Je range chaque difficulté et chaque échec de ma vie consciencieusement dans un tiroir, seulement, le tiroir n'est pas fermé à clé et ce que je ne sais pas, c'est que tous mes tiroirs vont, un jour s'ouvrir, en même temps !

BOOM

C'est le jour où ma vie bascule dans l'addiction, le jour où le produit commande ma vie : c'est le jour où j'ai perdu ma liberté !
Moi, Aurélie, 38 ans, infirmière, je suis celle qui connaît la maladie, qui prodigue des conseils. Je suis celle qui écoute les souffrances et qui garde les secrets, celle qui voit et qui ne dit rien, celle qui ne dit jamais NON, celle qui ne dit jamais ce qu'elle ressent et qui range tous ses sentiments dans un tiroir. Comment une femme comme moi, infirmière, mère de 4 enfants qui connaît les méfaits de l'alcool, du tabac, des drogues...comment ai-je pu me retrouver dans le cercle infernal de l'addiction ?

Quelle honte !
Je ne comprends pas, j'avais tout et pourtant...
Je n'ai pas toutes les réponses sur le pourquoi de mon addiction mais aujourd'hui cela n'a plus d'importance. J'ai appris une chose, le jour où je suis devenue maman une faille c'est ouverte en moi. Cette faille je l'ai fabriquée moi-même, je l'ai fabriquée avec mes propres exigences, mes propres critères de ce que doit-être une femme et une mère et franchement, avec un peu de recul, ce que je me demandais à moi-même c'était la perfection ! Tout simplement impossible ! Je me suis fabriquée une prison, toute seule comme une grande !

Je suis devenue maman à l'âge de 26 ans, des jumeaux, chouette me direz-vous !
Ce que peu de gens savent, c'est que mes deux garçons étaient condamnés par le corps médical avant même d'être nés. J'ai vécu pendant 6 mois avec ces deux petits êtres que mon corps ne voulait pas. Avant même d'être mère, j'étais déjà une mauvaise mère !
Les jumeaux sont nés à 6 mois, super ils sont en vies ! Enfin tout doux, ils tiennent dans une boite de sucre. Rien n'est gagné, un jour après l'autre (comme dans les addictions, c'est le chemin de la liberté !), un jour on avance, un jour on recule. Je sors de la maternité sans mes enfants, un déchirement, je suis une mauvaise mère ! Mais ça, je ne le dis à personne, je le garde pour moi et hop rangé dans le tiroir.
Il faut faire face à la famille, aux amis qui demandent des nouvelles : je répète sans cesse les mêmes choses, et plus je parle, plus je deviens une mauvaise mère. J'ai deux belles-sœurs qui accouchent le même mois que moi. Je dois faire semblant d'être heureuse ! Je ne le suis pas !
90 jours entre réanimation et soins intensifs ce sont passés depuis la naissance des garçons, c'est le retour à la maison, le plus beau jour de ma vie !
J'ai toujours ce sentiment d'être une mauvaise mère. Ce sentiment ne me quittera plus jamais.
Les années passent, tout va bien jusqu'au jour où toutes mes émotions m'explosent en pleine figure.
C'est un véritable tsunami, je ne contrôle plus rien, j'ai envie de pleurer, de crier mais je n'y arrive pas. Les seuls moments où je peux le faire c'est grâce à mon médicament : pour moi ce sera l'alcool.
Plus je bois, plus je pleure et plus je culpabilise. J'ai cette honte, cette culpabilité qui m'envahit en permanence. J'ai conscience que l'alcool ne me fait pas avancer puisque je rumine en permanence les mêmes

choses sans pouvoir y trouver de solutions... et pourtant impossible d'arrêter. Ça tourne en boucle dans ma tête comme un disque dur qui tourne, tourne.... mais qui tourne dans le vide ! Impossible de me mettre en mode pause. Je ne sais pas comment m'en sortir. Je sais une chose, je ne souhaite pas d'hospitalisation il est inconcevable pour moi de quitter mes enfants. On me propose de me tourner vers une association. Non merci, j'imagine déjà la scène « bonjour, je m'appelle Aurélie, j'ai 38 ans et je suis alcoolique », super ! Comme si je ne le savais pas !

Mais comme le dit le dicton : « Y a que les imbéciles qui ne changent pas d'avis », c'est bel et bien l'association et toutes les personnes qui en font partie qui m'aideront à retrouver ma liberté. Seule, je n'aurai jamais retrouvé ma liberté, avec eux j'ai appris et je continue d'apprendre. Ensemble, je sais que l'on parle des mêmes choses, pas besoin de grandes tirades, pas besoins d'explications...
Ma liberté c'est un peu de moi, un peu de médical, beaucoup de ma famille qui ne m'a pas lâchée et surtout, c'est vous, vous qui venez le jeudi pour aider, conseiller, accompagner, soutenir, parler et partager.

J'ai une pensée pour nous, les femmes, les mamans car même si le fonctionnement de l'addiction est le même pour tous, pour nous les femmes nous avons une légère tendance à charger notre sac à dos. OUI, nous sommes femme et maman, OUI il y a le regard de la société et les idées reçues de ce que doit être une bonne mère mais moi je dis NON ! Nous ne sommes pas des petites choses parfaites destinées à élever des enfants, faire à manger et entretenir la maison. C'est une fausse image que nous nous infligeons, car ce qui était vrai il y a 30 ans, les pensées avec lesquelles nous avons été élevées ont évolué. Alors les filles, vous pouvez déjà enlever ça de votre sac à dos !

Je m'appelle Aurélie, aujourd'hui j'ai 41 ans et aujourd'hui je suis **LIBRE** (mais vigilante) !

Lieu d'accueil de Cholet

Mon combat afin d'arrêter l'alcool, je le compare au soldat qui part à la guerre. J'avais décidé d'arrêter seul, sans accompagnement. Dans ce conflit, il y avait en face de moi toujours les mêmes ennemis, à savoir bières, vins, apéritifs etc...

Je rentrais donc souvent blessé, parfois grièvement, mort pas encore, mais vivant pour combien de temps ?

Il me fallait trouver une armée d'hommes et de femmes pour m'aider à remporter ce combat et ainsi repartir plus fort.

L'association ça y est, je l'avais trouvée. Quand je me suis senti faible et pensais que je n'allais pas tenir, le groupe ne m'a jamais laissé tomber, il m'a aidé à me relever pour encore mieux avancer après.

Je ne puis que vivement l'en remercier.

Je me suis aperçu que ce combat permanent à fort heureusement abouti à des victoires quotidiennes. J'ai conscience d'être devenu un combattant heureux !

Merci à vous, amis du lieu d'accueil de m'avoir épaulé dans mon conflit.

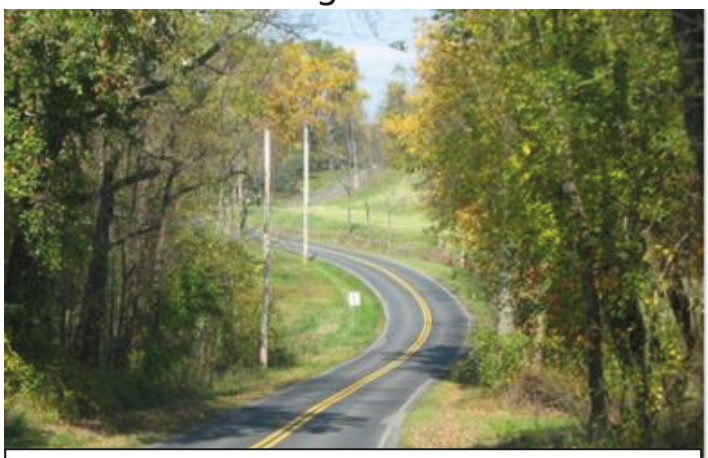
Frédéric, lieu d'accueil ANGERS

PARCOURS DE VIE

Ne pas être conscient, c'est perdre du temps. Le reconnaître et se l'avouer, c'est aller de l'avant…

Notre parcours a commencé en février 1996. Je dis « notre » volontairement car c'est un combat quotidien pour le malade et l'entourage.

Pour chacun, le 1er pas est compliqué, mais c'est sans compter sur le soutien et l'accompagnement de **l'ASSOCIATION** !!
Le chemin est long certes et semé d'embuches, mais il ne faut jamais baisser les bras et se nourrir du chemin parcouru par les ainés. Il y a eu 2 rechutes hélas mais elles ont été, pour nous, u déclic fondamental. Nous avons compris qu'il nous fallait avancer avec **l'ASSOCIATION** !!



La route est parfois longue sur les chemins de l'abstinence

C'est un pilier indispensable. Les espaces de paroles sont tellement riches d'enseignements, de rencontres de partage et d'échanges.

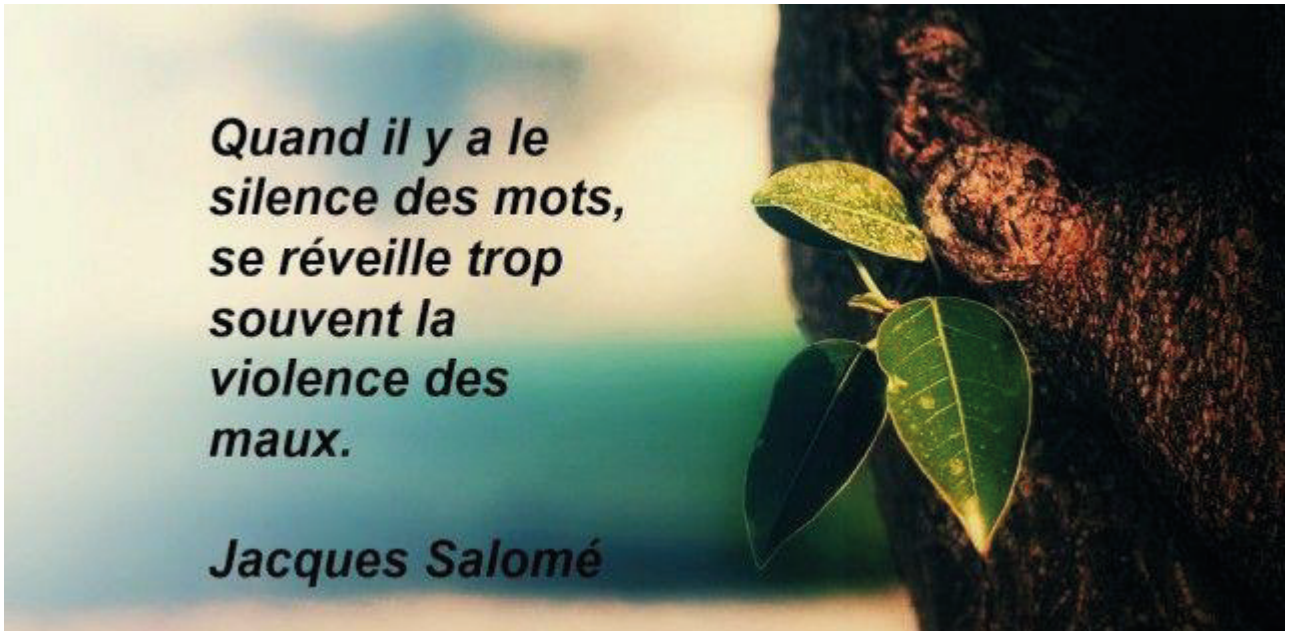
Alors merci à toutes celles et tous ceux qui œuvrent pour nous donner le courage de communiquer et de dialoguer…

Il faut y croire encore toujours

L'estime de soi passe forcément par le respect des autres

Denis et Marcelle
Lieu d'accueil de Cholet

Les Mots ...Maux...justes



Difficile de trouver les mots justes pour arriver à transmettre son ressenti précis de la longue et douloureuse traversée de la maladie de l'alcool, car à chacun son parcours et son histoire, voici donc quelques lignes pour décrire mes émotions en tant que femme et mère de famille qui contre toute attente a croisé cette maladie...cette descente aux enfers !

Née à Paris, petite dernière de la famille avec 2 grandes sœurs aimantes et attentionnées, j'ai grandi dans un cocon familial serein et joyeux, jusqu'au divorce de mes parents à l'âge de 18 ans, 1er coup dur que j'ai « gardé pour moi »
Titulaire d'un bac +4, je deviens ingénieur commerciale et ma vie n'est que réussite tant sur le plan professionnel que personnel.

L'alcool alors ne fait que peu partie de ma vie car de par mon métier je fais beaucoup de déplacements et de réunions donc je ne bois que très peu.

A 27 ans, en couple depuis 4 ans, nous pensons qu'il est temps de commencer à fonder une famille, c'est ainsi qu'à 31 ans je deviens mère de famille et vis les plus beaux moments de ma vie, je suis très épanouie car je réalise enfin le bonheur d'être mère car il nous aura fallu de la patience et de lourds traitements avant de tomber enceinte. Mais les moments magiques partagés avec mon bébé effacent cette difficile période.

Dans la même année, pour des raisons professionnelles, mon mari est muté dans le Maine et Loire, et de mon côté, j'obtiens également ma mutation dont le siège se trouve à Nantes.
Arrivée dans la région, je réalise tout ce que j'ai quitté si rapidement, 2ème coup dur encore une fois « gardé pour moi ». Très citadine, Paris me manque, ma famille et mes amis.
Ma fille a 6 mois lorsque je reprends mon travail et à nouveau beaucoup de déplacements mais tout se passe bien.

Nous envisageons rapidement d'avoir un autre enfant, donc à nouveau je me prépare au parcours du combattant mais une immense joie vient balayer mes appréhensions lorsque j'apprends que je suis enceinte ! Beaucoup d'émotions et un immense bonheur m'envahit.

Ma grossesse se passe bien même si nous devons traverser une période très douloureuse suite au décès de ma belle-mère à 61 ans qui était un pilier dans notre univers familial.
Là encore une très forte peine « enfouie », il faut être forte.
A 6 mois de grossesse, lors d'une visite de contrôle, j'apprends que je vais devoir accoucher très prématurément car ma petite fille « ne bouge plus », elle n'a plus de liquide amniotique, peut-être trop de déplacements avec mon travail, on ne saura jamais vraiment.

1 Kilo et 39 cms, un petit oiseau est dans son nid et pendant 3 mois, elle sera en néonatalogie au CHU, où chaque jour je vais lui rendre visite et son papa le week-end. Notre aînée alors âgée seulement de 2 ans comprend que sa sœur est fragile et que le retour à la maison n'est pas pour tout de suite...là encore il faut se battre, pour notre fille surtout et ne pas trop se laisser gagner par ses émotions, je garde pour moi, à nouveau.
Quand enfin, nous sommes réunis tous les 4 à la maison, notre petite dernière nécessite beaucoup d'attentions et de soins, car elle est très fragile encore due à sa grande prématurité et tombe souvent malade. Elle fera d'ailleurs une pneumonie sévère où heureusement nous l'avons emmenée aux urgences et évité le pire.

C'est ainsi, que après plusieurs congés de présence parentale (congé pour enfant malade), je décide de faire une rupture conventionnelle avec mon employeur et avec quelques trémolos je monte à Paris signer les papiers, je réalise alors qu'il en est terminé avec ce métier que j'aimais tant dans un grand groupe international. Mais là encore on fait bonne figure et on « garde pour soi » !

Nous déménageons dans un plus grand village et ma fille allant mieux et scolarisée, je décide de rechercher un emploi au plus près afin de pouvoir les élever au mieux.

Là encore l'alcool ne fait pas partie de ma vie hormis de façon festive.

J'ai la chance de trouver un emploi à côté de chez moi, ce qui me permet d'être là pour mes filles.
C'est un emploi sûr et plaisant mais qui ne fait appel à aucun de mes diplômes, je dois l'accepter, moi qui aimais mon ancien travail c'est encore dans le silence que je continue d'avancer. Je travaille à temps plein, je gère les filles en maternelle, au primaire, elles rentrent tous les midis manger à la maison, je m'occupe de la maison, des rendez-vous chez le médecin, des réunions à l'école, des anniversaires ... !

Et puis un jour...vers mes 42 ans,

Tout est en train de commencer à basculer, la consommation d'alcool pour arriver à tout mener de front devient de plus en plus présente, le soir un petit verre...puis 2, puis 3, puis seule, cachée, et là commence l'escalade de la maladie, insidieusement, elle s'invite dans ma vie.
Je ne l'ai pas voulu, j'avais une belle vie et en quelques années tout bascule, comme quoi personne n'est à l'abri, ce que l'entourage a parfois du mal à comprendre !

Tous ces non-dits, ces petits deuils accumulés depuis ma jeunesse ressurgissent et sans avoir la force de les affronter, je me réfugie vers ce poison.

Sans n'avoir rien pu anticiper, la consommation devient de plus en plus incontrôlable et au détriment de tout, de sa propre volonté, de son image de mère et de femme, on vit pour boire car biologiquement la maladie s'est installée.

Mon mari ne comprend pas, il parle de « volonté »...donc je n'ai pas de soutien mais à sa façon il est présent à mes côtés car les années qui passent rendant sa vie également difficile et fatigante, il sera encore là, à porter le quotidien, moi et les filles. Car partir, il aurait pu le faire, moi à sa place, aurais-je eu cette patience ?

Je pars en cure 3 mois à Tours, et au retour, alors que je me croyais armée et « guérie », quelques mois plus tard, je replonge à nouveau, et là c'est dramatique, non seulement mes filles me rejettent et me jugent, j'ai une suspension de permis suite à une conduite en état d'ivresse, je me rends à mon travail alcoolisée, donc Conseil de Discipline...la descente aux enfers....et là comme si ça ne suffisait pas le 17 novembre 2020, je me ré-alcoolise à nouveau (cela devenait du matin au soir car j'étais en arrêt maladie) , mon mari est à bout de nerf, il demande à ma mère de s'occuper de moi, il ne veut plus me voir ainsi que mes filles.
Je passe une nuit blanche chez maman car je souffre de manque et manque de faire un délirium trémins car dans la précipitation je suis partie sans mes médicaments...

Une nuit d'horreur, où je souffre de vraies douleurs...je vois la fin arrivée et maman démunie qui ne sait pas quoi faire pour me soulager et en même temps qui souffre elle aussi physiquement de ma maladie.

Le matin, maman revient avec mes médicaments,
Nous parlons peu, elle est si triste de me voir ainsi, mon père et mes sœurs ne savent plus quoi faire...
J'ai tellement souffert cette nuit-là, que je décide en un sursaut de vie qui me reste de positif de remonter et de me battre, comment ? Je ne le sais pas encore mais oui c'est décidé, je suis à un fil de TOUT perdre, je ne veux plus me détruire et faire souffrir ceux qui m'aiment, je veux me raccrocher à mes filles, à mon rôle de maman que j'ai abandonné, malgré moi, durant ces dernières années.
Alors le déclic est là ! Donc la vie, même si le combat va être dur et long.
Abstinente depuis le 17 novembre, j'arrive à trouver une place « en urgence » pour un sevrage médicalisé de 8 jours en addictologie au CHU.

Et là, grâce à des mains tendues, je sais que je ne suis plus seule.
Erick, Joël, André de l'association Alcool Assistance sont là pour m'encourager et me soutenir dans ce nouveau projet de vie « ne plus être dépendante et maintenir l'abstinence ».
Dans un contexte sanitaire difficile, j'arrive à voir du monde, ma meilleure amie qui habite à côté de chez moi me rend visite très souvent, 2 autres amies sont là pour moi de jour comme de nuit, maman, papa et mes sœurs au téléphone. J'ai de la chance, je suis aimée et on est encore là pour moi...une fois de plus, mais la dernière, je le sais, car tout le monde est très fatigué de la situation.
Ce sont aussi d'autres gens formidables que je croise aux réunions et qui me rendent vivante à nouveau.
Je suis également suivie chez ALIA, chez une psychologue, une psychiatre et mon médecin traitant, très à l'écoute et qui connaît mon parcours des dernières années.

Je pense profondément que malgré toutes les cures que l'on peut faire et ce avec la meilleure des volontés si en sortant nous n'avons pas un suivi médical, associatif et un espace de parole, on affaiblit son taux de réussite dans le maintien de l'abstinence. Alors oui, je pense aussi que seul le malade est décisionnaire de son choix, c'est ce que j'appelle LE DECLIC !

On peut être tout en bas, ne plus voir le haut de la montagne et pourtant si l'on a ce déclic, alors notre force pour ce combat contre la maladie est décuplé d'autant plus.
Notre parcours de vie crée à chacun son propre déclic, mais pour en avoir discuté avec plusieurs malades, abstinents à ce jour, tous ont eu un jour, ce fameux déclic.

Pour conclure, je dirai juste qu'après 10 mois d'abstinence, je me retrouve enfin comme « avant », physiquement et psychiquement.
Que la vigilance reste toujours de mise mais qu'une fois la décision prise, vivre sans alcool est chaque jour une victoire et l'on revit de nouveaux plaisirs que l'on croyait à jamais perdu.
Après de longs mois, j'ai à nouveau repris ma place de femme et de mère de famille.
J'ai retrouvé mon travail, où malgré mes rechutes et mes nombreux arrêts maladies, mes collègues me font à nouveau confiance. Tout rentre dans l'ordre et j'en savoure chaque jour ce plaisir.
J'ai appris de notre maladie que le mot JAMAIS n'existe pas, il est TOUJOURS possible de s'en sortir en étant entourée.
Une main tendue...j'espère à mon tour tendre cette main qui m'a tiré vers le haut !
C'était le but de ce témoignage et j'espère être là, sans aucun jugement pour un jour, écouter, aider, et motiver toute personne qui, comme moi, ne savait pas comment, mais voulait s'en sortir.

Claire
La Pommeraye

LES MALADIES

Je dis au médecin: « mais maintenant ? »
-« Oui, me répond-il, plus que jamais. Vous n'avez pas le temps de manger. Allez aux urgences tout de suite. ». Je me rends compte de la gravité de la situation.

J'arrive aux urgences et je leur dis :
-« j'ai un problème à la vésicule biliaire. ».
Et le médecin en me voyant me dit :
-« il n'y a pas que la vésicule biliaire. »
- « Je ne suis pas affolée car je pensais qu'ils allaient m'opérer pour la vésicule. »

Ma seule inquiétude, c'était l'opération mais ce n'était pas grave.
Le médecin quittant son service me dit :
-« Vous restez là cette nuit : tous les voyants sont rouges, mais pas de problème au pancréas. »
Je savais par une amie que si le pancréas était atteint, il n'y aurait rien à faire.
Donc là, il n'est pas touché, je suis tranquille.
Le médecin me dit qu'on va me préparer une chambre au 1er étage : je reste avec dans la tête : « Ce n'est pas grave. »

A tout le personnel, je pose la question : « «Est-ce grave docteur ? » et tous me répondent : « oui, très grave. »

Lors d'un 2ème passage, un médecin me parle de lésions et me dit : « Mme Maudet, vous avez un cancer au pancréas. «
Je réponds que ce n'est pas possible car je n'ai rien au pancréas. On ne m'a parlé que de lésions au pancréas. J'ai le souvenir de mon mari qui avait des lésions au cerveau mais que ce n'était pas grave. Je pensais que ça se réparait mais que ce n'était pas grave.
J'ai regardé sur internet ce qu'est un cancer : il me confirme cela.
La dernière fois qu'on m'a parlé de lésions, c 'était une tumeur du cerveau, donc j'ai compris ce mot.
Le médecin me confirme « vous ne guérirez pas. On va vous mettre dans une chambre. »

A chaque fois que je rencontre le médical, je posais la même question : «Est-ce-que c'est grave », et on me répondait ; « oui Mme, très grave. «
2 oncologues m'ont dit : plus une goutte d'alcool, plus une cigarette.

Une personne m'a dit : « on va tout faire pour vous soigner. Des oncologues disent : « vous ne guérirez pas mais on va tout faire pour vous aider, ce qui veut dire que je n'ai plus de chances possibles ; j'ai vu la mort. »

Un vieux médecin m'a dit que j'étais perdue, qu'on va tout faire pour me soigner mais « vous ne guérirez pas, la médecine ne peux plus rien, il faut des anti douleurs. » Ils vont tout faire pour alléger mes souffrances. Je demande le temps qu'il me reste à vivre, on me répond qu'on ne sait pas, il y a des malades qui sont encore là.
Je ne veux pas mourir, il me répond que personne ne veut, qu'il faut s'accrocher. Ma voisine me dit qu'elle sera là pour m'accompagner, mais je ne reste qu'à mon propre sort, On avait dit la même chose à Raymonde ainsi qu'à son mari: « on fera tout pour vous »

J'ai pensé tout de suite au malade alcoolique : moi je ne veux pas mourir et il y en a pas un qui va me la prendre cette maladie. Mais moi, je prendrais bien la leur. J'ai alors minimisé leur maladie. Les malades alcooliques peuvent faire ce qu'il faut pour s'en sortir, moi je ne m'en sortirai pas. Lors de la 1ère réunion à laquelle je suis retournée, j'avais envie de dire : « qu'ils se bougent le cul, eux ils peuvent faire quelque chose ». Je suis dans la colère et l'injustice.

Vous êtes malades mais vous pouvez guérir. J'ai minimisé votre maladie devant la difficulté de la mienne, où quoi que je fasse, je peux me battre, mais la maladie me rattrape. Ce serait tellement simple si j'avais votre maladie. Vous, vous avez le pouvoir de décider de la suite. J'ai demandé s'il existait des groupes de parole pour ma maladie mais non car ce n'est pas guérissable.

La maladie va bon train, depuis lundi, les infirmières à domicile ont bien constaté qu'il y a une dégradation. Je sens que mes forces diminuent, mais je sais que je ne l'accepte plus, je n'ai plus le choix, ma force m'abandonne. J'ai des douleurs.

Je souhaiterai tant que cette lettre fasse bouger quelque chose ou quelqu'un.
J'aurai l'impression que mon départ sert à quelque chose.

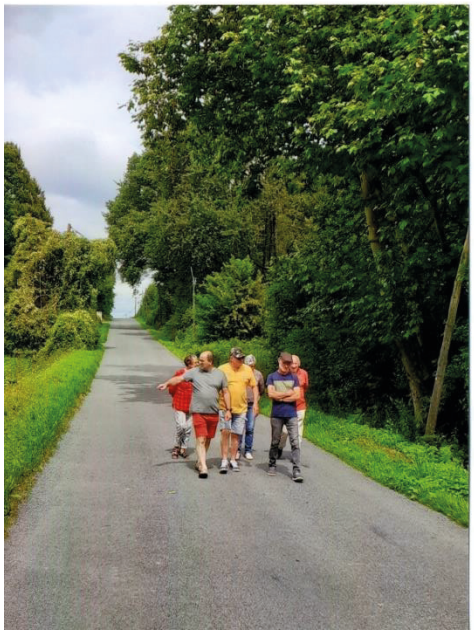
Quelques mots recueillis dans les derniers jours de la vie d'Annie

DES JOURNEES DE RESOCIALISATION

PIQUE-NIQUE

du lieu d'accueil de CHEMILLE

Après un début d'année compliquée, c'est sous un beau soleil que se sont retrouvés le 17 juillet 2021, les adhérents d'Entraid' Addict Chemillé pour le pique-nique organisé sur la commune de Neuvy en Mauges. Chacun a pu se détendre en s'adonnant à son activité préférée: pétanque, jeu de palets, balade etc...Une rencontre conviviale, chaleureuse et importante pour tous les membres du lieu d'accueil de Chemillé.



PIQUE- NIQUE
du lieu d'accueil de
LA POMMERAYE

CONVIVIALITE

DETENTE

ECHANGES

PARTAGE

BONNE HUMEUR

PIQUE-NIQUE

du lieu d'accueil d'ANGERS

dimanche 11 juillet 2021

Le Lieu d'Accueil Angers ENTRAID'ADDICT du Maine et Loire rassemblait 28 personnes au Domaine de L'étang à Brissac pour une journée de resocialisation autour d'un pique-nique partagé et convivial.

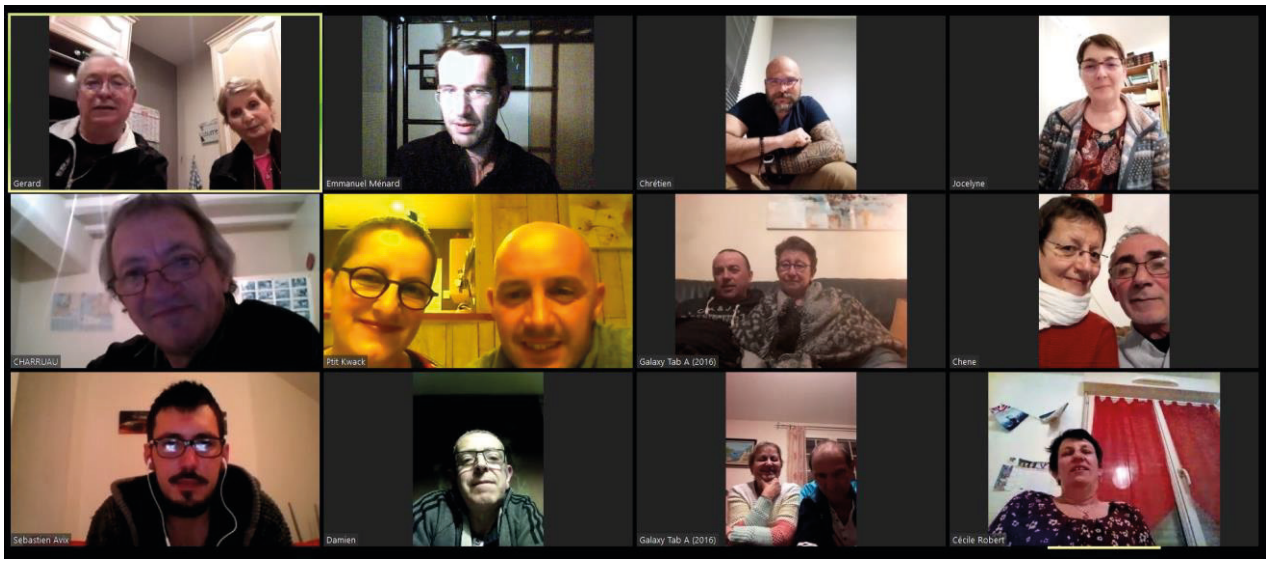
Une belle journée pour tous : les enfants se sont donnés à cœur joie dans les jeux gonflables, la piscine du parc et un tour de petit train, à noter que la traversée du pont de singe a été compliquée pour certains.

Après le repas, une remise d'insignes pour trois membres du lieu d'accueil d'Angers est venue encourager leur démarche de ne plus consommer d'alcool

Après tous ces mois de confinement, tout le monde a été heureux de se retrouver.

GARDER LE CONTACT

Grâce à Emmanuel Menard, responsable du lieu d'accueil de Chemillé, des visioconférences ont été mises en place tous les vendredis pendant le confinement. Ces réunions ont permis de garder le lien entre les adhérents de Chemillé.



AU REVOIR ERICK

Erick, toi l'homme de l'ombre qui a œuvré pour beaucoup d'associations que ce soit au niveau du sport, des associations d'aides aux addictions, du centre social et bien d'autres...

Tu répondais toujours présent aux manifestations et tu étais celui qui orchestre en coulisse. Avec tes multi compétences, tu étais un bosseur : tu ne comptais pas tes heures en amont pour préparer des réunions, maintenir le bon fonctionnement de notre belle association avec Dudu et Annie. Vous formiez le socle, le trépied et tu étais la pièce principale du puzzle de notre lieu d'accueil de Beaupreau

Tu savais fédérer, te mettre à la portée des gens.
Tu étais quelqu'un d'enthousiaste
Simplicité, convivialité, sourire c'est ce qui te caractérisait et tu savais aussi participer aux bonnes blagues : lors de nos rencontres festives bellopratraines (pique-nique et autres) tu n'étais pas le dernier à déconner.

Tu étais entré dans beaucoup de foyers pour A I D E R
Et oui, nul doute que tu AIMAIS LES GENS !

Mais Erick aussi tu savais faire « OFF » sur tes activités et tu savais profiter de moments avec Brigitte, ta fille et tes garçons :
Les balades dans la nature, les virées à vélo, les weekends camping… et surtout faire plaisir à Ta famille : c'était faire de bons petits plats !, ah ça, ça te metait en joie !

Peu importe le nombre d'années
NOUS AVONS TELLEMENT PARTAGE de moments forts pour aider, soutenir, accompagner les malades et l'entourage dans la maladie de l'addiction. Et de bons moments d'échange avec l'ensemble de nos amis communs Et nous avions encore beaucoup de projets associatifs avec l'éclaircie qui s'annonçait

C'est un membre de notre famille qui s'en va, tu t'en vas Erick mais saches que toutes ces graines que tu as semées, tu as su les faire grandir

Nous avions encore beaucoup de moments à partager ensemble mais la vie en décide autrement
Je parle de toi au PRESENT parce que tu es et resteras toujours présent dans nos cœurs

En sa mémoire continuons d'avancer, n'ayons pas peur de pousser la porte d'une association lorsque notre chemin est tortueux. Parce que nous rencontrons de belles personnes qui nous accompagnent vers une route plus lumineuse . Et toi Erick tu fais partie de ces belles personnes
Merci pour ce chemin avec toi. Continue de nous accompagner, continue de nous insuffler de la bonne énergie là où tu es

Lorsque nous regarderons le ciel, ton étoile nous fera un clin d'œil

Les Bellopratains

Hommage à Annie

Annie, depuis 35 années à l'association, a su aider au moins des centaines de vie, a su écouter de nombreuses personnes avec son accueil très chaleureux.

Elle a aussi su combattre la maladie pendant des temps mais la maladie a été plus forte qu'elle.

Qu'elle repose en paix là où elle est attendue

Halyssa

Annie,

On s'est rencontrée pour la première fois le 3 août 2019.

Magagi sortait d'une hospitalisation de 13 jours où il avait eu des informations sur l'association Alcool Assistance à l'époque.

Sa bienveillance, ses explications, son respect, son non-jugement m'avaient tout de suite plu.

Evoqué pour la première fois mon intimité, mon histoire, j'avais eu l'impression d'être comprise directement. Et pour la première fois aussi je reconnaissais auprès d'une personne inconnue que j'avais besoin d'aide. On dit souvent que la première rencontre est hyper importante.

A ce moment-là, difficile pour moi d'admettre que j'avais besoin d'aide, que je n'arrivais plus à gérer seule la situation. Pendant cette rencontre, mon amie Marie surveillait les premiers instants de liberté de Magagi à la maison. Mais la surveillance n'était pas un conseil d'Annie. On se fait plus de mal et ça ne m'a pas fait avancer.

Les semaines, les mois ont passés. Les Espaces de Parole d'Alcool Assistance m'ont aidée, m'ont aidée à pousser mes limites et à accepter cette maladie.

Annie a été là pendant tout ce temps pour moi les jeudis, par téléphone et SMS. Le confinement, l'addiction de Magagi et ses comportements ont mis fin à notre famille à 4.

L'addiction est une maladie qui se soigne. On peut s'en sortir, même si j'ai bien conscience que le plus difficile est de maintenir l'abstinence. Annie m'a permis d'avancer sur ma non-culpabilité. J'ai compris que j'avais fait tout ce que je pouvais et j'ai décidé un jour de protéger l'avenir de Naélya et Halyssa et le mien aussi.

Annie avait ses petits mots qu'elle savait glisser pour faire avancer et murir les décisions. Elle a rejoint les étoiles. Elle brille.

Grace à elle et à toi Marie, j'ai compris que j'avais toujours ma place dans le groupe Entourage de Cholet. Et effectivement je souhaite donner comme j'ai pu recevoir.

Ça me fait encore grandir, car oui, j'ai encore besoin d'aide et je le reconnais. Et je souhaite encore partager et vivre ! Vivre de bons moments avec cette famille associative !

Je voulais dire avec vous, ce soir, Merci à Annie.

Audrey

Le groupe entourage de CHOLET

- **Pour votre implication au sein de l'Association**
- **Pour le temps passé et l'énergie que vous avez déployée pour l'Association et auprès de ses membres**
- **Pour votre écoute bienveillante auprès des malades et de leur entourage**
- **Pour la convivialité que vous avez su apporter à chaque moment festif**
- **Pour la gentillesse, la simplicité et la bonne humeur qui vous caractérisait si bien**

UN GRAND MERCI

M OTIVER

E NTENDRE

R EBOOSTER

C ADEAU

I NCLUSION

entraid' addict 49

entraide - prévention - formation

Marie-Ange, lieu d'accueil de Vihiers

LES LIEUX D'ACCUEIL SUR LE TERRITOIRE

ANGERS

Responsables : **Donatien JUIN**

37 rue de Mongazon 49124 St Barthélémy d'Anjou

Tél **:** 06.15.33.52.14

Mail : donatienursula@hotmail.fr

Permanence : le 1er Mardi du mois à 20h30 Centre Social de St Barthélémy d'Anjou

Espace de Parole pour tous : le 2ème vendredi du mois à 20h30

Espace de Parole malades : le 4ème vendredi du mois à 20h30

Espace de Parole Entourage : Contact Ursula tél : 06.78.56.52.14

Tous les Espaces de Parole ont lieu 106 rue du Pré Pigeon 49100 Angers

BECON les GRANITS

Responsable : **Laurent FORET**

4 rue du Pontron 49170 St Germain des Prés

Tél : 07.80.43.98.24 - Mail : lpetitjeanau@hotmail.fr

Espace de Parole : Le 3ème vendredi du mois à 20h30

Salle St Pierre (derrière l'Eglise) à Bécon les Granits

Espace de Parole Entourage : Le 3ème vendredi du mois à 20h30 - même adresse.

Contact : Roseline GENTILHOMME Tél : 02.41.77.95.23 - Mail : roselinegentilhomme@orange.fr

BEAUPREAU

Contact malades et entourage : Marylène CHIRON – Tél : 06 12 39 49 37 – Mail : chiron.maryetchris@orange.fr

Espace de parole mensuel et espace de parole entourage 2 vendredis soirs par mois à l'Espace Culturel de La Loge à BEAUPREAU

CHEMILLE

Responsable : **Emmanuel MENARD**

3 rue de l'Evre La Tourlandry 49120 Chemillé en Anjou

Tél : 06.71.49.72.25 - Mail : emmanuelmenard0510@gmail.com

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

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

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

Contact : Nathalie BONNEAU Tél : 02.41.30.25.36 - Mail : nathalie.bonneau13@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 : charrier.auguste49@orange.fr

Espace de Parole pour tous : Le 1er et 3ème jeudi du mois à 20h30

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

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

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

Groupes Malades femmes : Le 3ème jeudi du mois à 20h30

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

VIHIERS

Responsable : **Yannick BLOUIN**

20 rue du Bois Joly 49120 Melay

Tél : 02.41.46.00.04 – 06.47.73.34.89 - Mail : ed.blouin@laposte.net

Espace de Parole pour Tous : Le 4ème Vendredi du mois à 20h

Espace de Parole malades : Le 2ème vendredi des mois **Pairs** à 20h

Espace de Parole Entourage : Le 2ème vendredi des mois **Pairs** à 20h

Contact : Marie Madeleine GODET Tél : 02.41.56.10.70 -Mail : alain.godet2@wanadoo.fr

Tous les Espaces de parole ont lieu à la salle des loisirs de Coron

LA POMMERAYE

Les ateliers MZH à Melay - 02 41 30 61 70