

REVUE ANNUELLE 2014

SOMMAIRE

MOT DU PRESIDENT	page 1
UNE AUTRE FACON D'ECHANGER	page 2
AG DEPARTEMENTALE 2014	page 4
DROIT AU RESPECT	page 5
14 ANNEES DE BONHEUR	page 6
SOIREE FAMILIALE DEPARTEMENTALE	page 7
LA METEO D'UNE VIE	page 8
NOS TEMPS FORTS DU MOIS DE MAI 2014	page 10
HISTOIRES DE VIE	page 15
DES MOMENTS IMPORTANTS DANS LES LIEUX D'ACCUEIL	page 23
DES JOURNEES DE RE SOCIALISATION	page 29
NOS LECTURES	page 31
NOS JOIES - NOS PEINES	page 32
PHRASES ou TEXTES A MEDITER	page 36
NOS ECRIVAINS EN HERBE	page 41
NOS LIEUX D'ACCUEIL EN MAINE ET LOIRE	page 42



Le mot du Président

Ce mercredi le conseil d'administration d'Alcool Assistance du Maine et Loire se réuni pour clore l'année.

Le bureau Départemental et le C A sont les poumons de l'association.

Le président donne les orientations, et ce sont le bureau puis le C A qui les valident ou non, les discutent les affinent et les bonifient pour ensuite accompagner les Lieux d'Accueil dans la mise en œuvre.

Nos 400 Membres Actifs et les 2400 personnes qui en découlent sont les fers de lance et les propositions associatives se font dans un constant souci d'innovation, de modernisation, et de perfectionnement.

Le travail en réseau étant incontournable, indispensable, l'intelligence et constructive mixité, Professionnelle–Bénévole, nous fait progresser pour être plus opérationnel dans l'Aide et l'Accompagnement proposé aux Addictés et à leur entourage Adulte et Enfant.

Les Formations internes et externes complètent cette panoplie qui sans cesse est à remettre à jour.

Ces Formations actualisées sont indispensables et nous avons la chance d'avoir dans nos membres 3 générations qui fonctionnent harmonieusement ; c'est une vraie richesse.

Pour les mois à venir, Alcool Assistance aura comme fil rouge la « Systémie Familiale » ainsi que l'Education Thérapeutique du Patient.

Alcool Assistance a le constant souci de « coller » au quotidien des addictés pour être assez prêt de leur mode de vie pour mieux les comprendre et les aider.

Auguste CHARRIER

Président Départemental

UNE AUTRE FAÇON D'ÉCHANGER

Notre espace de parole a été animé par Brigitte Langlois sur le thème : « comment améliorer l'estime de soi ? ».

Brigitte Langlois est diplômée assistante sociale formée à la systémie et s'est aussi formée en sophrologie. Elle nous a répartis en 3 groupes pour nous faire réfléchir sans jugement sur 3 questions. Pour montrer visuellement le fruit de nos réflexions, nous avons réalisé de petites affichettes. Nous les avons ensuite partagées :

- **Qu'est-ce qui fait que nous avons une mauvaise estime de soi ?**

- Les remarques
- La perte de son emploi
- Le divorce
- Le regard des enfants
- La perte de ses amis – de sa famille
- Le manque de soutien
- Le fait d'être différent (ou plutôt se sentir différent)
- La mise à l'écart
- Les trous de mémoire sur le plan professionnel ou personnel
- La perte de confiance des autres
- Le fait de se ridiculiser
- Le fait de « faire mal » aux autres
- Le fait de décevoir

- **A quoi ça se voit ? Quels sont les signes et les risques ?**

LES SIGNES :

- la négligence
- l'isolement
- ne pas s'aimer
- être malheureux

- le changement de comportement
- le questionnement (la recherche de solutions)
- la fuite
- la souffrance
- la tristesse

LES RISQUES :

- La déprime
- La dépendance aux addictions
- La rupture familiale
- La rupture avec le monde extérieur
- Le divorce
- L'isolement
- La perte de travail

• Comment faire pour améliorer son estime de soi ?

- Il faut de l'aide extérieure : des paroles valorisantes, des encouragements
- Il faut s'occuper de soi
- Il faut reprendre des activités (travail, loisirs)
- Il faut avoir des projets
- Il faut affronter les soucis
- Il faut arrêter de se sentir coupable
- Il faut reprendre confiance
- Il faut se libérer
- Il faut retrouver une certaine paix
- Mais pour tout cela, il faut accepter de passer du temps

Ce temps nous a permis de vivre de façon différente un temps d'échange et de recherche au sein de notre groupe

Lieu d'accueil de Vihiers

Assemblée Générale du samedi 29 mars 2014



Samedi 29 Mars 2014, l'Assemblée Générale d'ALCOOL ASSISTANCE du M&L s'est déroulée au Complexe Sportif du PIN EN MAUGES.

Environ 120 adhérents ont participé à cette AG au cours de laquelle le rapport moral et le rapport financier de 2013 ont été présentés et approuvés.

Auguste Charrier lors de cette soirée a remercié tous nos partenaires qui œuvrent dans l'ombre et sans qui nous ne pourrions poursuivre nos actions.

Nous ne pourrions pas non plus accomplir ce travail d'accompagnement, de prévention et d'éducation à la santé, sans le soutien financier des organismes subventionneurs, tels que le Conseil Général, les ARS, les Caisses d'Assurance Maladie, la Caisse d'Allocations Familiales, la Mutualité Sociale Agricole ainsi que toutes les Municipalités. Nous les en remercions très sincèrement.

Pour 2014, nous continuerons les missions fixées par les objectifs de l'association :

- L'aide et l'accompagnement des personnes en difficulté avec l'alcool et leur entourage.
- L'information et la sensibilisation du grand public sur les comportements et les risques liés à la consommation d'alcool en privilégiant les conséquences de cette consommation excessive sur la santé ; notre porte d'entrée étant d'inciter chaque personne à prendre soin de sa Santé de façon globale.

La seconde partie de la soirée fut ponctuée de différents témoignages puis Sylvie Gaboreau et Agnès Gontier psychologue, sont intervenues pour faire le bilan de l'espace de paroles enfants/ados qui fonctionne depuis bientôt 2 ans dans le lieu d'accueil de CHOLET, à raison d'une rencontre par mois (le 4^{ème} mardi du mois)



Après le cocktail nous avons poursuivi la soirée par un lunch avant de laisser place à la danse.

DROIT AU RESPECT

Nous, malades de l'alcool appartenons à un monde hors Alcool mais nous vous côtoyons : vous le monde de l'alcool et nous essayons de nous y adapter. Alors parfois mal compris, nous sommes amenés à nous poser et à vous poser des questions :

Est-ce notre faute si nous sommes malades de l'alcool ?

A-t-on le droit d'être jugés sur nos comportements ?

Avons-nous une place dans notre société ?

Sommes-nous si différents des autres ?

Alors qui sommes nous ? Nous allons essayer de répondre à cette question pour nous faire comprendre.

Nous sommes des personnes MALADES qui sommes devenus dépendantes d'un produit nommé : ALCOOL. Notre remède, pour nous en sortir, c'est l'abstinence totale de toutes boissons alcoolisées. Chacun va à son rythme et se fixe des objectifs précis mais ce n'est pas toujours facile dans notre société où l'alcool rime avec fêtes, convivialité, bonheur... Pour nous aider, nous avons besoin d'échanger régulièrement avec d'autres : nous adhérons pour cela à l'Association Alcool Assistance. Puis fort d'une abstinence heureuse, nous retrouvons notre joie de VIVRE au sein de notre famille et nous retrouvons une place dans notre société.

RESPECTONS CHAQUE ETRE DANS TOUTES SES DIFFERENCES

14 ANNEES DE BONHEUR

Je me souviens comme si c'était hier de ce 4 septembre 2000. Je prenais la décision d'arrêter de consommer de l'alcool. Je venais de faire plusieurs sevrages à suivre au CHU d'Angers. Accompagné de ma femme Raymonde, en consultation au CHU, le docteur Sophie Gabétan nous fit part de son inquiétude à mon sujet. Pour elle, cela ne servait plus à rien de faire d'autres cures car je m'alcoolisais de plus en plus.

Le médecin nous demanda si on voulait partir en vacances loin de chez nous pendant 3 semaines. Elle s'était aperçue, que depuis de nombreuses années, nous ne partions plus en vacances car le mois d'août, je le passais en cure au CHU.

J'ai pensé, sans doute, que c'était une dernière chance pour moi d'en sortir. Je redemandais le médicament « espéral » que je prendrais tous les matins fondu dans un verre et devant ma femme. Je connaissais très bien ce médicament pour avoir joué maintes fois avec et en avoir subi les conséquences. Conscient des dangers que je pouvais rencontré avec si je consommais de l'alcool, j'ai écrit une lettre pour décharger mes proches.

Nous sommes donc partis pour un petit gîte en plein milieu de la forêt des Landes. Les premiers jours furent difficiles : j'étais en manque mais le médecin m'avait prescrit des médicaments pour passer ce cap.

Ce fut 3 semaines merveilleuses ; nous nous sommes retrouvés dans le calme et les belles balades en forêt. Au retour, j'ai continué à prendre l'espéral pendant 3 ans et je n'ai jamais reconsommé d'alcool depuis.

A partir de ce moment, tout a changé ; notre couple s'est reconstruit avec une nouvelle joie de vivre et de complicité. Nous avons fait face à toutes les difficultés de tout ordre qui s'étaient accumulées depuis de nombreuses années. L'envie de partager ce bonheur et d'aider les personnes en difficulté nous a confortés pour nous rendre disponibles et pour nous engager davantage dans l'association Alcool Assistance.

La maladie alcoolique est une maladie grave mais qui se soigne. Nous en sommes les seules acteurs : c'est à nous seuls de prendre la décision de se soigner et d'arrêter de consommer de l'alcool. Notre santé est une richesse inestimable :

NE LA FRAGILISONS PAS.

Michel et Raymonde – Lieu d'accueil d'Angers

Soirée Familiale Départementale Du 12 Avril 2014 à Montilliers

Nous étions 160 personnes de tous âges, réunies pour cette remarquable soirée de détente familiale, avec bien entendu des membres d'Alcool Assistance 49, mais aussi des personnes extérieures à l'Association, amies ou familles.

Cette soirée a commencé par un cocktail sans alcool bien apprécié puis s'en est suivi un repas « façon traditionnelle » exquis préparé par Manu, Marie-Edith et Yannick – Bravo à vous trois car tous les participants ont su apprécier la qualité et la présentation de votre travail.

Le service était assuré par quelques adhérents de l'association. La décoration des tables façon champêtre a été réalisée l'après-midi par les bonnes volontés de l'association.

Merci à tous pour votre aide que ce soit dans la déco, le service, la permanence à l'entrée, au bar, le rangement

L'animation par Nathalie ROUSSET a permis à chacun de passer une très bonne soirée dans la joie et la bonne humeur.

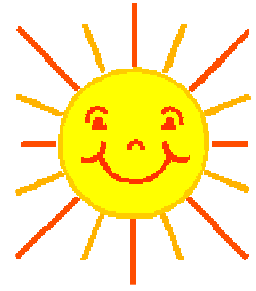
Merci également Monsieur le Maire et l'équipe municipale de Montilliers de nous donner les moyens de réaliser cette soirée familiale dans cette magnifique salle de Montilliers.

A L'ANNEE PROCHAINE





LA METEO D'UNE VIE



A l'école, en primaire, on se fait de nombreux amis, tous de la même commune, on s'amuse et passe de bons moments ensemble. Le mercredi, jour de repos se passe les uns chez les autres à s'amuser et même à faire de grosses bêtises que l'on se garde bien de raconter aux parents. L'entrée au collège fut une autre étape dans notre vie. Certains amis n'étaient plus avec nous mais d'autres rencontres se sont créées avec des personnes différentes. Viennent les premières sorties en mobylette, dans les fêtes des communes voisines où nous nous retrouvons tous. Les buvettes où nous buvions quelques bières, étaient des lieux de rencontres. Au retour, le passage par une cave nous paraissait indispensable. Nous étions au stade de l'alcool festif. Puis arrive le temps des mariages, conscrits, fêtes entre copains et là, souvent l'alcool devient excessif.

Puis au fil des années, sans s'en rendre compte la consommation s'accroît. Les proches se posent des questions sur votre comportement et cherchent à comprendre les attitudes qui parfois surprennent. Dans les conversations, vous êtes moins attentif et vous vous détournez des propos qui tournent autour de l'alcool. Au travail, vos équipiers se rendent bien compte que le travail effectué n'a plus rien à voir avec celui d'avant. La rapidité d'exécution et la qualité du travail n'est plus la même.

Plus on avance dans l'alcoolisation, plus certains amis s'éloignent ou rompent tous contacts. La famille aussi s'éloigne de vous en raison de votre comportement parfois inqualifiable ou vos propos déplacés. Votre entourage proche (conjoint, enfant) se renferme et n'ose plus sortir mais surtout se demande quoi faire pour se sortir avec vous de cette situation. Après de longs moments d'isolement, petit à petit, le dialogue se renoue et là, la solution de soin devient une évidence. Après mûre réflexion de votre part, vous prenez contact avec votre généraliste pour voir les solutions qui peuvent être mises en place : hôpital, postcure, cure ambulatoire. C'est une maladie qui se soigne. Vous prenez rendez-vous dans l'un de ces centres et après quelques semaines d'attente, vous partez soigner cette maladie. Tous vos proches vous

soutiennent et vous encouragent dans cette décision que vous venez de prendre.

Pendant cette période de soins plus ou moins longue selon la solution choisie, l'organisme subit plusieurs étapes : il y a d'abord le sevrage suivi du travail sur soi-même. Celle-ci est très importante car elle prépare le retour à la vie d'avant mais sans alcool. Vous serez confronté à une multitude de situations difficiles où il vous faudra beaucoup de vigilance et de force morale pour ne pas retomber dans la maladie que vous combattez.

De retour à la maison, votre conjoint et vos enfants vous reçoivent avec une admiration pour le travail que vous avez fait pour vous sortir de cette maladie. Cependant leur crainte et leur confiance ne sont pas totalement de retour. Il vous faut la reconquérir : ce qui peut être long. Il est difficile pour eux de tout effacer et pardonner en si peu de temps. Au fil des semaines, des mois, les dialogues sont plus sincères ; les responsabilités reviennent et vos enfants se confient plus à vous sur l'école, leurs amis, leurs sorties. Ils vous refont confiance et pour vous c'est une preuve d'amour et d'affection. Votre joie de vivre fait plaisir à voir et tout l'entourage le ressent. Tous les amis qui aimaient votre personnalité renouent les liens qui vous unissaient avant cette maladie. Les discussions enrichissantes bercent les soirées parfois jusqu'à tard dans la nuit. Il vous arrive de plaisanter sur votre passé. Dans le travail, certaines personnes n'apprécient pas votre nouvelle vie alors que d'autres sont heureux du changement. Dans les fêtes de famille, mariages ou autres, vous pouvez raconter des blagues ou des histoires drôles qui font rire. Dans la commune, certains aimeraient vous voir au sein de leur association sportive ou culturelle en raison de votre bonheur, votre joie de vivre et surtout votre respect envers les autres.

Enfin, après cette longue période de souffrances, vous avez retrouvé la confiance de nombreux amis et à nouveau un rayon de soleil égaye votre visage ainsi que celui de votre entourage.

Heureux sommes-nous quand les malades se sortent de cet enfer qui est l'alcool.

A nous de les accompagner et de les soutenir dans leurs démarches

Jacky

Lieu d'accueil de Beaupréau

NOS TEMPS FORTS

JOURNEE NATIONALE : MARDI 27 MAI 2014
Salle TESSALIS à la TESSOUALLE

**THEME : L'IMPORTANCE DU RESEAU DANS LE
PARCOURS DE SOINS**



DÉROULEMENT
DE LA JOURNÉE

MARDI 27 MAI 2014

SALLE TESSALIS
RUE DU STADE
49280 LA TESSOUALLE

**L'IMPORTANCE
DU RÉSEAU DANS LE
PARCOURS DE SOINS**

ANIMATEUR DE LA JOURNÉE
GILLES MONSALLIER



En ce mardi 27 mai 2014, environ 150 personnes assistaient à cette journée d'échange animée par Gilles MONSALLIER sur l'importance du réseau dans le parcours de soins :

- 09h00 - Accueil et présentation de la journée par Auguste CHARRIER , Président Délégué Fédéral et Président Départemental du Maine & Loire
- 09h05- Mot de François MOUREAU, Président Fédéral
- 09h20 - Intervention de la Municipalité de la Tessoualle
- 09h30 - Intervention de Mr Christophe DUVAUX, ARS Pays de Loire
- 09h45 - Présentation de l'association par Laurent MURARO
- 10h15- Le parcours d'Addicté(es) coordonné par le Docteur Karine CHAUVIN
 - . un parcours d'addicté avec comme seul support l'association (Line – Thierry)
 - . un parcours d'addicté avec l'aide de l'Association + ALIA (Daniel)
 - . un parcours d'addicté avec l'aide de l'Association + ALIA + Service Addiction - Infirmière du CH de Cholet- (Gaëlle – Jean-François)

. un parcours d'addictés avec l'aide de l'Association + ALIA + Service Addiction + Post-Cure -Docteur LEGEAY du centre des Euménides- (Marie-Thérèse- Emmanuel)

Entre chaque intervention, les explications et la cohérence entre ces composantes du Soins, par les professionnels (Docteur Karine CHAUVIN)

- *11h20 - Table ronde : ARS – Sous-Préfecture- CPAM – Conseil Général*
- *12h30 - Cocktail (préparé et offert par le lieu d'accueil de Cholet) et repas*

- *14h00 - L'Importance de la Systémie Familiale par Laurent MURARO*
- *14h30 - Ce que peut offrir un groupe « entourage associatif adultes » à des personnes de l'entourage en difficultés par Annie MAUDET*
Le groupe « entourage hospitalier » par Madame Fabienne CHATEIGNER (infirmière au CH de Cholet) + présentation ELSA (Equipe Liaison Soins Addictologie)
- *15h00 - Histoire de Vie Entourage Adulte (Marie-Edith BLOUIN)*
- *15h10 - Et les Enfants « cette masse silencieuse »*
. Histoire d'une Ex-Enfant (devenue adulte) et son souhait de voir changer les choses
. Mise en place d'un espace de parole Enfants, porté par Alcool Assistance Cholet
. Intervention de Madame Agnès GONTIER (psychologue)
- *16h00 - Débat avec la salle*
- *16h30 - Clôture de la journée*

L'objectif de la matinée était de présenter aux 70 professionnels médico-sociaux du grand Choletais les différentes possibilités de soins et l'importance du travail en réseau. Les intervenants de l'association ALIA, le service d'addiction du CH de Cholet et le centre de post-cure ont expliqué la cohérence des liens entre ces différents maillons. Nous avons développé à un niveau plus soutenu le partenariat entre les bénévoles et les professionnels pour que la complémentarité offre encore plus de possibilités de soins.

L'après-midi était consacré à l'entourage adultes et enfants. L'entourage associatif adulte commence souvent par un appel téléphonique, suivi d'une rencontre individuelle pour orienter ensuite vers le groupe de paroles.

Le second temps fort de l'après- midi était animé par Sylvie Gaboreau (ex-enfant) et par Agnès Gontier (psychologue). Cet espace, récent et innovant d'Alcool Assistance de Cholet est important et l'association Alcool Assistance est convaincue que donner la parole à ces enfants est un moyen pour eux de ne pas se laisser envahir par la culpabilisation, la honte, la solitude et l'angoisse. C'est pouvoir permettre à un enfant de se dire dans son ressenti, sa souffrance, ses peurs, sa honte et c'est un moyen de le libérer ... et lui permettre de ne pas se laisser définir par la maladie « Alcool » de son parent.

C'est aussi l'aider à briser le tabou, le silence et partager des expériences de vie et pourquoi pas des solutions avec ses pairs.

Cette journée s'est fort bien passée grâce à l'investissement des adhérents du lieu d'accueil de Cholet et des lieux d'accueil d'Angers, Beaupréau, Chemillé et Vihiers venus en renfort.

MERCI à tous d'avoir permis le bon déroulement de cette journée.



**ASSEMBLEE GENERALE
NATIONALE
JEUDI 29 MAI 2014
à la TESSOUALLE**

Jeudi 29/05, l'AG de la fédération s'est tenue également à la salle Tessalis où se sont rassemblées environ 200 adhérents de l'association.

Ce fut l'occasion de faire le point sur l'année écoulée et de prendre connaissance des projets à venir.

Un repas a clôturé cette assemblée et l'après midi libre fut propice à la découverte de la région pour beaucoup de participants venus de toute la France.



**CONGRES NATIONAL
du 30 mai 2014
à La Roche sur Yon**

ACCOMPAGNEMENT DE LA FAMILLE

Animateur : Gilles MONSALLIER

9h15 Début des travaux du congrès : Allocutions de bienvenue de :
Michel BAROTIN – Président Départemental de Vendée,
puis de Monsieur le Maire de La Roche-sur-Yon

9h30 Ouverture du Congrès par François MOUREAU, président national Alcool Assistance et J.F. CROISSANT, Président de ce Congrès

9h45 Savoir faire d'Alcool Assistance : par Laurent MURARO

10h00 L'approche systémique par Jean François CROISSANT – Codirecteur Pédagogique de Pégase Processus :

Alcool dépendance par Christophe GUERIN LANGLOIS, neuro psychologue :

10h25 La relation d'aide : Approche Rogerienne : par Karine PAIN –Docteure en psychologie

10h55 Histoire de vie : Laetitia DELAPLACE

11h05 Entourage adulte puis Entourage enfants - Tables rondes : Madame GONTIER, Madame GABOREAU

11h35 Plan Alcool du Département de la Vendée par Monsieur LAVIGNE, Directeur du Cabinet Préfecture de la Vendée

12h00 Le carrefour des partenaires : ARS – Préfecture – CPAM – MSA – Conseil Régional – Conseil Général

L'accès aux soins en Vendée présenté par Monsieur ROCHETEAU Président du Conseil de la CPAM

12h30 Déjeuner en commun

14h00 Christelle DURANCE : L'éducation thérapeutique du patient, puis

Atelier 1 : Approche systémique, avec Jean-François CROISSANT

Atelier 2 : Formation / Prévention

Atelier 3 : Groupe femmes

Atelier 4 : La relation d'aide L'Entourage – la Famille

17h20 Synthèse du Congrès par Jean-François Croissant

17h50 Remise d'insignes et médailles de remerciement

18h00 Clôture du Congrès par François MOUREAU

18h15 Chants Marins (Chorale)

20h00 Soirée de Gala (Orchestre Cristal)



A ce 38ème Congrès National, 63 adhérents du Maine et Loire ont participé, venant des lieux d'accueil d'Angers, de Beaupréau, de Chemillé, de Cholet, de Vihiers.

Un congrès est toujours un moment de rencontre privilégié pour tous les adhérents venant de toutes les régions de France ; pour certains c'est l'occasion de revoir des personnes déjà rencontrées lors de congrès, lors de formation....etc et

pour d'autres une nouvelle occasion d'entrer en contact.

Pendant ce congrès le travail des adhérents a été mis en valeur, au sein des lieux d'accueil où la richesse des relations humaines est primordiale.

Alcool Assistance est une association qui évolue grâce aux adhérents qui se forment, qui mutualisent leurs savoirs et qui n'ont pas peur d'aller à l'extérieur chercher des ressources.

Et, c'est au cours des congrès comme celui-ci que nous mesurons le chemin parcouru.

Avant de terminer un grand merci à nos voisins du département de la Vendée pour l'accueil et pour l'organisation de cette grande et belle journée.



HISTOIRES DE VIE

ENTENDUES LORS DE LA JOURNEE DU 27.05.2014

Lorsque j'ai pris conscience de mon problème alcool, j'ai pris contact avec mon généraliste qui m'a dirigée vers le centre d'Alcoologie(Alia) aujourd'hui. Mon entretien avec le médecin alcoologue ne me suffisait pas, pour moi s'il connaissait très bien la théorie, moi je vivais la maladie.

Invitée par un membre d'Alcool Assistance, j'ai poussé la porte et j'ai trouvé des personnes de tous âges qui comme moi avaient vécu la maladie, je les voyais heureuses, elles me donnaient envie.

Un soir où je n'étais pas bien, jouant avec la molécule dangereuse, le responsable Choletais m'a discrètement invitée dans un bureau adjacent et confidentiellement m'a mise en face de mes responsabilités et en même temps m'a dit "TU VAUX MIEUX QUE CA" cette parole m'a redonné

confiance, quelqu'un croyait en MOI, je pouvais donc m'en sortir?

Dans cette association, nous sommes un groupe d'hommes et de femmes qui comme son nom l'indique, s'associent pour construire ensemble quelque chose de nouveau et de beau, certains parlent, d'autres écoutent dans le plus grand respect de l'autre et en toute confidentialité.

Nous ne marchons pas les uns à côté des autres, nous avançons ensemble, nous avons besoin de tous et de chacun.

Ce qui m'impressionne aujourd'hui, c'est de constater qu'avec une quarantaine de participants : beaucoup arrivent à s'exprimer, il y a du respect pour chacun, on l'écoute, on l'entend.

Je pense qu'en ce domaine, nous avons eu des animateurs qui ont su donner "le ton" pour ce bon déroulement.

Les espaces de parole ont été ma meilleure thérapie depuis maintenant 10 ans, j'y suis très assidue.

J'ai compris qu'il fallait avoir des projets mesurés et qu'au fur et à mesure de mon avancée, sereine dans la vie, je repousse le curseur et ainsi un nouvel horizon se dégage chaque jour.

Après des années de galère, de doute, de peur et de mensonge, j'étais sur le point de tout perdre à commencer par ma famille....

L'envie de m'en sortir, je l'avais mais je n'avais plus la force physique et mentale pour y arriver seul....Je prie alors la décision de me diriger vers des associations de malades alcoolique. Suite à un entretien avec mon généraliste, je choisis un peu au hasard Alcool Assistance avec beaucoup de préjugés sur les associations en général (âge avancé des adhérents moralistes et jugements que je redoutais le plus).

Mais je pris sur moi, s'il fallait passer par là, j'assisterais juste le temps d'aller mieux!!!! Mais finalement le hasard fit bien les choses. Quelle ne fut pas ma surprise de voir autant de gens souffrant du même mal, des mêmes doutes, des mêmes peurs, des mêmes hontes que moi mais d'horizons si différents et de toutes générations et de classes d'âge différentes. Le grand nombre peut être intimidant mais finalement il est rassurant car il me démontre que

Ce que je voudrais souligner, c'est que mon investissement dans l'association m'a beaucoup aidé à retrouver l'estime de moi, j'ai encore une place dans la société.

Je connais mieux la maladie, j'ai pu suivre des formations, je vois des sourires sur de nombreux visages amis qui comme moi ont négocié le bon virage vers une nouvelle vie de Liberté retrouvée.

Line

contrairement à ce que je pensais je n'étais pas seul à souffrir de ce mal si dur à prononcer : Alcoolisme.

Les premiers temps, j'ai beaucoup écouté et j'ai découvert un endroit où l'on ne vous juge pas, où l'on vous écoute avec respect, un endroit de partage, de soutien, de tolérance, d'accompagnement. On ne se contente pas seulement de vous dire de ne plus consommer pour aller mieux, mais surtout à reprendre confiance en soi à assumer ses émotions et à s'ouvrir aux autres. Il faut être fier de tout cela et vivre une abstinence heureuse !!!

Je m'étais donné 6 mois d'association. 6 ans après j'éprouve toujours autant de plaisir et le besoin d'y assister car j'en apprend encore beaucoup sur moi et sur les personnes qui m'entourent.

Le premier conseil que l'on m'a donné lors des espaces de parole était " tu as le choix vas où tu veux mais surtout ne reste pas seul face à cette maladie ". A partir de là, j'ai compris dans ces quelques mots que je devais m'entourer de gens sur lesquels je

pouvais compter mais que je devais le faire surtout pour moi. Voilà ce que

l'association m'a apporté et merci pour toutes les autres choses qu'elle m'apportera.

Thierry

Le 3 juillet 2011, je rencontre mon médecin traitant et là je me décide enfin à lui parler de mes problèmes de dépendance à l'alcool, après environ 15 ans d'alcoolisation quotidienne et excessive. La date n'est pas anodine car c'est le jour des 18 ans de ma fille.

Mon médecin me recommande le service d'addictologie de l'hôpital de Cholet ou l'association ALIA.

Le lendemain, je téléphone à l'hôpital qui me propose une hospitalisation pour le 12 septembre 2011.

L'attente de 2 mois m'apparaît insupportable à gérer et je décide d'appeler Alia. J'obtiens un rendez-vous pour la semaine suivante.

Là, je rencontre une infirmière très à l'écoute qui établit un bilan de mes problèmes et me propose un rendez-vous avec un médecin alcoologue, que je rencontre une semaine après.

Le médecin m'explique la démarche de la cure de sevrage ambulatoire, et je décide de la commencer fin juillet 2011, à l'occasion de ma première semaine de vacances.

Pendant cette semaine de sevrage, je suis reçu tous les jours à 10h, soit par le médecin, soit par l'infirmière. La cure est difficile à supporter avec une forte dose d'anxiolytiques, qu'il me faudra ensuite sevrer après le sevrage alcoolique. Conscient de ma fragilité, je demande au médecin d'ALIA les coordonnées d'un psychiatre en ville et d'une association d'entraide. Elle me parle entre autres d'Alcool Assistance, anciennement Croix d'Or, que je connais car mon parrain défunt y a adhéré pendant plus de trente ans, avec réussite suite à un sevrage dans les années 70.

Après deux semaines de vacances en Bretagne et le décès de mon père, à mon retour le 23 août, je contacte d'abord la psychiatre qui me suivra pendant 9 mois. Je prends ensuite contact avec Auguste Charrier d'Alcool Assistance que je rencontre individuellement fin août car je tiens à connaître l'association avant de m'engager.

Début septembre 2011, je fais mon entrée à mon premier espace de parole. J'y assiste assidûment depuis bientôt deux ans.

Quel a été le maillon bénéfique de tout ce réseau ? Tous bien sûr car ils se sont succédés avec une logique qui n'était pas si évidente que cela pour moi à l'époque.

Peu à peu, j'ai réussi à me reconstruire sans l'alcool, à retrouver ma liberté perdue, ma liberté de décider de mon chemin de vie, et non la prison morale et physique dans laquelle je m'étais enfermé avec l'alcool. J'ai ainsi pu rencontrer une femme avec qui je partage désormais ma vie. Nous avons acheté une maison et nous nous marions le 27 septembre 2014.

ALIA m'a permis de passer l'étape délicate mais souhaitée du sevrage. La psychiatre m'a permis de réaliser un travail sur ma problématique d'alcool, travail que je n'avais pas effectué malgré une thérapie de près de 18 ans liée à des souffrances d'enfance. Enfin Alcool Assistance m'a permis d'inscrire mon abstinence dans la durée, avec ces rendez-vous hebdomadaires des espaces de paroles qui sont devenus indispensables à mon équilibre et à ma nouvelle vie sans l'alcool.

Le sevrage ambulatoire n'est évidemment pas la voie la plus facile pour atteindre l'abstinence, mais ma motivation et ma

détermination m'ont permis de surmonter cette difficulté de se retrouver seul chez soi pour affronter ces désirs et ces envies de consommer. Au-delà des moyens et des outils proposés, la détermination reste la

clef essentielle de la guérison face à l'alcool.

DANIEL

20 janvier 2014, de retour d'un formidable séjour dans les Îles...je me ré alcoolise...très fortement. Pourquoi?...jeune femme dynamique, maman heureuse...bonne question, je ne le sais pas, et je ne le saurais certainement jamais...après tout qu'importe...

A la fin de cette journée de Janvier, me voici aux urgences, j'ai fait un malaise...ma vie passe en boucle dans ma tête, mes peurs, mes bonheurs, mes craintes...Puis voilà, STOP, la vérité me revient en pleine figure...OUI Gaëlle, tu es malade alcoolique...tu ne peux plus essayer de t'en sortir seule.

*Première démarche, loin d'être facile, je décide d'appeler à l'aide...une association me semble bien...Je prends contact avec Mr Auguste Charrier...Le RDV est pris, il vient à la maison. Nous faisons connaissance, lui, moi et mon mari. Tout de suite un lien, invisible certes, mais si présent, me met en confiance, me rassure. Auguste me parle, d'une certaine "boîte à outils"...Tout en discutant nous abordons les divers moyens de soutien qui existent pour que je **choisisses** d'en sortir (Association, Alia, Hôpital, Postcure...)...Fin de*

soirée, ma décision est prise, le lendemain je prends RDV à Alia.

La semaine suivante, me voici en compagnie de Mr Pavageau, éducateur chez ALIA, nous échangeons, je vide mon sac, il m'écoute, me respecte, me conseille. Après deux RDV avec lui, je lui fais part de ce manque d'un petit quelque chose pour solidifier mon soin. IL m'oriente vers le centre d'addictologie de Cholet. C'est décidé, j'intégrerai le programme de soin du 10 au 22 Février 2014...

JourJ... boule au ventre, appréhension, la douleur d'être séparée de mon petit garçon, mon mari...mais c'est mon choix, certes dur, mais il le faut. Le 1^{er} jour fût assez compliqué, questions, bilan médical, l'inconnu...Les réponses me font peur, je me sens si jeune...et ne pensais pas être arrivée si loin...Puis en discutant avec les autres, je me rends compte que OUI, je suis malade, mais pas seule.

Même si je sais que mes proches sont là...c'est un sentiment différent, celui d'être comprise...Durant ces 12 jours, le personnel, les médecins, mes compagnons de séjour, ont été d'une aide et d'un soutien formidable, Dudu m'a rendu visite et

nous avons longuement échangé. Douze jours...cela peut paraître long, mais au bout du compte, cela passe très vite. On réapprend à se connaître, à se redécouvrir. On prend du temps pour soi...Ce que l'on avait oublié, à force de se cacher derrière nos mensonges. Grâce aux compétences de l'équipe médicale, et aux supports (vidéos, témoignages...) j'ai compris les dangers et les conséquences que pouvait amener l'alcool.

Lors des réunions et des ateliers, la prise de conscience est brutale...mais nécessaire...La réalité des choses nous est mise devant nous et là...ce n'est que par soi-même et par détermination que l'on peut avancer. Reprendre l'estime de soi, savoir s'affirmer, se mettre à nu devant les autres apportent une telle force, que je ne trouve pas de mot pour la qualifier.

Tout ce que j'ai appris, que ce soit sur le plan médicale et humain, m'ont fait grandir, mûrir. Quand je suis sortie de l'hôpital, ce samedi matin 22 Février, la chose que j'ai dite à l'infirmière fût:" MERCI, merci de m'avoir tant appris, soutenue, écoutée, et de m'avoir fait grandir..."

Face à l'alcool, je n'ai jamais trouvé de solutions, seul. Jusqu'à me trouver en haut de ce pont, à penser que je n'avais plus que ça à faire...Et les gendarmes, et les pompiers....puis les urgences de l'hôpital...Tout seul dans mon lit, une dame s'approche, une dame s'approche....une infirmière

Aujourd'hui, à quatre mois d'abstinence, je me porte très bien, et j'en suis fière et heureuse...Mais tout ne s'est pas fait en un seul claquement de doigts, et le chemin sera long...

Depuis ma sortie de l'hôpital, je vais à chaque espace de parole, j'aime ce moment d'échanges et d'écoute...ces liens qui se sont créés, ce respect, cette entraide.

J'y ai trouvé ma place et en suis ravie Avec mon aidant précité, plusieurs fois par semaine, nous échangeons de breufs texto, d'aide et d'accompagnement, qui me confortent et me motivent. Dans le cadre de l'accompagnement systémique, mon mari et ma maman assistent également au groupe entourage, peut être que lorsqu'il sera en âge notre Fils fréquentera l'Espace de parole Enfant.

Je continue également mes entretiens à Alia, qui me permettent de consolider cette vie, que j'ai choisi et dans laquelle aujourd'hui je m'épanouie

Gaëlle

sans doute....Non, c'est le Docteur Augut Treillard... Cette rencontre va changer ma vie....Les mots, qu'elle me dit, vont me redonner espoir....Elle me connaît sans jamais m'avoir vu...Elle connaît mon mal, mes maux, sans que j'ai besoin de lui parler....et sans hésiter, non seulement j'accepte ce

qu'elle me dit, mais surtout je décide que la solution qu'elle me propose deviendra maintenant MA solution...

Après une séjour indispensable de 2 semaines en psychiatrie, où là aussi, des personnes très compétentes, très à l'écoute de ma famille, ont su me reconstruire en partie...J'attaque alors, motivé comme jamais et surtout très confiant, ma cure de 2 semaines...Je ne sais pas où je vais, mais je sais que c'est bon pour moi, et pour mes proches....A peine rendu là bas, j'envoie des mails à tous mes proches pour leur apprendre ma démarche, et leur demander d'être présent auprès de ma femme... Ces deux semaines, faites de réflexion, de débat, de témoignage, de dialogue, d'apprentissage, mais aussi de rire et de partage, m'ont permis de mieux connaître la maladie, mais surtout de comment vivre en étant abstinent, de comment vivre en ne pensant plus à l'alcool....C'est la grande différence entre essayer de se soigner seul, où la lutte avec le produit est constante, et se soigner avec cette aide médicale, où les solutions deviennent plus évidentes.... Ces deux semaines sont indispensables si on décide d'en être acteur, et si on devient convaincu que ces solutions ne sont pas que temporaires, mais nous appartiennent bien de manière définitive...Bien sûr, au bout de ses deux semaines, la vie nous rattrape....et il ne faut plus rester seul avec cette maladie.....ALIA m'a permis de continuer les soins,

C'est au début des années 90 que j'ai enfin pris conscience de ma dépendance à l'alcool avec tous les douloureux désagréments qui vont avec.

grâce à une psychologue, mais surtout grâce à une sophrologue....et il m'apparaît tout à fait logique de continuer à avancer avec l'association Alcool Assistance, elle et pas une autre, puisque Dudu Charrier était venu témoigner à l'hôpital, spécialement pour me rencontrer....Au passage, merci Fabienne...Ces espaces de parole sont devenus incontournables. Il faut y faire sa place, comprendre ce que je peux y trouver, mais aussi ce que je peux y apporter, respecter des gens très différents, mais qui ont connu, ou connaissent les mêmes problèmes que moi...Toutes ces personnes que je vois tous les vendredis, mais aussi tous ceux qui hélas ne font que passer, toutes ces expériences partagées, tous ces témoignages nous montrent que nous sommes et resteront fragiles, et que nous devons rester vigilants, mais surtout confiants....Je sais aussi qu'avec les membres de cette association je peux compter sur des personnes qui seront là si j'en ai besoin... Je sais que je peux m'appuyer sur eux, tout comme ils savent qu'ils peuvent s'appuyer sur moi...

C'est ainsi que j'avance, et que je continuerais d'avancer....

Jean-François

Le corps médical a fait preuve de professionnalisme et d'attention. En plus, des amis m'ont incitée à rejoindre l'association la Croix d'Or à l'époque.

A ce moment- là mes souhaits n'étaient pas très précis. C'est pourquoi j'ai visité plusieurs lieux d'accueil de façon irrégulière pendant un certain temps.

Après une nouvelle hospitalisation, on m'a imposé à poursuivre mes soins physiques et psychologiques dans un centre de postcure.

J'ai travaillé sur moi-même. Ce ne fut pas très confortable car les émotions bien enfouies me sont revenues en pleine face. Pourtant, lentement, j'ai repris confiance en moi en sortant peu à peu de cette prison qu'est l'alcool. L'horizon s'éclairait enfin.

Ce séjour a duré 5 semaines. En sortant, je me regardais différemment. Forte des astuces et des travaux menés en équipe ainsi que des conseils, je repartais rassurée dans mon quotidien.

Ce nouveau départ a bien commencé puis patatras... Depuis un certain temps, mes parents toujours à mon écoute, quoiqu'épuisés par mon parcours, me répétaient qu'ils connaissaient une personne de la Croix d'Or et me demandaient souvent de l'appeler.

Ce midi-là, précisément, j'étais fortement alcoolisée j'ai donc appelé cette personne en l'occurrence Mr Charrier. Celui-ci partait à son travail sur Cholet .Il a fait un détour et m'a trouvée sur la pelouse. Il a eu beaucoup de mérite

pour me comprendre mais il m'a écoutée sans me juger et il est repassé le soir. Entre temps, avec mon accord il a sollicité une dame de l'association pour que je me sente plus en confiance.

Avec leurs aides conjointes, j'ai repris mes notes de postcure et ce que j'avais assimilé pendant les 5 semaines me sont apparues plus claires et précises. L'envie de réussir est arrivée et je l'ai gardée.

L'association du médical et de l'associatif ainsi que ma famille allaient me sortir définitivement de cette galère.

Cela fait 20 ans et depuis je vais à Alcool Assistance en fonction de mes horaires de travail. Je fais les formations de façon à pouvoir moi aussi aider celle ou celui qui en a besoin.

Egalement, je témoigne dans le service addictologie du Centre Hospitalier de Cholet.

Nos vivants espaces de parole sont autant de bouffées d'oxygène pour chacun d'entre nous.

Depuis 20 ans, je REVIS : mes enfants, mon mari les petits enfants : tout le monde s'y retrouve.

Pour moi, le réseau a rempli tout son rôle.

Marie Thérèse

Il y avait urgence. Aidé de mon épouse et de mes enfants, de mon médecin ainsi que de DUDU que je rencontrais pour la première fois, le besoin urgent d'un sevrage fut évoqué puis mis en place. Malheureusement bien que tout se soit bien passé, dans les meilleures conditions, la rechute est intervenue trois mois après.

Un deuxième soin et une postcure de trois mois m'ont vraiment convaincu que le chemin de l'abstinence était celui que je devais suivre pour mon bien être et celui de mes proches qui ont toujours été à mes côtés. Je n'oublie pas les autres et surtout le corps médical toujours présent dans les bons et les mauvais moments de cette maladie.

En étant abstinent, j'ai retrouvé ma liberté, la confiance des autres, mon envie d'aller de l'avant, d'entreprendre et de surmonter les difficultés que je n'osais plus regarder, que j'évitais volontairement. Je n'ai plus honte du regard des autres, bien au contraire, je pense être considéré comme un mec bien, un bon époux et un super papa quelqu'un que l'on respecte et à qui l'on fait de nouveau confiance. Je suis à l'écoute des autres et je fais de mon mieux pour les comprendre,

les aider et parfois les conseiller dans les limites de mon savoir. Mais cela n'aurait pas été possible sans ma charmante femme, mes enfants et à l'association ainsi qu'aux membres qui la composent. Le besoin de recommuniquer a été pour moi la sortie de secours, la fin du tunnel qui assombrissait ma vie. C'est pourquoi mon besoin de liberté est aussi alimenté par des formations, l'envie d'apprendre sur la maladie et être armé pour mieux la combattre. La souffrance de certains, le désarroi et les indécisions des autres m'encouragent à continuer à témoigner à l'hôpital afin de donner de l'espoir. Celui-là même qui m'a permis de surmonter les étapes qui mènent au bonheur. Ce dernier que je pensais à jamais enfui a rebondi dans ma vie et celle des autres.

Je finirais juste ce petit témoignage en vous disant merci, merci à tous pour vos petites paroles, vos petits gestes intentionnés, vos encouragements qui peuvent être anodins pour vous mais si précieux pour moi et surtout merci pour votre écoute de tous les instants.

Alors je vous souhaite que du bonheur et vive la liberté !

Manu

Nouvelle Aventure !

Nous partons tous les deux, mon mari et moi vers une seconde aventure !

La première fut si belle, si douce, si harmonieuse, sans trop d'embûches avec travail, santé, famille, amis, loisirs, quoi demander de plus ?

Elle était si belle cette vie qu'elle pouvait se conjuguer au Plus que parfait !

Et puis les années passent, l'harmonie s'amenuise et puis, elle disparaît...

Cette nouvelle « Vie » maintenant se conjugue à l'Imparfait, Pourquoi ? Et bien tout simplement, l'un et l'autre, nous avons emprunté des chemins bien différents.

Pour lui, ce chemin appelé « Alcool » avec un grand « A » le conduit vers la Dépendance et pour moi ce chemin appelé « Souffrance » avec un grand « S » me conduit vers la co-dépendance,

Ces deux chemins se sont plus ou moins rejoints

Nous étions l'un et l'autre dans le « Dénî ».

Dépendance + Co- Dépendance = Isolement, Honte, Culpabilité

Pourtant de temps en temps des petites lueurs m'interpelaient.

Je doutais, je n'osais y croire, je pensais y remédier, je pensais gagner

Je croyais savoir et je ne savais rien

Je croyais connaître et je ne connaissais rien

Impuissante j'étais, et puis en parallèle

Il fallait protéger nos trois enfants

Tout était si beau avant !

Au fil des jours, le doute augmente

Recherches, réflexion, écoute, messages positifs, messages négatifs

Et puis rien n'aboutit, quelle galère !!!

La dépression est là, elle masque tout, elle cache la réalité.

*Et finalement peut-être bien que ça nous arrange,
Difficile pour mon mari d'admettre,
Epuisée, mes limites sont dépassées, j'ai besoin d'aide.
J'appelle au secours, hélas je n'ai pas su frapper aux bonnes portes :
Porte de la famille, c'est le rejet total, en retour j'obtiens quoi ?
Un procès, harcèlement moral, trahison, quel gâchis !
Que de souffrances !*

*Une fois de plus, un repli sur moi-même, que me reste-t-il ?
Nos enfants chéris, quelques amis, un petit bout de famille qui eux n'ont pas lâché
prise,
Un vent violent me fait réagir, il m'incite et m'oblige à prendre une autre direction
Enfin, le déclic !!! Yannick admet, reconnaît et prend la sage décision de se soigner
Et ensemble nous adhérons à une « Association »,*

*Pour moi, je tente de retrouver et de reprendre ma place initiale, de me réaliser
d'une façon ou d'une autre, en tout cas de sortir de l'ombre afin de retrouver un peu de
sérénité,*

*Je participe à un groupe d'entraide, porteur d'énergie qui est la meilleure façon
d'apprendre comment faire, afin de ne pas se sentir seule, d'évacuer Honte et
Culpabilité, d'être soutenue et aidée à tout moment afin d'acquérir les rudiments de ma
nouvelle identité. Cette participation aux espaces de paroles est fortement conseillée,
voire même indispensable, car la société, même si elle évolue, ne comprend pas tout de
ce qu'est la « Maladie »*

Après cette libération se profile la Liberté

*Tout ceci se fait petit à petit, la confiance en soi retrouvée permet de se reconstruire
et de rebâtir sur du **ROC** :*

« R » avoir de la reconnaissance envers le malade

« O » comme ouverture envers les autres

« C » retrouver confiance en soi

Si le passé ne s'oublie pas, c'est le présent qu'il faut vivre et l'avenir qu'il faut construire entourée de cette belle famille qui est dans le non jugement et la confidentialité.

La Vie est comme un arc en ciel, il lui faut à la fois de la pluie, du soleil pour que ses couleurs apparaissent,

La Vie est un jardin de joies, de satisfactions et d'occasions de bonheur, à nous de les cueillir pour en faire un énorme bouquet !

Le Bonheur est à la portée de tous, il s'agit parfois, d'oser l'attraper.

Bravo et bonne chance à ceux et celles qui nous accompagnent sur ce beau chemin qui est enfin celui du « Bonheur »

M.Edith



DES MOMENTS IMPORTANTES DANS NOS DIFFERENTS LIEUX D'ACCUEIL :

Joie

Convivialité

Echanges

Informations

Reconnaissance...



Les 40 ans d'abstinence d'ALFRED

Lors de notre groupe de parole du 17 octobre 2014, nous avons fêté les 40 ans d'abstinence d' Alfred.

Alfred a poussé pour la première fois la porte de l'association Alcool Assistance en 1974 puis a assuré la continuité du groupe qui avait son siège à Candé. Après quelques années, les réunions ont eu lieu à Bécon les Granits.

Le groupe de participants remercie sincèrement Alfred de son dévouement pour l'association.

Merci mille fois.

Le lieu d'accueil de Bécon les granits



LES TEMPS FORTS DU LIEU D'ACCUEIL DE CHEMILLE



Le 17 janvier 2014, Marcel, président du lieu d'accueil de Chemillé, a décoré 3 membres d'Alcool Assistance :

Daniel et Manu pour leur 1^{ère} année d'abstinence et José pour ses 10 années.

Le 17 et 18 mai 2014, se déroulait, au centre social de Chemillé-Melay, le week-end « Meli-Mélo ». Pendant ces journées, les diverses associations présentaient leurs activités : danses, patchwork, maquettes, peintures, collectionneurs...

Le samedi soir, les membres d'Alcool Assistance de Chemillé ont été conviés pour préparer l'apéritif sans alcool qui a été apprécié par tous.



DES JOURNEES DE RE SOCIALISATION :

Pour le lieu d'accueil de Chemillé



Le 20 juillet, les membres d'Alcool Assistance de Chemillé organisaient leur pique-nique annuel à La Poitralière entre Saint Lézin et Neuvy en Mauges. Certains adhérents de Cholet les ont rejoints.

Malgré le temps maussade, cette journée s'est déroulée dans la convivialité et la bonne humeur.



Pour le lieu d'accueil de VIHIERS



Le 24 août, les membres du lieu d'accueil de Vihiers se retrouvaient pour partager une bonne journée de convivialité.

Après de bonnes grillades, l'après-midi s'est déroulée avec des promenades et différents jeux : belotes et jeux de boules.

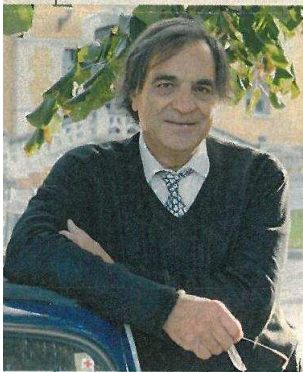


NOS LECTURES

le grain de sel de Marcel Rufo

Pédopsychiatre

Ados et alcool, un cocktail explosif



ALAIN TENDO

UN DE MES AMIS, chef de service des urgences d'une ville de l'ouest de la France, m'a signalé l'augmentation des hospitalisations pour ivresses aiguës chez les adolescents, voire chez les préados de 11 à 13 ans. Certains sont pris en charge par les équipes de soignants, le samedi soir, en état de coma éthylique.

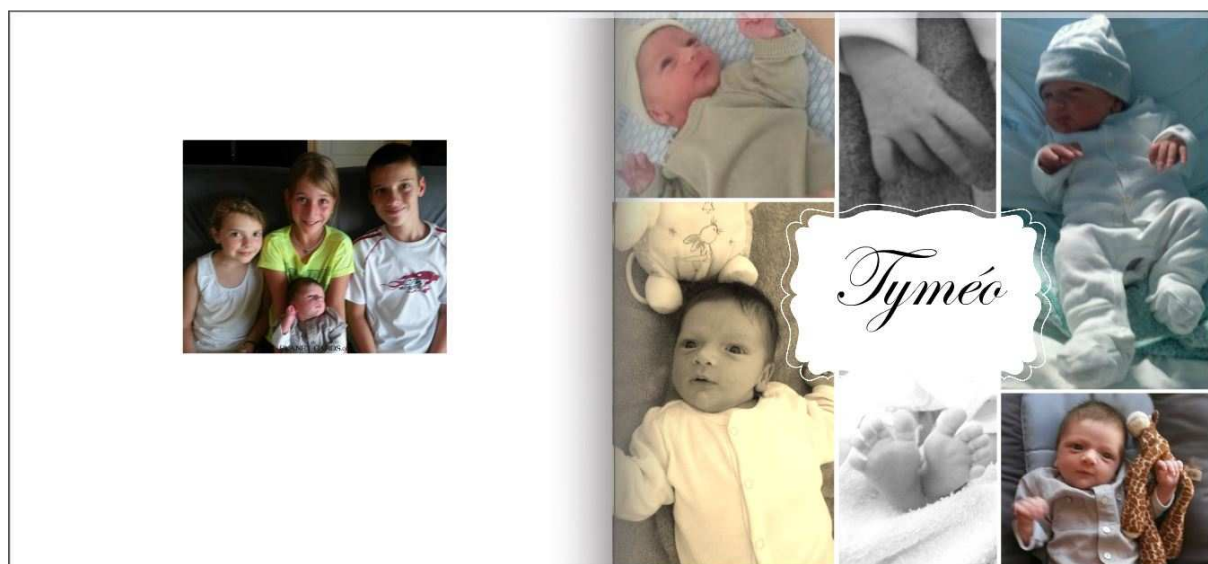
DEUX RÉCENTES ENQUÊTES corroborent son impression de clinicien. La dernière en date, que vient de révéler l'Inserm, montre que « boire de l'alcool jeune augmentera le risque d'alcoolisme à l'âge adulte ». Elle repose sur une expérience menée sur des « rats adolescents », mis en situation de « binge drinking », c'est-à-dire une consommation rapide, ponctuelle et répétée d'alcool. La même que celle des ados auxquels est confronté mon collègue urgentiste. Cette extrapolation du rat à l'homme en matière d'addictologie peut laisser dubitatif. Ses résultats sans équivoque viennent malheureusement confirmer les observations faites chez l'homme : être exposé précocement à la consommation d'alcool, entre 13 et 16 ans, multiplie par deux le risque de devenir dépendant. Car il faut parler de l'alcool comme d'une drogue, la plus répandue chez les préadolescents, puisqu'un tiers des élèves de troisième ont déjà fait l'expérience de l'ivresse. Les adolescents se saoulent

par trouble de l'image de soi, par peur d'affronter le groupe. Au fait, la vente d'alcool n'est-elle pas interdite aux mineurs ? En laissant faire, les adultes ne se voilent-ils pas la face au motif qu'« il faut que jeunesse se passe ? » Mais là, elle se passe mal ! Alors que, dans la population générale, la consommation d'alcool a été divisée par deux entre 1960 et 2009, elle a augmenté chez les plus jeunes. Or, il faut le répéter : l'alcool reste la deuxième cause de mortalité prématurée en France. Sept jeunes de 17 à 24 ans meurent chaque semaine sur la route, du fait de l'abus d'alcool.

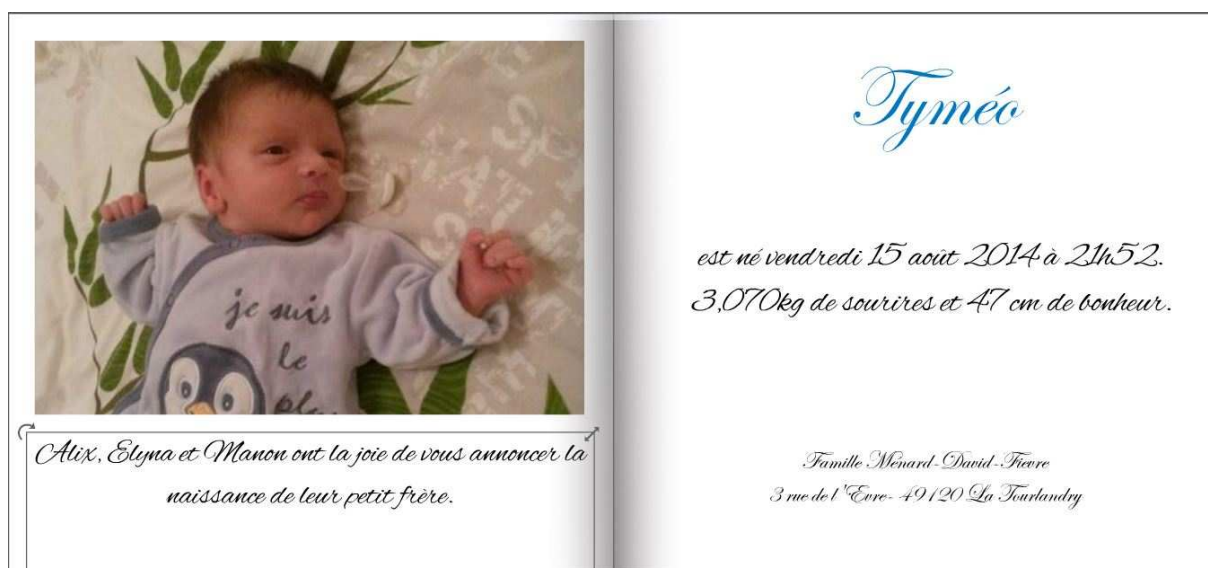
À LA SUITE DE LA DIVULGATION de l'étude sur les rats, j'ai été interpellé par la lecture de certains forums sur Internet : les sarcasmes fusaient pour dénoncer l'inutilité des travaux des chercheurs, dont les découvertes seraient déjà connues de tous. Les gros malins de la Toile ne comprennent pas quels enseignements il faut en tirer et pérorer sans argumenter. Ils révèlent, sans les comprendre, des malaises propres à notre époque : une indifférence au fait que conquérir son autonomie est difficile, et une tolérance à l'idée qu'il faille s'abîmer pour y parvenir.

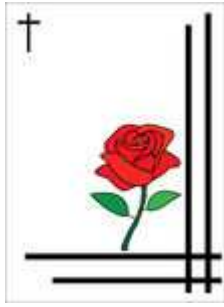
UNE FOIS DE PLUS, je veux souligner que la mission des parents, c'est d'être attentif à la vulnérabilité des enfants. Évitions toute complaisance : c'est ainsi que nous les accompagnerons au mieux dans l'évitement des conduites à risque. ●

“
Sept jeunes
de 17
à 24 ans
meurent
chaque
semaine
sur la route



BIENVENUE à TIMEO





NOS PEINES

A notre ami Yvon,

Nous avons toujours été admiratifs devant ta force pour lutter contre les éléments dévastateurs de la vie.

Pourtant, nous habitons le même village mais c'est à l'Association Alcool Assistance que nous nous sommes rencontrés pour la première fois. Au fil des groupes de paroles, nous avons appris à te connaître.

Ta première lutte a été cette bataille contre l'alcool. Sans bruit et seul, tu as su vaincre ce serpent qui avait pris possession de ton corps. Lorsque l'on te rencontrait, tu avais toujours le sourire. Personne ne pouvait savoir la souffrance qui te rongait.

Puis sont apparus les premiers symptômes de ce maudit cancer. Nous étions que quelques-uns à le savoir car tu n'aimais pas parler de toi et surtout de ce qui n'allait pas. Je me souviens des longs moments passés devant une tasse de café où nous refaisions le monde. Tu étais cuisinier dans ta vie professionnelle et nous avons apprécié ces tranches de pâté dont tu n'as pas voulu nous donner la recette : « top secret »...

Nous garderons toujours une place dans notre cœur. C'est dans ces moments-là que nous nous apercevons que la vie ne tient qu'à un fil. C'est pourquoi, il faut être attentif.

Adieu l'ami.

Le lieu d'accueil de Bécon les Granits

AU REVOIR,

PAPY BUREAU : tu nous as quittés le 14 février après une cinquantaine d'année d'abstinence.

Tu as su dire non à l'alcool. Toutes ces années, tu tendais la main à toute personne qui te demandait de l'aide et tu l'accompagnais du mieux que tu pouvais. C'était pour toi une joie d'avoir pu sauver un ami, une famille.

Tu es un des piliers de l'Association par tes années d'abstinence qui prouvent que nous pouvons vivre heureux sans alcool. Grâce à ton courage et ta ténacité, tu as été un exemple pour nous aider à vaincre la maladie.

Nous ne te disons pas adieu mais au revoir André.

Lieu d'accueil de Chemillé



RAYMONDE

Ce mercredi 29 octobre nous étions très nombreux, famille, amis et adhérents de l'Association à venir avec beaucoup de chagrin te dire un au-revoir Raymonde .

Un magnifique hommage t'a été rendu lors de la cérémonie de l'au-revoir retraçant ta vie de jeune et d'adulte, ta vie de femme battante démontrée au travers de la lutte que tu as menée contre la maladie de Michel.

Après s'être battue pendant de longues années, tu t'es beaucoup investi dans l'association et particulièrement dans le lieu d'accueil d'Angers où Michel en était lui-même responsable.

Début 2014, tu avais su redonner un nouveau souffle au « groupe entourage » qui fonctionne maintenant grâce à ton initiative à raison d'une fois par mois, le 4^{ème} vendredi .

Ces derniers mois, la maladie faisait que tu ne vivais « l'associatif » qu'au travers des visites et des appels téléphoniques que tu recevais. Tu t'es pourtant encore beaucoup battue, avec courage, sans te plaindre mais malheureusement la maladie qui s'était déclarée fin mai de cette année a eu raison de toi.

Raymonde, de toi nous garderons ta gentillesse, ton sourire, ton envie d'aider les autres et tous ces moments partagés, tous ces souvenirs font que tous ensemble nous te disons :

AU REVOIR et MERCI RAYMONDE

Michel et sa famille remercient les personnes de notre grande famille **Alcool Assistance** d'avoir accompagné Raymonde dans son départ pour l'autre monde.



Mes amis,

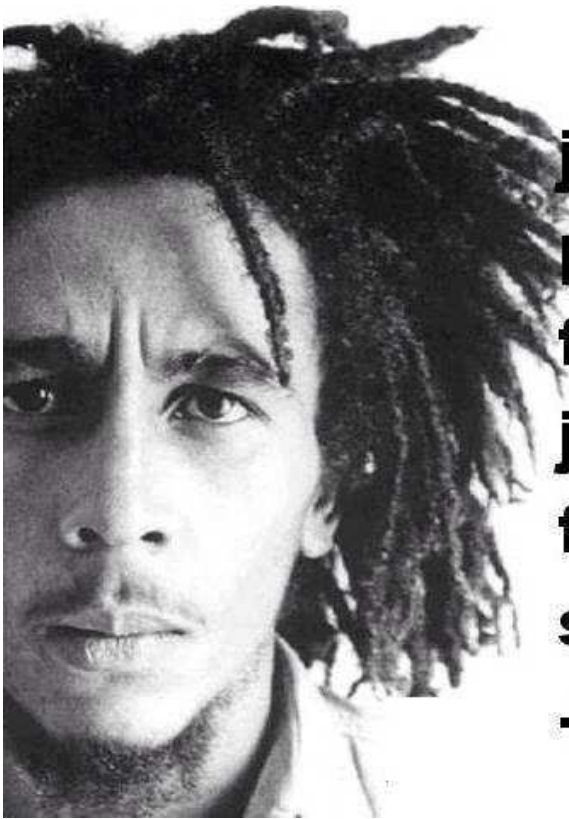
Raymonde me laisse un grand vide mais mon cœur est rempli de joie par ce qu'elle me laisse ; mes enfants, mes petits enfants et plein d'autres choses. Je suis fier de tout ce qu'elle a accompli. Elle a laissé sa marque et son sourire dans notre association qui l'a fait grandir.

Michel

PHRASES ou TEXTES à MEDITER



« Ne vis pas pour que ta présence se remarque mais pour que ton absence se ressente. »



**tu ne sais
jamais à quel
point tu es
fort, jusqu'au
jour où être
fort .. reste la
seule option.
-Bob Marley.**

« Essaie de devenir ce que tu veux plutôt que de devenir ce qu'ils veulent que tu sois. »

ainsi va la vie

Dire, faire, défaire, refaire, recommencer ;

ainsi va la vie, dans ses moindres soucis.

Funambule d'un rêve, équilibre parfait

je marche sur le fil qui me fait avancer,

pas à pas, feutré, tendu, sans faux pas...

Voir, regarder, juger, se méprendre, se reprendre ;

car ce que je vois n'est pas, ou pas forcément.

La réalité est bien au-delà, invisible, insondable,

ma vision se trouble, brumeuse d'images et de reflets,

scintillants, brillants, trop beaux pour être vrai...

Sentir, toucher, palper, se faire une idée ;

une notion étrange que mes doigts effleurent.

Comme le désir, l'amour, la beauté, le bonheur

que j'aimerais comprendre pour me rassurer,

mais qui restent abstraits, impalpables, sans réponse...

Parler, hurler, crier, vociférer, murmurer;

toutes les choses de la vie, pour mieux me faire entendre.
Pourtant rien ne change dans ce tumulte bruyant
confusion des mots, profusion des sons,
bloqués derrière ce mur, infranchissable, invisible...

Écrire, rédiger, mettre à plat, noir sur blanc ;
comme pour exorciser les maux que je ne dis pas.
Et toujours la même rengaine, le même refrain,
qui sans cesse revient me prendre par la main
et qui me retient, là, las, m'empêchant d'avancer...

Entendre, écouter, comprendre, donner, pour avancer ;

Recommencer, refaire, défaire, faire, dire,
ainsi va la vie, dans ses moindres soucis.

L'ordre des choses n'est pas celui qu'il y paraît !

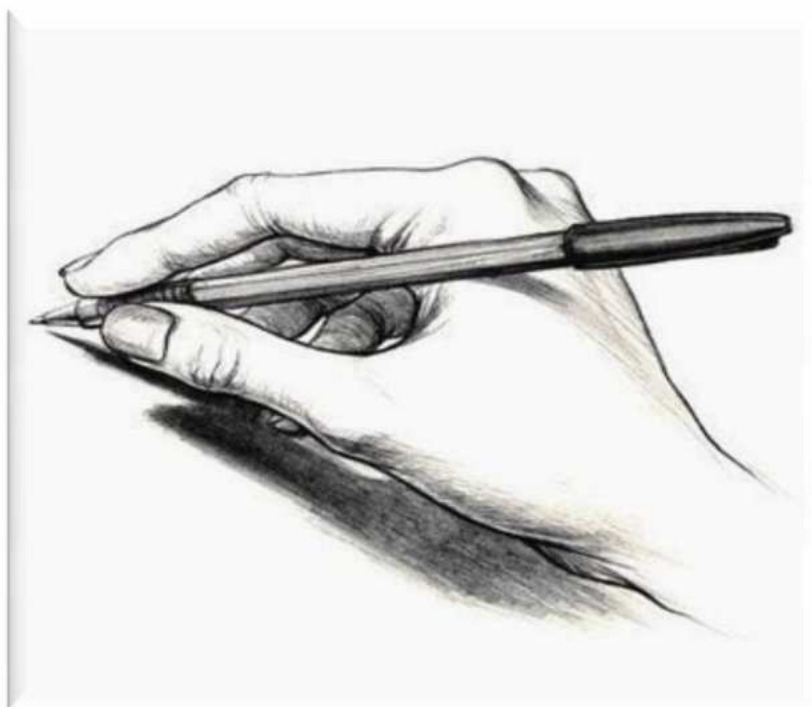
Frédéric Christophe Gaffiat

« Le bruit et petits potins ne font pas de bien tandis que le bien ne fait pas de bruit »



« La réussite d'une ou d'un responsable est en partie le fruit de la discrétion de son entourage »

NOS ECRIVAINS EN HERBE



Ecrire, c'est peindre des mots

Ecrire ce qu'on n'arrive pas à dire

Ecrire pour oublier ou pour ne pas oublier

Ecrire pour le plaisir

Ecrire pour se libérer

Ecrire pour exister

Ecrire pour se sentir vivre

A vos plumes pour le prochain bulletin