

REVUE ANNUELLE 2021

SOMMAIRE

- Le mot du président page 2
- Des moments importants dans nos lieux d'accueil
 - Soirée à St Paul du Bois sur la souffrance des aidants page 3
- Chacun sa place et une place pour chacun page 8
- Faire face à l'alcoolisme d'un proche page 9
- Les journées de resocialisation page 11
- Les 10 ans d'abstinence de Stéphane page 12
- Hommage à Jean-Noël page 13
- Les liens pendant et après le confinement page 14
- Remerciement d'une malade confinée page 16
- Réflexions pendant le confinement page 17
- La vie d'un malade confiné page 31
- Prendre le temps de se soigner et ne pas rester Seul page 33
- Consolider son nouveau chemin de VIE page 35
- Le FLASH page 36
- Et pourtant ! page 38
- Un vécu d'abstinent toujours en danger page 40
- Une vie sereine après l'abstinence page 42
- Vingt Années sont passées page 43
- « Derrière la porte ... » page 45

Bonjour à TOUS

L'année 2020 s'estompe pour laisser place à 2021

2020.....que dire de cette année inédite, donc par définition sans anticipation et ouverte à l'incertitude et à l'adaptation.

Je tiens à vous remercier tous, de votre engagement dans ces difficultés et de votre adaptation, aux regards des normes sanitaires et administratives.

Relisant le mot de l'an passé, rien ne s'est passé comme prévu, je ne vais pas énumérer les contre temps, mieux vaut garder notre énergie pour avancer.

Le mode et le monde associatif doit se réinventer, la technologie arrivait, là elle est propulsée, à nous de nous adapter, l'humain restant au centre de tout.

Nous avons l'énorme chance d'avoir un panel de quatre générations avec le groupe enfants, c'est une grande richesse pour Alcool Assistance du Maine et Loire et un vivier de connaissances, d'expériences et de dynamisme.

Les deux confinements et les normes à respecter entre les deux ont totalement bousculé les relations humaines, le port du masque cachant les émotions positives comme négatives.

Tous, nous espérons pouvoir reprendre les actions envers les usagers et les obligations administratives normalement ; l'assemblée générale étant le point associatif culminant chaque année, d'autant qu'elle sera électorale avec un an de retard.

La vie sociale et sociétale est à reconstruire tout au moins à adapter, à nous d'y veiller avec attention et bienveillance.

2021 ...l'incertitude plane avec son lot d'interrogations et de craintes.

Soyons vigilants et attentifs tout en restant disponibles pour celles et ceux qui ont besoin. Je sais pouvoir compter sur vous TOUS. Le renouvellement des adhésions, doit commencer dès maintenant, avec toute la sollicitude nécessaire.

Ouvrons-nous à l'année 2021 pour laquelle le Conseil d'Administration, le bureau et moi-même vous adressons nos vœux les plus sincères.



**BONNE
ANNÉE
20
21**

**Des moments
importants dans nos
lieux d'accueil**



**SOIREE A ST PAUL DU BOIS
LE 07/02/2020**

**« LA SOUFFRANCE DES AIDANTS »
EN MILIEU ADDICTIF**

Environ 80 personnes étaient présentes à cette soirée d'informations.

Yannick Blouin, responsable du lieu d'accueil de Vihiers a remercié les personnes présentes : Mr O. Vitré, Maire de St Paul du Bois, les différents Intervenants et le Public.

Quelques points forts du Dr BOUVET :

- Les conjoints dévient la maladie, prennent le pouvoir.

Il y a un temps de latence entre le début de la dépendance et la découverte de la maladie par l'entourage ; ce qui peut entraîner une chute libre, l'inquiétude du lendemain, la perte de confiance, la rupture de communication.

Au sein du couple, arrivent la honte, les culpabilités, avec une situation de dépression, de ras le bol, de fatigue, la perte de relation affective, l'absence de tendresse.

Au sein de la famille, cela peut entraîner la peur des violences, la précarité financière, le regard du voisinage.

L'aidant doit amortir « les blagues »... dans la vie du dépendant, ce qui use psychologiquement et physiquement.

- Lors du déclic, le malade arrête l'alcool.

C'est une chance pour lui de trouver de l'écoute. Le conjoint, lui, n'est pas sûr de cet arrêt, d'où l'importance de trouver de l'accompagnement afin de parler de sa souffrance.

A la fin du cauchemar, un certain temps s'écoule entre la guérison du malade et de son entourage.

30% de malades décèdent d'alcoolopathie.

- La situation est « malade », Ordonnance :



La seule personne que je puisse changer, c'est « MOI ». Il est important de gérer ses propres « addictions ». « Lui boit, mais toi, tu (gueules) tout le temps ! ».

Il faut rompre l'isolement.

Il peut y avoir besoin de poser des actes forts (aller quelques jours chez une copine, prendre un rendez-vous chez le médecin,..)

Il est important de bien choisir le moment où on parle au malade ; ça ne sert à rien s'il est alcoolisé.

Il faut croire en l'Avenir !!!

Intervention de Mme Laurine BLANCHE, psychologue de l'EPHAD de Vihiers, Lys Haut Layon :

Addictions : ce sont des défenses contre une douleur physique.

Description faite des différentes addictions possibles, avec beaucoup de stéréotypes sur les maladies addictives, ce qui peut faire du mal à l'entourage et aux aidants.

La relation d'aide est difficile, en général, à vivre au quotidien.

Mme Blanche a insisté sur les émotions et les sentiments que peuvent ressentir ces personnes : la honte, la solitude, l'épuisement physique ou psychique.

Son message du soir :

« VOUS N'ETES PAS SEULS ».

Plusieurs pistes de ressourcement ont été proposées :

- demander de l'aide (ne pas rester seul),
- trouver ce qui vous fait du bien,
- rencontrer un professionnel : psychologue, sophrologue, méditation,
- thérapie familiale,
- prendre du temps pour soi ; se défaire de la culpabilité,
- poser des mots sur le ressenti : donner du sens à ce que l'on vit,
- participer à un groupe de parole ; se sentir entouré.



Prendre SOIN de SOI est VITAL, pour la relation d'aide avec l'autre.

Intervention d'Annie MAUDET, Responsable de l'Entourage Départemental :

Elle nous a présenté l'entourage en général :

On peut retrouver des infos sur les réseaux sociaux, dans les journaux, les flyers qui sont distribués dans les centres médicaux et les centres sociaux.

Certaines règles d'or sont à appliquer :

- l'écoute,

- le non jugement,
- la confidentialité,
- la liberté de parole.

Un espace de parole aide à se reconstruire et à se libérer.

DES FAITS DE VIE ont été mis en scène par des gens de l'entourage, afin de faire découvrir au public, ce que peuvent vivre les familles, en faisant ressortir les différentes émotions ressenties.

- Un après repas de famille, avec acteurs : Roselyne, Jean-Louis, Ursula.
- Découverte de la maladie, avec acteurs : Marie-Edith, Monique .
- Une soirée ordinaire, avec acteurs : Marylène, Jean-Louis .
- Une nuit blanche, avec acteurs : Annie, Jean-Louis, Laetitia.

Les acteurs ont, tour à tour, expliqué leur saynète, au public.



ISABELLE nous a ensuite lu son histoire de vie personnelle :

« Nous nous sommes rencontrés il y a 21 ans en 1999 Angers.

Il était formateur en comptabilité-gestion dans le centre où j'étais venue prendre des cours.

Notre histoire commence. Rien n'était gagné, il sortait d'une histoire de couple et de famille compliquée, et il y avait cette différence d'âge.



Mais nous étions amoureux, alors...

Alain était tellement heureux, moi aussi, nous avions des ailes.

Pourtant, il savait que « quelque chose » n'allait pas.

Il m'a dit : « Je suis un ivrogne ! »

Moi, amoureuse, je me disais, que ça passerait. Mais au fil du temps,

je voyais que sa consommation augmentait.

Le soir, il ne rentrait jamais directement, il, y avait le passage obligatoire par le « bistrot ».

Ne me parlez plus des cafés ! Je les hais.

Alain a changé plusieurs fois de contrat de travail, tentant de retrouver une meilleure situation.

Rien n'était simple, ni pour moi, ni pour lui.

Mon entourage proche voyait bien que je n'allais pas bien.

C'est difficile d'exprimer ce que l'on ressent. On se dit pourquoi ? A cause de quoi ?

Pourtant, lors de ma maladie en 2005, Alain a été très présent, formidablement présent.

Nous nous aimions, malgré les difficultés.

Maman me parle d'une association qui aide les personnes en difficulté avec l'alcool. Au fond, j'avais envie d'y croire mais je redoutais sa réaction ; allait-il accepter de rencontrer un de ses membres ?

Alain REVEILLIERE est venu chez mes parents pour sa première rencontre.

Et cela a été le début d'un nouveau chemin.

La première réunion, séparée où j'ai pu m'exprimer librement, sans crainte, ni honte. On m'a écouté, cela m'a soulagé grandement et renforcé pour avancer.

Nous avons rencontré Alia et surtout le Dr BOUVET, par le biais de l'association, qui l'a bien aidé à déculpabiliser.

Petit à petit, Alain s'est éloigné du produit. C'était en décembre 2011.

Depuis, nous venons régulièrement aux réunions, nous y avons fait de belles rencontres, des amis.

Nous nous sommes mariés en juillet 2015 ; nous avons fait construire notre maison. Alain a retrouvé son énergie et l'envie qui lui a permis de finaliser la construction.

Alain va bien, nous avons trouvé une nouvelle route sur laquelle nous marchons plus sereinement.

Merci à toi, Alain, aussi au Dr BOUVET , à mes parents, et merci à l'Association. »

La synthèse a été faite par le Dr Bouvet :

Ne Pas Rester Seul. On Peut *Vous Aider*

Cette soirée, appréciée de tous, s'est prolongée par un échange très convivial avec le public et les différents intervenants.

Elle s'est terminée par le verre de l'amitié.



CHACUN SA PLACE et UNE PLACE à CHACUN

C'est l'histoire d'une maman dans la peine qui vient me demander de l'aide pour son fils malade de l'alcool (Je connais bien cette famille puisqu' elle habite dans mon village.).

Je propose à cette maman d'assister à nos espaces de paroles entourage mais elle, ce n'est pas ce qui l'intéresse, elle veut qu'il se soigne et ne prenne plus d'alcool, ni drogue. Elle n'en peut plus.

Mon envie est forte d'appeler ce fils en lui disant gentiment que les portes de l'association sont toujours ouvertes et prêtes à l'accueillir sans jugement et en toute confidentialité, surtout qu'il connaît car il est déjà venu en ajoutant que sa maman est très inquiète pour sa santé.

Mais je ne le fais pas car sa réaction pourrait être négative, voire violente et ce n'est pas le rôle de l'entourage. Le groupe entourage peut aider l'entourage à mieux comprendre la maladie, à changer sa propre attitude, afin de rendre l'atmosphère plus saine dans l'environnement du malade et améliorer le dialogue avec le malade alcoolique.

Le groupe entourage doit rester à l'écouter des personnes en lien avec un malade.

Lorsque l'entourage alerte ou se renseigne auprès de l'association, c'est souvent pour eux l'espoir d'un arrêt de consommation, immédiat ou très très rapidement, comme cette maman et on peut la comprendre.

Mais l'accompagnant doit expliquer que la décision appartient au consommateur et que celle-ci peut demander uncertain temps. C'est le fameux déclic. Il faut laisser du temps au malade pour qu'il prenne lui-même LA décision de s'en sortir.

Marité, Lieu d'accueil de La Pommeraye

FAIRE FACE À L'ALCOOLISME D'UN PROCHE

Pour chacun des 5 millions de Français qui boivent de manière excessive, cinq personnes souffrent dans son entourage. Parent, enfant, conjoint : comment sortir du cauchemar ? Honte, mensonge, isolement, violence... vivre avec une personne alcoolique est un drame quotidien. Pourtant, pendant longtemps, on pense davantage à "l'en sortir" qu'à s'en sortir soi-même.

Voir se dégrader une personne que l'on aime de jour en jour et se savoir impuissant ronge la plupart des proches. La question qu'un proche se pose : "comment l'aider ?".



- **L'isolement**

Les proches d'un malade pensent avoir tout essayé. De le comprendre, voire de l'excuser. De le surveiller. De lui parler...

Au fil des jours, leur vie s'est rétrécie. Elles refusent les invitations et n'en lance plus, en mentant pour cacher la situation. Toute leur attention est concentrée sur ce que l'alcoolique

fait ou ne fait pas, et les proches du malade se sentent seul, écrasés de responsabilité, ni aimés, ni utiles." C'est ce qu'on appelle la codépendance.

- **Ne pas intervenir en cas d'ennuis chez la personne alcoolique**

Comment s'en sortir ? En changeant notre propre attitude, afin de rendre l'atmosphère plus saine pour toute la famille, y compris le malade alcoolique. Car il faut accepter l'évidence : vous n'avez aucun pouvoir sur son problème d'alcool. Nul ne peut aider une personne à s'en sortir malgré elle. Tout ce que vous pouvez faire, c'est l'aider à prendre conscience de ce qu'elle vous fait endurer.

- **Maintenir un dialogue**

Lui parler, donc, quand elle n'a pas bu, sans colère, sans tenter de lui faire admettre qu'elle a un problème avec l'alcool, juste pour lui exprimer votre angoisse, vos besoins et vos espoirs. Les leçons et les reproches ne font qu'attiser déni et culpabilité... qui poussent à boire davantage.

- **Encourager sans dicter**

Autre erreur fréquemment commise : infantiliser la personne alcoolique. On croit l'aider en la déchargeant de toute responsabilité, mais ça ne fait que l'enfoncer un peu plus. Les proches prennent en charge les courses, vont chercher les enfants à l'école, du coup la personne alcoolique se sent encore plus dévalorisée.

Votre rôle est de l'encourager et non lui dicter ce qu'elle doit faire, l'accompagner et non la porter. C'est sans doute le plus difficile. Le laisser se débrouiller seul, c'est souvent effrayant, comme de la non-assistance à personne en danger.

Pourtant, il faut accepter qu'il n'ait pas tant besoin de nous. Car plus nous le dorlotons, moins il sera incité à faire des efforts.

- **Connaître les mécanismes de l'alcoolisme**

La maladie correspond à une perte de limites. Le malade alcoolique voudrait "le beurre et l'argent du beurre" : tous les bénéfices de la relation et continuer à boire, tous les bénéfices de l'alcool sans la dépendance. Se sacrifier n'aide personne.

- **Ne pas hésiter à lancer un ultimatum**

L'entourage doit poser des limites, voire même un ultimatum : "Il y a des comportements que nous ne pouvons pas supporter." Il doit tenir l'alcool à distance et aller vers la vie pour donner éventuellement au malade l'envie de l'y rejoindre. Ce qui implique parfois de partir. Certains malades prennent alors conscience des dégâts engendrés par leur consommation. Mais on ne devient jamais abstinent pour les autres.

- **Accompagner le sevrage**

Lorsque le malade a décidé d'arrêter de boire, l'entourage peut l'aider en lui témoignant confiance et compréhension, en supportant les rechutes sans paniquer et en l'aidant à retrouver toute sa place au sein de la famille. Il ne faut jamais désespérer...

- **Où trouver de l'aide ?**

Les centres d'alcoologie proposent de plus en plus souvent des groupes de parole pour soutenir les familles.

Les groupes Entourage Alcool Assistance proposent des groupes de parole pour les proches.

(Extrait du site internet : <https://www.alcoolassistance.net/>)

Fédération Alcool Assistance

10, rue des Messageries

75010 Paris

Tel : 01 47 70 34 18

alcool.assist@wanadoo.fr

LES JOURNEES DE RESOCIALISATION

En raison de la pandémie, de nombreuses manifestations n'ont malheureusement pas pu avoir lieu.

Cependant, le 7 mars, nous avons eu la chance de vivre un repas et une soirée familiale festive juste avant le confinement.

Pique-nique

Angers, le 31 août 2020



En raison du confinement, nous avons dû le différer et comme en 2019, nous sommes retournés à l'étang de Malagué. Malgré un temps incertain et frais, quelques personnes sont venues et c'est avec une bonne ambiance et un beau soleil en après-midi que la journée s'est déroulée avec des jeux divers. Il est vrai que, avec ce que nous avons vécu, tout le monde était heureux de se retrouver pour partager ces bons moments de convivialité dans le respect des gestes barrières.

Rendez- vous en Juin 2021 dans un autre endroit à trouver.

Le lieu d'Accueil Angers

Les 10 ans d'abstinence de Stéphane

Stéphane,

Je souhaite te féliciter pour tes 10 années d'abstinence qui se sont très bien passées. Te souviens-tu de la question que je t'avais posée lors de ta sortie de l'hôpital le 31 décembre 2009 ? Je t'ai demandé comment tu te sentais et tu m'as répondu que tu étais déterminé. Oui, pendant ces 10 ans, j'ai pu constater une détermination sans faille. Il est loin le Stéphane malade et fragile des débuts de notre rencontre. Aujourd'hui, tu es fort et heureux dans ton abstinence. Comme quoi tout est possible. Ton adhésion et tes

responsabilités au sein de l'association, ont, je pense, forgé ton abstinence et t'ont fait grandir. Comme tu le dis si bien : « Quand on décide de s'affirmer, on ne peut plus décevoir. » Moi je suis admirative du chemin parcouru. Sois fier de toi comme moi je le suis. A tes côtés, je suis confiante en l'avenir.

Nenette.

Lieu d'accueil de Chemillé



DES MOMENTS PLUS DOULOUREUX



En souvenir de Jean-Noël

Texte lu à la sépulture de Jean-Noël pour lui rendre hommage,

En ce jour particulier où nous devons te dire au revoir, toutes nos pensées se tournent vers toi. Jean-Noël juste quelqu'un de bien ! Tu as été là pour nous et pour bien d'autres aussi.

Tu étais une personne qui ne lâchait pas l'affaire. Tu n'étais pas dupe sur nos

mensonges, tu en rigolais ! Tu étais dévoué, généreux, à l'écoute et sans jugement.

Ton départ nous rappelle un passé très douloureux mais promis en ta mémoire nous allons avancer avec ce que tu nous as enseigné.

Nous allons garder de toi les meilleurs souvenirs : les pique-niques à l'Aubrière, les parties de rigolades et les soirées à rallonges...

Un grand vide tu laisseras. Tu as milité jusqu'au bout. Ta présence aux espaces de paroles nous a apporté du dynamisme, du vécu, de l'énergie pour avancer. Ta devise était : « Rester soi-même et donner envie ! ». Nous allons être des orphelins sans toi.

Tu te réjouissais de fêter tes 50 ans d'abstinence mais la vie en a décidé autrement.

Nos enfants pour qui tu étais comme un papy ont également une pensée pour toi.

Au revoir Jeannot, tes amis qui ne t'oublieront pas. Tu resteras dans nos cœurs à jamais.

Alain et Marcel

Lieu d'accueil de Chemillé

LES LIENS PENDANT LE CONFINEMENT

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.



Il y a eu aussi bien sûr une explosion de coups de téléphone pendant cette période pour prendre des nouvelles des uns et des autres pendant cette période compliquée.

LES LIENS APRES LE CONFINEMENT

Après le confinement, chaque lieu d'accueil a trouvé des solutions pour que les espaces de paroles reprennent dans de bonnes conditions en respectant les gestes barrières



Des articles dans la presse

pour que l'association soit visible par les personnes dans le besoin

En période de confinement, les personnes souffrant d'addictions sont particulièrement vulnérables. Auguste Charrier, président national et départemental d'Alcool assistance, tire la sonnette d'alarme.

Il faut également lutter contre le virus de l'alcool



Auguste Charrier, président national et départemental d'Alcool assistance.

(Photo : Anickes Ouest France)

L'initiative

Comment gérer son addiction en période de confinement ? Affectée, comme toutes les organisations, par l'actuelle épidémie de coronavirus, l'association Alcool assistance doit s'adapter aux mesures sanitaires.

Reconnue d'utilité publique depuis 1966, l'association de soutien aux personnes sous l'emprise d'addictions compte aujourd'hui 5 000 adhérents dans toute la France, dont 420 en Maine-et-Loire.

Auguste Charrier, président départemental et national, s'inquiète. Selon lui, plusieurs risques menacent les personnes souffrant d'alcoolisme. Dont d'éventuelles rechutes : « Nous craignons une recrudescence des consommations », confie le Choletais.

« Ne pas rompre sa chaîne de consommation »

Selon lui, « le confinement est un facteur fragilisant, surtout pour les abstinents les plus récents. Les petits conflits qui ne manqueront pas d'éclater dans cette période vont créer une pression psychologique, et pousser à avoir recours au produit ».



Rester confiné à la maison peut favoriser une conduite alcoolique qui perturbe la cellule familiale.

(Photo : Ouest France)

L'association met également en garde les consommateurs contre la tentation de se servir seul : « Il ne faut surtout pas s'arrêter sans suivi médical, ne pas rompre sa chaîne de consommation d'un seul coup, martèle Auguste Charrier. Le risque, c'est de provoquer un déséquilibre mental et comportemental, le delirium tremens, et de devenir un danger pour les autres et pour soi-même. Je l'ai vécu, je sais de quoi je parle. »

Pour apaiser les tensions et prévenir ces risques, il en appelle à la patience de l'entourage des consommateurs : « Une personne non soignée est obligée de consommer, explique-t-il. L'entourage doit accepter ces difficultés. Il faut courber le dos et tenir jusqu'à la fin de cette période. Et, surtout, protéger les enfants de ces situations familiales encore plus perturbées qu'à l'ordi-

naire. »

Comme preuve de ces tensions exacerbées, le président d'Alcool assistance témoigne de l'afflux d'appels au secours reçus par l'association. Bien souvent, ceux-ci découlent de la découverte de comportements addictifs provoquée par la promiscuité du confinement. « Beaucoup de parents m'appellent ces derniers jours parce qu'ils se rendent compte que leurs enfants, rentrés au domicile familial pour le confinement, ont des comportements addictifs », lâche Auguste Charrier.

« Une maladie de la communication »

Il a un autre exemple en tête : « Deux jeunes femmes m'ont appelé hier : elles sont allées habiter chez leur mère et ont découvert que celle-ci s'alcoolise. Tous ces cas de figure

sont tristement réunis par le confinement. Quand l'alcoolisme est dans une famille, tout le monde en souffre. »

Pour faire face, l'association mise sur ses numéros d'urgence. Parce que, souffle-t-il, « l'alcoolisme est une maladie de la communication ».

Seule solution : parler de l'addiction. « C'est pour cela que les bénévoles d'Alcool assistance 49 sont actifs et totalement mobilisés. Nous sommes à l'écoute pour accompagner et soutenir les « addicts » ou leur entourage, et nous encourageons nos adhérents à rester ouverts, attentifs et à l'écoute les uns des autres. »

Lucas LARCHER.

Alcool assistance est joignable au 06 73 60 86 71 et 06 82 95 43 37, ou sur www.alcool-assistance-49.fr.

« Les appels multipliés par 5 »

Pour le Choletais Auguste Charrier, président départemental et national d'Alcool assistance, cette période de confinement présente de réels risques face à la dépendance.

ENTRETIEN

Vous exprimez des inquiétudes face aux comportements addictifs en cette période de confinement. Quelles sont-elles ?

Auguste Charrier : « Je le pressentais mais pas à un tel niveau : les appels et messages auprès des aidants ont explosé. Ils ont été multipliés par 4 voire 5. Je suis président de la fédération nationale mais aussi aidant à Cholet. Personnellement, j'en reçois une bonne dizaine par jour. Les personnes dépendantes sont fragiles et l'alcool sert d'anxiolytique dans ce moment difficile. Comme nous ne pouvons pas tenir de réunions, nous sommes mobilisés pour offrir une écoute par tous les autres moyens. On constate aussi une recrudescence des appels venant de l'entourage. »

L'entourage est-il aussi en souffrance ?

« Ce confinement provoque des regroupements familiaux inédits. Là où des proches ne se voyaient qu'à l'occasion, ils vivent ensemble. Et certains découvrent alors l'addiction et s'inquiètent. J'ai eu deux exemples cette semaine : deux jeunes filles qui se sont rendu compte de l'alcoolisme de leur mère et, à l'inverse, une mère confrontée à un fils qui boit un pack de bières par jour. Ces proches se retrouvent hélas car tous les services d'aide sont fermés et les médecins sont débordés. »

Craignez-vous également une hausse des violences intrafamiliales ?

« Malheureusement oui. Il faut bien entendu les dénoncer et se protéger. Cette promiscuité forcée est aussi rouverte à des tensions moins graves mais qui pèsent sur la famille. Pour autant, l'accompagnement et la communication sont à privilégier. Il ne faut surtout pas chercher à priver une personne d'alcool. »

Cette semaine, le préfet de l'Aisne a justement décrété l'interdiction de la vente d'alcool avant de se rétracter. L'objectif était notamment de limiter ces violences. En pensez-vous ?

« Le remède est parfois pire que le mal. Si vous privez une personne dépendante, la situation devient encore plus explosive. Sans parler



« C'est dur mais il faut laisser faire. Les soignants ont d'autres choses à faire, ce n'est pas le moment pour un sevrage », analyse Auguste Charrier.

PHOTO: J. B. HENRI/L'ES

des conséquences pour sa santé et des dangers qu'elle va prendre pour se procurer son produit. C'est dur mais il faut laisser faire. Les soignants ont d'autres choses à faire, ce n'est pas le moment pour un sevrage. Mais il peut l'être pour amener une prise de conscience familiale. »

Quels conseils donnez-vous aux personnes qui, sans être dépendantes, s'accrochent plus d'après que d'habitude pour « souffler » ?

« C'est l'autre cas de figure qu'on redoute. Pour relâcher la pression, certains vont lever le verre un peu plus souvent. Mais la dépendance n'est pas forcément synonyme d'ivresse. Prendre l'après pour garder le lien n'est pas un problème, le risque est dans l'habitude. Il est

donc essentiel de s'absenter également, ne serait-ce qu'un jour pour sentir si ça manque. Mais on sait que l'alcoolisme dépendance survient sur un terrain déjà favorable. Le confinement est un déclencheur qui va

compléter le phénomène. On ne s'en rend compte qu'après coup. Notre action a déjà décidé de renforcer des choses dès que ce sera possible.

ÉTIENNE

À SAVOIR

Un soutien par téléphone ou messages

« Même si les réunions de paroles ne peuvent se tenir en ce moment, Alcool assistance poursuit ses actions », indique le Choletais Auguste Charrier, président départemental et national

de l'association. Ces temps d'échanges peuvent se faire par téléphone, SMS, mails et aux applications de discussion. Plus d'informations et contact sur www.alcool-assistance.fr

REMERCIEMENT D'UNE MALADE CONFINÉE

Depuis le 13 juillet 2018, je suis abstinente et depuis cette date, je suis adhérente à ALCOOL ASSISTANCE. Cela m'apporte du soutien et du courage pour ne pas retomber dans l'alcool.

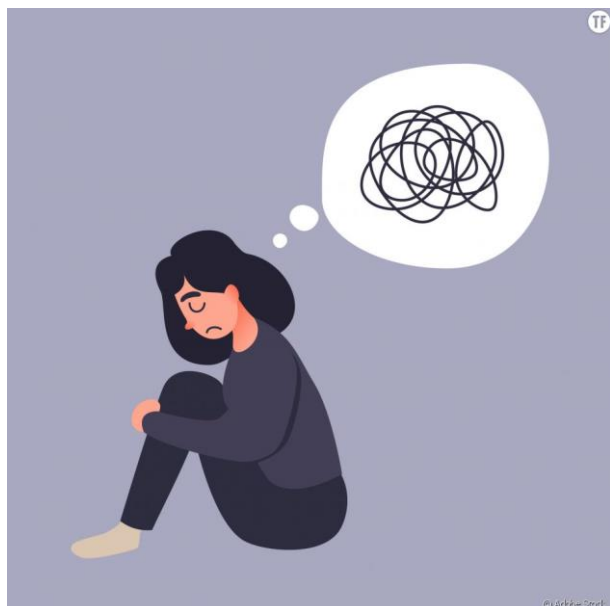


alcool
assistance

Pour moi, vous êtes ma deuxième famille.

Mon parcours de vie :

J'ai sombré dans le tabac à l'âge de 15 ans et après l'alcool à mes 16 ans. A cette



période, j'étais déprimée : mauvaise rencontre, mauvais entourage. Grâce à mon oncle et ma tante qui m'ont fait connaître une personne d'Alcool Assistance, j'ai adhéré à cette association.

Le confinement dû au covid était très dur. Pas de travail, pas de réunion groupe de parole et pas de rendez-vous à l'hôpital. Alors j'étais mal, je voulais reboire et refumer mais je ne l'ai pas fait. Quand j'ai eu Donatien au téléphone, j'étais déprimée donc, il est venu me chercher pour aller chez mon oncle et ma tante afin de passer quelques jours avec eux. C'était très bien, mon moral est remonté.

Au déconfinement, j'ai repris mon travail et j'étais très contente et soulagée.

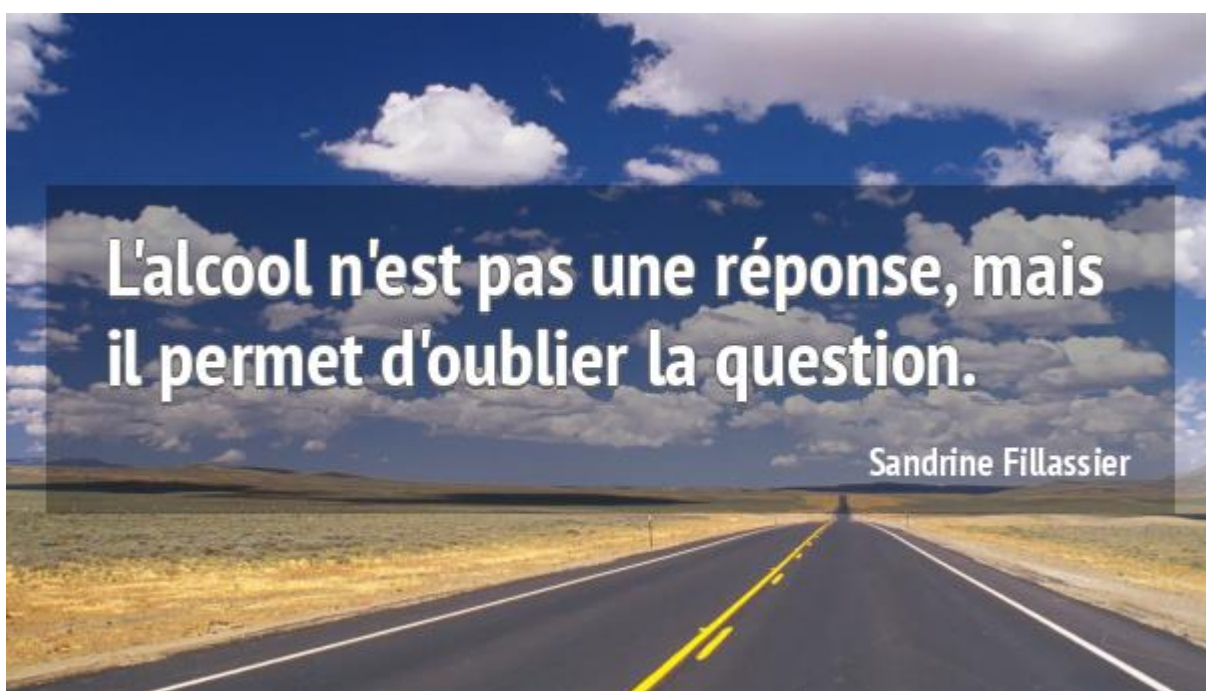
Je remercie Norbert, Donatien, Ursula, Michel, Alain, Lydie, Marylène, mon oncle et ma tante pour le soutien pendant le confinement.

LYDIA
lieu d'accueil d'Angers

REFLEXIONS pendant le confinement

Pendant le confinement, ce fut pour beaucoup de personnes l'occasion de changer leur façon de vivre (de se nourrir, de consommer etc...). Ils ont fait du rangement dans leurs placards, du ménage, d'autres ont fait des travaux de bricolage qui étaient prévus plus tard. Pour ceux qui avaient un jardin, ils ont pu en profiter pour préparer leur terrain en vue des premières plantations. Pendant ces 2 mois, l'isolement, le fait de ne plus voir sa famille, ses amis, ses collègues de travail, ont pesé lourd sur leur moral. Ce qui a pu être une source d'angoisse pour certains.

Pour ma part, régulièrement, je contactais les membres de ma famille pour garder un lien, et les amis aussi. Et durant cette période, j'ai fait des recherches sur internet sur les addictions (l'alcool, le tabac, la drogue...) et ses méfaits. J'ai retenu quelques affirmations que j'avais envie de vous faire partager et qui laissent à réfléchir :



L'alcool détruit la famille (tensions entre enfants, conjoints ...). Elle provoque des maladies. Elle permet d'oublier les problèmes mais le lendemain ils sont toujours là. C'est une maladie de « merde ». Les gens qui en souffrent ont besoin d'aide (associations, médecin...)

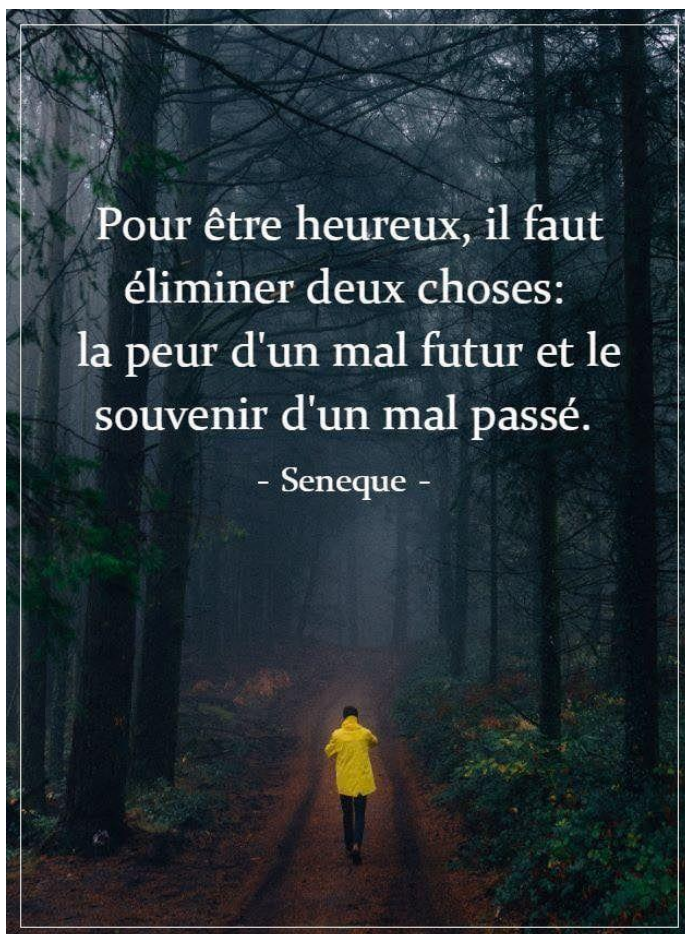
L'alcool est un piège. C'est très vicieux et sournois comme boisson. Cela vous fait vous sentir bien un temps et après l'enfer arrive. Au fil du temps il devient notre pire

ennemi. C'est une drogue perverse car elle est en vente libre. C'est une saleté qui détruit tout sur son passage. On parle d'alcool mais on retrouve les mêmes problèmes avec les autres addictions (tabac, drogues...) »

Aujourd'hui, je me suis reconstruit une nouvelle vie : je fais partie de l'association depuis de nombreuses années, je suis abstinente depuis une dizaine d'années. Et j'ai décidé de m'investir davantage au sein du bureau depuis les dernières élections. Lors de réunions dans mon lieu d'accueil et lors des échanges avec les autres lieux d'accueil, lors des manifestations (festives, assemblées, colloques...), je rencontre des personnes qui ont eu les mêmes problèmes que moi et je me sens moins isolé avec cette maladie. Et je vois mon avenir plus sereinement.

« Si l'alcool vous rend fou (ou folle), faites attention les dégâts sont terribles ».

Pour toutes les personnes qui se battent pour s'en sortir, chaque jour passé est une nouvelle chance dans la voie de la guérison pour voir le bout du tunnel »



**Il faut choisir :
BOIRE ou ÊTRE
HEUREUX.
Moi j'ai choisi
d'être heureux**

André-
Beaupreau

Confinement – Entourage – Souffrances

La pandémie qui frappe durement la France comme les autres Nations, amène à un constat.

Les appels reçus émanent du monde féminin : cela est une confirmation.

Par contre, c'est le contenu des appels qui peut surprendre au début mais il se répète.

Ce confinement fait découvrir à des grands enfants, à des parents, à des grand parents qu'un des membres, accueillis, ou accueillants a un problème addictif.

Les appels émanent de personnes qui pour la plupart, tombent « du sapin » surprises et désemparées du constat. Pour essayer de les rassurer, les premiers moments de l'entretien sont consacrés à l'écoute car ces personnes lâchent leurs émotions, colères ou autres désillusions.

Ensuite expliquer ce qu'est l'addiction, ce qu'elle induit en termes de comportement, qu'elles sont face à un ou une malade et ses complexités.

Ce samedi matin encore, une jeune fille, appelle pour sa maman. Cette jeune femme perdue, allant de surprises en déceptions au cours de ces dix derniers jours.

Le même scénario se reproduit avec les différentes générations

Nous allons au cours de ce confinement être sollicités, ne reste il pas que les associations comme recourt ?

Recours limité puisque nous n'avons que les moyens phoniques, audios, et visio, donc que la communication orale strictement. L'addiction étant une maladie de la communication ces moyens sont essentiels.

Prenons soin de NOUS en prenant soin en aidant les AUTRES

NE SOYONS PAS CONFINÉS DANS NOTRE CONFINEMENT

Ce passage de notre vie, très douloureux pour certains, seulement confinés pour d'autre, nous invite à la **SOLIDARITE**.

Soyons attentifs à l'autre sans entrer dans son espace personnel, le respect est de rigueur.

Ne sommes-nous pas plus proche ?

Nos pensées volent vers celles et ceux qui nous sont importants, pouvant aller jusqu'à la confiance. Nous les addicts aux émotions surdéveloppées ne le ressentons nous pas encore plus fort.

Parlez... parlez avec votre entourage, celles et ceux plus isolés, appelez... Téléphonnez... prenez des nouvelles tout en donnant des vôtres

L'émotion vous envahit, un FLASH se dessine APPELEZ le 06 ou 02, S M S, Mail de votre convenance.

Nous avons tous besoin les uns des autres en ce moment, l'humain vit en société.

A l'inverse, la nature n'a pas besoin de nous elle est autonome.

Ecouter les oiseaux, les bruits parasites étant largement atténués, regarder les bourgeons, observer le ciel sans traînées provoquées par l'aviation. La vie, naturelle, semble à l'inverse de nous, reprendre ses droits. En forêt les animaux libérés de la présence de l'homme s'en donnent à cœur joie. Dans les océans les poissons s'amusent... etc... etc...

Chacune et chacun à la perception des choses, il faut le respecter, pourtant, certaines évidences heurtent notre conscience.

Revenons à nous les humains, à nous associativement réunis soyons là les uns pour les autres.

Retenons certaines leçons.

ÊTRE HEUREUX NE SIGNIFIE PAS QUE TOUT
EST PARFAIT. CELA SIGNIFIE QUE
VOUS AVEZ DÉCIDÉ DE REGARDER
AU-DELÀ DES IMPERFECTIONS.

ARISTOTE

Mesdames,

La période que nous vivons, guerre sanitaire qui devient progressivement guerre économique est un bouleversement sociétal.

Ces propos me sont personnels et le fruit de mon observation.

Regardons et observons ce qui se passe, comme dans chaque douloureux évènement de l'histoire, les femmes vont être les pièces maîtresses du pendant et de l'après.

Qui soignent, qui sont caissières, qui s'occupent des enfants, des Handicapés et de nombreuses autres activités, qui tristement dans un pays dit civilisé, subit les violences verbales, voir physiques, qui protègent ses enfants, qui ?

En termes d'addiction, qui appelle pour se renseigner, chercher de l'aide ? C'est à 95% des femmes, épouses, amies, filles, petite filles, mères voire femme d'employeur (artisan).

Qui courbent le dos durant cette période devant les consommations de l'addicté, quoi que vraiment contrariées, qui ?

C'est pourquoi au sortir de ce terrible épisode, il va falloir que les groupes entourage de chaque lieu d'accueil soit structurés, animés, étayés, également revoir les plannings pour offrir le plus de possibilité pour venir se ressourcer.

Notre fonctionnement associatif va prendre de plein fouet les changements opérés, soyons attentifs et réalistes.

La société va ressortir changée, nous nous rendons compte que comme humain, nous ne sommes qu'une espèce dans l'univers.

Nous allons nous réorganisés avec les séquelles diverses et variées de ce confinement, de ses drames humains et bouleversements économiques.

Mais aussi et surtout j'espère de constats bénéfiques, ce passage ramenant à la réalité de la vraie vie.

Associativement, il va falloir très vite revoir nos copies d'accompagnement. Avant des idées étaient avancées, souvent silencieusement souries si ce n'est moquées, là nous sommes désormais au cœur de la réactualisation de l'accompagnement et suivis.

Brutalement, le stylo bille voire le téléphone 02 pour arriver au 06 refoulé pour S M S, Skype, Messenger, Instagram ou encore Twitter, pour voir et entendre.

Le plus significatif de ce changement est la mise en place d'outils numériques pour voir et entendre les Parents ou grands Parents en HEPAD également les Petits Enfants et enfants éloignés ou proches mais confinés, d'un coup 4 générations Sonores et visuels se constituent. Dans un couple, une maison, une structure qui en sont les principales artisanes : Les Femmes !

Nous en reparlerons, associativement, entourage ou malades ce sont également elles qui vont être les boosters d'un Association qui va changer et grandir.

MERCI à ELLES

LES ENFANTS

Cette situation exceptionnelle, vécue différemment par chacun d'entre nous, au regard des appels ou autres modes de communication, laisse penser que des émotions ressurgissent.

Dans le fonctionnement « normal d'avant » les activités ou occupations servaient, croyait-on, à occulter des souvenirs parfois encombrants.

Le changement de vie brutal suivi d'un confinement prolongé, fait ressortir les émotions, émotions généralement infantiles.

Le remarquer c'est bien, mais que fait-on ? Dans cette prochaine phase de réinvention de nos fonctionnements, Alcool Assistance, aujourd'hui, se doit de s'interroger sur son accompagnement global.

La systémie familiale est avancée depuis quelques années déjà. Il me semble aujourd'hui une évidence criante qu'il faut laisser un espace aux enfants, un espace sécurisé par un accompagnement professionnel venant de l'extérieur pour les aider.

Je ne saurais trop interpeler les Présidents régionaux, départementaux et principalement les responsables de lieux d'accueil en accord avec le C A départemental de penser à mettre en place ces espaces de parole ENFANTS et ADOS.

Dire aux parents que les apparences peuvent être trompeuses, soyez prudents et profitez de ces espaces associatifs pour vos enfants.

Ce sont les adultes de demain, ce sont eux l'avenir et plus ils seront bien mieux nous serons.

Alcool Assistance, avec ses espaces de parole, Addictés, Entourage Adultes et Entourage Enfants/Ados, aide et accompagne je crois que tout est dit.

CONTACTS :

Malades : alcool.assistance49@orange.fr

Entourages : secretariat.alcoolassistance49@orange.fr

Site : www.alcool-assistance-49.fr/

COMMUNIQUE DE PRESSE

Violences intrafamiliales et confinement : les femmes et les enfants d'abord !

Paris, le 15 avril 2020

Comme il était hélas prévisible, les violences intrafamiliales sont en train d'augmenter dans le cadre du confinement obligatoire : +32% pour les violences conjugales en zone de gendarmerie (+36% dans la zone de la préfecture de police de Paris) et +20% pour les violences envers les enfants ⁽¹⁾.

La situation de confinement peut exacerber les conflits intrafamiliaux, et l'impossibilité de sortir facilement est un facteur d'angoisse supplémentaire pour les potentielles victimes. Le confinement représente donc un vrai danger pour les femmes et enfants victimes de violences domestiques.

Dans cette augmentation des violences, la consommation d'alcool et de psychotropes joue un rôle important. En effet, dans l'analyse des morts violentes au sein du couple survenues en 2018 plus de la moitié (55%) impliquait l'alcool ou un autre psychotrope.

[Nous avons déjà insisté sur le sujet dans le cadre du Grenelle des violences conjugales](#), car ces consommations d'alcool et de psychotropes sont un des facteurs sur lesquels il est possible d'intervenir pour diminuer les dommages.

Lors du Grenelle sur les violences conjugales, nous avons demandé la mise en place de plusieurs mesures portant à la fois sur l'amélioration des connaissances, la prévention dans les lieux festifs, la réduction des risques liés à la consommation d'alcool, mais aussi des mesures spécifiques envers le consommateur violent.

Le Gouvernement a tenu compte en partie de ces demandes puisque le plan d'action "**Arrêtons les violences - De la mobilisation à l'action**" contient, à côté des mesures éducatives et de prévention des violences et des mesures de prise en charge des victimes, des mesures visant à favoriser la prise en charge addictologique chez les auteurs de violence lorsqu'une dépendance ou un mésusage a été établi.

Elles visent à renforcer la coordination des acteurs judiciaires et sanitaires, actuellement expérimentés dans un certain nombre de juridictions, pour prendre en charge les auteurs ayant des conduites addictives à fort risque de violence et notamment de récidive.

Les mesures d'urgence du gouvernement contre les violences conjugales et intrafamiliales

Alerté par les acteurs de terrain sur les risques accrus du fait du confinement, dont la presse s'est fait largement l'écho, le gouvernement a réaffirmé sa détermination. Madame Schiappa a notamment rappelé que le 3919 et le site <https://arretonslesviolences.gouv.fr/> étaient toujours actifs, et le maintien des personnels écoutant sur le 119, numéro dédié aux violences faites aux enfants.

⁽²⁾ Selon les annonces du Ministre de l'intérieur, Christophe Castaner, et celles du secrétaire d'Etat à la Protection de l'Enfance, Adrien Taquet.

Par ailleurs, un plan de continuité d'activité dans les tribunaux judiciaires pour traiter les contentieux urgents et protéger les enfants.

Le gouvernement a également mis en place, avec la Fédération Nationale d'Accompagnement des Auteurs de Violences, un numéro pour les hommes qui seraient susceptibles de passer à l'acte : le **08.019.019.11**, ligne ouverte du lundi au dimanche, de 9h à 19h. Le Ministère de la Justice a aussi annoncé la création d'une « plateforme de logements » pour l'éviction des auteurs de violences conjugales, un dispositif temporaire.

Des actions nécessaires concernant l'alcool et les psychotropes

Les mesures prises sont adaptées à la situation exceptionnelle que nous affrontons, pour autant aucune ne concerne les consommations d'alcool et de psychotropes. Or, la situation de confinement peut favoriser leur consommation, car ils servent de soupape à certaines personnes pour lesquelles le confinement est difficile à supporter. De plus, ces consommations sont favorisées, sinon encouragées, par la banalisation de la consommation sur les réseaux sociaux (apéros en ligne, vidéo de consommateur d'alcool confinés)

Pendant le confinement, il faut mieux protéger les victimes, les femmes et les enfants eux-mêmes, témoins ou victimes de ces violences, mais aussi en agissant sur ces consommations problématiques :

- Si l'interdiction générale de la vente de boissons alcooliques n'est pas pertinente car elle peut conduire à des sevrages brutaux qui peuvent être eux-aussi générateurs de violences, et dangereux pour les personnes alcoolodépendantes (delirium tremens), la restriction de l'accès à l'alcool doit être posée de manière pragmatique et ciblée.
- Malgré les difficultés de la période, **l'évaluation doit être systématique dans tous les cas de violences familiales et conjugales**. Elle doit être **addictologique, psychologique et sociale** (pour la mise en place des mesures de protection, notamment pour les enfants). L'ensemble des structures addictologiques ont mis en place un plan de continuité de leurs activités.
- **Des soins addictologiques obligatoires**, assortis de mesures de contrôle, peuvent être mis en place, même pendant le confinement.
- Un accompagnement doit également pouvoir être proposé sans délai aux victimes quand leur propre alcoolisation a pu amplifier encore leur victimisation.
- Le rappel du cadre de la loi Evin est indispensable pour éviter de voir fleurir des incitations à consommer de l'alcool sous prétexte d'état de crise.
- Le lien entre les professionnels de l'addictologie et ceux de la protection de l'enfance et des familles ainsi que du milieu policier et juridique doit être maintenu, sinon renforcé.

Pour rappel, voici les principaux numéros d'urgence, ligne d'écoute et plateformes d'assistance.

Violences conjugales :

39-19 ligne téléphonique violences conjugales <https://arretonslesviolences.gouv.fr/>

SoS Viol : 0 800 05 95 95

114 sms violences conjugales

Violences aux enfants :

119 ligne téléphonique enfance maltraitée <https://www.allo119.gouv.fr/>

La Voix de l'Enfant : 01 56 96 03 00

L'enfant bleu – Enfants maltraités : 01 56 56 62 62 Sos violences familiales : 01 44 73 01 27

LES SIGNATAIRES

Les professionnels de santé

-Bernard Basset, Président de l'ANPPA – 07 86 55 54 53

-Pr Laurent Bègue, Directeur de la Maison des Sciences de l'Homme Alpes - 07

86 15 93 72 -Pr Amine Benyamina, Président de la Fédération Française

d'Addictologie -01 45 59 39 61 -Dr Jean-Michel Delile, Président de la Fédération

Addiction - 06 89 71 40 95 -Pr Mickaël Naassila, Président de la Société Française

d'Addictologie - 06 71 33 75 24 -Pr Michel Reynaud, Président du Fonds Actions

Addictions, Dr Jean-Pierre Thierry, Conseiller médical du Fonds Actions

Addictions et de France Assos Santé – 06 82 59 03 37

Les associations de patients

-Auguste Charrier, Président National Fédération Alcool Assistance

06.73 60 86 71

-Françoise Gaudel, Présidente de France Patients Experts Addictions –

06 89 84 99 38

-Felix Le Moan, Président CAMERUP - 06 84 51 15 20

-Betty Morisset, Présidente CoPMA - 06 62 47 55 60

-Jean-Claude Tomczak, Président de la Fédération nationale des Amis de la Santé -
06 11 75 51 46

Préparons-Nous

Nous sommes aujourd'hui soumis à des informations qui vont dans le sens d'une durée prolongée du confinement.

Restons à notre place et surtout continuez ce que vous faites tous très bien ; prendre des nouvelles des uns des autres et plus précisément auprès des personnes nouvelles parmi nous.

Vous savez comme moi, nous sommes comme en période de gros gel par température très basse, où tout est figé. C'est lors du dégel que les dégâts sont mesurés et nous sommes dans ce cas-là, les dégâts vont apparaître après.

C'est pourquoi nous devons ensemble et en même temps individuellement y penser, nous préparer.

Les membres des C A, actuel et futur réfléchissez à mettre en place dans chaque lieu d'accueil, justement un accueil renforcé et voir à développer l'entretien individuel, et peut être augmenté permanences et espaces de parole.

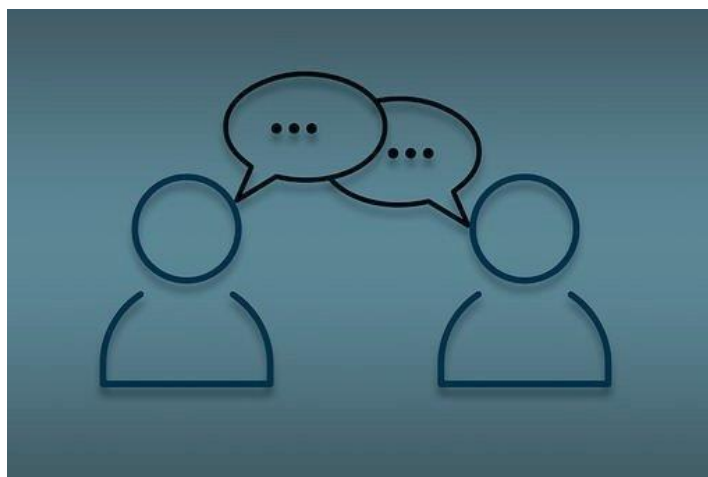
Que le mot **ACCUEIL** prenne tout son sens.

Bien évidemment comme toujours désormais ces idées sont valables pour Entourage ou malades.

Les groupes Entourage seront très sollicités et doivent être prêts.

C'est tous ensemble que nous pourrons être plus utiles aux autres

Ne soyons pas confinés dans le confinement.



*« Ecouter utile, c'est commencer
par se taire »*

Ecouter c'est accueillir l'autre »

A tous,

« Le confinement de la population en France est une mesure sanitaire désignant l'ensemble des restrictions de contacts humains et de déplacements, définie au niveau national et local à compter du 17 mars 2020 à 12 h en réponse à la pandémie de Covid-19 en France. »

En effet cette pandémie mondiale est venue totalement chambouler nos fonctionnements et habitudes. Si vous me le permettez, nous n'allons pas nous arrêter sur ce que nous avons vécu depuis le 17 Mars, nous le savons tous. Pensons plutôt à demain ?

Déjà, j'ai une pensée pour vous tous, là où que vous soyez avec vos difficultés, quelles qu'elles soient. Je sais que tous, vous avez fait preuve d'ingéniosité pour rester à l'écoute des plus exposés d'entre nous ; vous avez été, et êtes attentifs aux plus fragiles, et au nom de la Fédération, soyez-en remerciés.

Et demain ? Demain comme on dit souvent, est un autre jour, en l'occurrence le début d'autres fonctionnements.

Ceux-ci seront adaptés aux raisons économiques tout en essayant de laisser l'humain au centre de notre activité associative. C'est dans l'approche que les choses changeront, notamment en utilisant la modernité technologique tout au moins pour le fonctionnement.

Pour l'accompagnement, le contact physique toujours privilégié laissera plus de place à l'accompagnement numérique, sms, mails, Messenger, zoom, WhatsApp, Skype....., nous étions déjà en approche de ce mouvement technique, le COVID 19 l'a installé.

Oui c'est un bouleversement, oui ça pose question, oui nous sommes en droit d'hésiter, en revanche, nous devons AIDER ; à nous de nous adapter.

Les trentenaires ou quadras que nous allons rencontrer vont s'adapter très vite à cette accélération brutale, et les membres d'Alcool Assistance portés par l'idée d'**AIDER** vont leur emboîter le pas et être à leurs côtés.

L'Entourage, lui aura besoin d'une grande écoute, et nos espaces de parole entourage vont devoir être extrêmement vigilants aux souffrances exprimées. L'entourage a pu être soumis à rude épreuve durant ce confinement, écoutons-le.

Il en va de même pour les Enfants et les Adolescents ; cette masse silencieuse, qui entend, voit, subit parfois, et qui n'a pas d'échappatoire pour essorer son éponge émotionnelle.

Faisons-en sorte, quel qu'en soit le moyen, de ne laisser personne sur le bas-côté de l'autoroute de la VIE.

Le monde associatif de demain

Ce confinement, aussi inattendu que surprenant, mot inconnu de notre vocabulaire dans sa pratique : inconnu hier, vécu aujourd'hui, et demain nous en verrons les conséquences dans nos fonctionnements associatifs.

Quel que soit l'ampleur de ces changements, restera l'humain. Notre priorité associative restant l'aide et l'accompagnement.

Dans les années 70 l'accompagnement avait son mode et cela fonctionnait. Dans les années 2020 il y aura un autre mode et cela fonctionnera.

L'humain a cette faculté, après parfois quelques réticences, à s'adapter. Je suis convaincu et persuadé que les membres de la grande colonie choletaise le feront et le feront bien. Notre rôle étant d'être les plus aidants et accompagnants possible, oui, il faudra surement revoir certains fonctionnements, s'adapter à de nouveaux, n'es ce pas intéressant d'apprendre et d'évoluer.

Les accompagnements physiques bien évidemment en seront l'essentiel, pour autant la modernité balbutiante jusqu'ici a été propulsée vers l'avant par cette pandémie douloureuse.

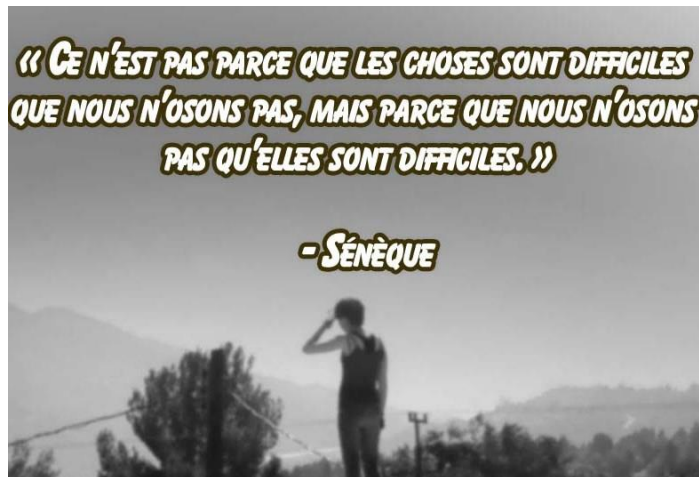
Ensemble et paradoxalement, dans l'immédiat, en solo là où nous sommes préparons-nous à ce changement à défaut de bouleversement.

Chaque gros événement est source de remise en cause, de questionnements et au final d'avancées positives très significatives.

Nous œuvrons pour l'avenir, pour demain, alors ouvrons nous vers le futur, c'est plus ou moins facile mais c'est faisable ne nous dérobons pas.

Nous savons pouvoir compter sur vous tous et se soutenir les uns les autres, ce vieil adage de dire dans une association, il y a de la place pour tout le monde, est plus que jamais d'actualité, la fougue des plus jeunes bouscule la sagesse et l'expérience des aînés, le mixte des deux est gage de réussite.

Et cela, j'en suis convaincu.



AC, lieu d'accueil de CHOLET

La Vie d'un Malade Confiné

La vie d'un jeune abstinant n'est pas simple : il fait face à tout son entourage, qui pour lui, semble l'espionner. Pourtant, ses proches, sa famille l'entourent, le protègent. Mais le font-ils vraiment bien ? Pas sûr, si le malade ressent qu'il est surveillé dans tous ses faits et gestes. Il cherche à renouer le contact avec ses anciens amis, mais très vite il s'aperçoit qu'il ne peut plus compter sur eux, car ce qui les unissait, avait plutôt *une Belle Robe*, de la Cuisse et *Goût du Terroir* ! Les activités sans aucun intérêt, puisqu'avec ces « amis » nous passions le temps au café à refaire le monde. Cette période-là est finie, d'autres activités, comme la marche, la lecture, le bricolage permettront d'être en contact avec d'autres gens et de se refaire une amitié unique.

Puis soudain, une autre maladie vient encore modifier tout ce qui avait été mis en place pour changer de vie. Cette maladie qui touche tout le monde à la vitesse grand »V«, qui pour l'instant a pour seule remède de rester chez soi, *C O N F I N E* et avec le moins de contact humain possible. Tout ce qui avait été envisagé de faire semble anéanti. Mais il faut rebondir, il est hors de question de retomber dans la maladie alcoolique. Pendant quelques temps, les visites de l'entourage s'espacent. Heureusement que dans les moments de doute, le téléphone est là pour lier contact avec une personne de confiance. Les seules sorties sont pour faire les provisions de première nécessité. Des personnes rencontrées n'adressent plus la parole, semblent méfiants. Devant ces comportements inhabituels, le tempérament change, il devient plus agressif, on supporte moins les appels téléphoniques en tout genre, ainsi que les réflexions déplacées.



Et pourtant, sortons de cette spirale infernale, bougeons-nous et laissons de côté tous ces petits désagréments matériels, il faut rebondir à nouveau. Pour passer le temps, la lecture a remis le moral au beau fixe. Mais après quelques temps, les livres me saoulaient, un changement semblait indispensable. Parfois, la visite d'un proche, d'un ami avec qui on discute de choses et d'autres pendant quelques heures remonte merveilleusement bien le moral... Novice dans le jardinage, la passion est venue tout bizarrement, en mangeant une tomate. Les pépins qui paraissaient impropres à la consommation sont placés dans un pot de fleur et surprise ! : quelques jours plus tard, des plantes vertes apparaissent, ce sont des pieds de tomate. Une nouvelle passion est née. Dans le jardinage, tout n'est pas simple, les manches « roulés » des outils cassent, alors il faut les réparer. Le plus solide est celui que l'on fabrique à l'aide de perche de châtaignier.

Le toucher du bois, qu'il faut « plumer », mettre à la grosseur de l'emmanchement de l'outil. Cette matière vivante qui se laisse travailler pour obtenir ce que l'on veut. Après réflexion, inspiration, la sculpture sur bois en amateur a vu le jour. Seul devant un piquet rond, l'inspiration arrive rapidement, une canne doit pouvoir sortir de ce bois qui ne ressemble à rien. Après plusieurs essais et beaucoup de temps passés, enfin une canne sculptée a vu le jour. Certes la perfection n'est pas là, mais il faut un début à tout.

Finalement, avec de la volonté, en bougeant, en cherchant des idées et en regardant près de soi, on peut se sortir de situations insupportables à vivre. Maintenant avec tous les outils que l'on a pu trouver, le temps passe plus vite et on a la joie de vivre, malgré cette période difficile.

Jacky

Lieu d'accueil de Beaupreau





Voici quelques textes :

- sur le parcours du malade et les démarches de soin :

Prendre le temps de se soigner et ne pas rester Seul

- sur le parcours du malade après les soins :

Consolider son nouveau chemin de VIE

- sur une difficulté que peut rencontrer le jeune abstinant

Le FLASH

- sur le regard de l'entourage sur le chemin de vie de sa famille :

ET POURTANT !

- sur les difficultés que peut rencontrer un abstinant :

***UN VECU D'ABSTINENT
TOUJOURS EN DANGER***

- sur le bonheur retrouvé

UNE VIE SEREINE après l'ABSTINENCE

Vingt Années sont passées

- sur l'importance de l'Association

« Derrière la porte ... »

**Prendre le temps de se soigner
et ne pas rester Seul**

Le premier soin le plus couramment utilisé, s'appelle dans notre vocabulaire la démarche
«AMBULATOIRE»

Tout simplement après avoir pris conscience qu'il fallait enclencher une démarche bienfaitrice, cette organisation permet de rester dans son quotidien.

Quotidien, certes mais quotidien organisé et cadré.

Il est prouvé que SEUL cette démarche, comme les autres et peut être plus, devient très compliquée voire impossible.

Tout d'abord, il faut consulter ; dans le Choletais nous avons des médecins Addictologues, que ce soit à ALIA (CSAPA) ou au Centre Hospitalier en service Addictologie.

Un accompagnement médical est indispensable, que ce soit pour un arrêt immédiat ou que ce soit en réduction des risques. Cet accompagnement peut être additionné de soins complémentaires, aide de Psychologues, relaxation, etc...etc...et utiliser la boîte à outils de soins mis à disposition.



Également ne pas rester seul ; l'addiction étant avant tout une maladie de la communication, il faut se donner la possibilité de pouvoir en parler en milieu protégé et adapté.

Il peut y avoir la famille, souvent après une période difficile rien n'est simple au début, des amis bienveillants et à minima informés.

Grâce aux Associations d'aide et d'accompagnement, en individuel au début et en espaces de parole ensuite, il est possible et nécessaire de dialoguer, de s'enrichir de ce que les autres peuvent exprimer, et vous-même en vous ouvrant aux autres vous les aidez, et vous vous libérez progressivement.

L'ensemble de ces composantes est nécessaire, voir indispensable pour mener à bien ce cheminement entrepris et retrouver un équilibre de VIE.

Le soin « AMBULATOIRE », étant le premier étage de la fusée soins, passons au deuxième étage, lorsque le premier n'est pas totalement suffisant.

Le malade a la possibilité de demander un R D V avec un médecin addictologue du service Addictologie.

Il est possible, sans être automatique, que celui-ci propose au patient un séjour (délai de plusieurs semaines) de soins au sein du service addictologie.

Je voudrais au regard des questions qui me sont posées, dédramatiser ce séjour en milieu hospitalier. Ce moment est un séjour permettant de connaître mieux et plus profondément l'addiction en l'adaptant à son cas particulier. Cette structure professionnelle, attentive et compétente est là pour vous accompagner dans votre cheminement, sans oublier la communication, celle même, qui auparavant nous a isolés. Ce séjour permet, de se soigner, de pousser ses réflexions, de faire un break et se recentrer sur l'essentiel et surtout se projeter sur un avenir meilleur.

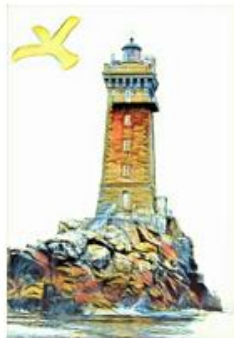
Avenir, qu'il faut structurer, organiser, anticiper et tout est envisageable, surtout se projeter pour un futur ensoleillé.

Au bout de cette courte période, il faut bien penser à ne pas rester seul avec son histoire, fréquenter une association est essentiel, pour continuer d'évoluer positivement.

VISION

L'entraide au cœur du rétablissement.

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



Projet associatif
alcool
assistance
CAP 2020

Consolider son nouveau chemin de VIE

Nous voilà arrivés au troisième étage de notre fusée de soins.

Si les soins en service Addictologie ont besoin d'être consolidés par ce qui s'appelle une post-cure, c'est envisageable.

Votre médecin Addictologue et son équipe sont les meilleurs conseillers dans le choix de l'établissement.

Qu'est-ce qu'une Post-cure ? C'est un séjour de quelques semaines voire plusieurs mois, en fonction des choix et de l'établissement, pour consolider le travail entrepris par vous.

C'est la continuité avec quelques variantes sur ce qui est mis en place en service addictologie.

Pourquoi différents établissements ? Tout d'abord pour un maillage géographique et des différences d'approches afin d'offrir un panel de choix aux malades. Pour quelqu'un qui a suivi ce cheminement dans un des établissements et qui a réussi, c'est cet établissement qui est le meilleur, c'est bien naturel.

Le même établissement ne convient pas à tout le monde ; écoutez le corps médical qui saura vous guider.

En tout état de cause vous comprendrez que cette maladie addictive, éprouvante pour vous l'est peut-être plus pour votre entourage totalement impuissant.


Celui-ci est également souffrant, il souffre des conséquences de comportement induites par la prise de substances nocives.

C'est une maladie qui peut être enrayée par le malade lui-même, il est le seul décideur.

S'il ouvre la porte et accepte de l'aide, **TOUT EST POSSIBLE** et surtout le **MEILLEUR**.



Il arrive un moment dans la vie où nous savons exactement ce que nous voulons, mais surtout ce que nous ne voulons plus jamais.



Les Mots Positifs.com

Le FLASH

Ne craignez rien je ne vais pas vous faire un cours sur la luminosité photographique.

Plus simplement appelé « FLASH » est cette envie irrésistible 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, 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, parler avec votre entourage.

Composez le numéro 06 ou 02 d'une ou d'un Ami, le fait de composer le numéro la pression diminue.

Changez totalement d'activité quelques minutes seulement, bref, faites autre chose. Dans ce cas prévenez autour de vous si vous êtes accompagnés, votre comportement pourrait poser question.



n mur,
AIDE

Ce phénomène se gère bien, nous devons prévenir qu'il peut se produire à défaut de devoir systématiquement arriver.

Un mot pour l'entourage, cellule qui souffre tellement.

Nous les addicts, 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'honore 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, Lieu d'accueil de Cholet



**La communication
commence par
l'écoute et se termine
par l'empathie.**

— *Alexandre* —
CORMONT

**ET
PO
UR
T
A**

NT !

Ou le regard de l'entourage sur un chemin de vie

Je regarde par la fenêtre :

Mon garçon jeune adulte est en train de bricoler avec son papa dans le jardin.

Un brin de nostalgie me prend et je le revois quand il était petit enfant : il jouait à la même place avec son papa. Ces 2 scènes pourraient presque faire oublier le gros orage qu'il y a eu entre les 2 : ce tsunami devrais-je dire, en sommeil d'abord et puis les vagues, le déferlement et le chaos.



C'est peut-être un peu fort comme interprétation, non ? Et pourtant, je serais tentée de dire « oui », parce qu'avec le temps, on efface, on préfère minimiser « oh non, je n'étais pas...il n'était pas... nous n'étions pas si malades... ce n'était pas comme celui que je vois au reportage TV dans ce documentaire...

ET POURTANT !! ...

(lui) L'attente du verre en soirée

(elle) L'attente du dernier verre pour rentrer

(lui) L'attente du réveil pour consommer

(elle) L'attente de la fin de journée pour fermer les yeux et ne plus penser

(lui) L'attente du week-end pour prendre ses aises avec SA bouteille

(elle) L'attente de la fin du week-end pour reprendre le travail pour fuir

(lui) L'attente de l'abîme

(elle) L'attente pour s'interroger : que puis-je faire ?

L'attente avant la dégringolade

L'attente et enfin la prise de conscience

L'attente du rendez-vous médical

L'attente de l'entrée en sevrage

L'attente de la sortie

ET LA RENAISSANCE



UN VECU D'ABSTINENT TOUJOURS EN DANGER

Beaucoup le savent dans la grande famille d'Alcool Assistance du 49, je suis chasseur.

Et cela se sait aussi : le monde de la chasse, n'est pas une simple affaire pour un abstinent, surtout en fin de battue, au moment de la convivialité. Il y a maintenant 13 ans que je suis « guéri » et je suis fier, pas pour autant rassuré, de mon parcours. Je dis : pas rassuré, simplement par ce que la vie d'abstinente rencontre des embûches auxquelles il faut avoir la volonté de répondre, tout au moins ne pas se laisser dominer par les « croquants » qui se pensent normaux...eux.

Ce jour-là, c'est moi qui roule. Il faut dire que ça arrange beaucoup, d'avoir un chauffeur qui ne boit pas, mais quand on aime on ne compte pas. La battue se passe normalement, et si je me souviens bien, nous n'avons pas trouvé de sangliers. Il fait trop chaud, les chiens n'en veulent plus.

« Fin de battue, on va boire un coup au rendez-vous » annonce le responsable de la battue.

Je n'aime pas parler, ni critiquer mes amis sur leur consommation d'alcool, d'ailleurs presque tous sont raisonnables et n'ont pas « il me semble » de problèmes avec. Il faut dire aussi que le milieu chasse a énormément changé question gueuleton.

« Toujours pas d'alcool, Joël ? » me fait signe notre hôte du jour qui me connaît bien.

« Non, non »

Et c'est à ce moment que j'entends mon copain, que je roule, qui lance devant le groupe :

« C'est moi qui boit pour lui, mais il va falloir que j'en boive encore pas mal, avant de faire baisser sa moyenne avec ce qu'il a bu avant ». C'est dit sous le ton de la plaisanterie, et tout le monde se met à rire... quoi de plus normal.

Il y a des jours où je n'aurais rien dit, « on ne répond aux imbéciles que par le silence » et je suis connu, mon pote aussi...je suis connu par ce que je ne bois pas, et c'est un gros avantage ; mon pote est lui, connu comme lanceur de vanes, pas toujours à propos, mais marrantes pour un milieu d'hommes en train de boire un canon.

Ce jour-là l'inspiration m'est venue, pile poil, sans même réfléchir. Je me lève, je le regarde, et je lui lance à mon tour :

« Tu sais depuis combien de temps que je ne bois plus d'alcool ? »

« ba non, ça fait un moment ! »

« Ca fait 13 ans ! ». « Alors depuis 13 ans, en plus de ce que tu bois tous les jours, tu bois ce que j'aurais dû boire, et tu vois dans quel état tu es, il est grand temps de laisser ma part, ce sera suffisant ! ».

Moi aussi j'ai mis la plaisanterie dans mes propos, sans trop me prendre au sérieux, mais pour marquer le coup. Tout le monde est reparti à rire, un a dit : « on dirait le chaudron qui se fout de la marmite », le responsable a dit tout net à mon pote : « la prochaine fois, tu fermeras ta gueule ».

J'n'en veux pas à mon pote, je le connais bien trop, il y a 35 ans qu'on chasse ensemble. Il boit assez, mais sans tomber dans le déni, que je sache.

Tout cela pour dire que nous, abstinentes, nous sommes très souvent confrontés à ce genre de situation. Il faut savoir ne pas répondre quand on n'est pas trop sûr de soi, et ne pas prêter attention. Mais quand on en a la possibilité, il ne faut pas se gêner pour contre attaquer. Et j'ai remarqué, que dans ce genre d'échange, il y a toujours des gens qui ne disent rien...trop soucieux de leur cas personnel, qu'ils ne veulent pas risquer de montrer. L'abstinence est une réussite personnelle, elle amène beaucoup d'interrogation chez les fêtards qui doutent...et pas qu'eux.

J'en ai eu, j'en aurais d'autres, des situations comme celle racontée. Mais l'abstinence amène la sérénité, et ce qui compte, c'est mon bonheur et celui de ceux que j'aime, pour qu'ils m'aiment.

Bien dans sa tête, bien dans sa peau.

Joël Montailier a eu 13 ans d'abstinence le 8 novembre 2020





UNE VIE SEREINE après L'ABSTINENCE

Ayant retrouvé une vie sereine après quelques années d'abstinence, je devais trouver de quoi occuper mes journées qui me paraissaient beaucoup plus longues qu'auparavant. J'ai eu envie de nouveaux défis.

Amateur de mécanique, j'ai choisi de remettre en état un vieux tracteur.

J'y ai passé des heures et des heures, toujours avec plaisir ! J'ai dû retrouver des pièces usées ou manquantes.

Parfois, je les ai fabriquées moi-même avec des composants stockés depuis de longues dates dans mon garage (de SIMCA 1000, de 504). J'étais heureux à bricoler les mains dans la graisse, dans la peinture...

Ce nouveau rythme de vie m'a aidé à retrouver de l'entrain, de la confiance en moi avec la satisfaction de réaliser, réaliser quelque chose de concret et de passionnant.

Cette remise en état est terminée, je suis prêt pour un nouveau défi !



Bernard

Lieu d'accueil de BEAUPREAU

Vingt Années sont passées

Un trois septembre 2000, après de nombreuses années dans l'alcool, je prenais la route de l'abstinence.

Après tous ces échecs passés rien n'était acquis, et plus personne n'y croyait, même moi je ne pouvais rien affirmer, une chose était sûre j'allais tout perdre, Raymonde ma femme, mes enfants, mon entreprise, et ma santé qui ne présageait rien de bon.

Même mon alcoologue me disait qu'il ne pouvait plus rien faire, je venais de faire trois sevrages successifs au CHU Angers. Tout se serait terminé très vite si une interne du CHU ne nous avait pas fait cette suggestion : elle nous convoque tous les deux (ma femme et moi), et après un long entretien, nous propose de partir trois semaines tous les deux loin de chez nous, elle avait vu que depuis des années nous n'étions jamais partis en vacances. Il faut dire que ces moments, je les passais au CHU pour reprendre des forces pour les vendanges.

Le trois septembre 2000, ce fut le départ pour un gîte loué dans la forêt des landes

Pour y aller cela n'a pas été simple, malgré les médicaments qui m'avaient été donnés, j'étais en manque avec la peur de faire une crise de délirium, nous avons fait de nombreux arrêts. Enfin arrivé, j'ai dormi pendant une semaine, j'ai repris des forces, nous avons emmené les vélos, les balades en forêt et la mer pas très loin nous ont bien occupé, nous nous sommes retrouvés et vécus de merveilleux moments.

Les trois semaines ont passé très vite et je n'ai plus consommé d'alcool depuis.

Ça n'a pas été simple : j'étais viticulteur, je m'étais engagé à prendre l'espéral pendant trois ans, un médicament qui peut provoquer une issue fatale si on consomme de l'alcool. A ce sujet, j'ai écrit une lettre qui déchargeait mes proches, je connaissais bien ce médicament pour avoir joué souvent avec mais pris au sérieux, il pouvait m'aider.

Les trois Années se sont bien passées, j'ai arrêté ce médicament et parallèlement, nous nous sommes engagés dans l'association ALCOOL

ASSISTANCE, je dois reconnaître qu'aider les autres, sait s'aider soi-même et la meilleure des thérapies.

Que de bonheurs de voir des personnes et des couples se reconstruire.

Avec Raymonde, nous avons vécu quatorze années de bonheur, un second mariage elle me disait souvent. Avec les enfants, tout allait bien.

L'entreprise était remise sur pied et la retraite avait sonné pour nous.

Malheureusement, le 27 octobre 2014, Raymonde est emportée par un cancer foudroyant, c'est le ciel qui me tombe sur la tête et quelle injustice Raymonde n'a jamais fait d'excès, il aurait été plus logique que ce soit moi, que de moments douloureux pendant cette maladie. La vie doit continuer et je vais devoir y faire face.

Raymonde faisait beaucoup de choses administratives et l'informatique que je n'avais jamais voulu apprendre et beaucoup d'autres choses que l'on ne pense pas quand on ne les fait pas.

Mes proches étaient aussi très inquiets ils avaient peur que je me remette à boire

De ce côté, j'étais tranquille, l'Association Alcool Assistance me motivait plus que jamais, je n'étais pas seul, deux années un peu compliquées mais je n'ai jamais baissé les bras, je me suis mis à l'informatique, cette découverte m'a beaucoup fait avancer et le hasard a voulu que je rencontre Mado qui est ma compagne depuis quatre ans.

La vie est compliquée avec l'Alcool, chacun a la clef pour que la vie soit belle sans Alcool.

Dans ce long parcours, je remercie tous les amis d'Alcool Assistance qui nous ont accompagnés dans ces moments difficiles.

Michel, lieu d'accueil
d'Angers

ÊTRE HEUREUX NE SIGNIFIE PAS QUE TOUT
EST PARFAIT. CELA SIGNIFIE QUE
VOUS AVEZ DÉCIDÉ DE REGARDER
AU-DELÀ DES IMPERFECTIONS.

ARISTOTE

« Derrière la porte ... »

Il y a plusieurs années, nous avons une vie tout à fait normale : une vie familiale avec ses joies et ses tracas avec notre ado, une vie sociale et amicale comme tout le monde (enfin c'est ce que nous pensions !). Et sans nous en rendre compte, *nous avons poussé un «portillon»*.

Cette petite porte c'était l'entrée dans l'addiction à l'alcool. Et puis la dégringolade a suivi. On a d'abord cru la gérer. On l'a niée : « mais on est comme tout le monde ! On fait la fête et puis c'est tout ! ». Et puis les années ont passé et c'est *la bouteille qui a pris le pouvoir sur notre vie*. Tout tournait autour d'elle jusqu'à ce

qu'elle nous mette au pied du mur. Que devons-nous faire ? Sombrier dans l'abîme ou lui faire face en demandant de l'aide et lui dire « NON »... Je parle de « Nous » parce que lorsqu'une personne est dans l'addiction, c'est tout son entourage qu'elle entraîne dans sa maladie. On parle de co-dépendance.



- Son entourage familial : (conflits- saute d'humeur...)
- Son entourage amical : distances mises volontairement : on décline les invitations pour éviter une énième honte et on est de moins en moins invités car le doute sur la sobriété et ses conséquences (malaise, dérapages...) est de plus en plus récurrent
- Au travail : à force de croire qu'on fait comme si tout allait bien, on se prend dans le tapis : on devient désagréable avec ses collègues ou reclus.

A un carrefour de cette longue descente aux enfers, on décide de prendre la bonne route

Soins/suivi médical. Et pour consolider ce sevrage, on pousse la porte d'une Association, d'un lieu d'accueil puis d'un autre jusqu'à se poser dans celui où on se sent le mieux avec le groupe.

Enfin de l'air frais, de la bienveillance, une bouffée d'oxygène qu'on attendait depuis tellement longtemps. On pense qu'ils vont nous aider à remonter la pente. Ils deviendront un allié dans la maladie.

Aujourd'hui tout va mieux, beaucoup mieux, la vie a repris ses droits, la vie familiale avec ses joies, ses tracas avec notre jeune adulte (notre enfant a grandi), notre vie sociale : on

s'intéresse à ce qui se passe autour de nous. Dans notre vie amicale, nous avons fait de belles rencontres : peut-être que dans d'autres circonstances, nous ne nous serions jamais rencontrés et cela aurait été dommage.

Et depuis la fin d'année dernière, une nouvelle expérience : celle de participer plus activement au lieu de vie en intégrant l'équipe de bénévoles « **ouvrir la porte des coulisses** ... ». Nous exposer n'a jamais été dans nos veines. Participer en « sous- marin » nous convenait bien. Mais, on a répondu « présent ». Une manière pour nous de remercier l'Association qui nous apporte beaucoup. S'exposer davantage c'est aussi **assumer ce parcours tortueux**, c'est **porter le message** qu'on n'est pas tout seul face à la maladie, des **groupes d'échange existent**. Dès qu'il est question de l'Association en société, le malaise s'installe parfois. Certains utilisent la moquerie sur l'alcool, par méconnaissance la plupart du temps. Nous –même avant de connaître la maladie, n'étions-nous pas les 1ers à participer aux blagues douteuses ?... Plus on parlera de cette maladie qui n'est pas un vice, plus le tabou s'estompera. Il faut aussi **faire comprendre** qu'il est **essentiel de se faire aider** pour s'en sortir. Nous avons aussi un rôle dans la **prévention** de la maladie ; pour **sensibiliser** nos jeunes sur le SAF, les BAV et évoquer aussi les autres addictions aux écrans, au tabac, aux jeux ... Jusqu'à présent, je considérais que ce côté sombre de notre histoire faisait partie de notre vie privée, mais petit à petit, je me rends compte qu'en exprimant mon appartenance à l'Association, je peux permettre une ouverture de dialogue sur ce sujet qu'est l'addiction

**Peut-être tendre une
main**

**Donner envie à
quelqu'un de pousser
la porte**



ALCOOL ASSISTANCE

ESPACES de PAROLE





alcool assistance

LES LIEUX D'ACCUEIL SUR LE TERRITOIRE

ANGERS

Responsables : **Donatien JUIN**

37 rue de Montgazon 49124 St Barthélémy d'Anjou

Tél : 06.15.33.52.14

Mail : donatienursula@hotmail.fr

Permanence : le 2^{ème} Mardi du mois à 20h30 Centre Social de St Barthélémy d'Anjou

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

Espace de Parole malades : le 4^{ème} 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 3^{ème} vendredi du mois à 20h30

Salle du Presbytère (derrière l'Eglise) à Bécon les Granits

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

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

BEAUPREAU

Responsable : **Erick BOUVIER**

201, rue Bonvin - Beaupréau 49600 Beaupréau en Mauges

Tél : 02.41.63.35.53 – 06.41.97.35.56 - Mail : erick.bouvier@wanadoo.fr

Permanence Centre Mauges de Beaupréau : Le 4^{ème} vendredi du mois à 20h00

Permanence à Montrevault : Le 1^{er} lundi du mois à 15h00 Pôle social

Espace de Parole : Le 2^{ème} samedi du mois à 20h30 à l'espace culturel la Loge à Beaupréau

Espace de Parole Entourage : Le 4^{ème} vendredi du mois à 20h00 à l'Espace Centre Mauges (centre social) Rue du Sous-Préfet Barré à Beaupréau –

Contacts : Marylène 06.12.39.49.37, Eliane 06.88.40.24.44, Brigitte 06.44.04.86.12

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 3^{ème} vendredi du mois à 20h30

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

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

Contact : Nathalie BONNEAU Tél : 02.41.30.25.36 - Mail : 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 1^{er} et 3^{ème} jeudi du mois à 20h30

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

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

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

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

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

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 : 02.41.30.54.60 – 06.47.73.34.89 - Mail : ed.blouin@laposte.net

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

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

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

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

Tous les Espaces de parole ont lieu à la salle des fêtes du Voide, Lys-Haut Layon

LA POMMERAYE Responsable : **Erick BOUVIER**

02 41 63 35 53 ou 06 41 97 35 56

ANTENNE DE BEAUPREAU

Espace de Parole : le 2^{ème} vendredi du mois à 20h00

Espace de Parole Entourage : Le 2^{ème} vendredi des mois pairs à 20h00

Contacts : Christine GOUMARD Tél : 02.41.39.82.71

Marie Thérèse MONTAILLER Tél : 02.41.39.94.65

Tous les Espaces de Parole ont lieu Salle Jean Gabin rue Jeanne Rivereau ou salle Yves Montand, (derrière le cinéma) à la Pommeraye. Voir le programme annuel ou téléphoner.

