

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



PRÉVENTION **AIDE**
INFORMATION
ÉCOUTE / SOUTIEN
ENSEMBLE
AVANCER



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



entraid'
addict 49
entraide - prévention - formation

Édition **2023**

REVUE ANNUELLE 2023



SOMMAIRE

• Le mot du président	page 2	- L'après alcool	page 20
• DES TEXTES pour réfléchir	page 4	- Comment gérer ses émotions	page 22
- Addiction au tabac	page 9	- La lumière au bout du tunnel	page 23
- Post	page 11	- Un autre regard sur l'alcoolisme	page 25
- L'alcool dans le passé	page 14	- Regarde	page 26
• NOS TEXTES		- Pour toi papa	page 28
- Les bienfaits d'être dans une association	page 15	• DE BEAUX TEXTES	page 29
- La Vie d'avant et celle d'après Cure	page 16	• DES HISTOIRES de VIE	page 31
- La banane	page 19	• Des moments importants dans nos lieux d'accueil	page 34
		• Des journées de resocialisation	
		- Pique-nique Chemillé	page 38
		- Pique-nique Vihiers	page 39
		- Pique-nique Angers	page 40
		• Au revoir Bernard	page 41

2022 ...s'achève, accueillons 2023

2022 s'apprête à nous quitter. En regardant son déroulement, force est de constater que les impacts de la pandémie et ses incertitudes sont toujours présents. Ces changements ont et vont fragiliser le tissu associatif et pourtant.....les addictions sont à nos portes et les addicts comme leurs aidants ont besoin d'écoute et de réconfort.

Pour ce faire, je tiens sincèrement à remercier les bénévoles engagés dans l'aide aux autres et au bon fonctionnement des lieux d'Accueil, celles et ceux qui se forment pour mieux accompagner, celles et ceux qui savent bousculer un agenda pour être présent là où il le faut, celles et ceux qui savent sortir de leurs zones de confort, également l'équipe bulletin, plus particulièrement Nathalie et celles et ceux qui ont accepté d'écrire pour enrichir ce bulletin.

Notre monde change. Il faut savoir bousculer des habitudes et les adapter. Nos plus jeunes ont un autre mode de fonctionnement, à nous de nous adapter, sans perdre nos valeurs.

Les addictions sont multi produits. Levons les œillères et regardons objectivement notre environnement, c'est l'addiction le problème, le produit n'est que le moyen trouvé par le porteur.

Nos histoires personnelles ne sont pas suffisantes. L'association par ses propositions de formations est là pour vous permettre de vous adapter et ainsi savoir accueillir nos plus jeunes aussi bien addicts qu'entourages.

Je forme le vœu que 2023 sera une excellente année associative et que tous ensemble nous porterons haut et fort les couleurs d'ENTRAID'ADDICT 49.

Je souhaite à TOUS et à vos familles une Excellente SANTE physique et morale pour cette nouvelle année.

A Charrier

BONNE et HEUREUSE ANNEE 2023



DES TEXTES POUR REFLECHIR

Une Bande Dessinée pour comprendre les bienfaits d'un mois sans Alcool souvent proposé au mois de janvier : « le « Dry January » mais qui peut être fait à n'importe quel moment pour faire un point sur sa consommation.

1 MOIS SANS ALCOOL Jour 1

J'AI PAS ENVIE CETTE ANNÉE!
ALLEEZ ÇA VA ÊTRE CHOUETTE!
ÇA VA NOUS FAIRE DU BIEN!

Le Défi De Janvier 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

relevez LE DÉFI AVEC VOS AMIS! Jour 2

HEY JEAN-MI!
PEUT-ÊTRE QUE TOI AUSSI TU VAS TROUVER L'AMOUR!
HA? TU CROIS?

Le Défi De Janvier 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

LES REPÈRES de consommation Jour 3

PAS PLUS DE 10 VERRES/SEMAINE

ON NE CONSOMME PAS TOUS LES JOURS DE L'ALCOOL!

ÇA VA HEÏN! C'EST PAS LA TAILLE QUI COMPTE!

* RECOS SANTE PUBLIQUES FRANCE

Le Défi De Janvier 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

NOTEZ NOTEZ NOTEZ Jour 4

T'ÉCRIS A QUI ??!

BEN... PERSONNE!

JE MARQUE MES RESSENTIS DU JOUR SUR MON TEL

Le Défi De Janvier 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

TU SAIS... 40% DES CANCERS SONT ÉVITABLES ET SI ON RÉDUIT SA CONSO D'ALCOOL, C'EST BÉNÉFIQUE!

OUI OUI JEAN-MI!

ALLEZ ON VA SE BOIRE UN CAFÉ!

Le Défi De Janvier 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

YEAH! J'ai ENVIE DE FAIRE LA FÊTE! Jour 6

OUI MAIS... SANS ALCOOL!

Le Défi De Janvier 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

HARD SELTZERS Jour 7

méfiez vous des apparences!

ALCOOL

BIO

SUCRE

Le Défi De Janvier 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

SANS ALCOOL Jour 8

JE CONSOMME MOINS DE CALORIES...

ET JE ME SENS mieux

Le Défi De Janvier 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

COMMENT GÉRER LE STRESS? Jour 9

SÉANCE DE YOGA

REGARDER UN BON FILM

PAROTER AVEC UNE COPINE

ÉCOUTER DE LA MUSIQUE

FAIRE UNE BALADE

PRENDRE SOIN DE SOI

Le Défi De Janvier 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

PENSEZ À vous HYDRATER Jour 10

COLORIEZ CHAQUE VERRE BU/JOUR

Le Défi De Janvier 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

LES JEUX DE SOCIÉTÉ Jour 11

MAÏS ENFIN AL... ON N'A PAS FINI LA PARTIE!

C'EST MIÉUX QUE

LES JEUX D'ALCOOL

JE JOUE PLUS... C'EST NUL DE PERDRE!

ENFIN...

Le Défi De Janvier 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

TU SAIS... LE COMBO ALCOOL/CLOPE DÉMULTIPLIE LES RISQUES DE CANCER DES VOIES AÉRODIGESTIVES SUPÉRIEURES

MAÏS OUI JEAN-MI... ALLEZ... ON VA SE BALADER!

Le Défi De Janvier 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Je suis plus **ÉNERGIQUE** Jour 13

NOTE À MOI-MÊME
LE DÉFI DE JANVIER
C'EST ENCORE MEUX
QUE LA POTION
D'ASTERIX!

Le Défi De Janvier 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

JE DORS mieux Jour 14

ENFIN... PRESQUE...

Le Défi De Janvier 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

En soirée... proposez-vous **AU SERVICE** Jour 15

AL! ALORS... ILS ARRIVENT
CES PETITS FOURS ?!

OUI... OUI... JE VÉRIFIE
JUSTE QU'ILS AIENT
TOUS LE MÊME GOÛT!

NOTE À MOI-MÊME
PENSER À GARDER
DES PETITS-FOURS
POUR LES INVITÉS

Le Défi De Janvier 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

ma peau **CHANGE** Jour 16

MON REGARD AUSSI!

TU VEUX
UN MASQUE?

HA NON...
JE SUIS BEAU
NATURELLEMENT!

Le Défi De Janvier 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

LE SAVIEZ-VOUS? Jour 17

JEAN-MI
M'A DIT...
QUE SANS ALCOOL
ON EST PLUS
RÉSISTANT
au froid

Le Défi De Janvier 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

ATTENTION Jour 18

AUX **SOLLITATIONS**

REGARDE AL
COMME MON
PACKAGING
EST BEAU!

MOIS SANS ALCOOL
MOIS SANS ALCOOL
MOIS SANS ALCOOL

Le Défi De Janvier 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

AVEC **L'ARGENT** économisé Jour 19

VOILÀ UNE **SURPRISE**

Le Défi De Janvier 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

JE RESSENS Jour 20

une légère **EUPHORIE**

Projets
Complicité
Bien-Être
Je à deva
Acceptation

Le Défi De Janvier 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

AVEC **LE MOIS SANS ALCOOL** Jour 21

je me sens mieux **PHYSIQUEMENT**

Le Défi De Janvier 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

LES BIENFAITS Jour 22

d'une bonne marche **active**

Le Défi De Janvier 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

Par besoin **D'ALCOOL** Jour 23

POUR **ME DÉTENDRE**

Gniiih
HA HA HA

Le Défi De Janvier 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

AL a perdu **DU POIDS** Jour 24

KG

COMME LES
58% DES
PARTICIPANTS
DU
DRY JANUARY

■ ETUDE FAITE À L'UNIVERSITÉ DE SUSSEX PAR
LE DR RICHARD WISSE

Le Défi De Janvier 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28



ADDICTION AU TABAC

Tout comme l'alcool, le tabac est extrêmement addictif. Cela est principalement dû à la rapide transmission de la nicotine au cerveau par les produits du tabac. L'addiction à la nicotine est responsable d'envies irrésistibles poussant à la consommation de tabac afin d'apaiser les humeurs indésirables et les symptômes physiques dus à l'abstinence. La dépendance au tabac est une affection médicale chronique qui requiert des interventions répétées et de multiples tentatives pour arrêter.

Voici un témoignage sur l'addiction au tabac de la Revue Rebelle Santé.



I fait beau, on respire mieux... Surtout quand on ne fume pas ! Moi, je fume encore ! Mais de moins en moins. Depuis que ma collègue Marie m'a raconté comment elle s'était libérée de la cigarette, ma relation au tabac a bien changé. Son expérience m'a semblé suffisamment pertinente pour que je la partage avec vous. Elle m'a influencée et je sens qu'elle m'aide à avancer dans le chemin qui mène au sevrage tabagique...

Peut-être qu'elle peut en aider d'autres !

DES ESSAIS DE SEVRAGE INFRUCTUEUX

Marie fumait depuis 25 ans. Elle a commencé comme bien des jeunes : « J'étais vraiment anti-tabac. Et tout a commencé dans une soirée, juste avant le bac. Avec l'alcool et la fête, j'ai voulu essayer, seulement une fois, et c'est parti... »

Elle a rencontré un garçon – devenu depuis son compagnon – qui fumait aussi... Après la soutenance de sa thèse, elle est allée, avec lui, au Mali, pour une mission de recherche. Il y faisait si chaud que le couple n'a pas eu envie de fumer pendant les deux mois passés là-bas. Mais tout a recommencé au retour. Jusqu'à la naissance de leur deuxième enfant. « Je ne sais pas pourquoi, ni la grossesse, ni la naissance de mon premier enfant

ne m'ont décidée, c'est seulement quand j'ai allaité mon deuxième enfant que j'ai décidé d'arrêter la cigarette. Je fumais très peu déjà et, au cours de l'allaitement, même l'odeur de la cigarette me dégoûtait. Mais j'ai repris après. »

CIGARETTES RITUELLES

« J'avais des cigarettes rituelles », explique Marie. « Après le repas du midi, avant le dîner, à l'apéro. Mais la cigarette la plus importante était celle que je fumais avec mon compagnon quand on avait couché les enfants. La soirée commençait pour nous. » Les contraintes liées aux horaires de travail et à la vie de famille perturbaient parfois ces rendez-vous avec la cigarette, mais Marie a quand même continué à fumer.

LE CHEMINEMENT VERS LA LIBÉRATION

Marie n'a jamais fumé un paquet entier par jour, plutôt un demi, même moins les dernières années, 5 ou 6 cigarettes par jour. Plusieurs éléments l'ont poussée à réduire le nombre de cigarettes : le stress lié à la peur du cancer (« À chaque fois que je fumais, ça me culpabilisait », dit-elle), les amis qui arrêtent, les contraintes, les interdictions... Elle a commencé à réfléchir sérieusement à en finir avec cette addiction : « Je sentais que j'étais prête, mais que je n'y arriverais pas toute seule. »

ARRÊTER DE FUMER AVEC LA RÉFLEXOLOGIE

Une de ses collègues lui a conseillé de prendre rendez-vous avec une réflexologue qui propose la méthode « Stop smoking system » : cesser de fumer, en 3 séances, sans souffrance, ni sensation de manque. Cette méthode consiste à diriger un rayon lumineux, des infrarouges, sur des terminaisons nerveuses très précises du corps :

les oreilles, les poignets et le nez. Ces rayons déclenchent la production d'endorphines et aident au sevrage tabagique. Marie a pris rendez-vous 10 jours plus tard. Elle voulait choisir une date symbolique pour commencer, elle décida du 17 juillet, jour d'anniversaire de mariage de ses parents. La réflexologue lui a expliqué : « Je vais vous aider pour 50 %, les autres 50 % doivent venir de vous ». Elle a fait une séance par jour pendant 3 jours consécutifs. Grâce aux rayons, le taux d'endorphines naturelles dans le corps monte à un niveau élevé, supprimant ainsi la sensation de manque. Mais pendant ces trois jours, il ne faut consommer ni alcool, ni excitants, ni café, ni thé.

« En sortant de la première séance, j'étais apaisée, mais au fond de moi, je sentais une angoisse. Comment j'allais faire pour perdre une habitude vieille de 25 ans ? La cigarette faisait partie de ma vie. » C'était une période difficile pour arrêter de fumer : l'été, les enfants sont chez les grands-parents, on organise plein d'apéros, de convivialités... « Si tu arrives à arrêter à des moments comme ça, tu peux arrêter n'importe quand ! »

Après la deuxième séance, elle a passé la soirée à pleurer. « Je ne me contrôlais pas. Finalement, je me suis dit que si, dans 25 ans, j'avais envie de me remettre à fumer, je m'y autoriserais. Et ça m'a permis de calmer mon angoisse. J'ai séché mes larmes. »

DES PETITS SOUTIENS

Les deux premiers mois, de temps en temps, elle a eu envie de fumer une cigarette : « Je respirais profondément, je buvais de l'eau, souvent, par petites gorgées. Oui, l'eau était ma meilleure alliée. » Elle ne voulait pas grossir, compenser la cigarette par la pâtisserie... Alors elle a bu de l'eau et fait du sport. Le sport a régularisé son énergie et l'a aidée à se recentrer. Trois semaines après, elle est partie en

vacances avec une copine grande fumeuse. Elle a eu envie d'une cigarette une fois, mais elle n'a pas craqué. À son retour, elle a continué à faire régulièrement du sport. Mi-septembre, après deux mois de sevrage, elle a enfin remarqué que tous les bienfaits de l'arrêt étaient bien supérieurs au petit plaisir de fumer. Son cerveau a basculé : elle a commencé à ne plus penser à la cigarette.

« Un jour, avec les enfants, on a dû courir pour attraper le tram. Avant, piquer un sprint n'était pas facile pour moi. Cette fois-ci, j'ai couru vite sans être essouffée et j'aurais pu continuer encore ! »

Non seulement elle a retrouvé le souffle, mais son teint est devenu plus lumineux, sa voix plus claire... et elle a recommencé à sentir vraiment les odeurs. Elle se sent aussi plus cohérente, désormais, face à ses enfants : « Mon fils aîné est entré au collège où il sera sans doute tenté de fumer. Maintenant, je peux plus facilement lui donner des conseils... »

PAS SI DIFFICILE...

Elle était inquiète au début : « Comment je vais faire dans les soirées ? Comment je vais faire pour écrire... C'est une sorte de drogue. Tu crois qu'il y a certaines choses que tu ne pourras pas faire sans fumer. Mais non. Tu continues à les faire. Maintenant je n'y pense plus. Ni dans les fêtes, ni ailleurs... Ma vie n'est pas changée. Je m'en faisais une montagne. »

ET LES RITUELS ?

Oui, elle en a de nouveau, maintenant : « Mon petit carré de chocolat, après le petit déjeuner, avec le café. J'adore ça. Et l'après-midi, un fruit. À savourer lentement, avec plaisir. » Qu'en pensez-vous chères amies fumeuses, chers amis fumeurs ? Ça vaut la peine d'essayer, n'est-ce pas ?

Pinar

POST

Un groupe d'étudiants en médecine sur Angers (ADEMA : Association des Etudiants en Médecine d'Angers) a réalisé ce post pour informer les jeunes sur les dangers d'une consommation excessive d'alcool et sur les attitudes à adopter face à une personne alcoolisée.

Faire la fête c'est bien, oublier les dangers de la surconsommation d'alcool ça l'est un peu moins.

Dans ce post, on vous propose un petit résumé des risques de la consommation excessive d'alcool. Être saoul ça peut arriver à tout le monde mais il faut savoir prendre soin les uns des autres. On ne laisse pas son copain alcoolisé reprendre la voiture, on le met en PLS lorsqu'il va se coucher, et on appelle le 15 si la situation se dégrade.

Pour plus d'informations : endraidaddict.fr

N'hésitez pas à en parler avec un professionnel de santé ou à des proches si vous vous rendez compte que vous ne gérez plus votre consommation.



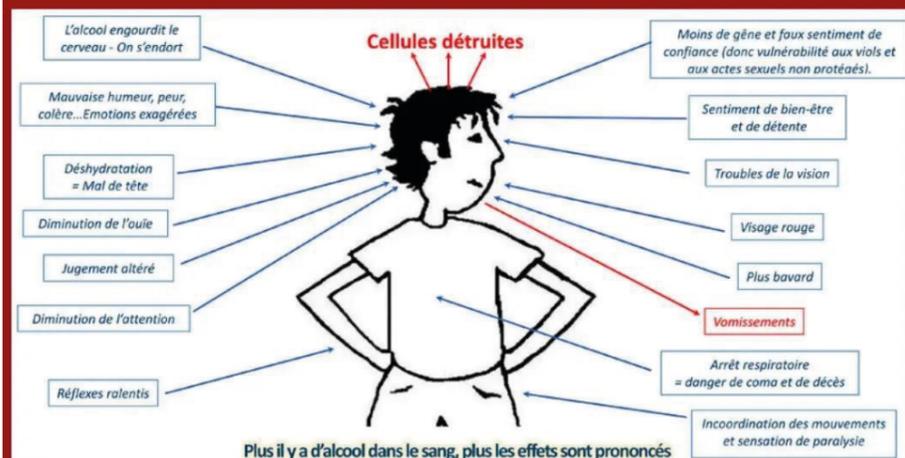
Les ennemis de l'alcool

ALCOOL + antihistaminique =
analgésiques =
sédatifs =
somnifères =
antidépresseurs =
tranquillisants =
GHB =
cocaïne =
ecstasy =



Les effets de l'alcool

Le cerveau et le foie sont les deux principales cibles de l'alcool!



Que faire en cas de coma?

→ Mettre la personne en PLS



→ Téléphonez au 18 (Pompiers), ou au 15 (SAMU) en indiquant précisément ce qui se passe et l'adresse exacte.

N'oubliez jamais que si vous n'arrivez pas à réveiller quelqu'un qui a trop bu, il ne se réveillera peut-être jamais tout seul.

Merci à ce groupe d'étudiants pour leur travail de prévention auprès des jeunes

L'ALCOOL DANS LE PASSE

Il n'est pas si loin que ça le temps où l'alcool était présent à la cantine en voici la preuve par cet article publié dans Libération le 18 décembre 2021 par Anaïs Condomines.

1956 : l'alcool interdit à la cantine !

En plein cœur des années 50, le gouvernement prend une décision historique : fini l'alcool servi aux écoliers ! Les cantines deviendront des "restaurants scolaires" où l'on boira et mangera "sain".

« Un très grand effort d'éducation des familles doit accompagner cette réforme » : c'est ce qu'affirme le rapport présenté au ministre de l'Éducation nationale en 1956. En effet, la France des années 50, c'est encore la France du gros rouge qui tache. On boit dru chez les Gaulois, parfois cinq litres de "vinasse" par jour pour un ouvrier.

Alors, influencés par le courant hygiéniste venu d'Amérique, nos dirigeants, notamment Mendès-France et son fameux verre de lait, veulent "assainir" la population. Ils vont s'appuyer sur le vœu adopté le 7 février 1956 par l'Académie de Médecine, dans lequel l'option zéro alcool pour les enfants est proposée.

Dès la maternelle...

Depuis toujours, il était en effet de coutume de servir de la bière, du cidre ou du vin dans les maternelles et écoles primaires. Le lecteur doit avoir en tête qu'à cette époque, on ne boit pas d'eau ou presque à la maison et que vers 1950, 23 000 communes ne possèdent pas encore de réseau d'eau potable ! Po-



Une cantine dans les années 1960 : désormais, c'est eau, lait ou jus de fruit ! Photo: Ouhou

Il était coutume de servir de la bière, du cidre ou du vin dans les maternelles et écoles primaires.

litiquement, l'anti-alcoolisme n'est ni une affaire de droite ou de gauche, il est déjà une priorité nationale depuis Pétain pour qui le pastis était une des raisons de la défaite de 1940 ! Les lecteurs du Best-seller collabo de 1942, *Les décombres* (Lucien Rebatet) se souviennent des passages terribles sur l'alcoolisme qui régnait dans l'armée française de la "drôle de guerre".

"L'eau rouge" aussi est prohibée !

Une quinzaine d'années après ce violent pamphlet, l'État veut frapper fort et couper le mal à la racine. Des campagnes publicitaires anti-alcool sont organisées. En 1956, une circulaire interdit donc les boissons alcoolisées dans les établissements scolaires « pour les enfants de moins de 14 ans ». Au-delà, on pourra servir « des bois-

sons très légèrement alcoolisées ». L'eau rouge, c'est-à-dire le vin coupé avec de l'eau, est expressément bannie des cantines. Les gamins devront se contenter d'eau, de jus de fruit ou de lait. Chez les élèves « de 15 ans et plus », les soiffards poussent un ouf de soulagement : bière et cidre léger, ainsi que vin coupé à l'eau seront encore présents sur les tables...

Propagande

Au cinéma, les *Actualités françaises* du 28 novembre 1956 - reportage visible sur le site de l'INA - présentent une école primaire où les en-

fants « sont des enfants heureux ». En effet, à Montgeron (Essonne), « le menu est étudié scientifiquement et on respecte les dernières directives du ministère sur l'interdiction des boissons alcoolisées ».

L'action éducative et la propagande d'État auront payé : si 1956 fut un sommet statistique pour le nombre de morts causés par "l'alcoolisme chronique ou aigu" ou "cirrhose du foie" (20 300 décès), dès 1958, le nombre retombe (15 800). Mais l'alcool n'aura pas encore fini ses ravages dans notre pays...

DAVID GARRETTE

NOS TEXTES

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

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

LES BIENFAITS D'ETRE EN ASSOCIATION

Etre adhérent dans une association : c'est accepter de vivre comme tel.

Lorsque l'abstinence nous apporte le bonheur, nous avons envie de le partager.

J'ai pu le constater dernièrement, suite à la perte de mon compagnon et je remercie tous ceux qui m'ont aidé à faire mon deuil.

L'association m'a apporté beaucoup plus qu'une abstinence heureuse, elle m'a donné un courage que j'ignorais moi-même posséder.

Je vis avec le souvenir d'un adhérent heureux d'avoir été 50 ans au service d'Alcool Assistance.



Ce qu'il m'a appris en le côtoyant je voudrais le transmettre, j'ai eu une énorme chance de vivre quelques années à ses côtés et son modèle m'aide à avancer plus sereinement dans ma solitude.

Ne craignons pas de se faire aider et d'aider c'est le rôle d'un adhérent et lors d'un coup dur de ne pas se savoir seul est primordial.

Ma devise est de rester positive, nous ne pouvons pas effacer le passé mais nous pouvons construire un demain meilleur.

Line, Lieu d'accueil de Cholet

La Vie d'avant et celle d'après Cure

Cette vie d'avant dont je veux vous parler est celle où l'on commence à s'alcooliser et pour certains à en tomber malade. L'alcool au départ est festif, convivial. Il permet de se réunir entre amis, en couple et en famille. Devant ce verre festif pour certains, l'expression orale paraît plus facile et on est cohérent pour tenir une discussion. Mais attention dès que le trouble s'installe, les convives risquent de prendre un peu de recul et de vous laisser seul car ils ne vous comprennent plus. Si cette situation se répète souvent, voire régulièrement, vous êtes sans doute dans la dépendance et donc dans la maladie. Nous avons cette énorme chance que ce soit une maladie, donc on peut la soigner. Faut-il le vouloir et trouver les chemins qu'il faut suivre et tomber sur la bonne personne ? Déjà, il faut pousser la porte de son médecin de famille, il vous écoutera et vous aussi vous l'écouteriez. Plusieurs solutions de soins sont possibles, le sevrage en milieu hospitalier pendant deux semaines. Puis peut-être continuer par une postcure dans des centres spécialisés. Saisissez cette perche qui est tendue. Le chemin que vous décidez de prendre est sinueux, semé d'embûches, avec des hauts et des bas. Mais accrochez-vous et dans quelques temps tous les efforts fournis vous seront bénéfiques. Quand vous avez fait tout ce parcours dans des milieux protégés, attention car la vie en extérieur n'a pas changé. Cependant votre nouvelle vie se profile derrière toutes ces portes devant vous. L'un des conseils c'est d'ouvrir les bonnes portes. Celles qui vous montreront le meilleur chemin à suivre. Malheureusement certaines d'entre elles vous emmènent vers un chemin qui ne vous convient pas. Alors n'allez pas plus loin. Refermez vite ces portes. Oubliez ce que vous avez vu et passez à autre chose. A vous de réagir très vite puisque le moindre écart peut vous renvoyer vers la porte « néfaste » de votre passé.

Pour les personnes seules, la famille proche, l'entourage au travail sont des personnes susceptibles de vous encourager pour poursuivre vos efforts quotidiens avec vigueur et rigueur. Pour les personnes en couple, vous retrouvez la famille, les enfants, le conjoint qui vont vous encourager dans tout ce que vous entreprenez. Peut-être allez-vous vous sentir traqué, espionné sur vos faits et gestes... Pour vous, c'est probablement insupportable, puisque vous faites tout pour faire pour le mieux. Mais rappelez-vous, combien de fois, vous les meniez en bateau, par moments, les mensonges pleuvaient. Alors, ils veulent s'assurer, que vous restiez sur le droit chemin.

Prendre rapidement contact avec son médecin de famille, afin qu'il mette en place avec vous un suivi médical. Ainsi il suivra l'évolution de votre bien-être.

Puis aussi, contactez une association d'anciens malades : tous les participants étant passés par la même maladie que vous, il est plus facile d'en parler. Pendant un espace de parole, chacun amène sa pierre à l'édifice. Certains dévoilent une petite partie de leur histoire, donnent des idées pour sortir d'une impasse. Tout ce qui se dit dans ces réunions - ces espaces de parole- doit rester entièrement confidentiel, c'est la vie privée de la personne donc respect pour elle. Quelquefois, un malade exprime la volonté de faire son témoignage devant l'assemblée. Toutes les personnes écoutent attentivement dans le respect de l'autre. Toutes ces histoires réellement vécues, parfois aux allures de science-fiction bouleversent une grande partie des gens réunis. Après un débat, une discussion alimente cette histoire de vie, avec questions, réponses, qui, quel que soit le passé de chaque malade, interpelle puisque dans chaque histoire, une flamme s'allume à certains passages.

Dans les repas de familles, mariage, pique-nique il est préférable d'être bien accompagné. La tentation devant tous ces produits peut être tellement forte que la présence d'un accompagnant semble indispensable. Tenez-bon ! Faites le bon choix et tournez-vous rapidement vers le jus de fruit. Au préalable, il conviendrait de prévenir au moins le maître des festivités pour qu'il vous garantisse une journée plus sereine, ne serait-ce que pour l'emplacement à table.

Après quelques temps, de retour à la maison, les amis d'enfance que l'on voyait tous les jours, ne viennent plus. Mais vous êtes-vous posé la bonne question. Ces « vrais » amis venaient –ils pour moi ou plutôt pour la bouteille que nous partageons ? La réponse nous est vite apparue : c'est fini !...

Par contre, d'autres sont venus nous rendre visite, discuter de la maladie, échanger des histoires de notre passé et au fil du temps nous reconstruisons une nouvelle vie.

Toutes ces personnes qui œuvrent dans l'ombre pour le bien des autres, ils ne comptent pas leur temps et savent écouter les autres. Eh bien remercions les en faisant comme eux, en s'impliquant à notre niveau dans l'association.

Jacky, lieu
d'accueil de Beaupreau



LA BANANE



Me voici devant la salle. Bien que j'ai déjà eu la référente du groupe au téléphone, j'hésite encore... j'ai fait plusieurs fois le tour du pâté de maison avant de me décider à franchir ce hall d'entrée. Je suis stressé, j'essaie de garder une prestance mais je n'en mène pas large... de toute façon je me ferai le plus discret.

Sourire de courtoisie !!!

Ca y est me voici avec un groupe que je ne connais pas.

Ces gens me semblent bien avenants... allez je me laisse porter ...



Et la soirée commence : les infos d'usage, l'annonce du thème pour lancer la discussion.... Et sans savoir pour qui pour quoi je me surprends à entrer dans la conversation, j'exprime pourquoi je suis venu, mes ressentis du moment... Déjà c'est l'heure de se quitter ?...

Et après ce temps d'échanges : je me rends compte que tout le monde est sympa avec moi. Me voilà ressourcé.

Mais pourquoi je ne suis pas venu plus tôt ?!!!

Enfin un groupe où je me sens bien, où je peux exprimer mes ressentis, où on m'écoute, où on m'apporte des réponses à mes interrogations, un moment de convivialité qui me manque tant en ce moment et qui va me permettre d'avancer sur mon chemin. Je ne suis plus seul.

Et je repars avec la B A N A N E : c'est quand la prochaine !?

Marylène, lieu d'accueil de Beaupréau

L'après Alcool

Si la période d'alcoolisation a créé dans l'entourage du malade de nombreuses difficultés et perte de confiance.

Le retour de soins peut être compliqué, il est bon de bien connaître la maladie alcoolique elle concerne les proches co dépendant (e) qui vont vivre avec le malade.

Pour un autre mode de vie, inutile de le surveiller, ce ne peut que créer des tensions. Le maternage du malade et les pressions des proches est à éviter, si une aide est parfois la bienvenue sur le plan matériel, elle doit respecter la liberté du malade et la nécessité qu'il se prenne en charge.

Il ne s'en sortira pas seul sans travail personnel et sans aide, le suivi médical est indispensable, les réunions de groupe d'entraide sont une opportunité bénéfique, son abstinence a besoin de la fréquentation d'autres Alcooliques abstinents ou désireux de le devenir.



Il peut y avoir ré alcoolisation, peu d'alcooliques se rétablissent sans difficulté, cependant chaque effort, chaque progrès même momentané peut s'avérer un jour payant. Il va apprendre à connaître sa maladie et à en anticiper les difficultés.

Son entourage a aussi le droit de vivre autant que lui, vous avez le devoir de penser à vous et à vos enfants, vous être libre de prendre vos distances, de vous protéger le temps nécessaire si la situation vous est insupportable.

Une séparation peut aussi survenir, même dans ce cas, il y a de la place pour la dignité et le respect mutuel.

Ces diverses attitudes ne sont pas évidentes, le rétablissement de l'alcoolique n'est pas simple, garder le contact avec une équipe soignante.

Les groupes d'entourage peuvent vous apporter une aide bénéfique et vous ne serez plus seul(e)

Vous étiez impuissant(e) devant son alcoolisme, votre rôle est grand pour aider à son rétablissement et pour connaître vous-même une autre existence.

Michel

Lieu d'accueil Angers



Comment gérer ses émotions ?

Addictés, nous sommes des personnes sensibles alors attention aux émotions pour les choses joyeuses comme les choses tristes : sachons gérer au mieux. En espaces de paroles, nous apprenons ces choses-là: il suffit d'écouter ce que chacun peut nous apporter. Nous sommes de tous âges, femmes et hommes confondus ce qui fait la richesse de nos rencontres et ainsi chacun peut donner son astuce qui peut aider les uns ou les autres à vivre plus sereinement. Chaque semaine je me pose la question : » j'y vais ou je reste chez moi » ? J'en reviens toujours plus forte dans mon choix de vie.

Je me permets de partager avec vous mes deux expériences vécues suite à un deuil.

Le premier deuil, j'étais dans l'addiction, j'étais révoltée et je me suis enfoncée. Je voulais trouver un coupable, on me volait l'être aimé. Le second, étant dans une abstinence heureuse, je l'ai vécu bien différemment. J'étais veuve bien sûr mais étant lucide, j'ai fait ressortir en mémoire tout le meilleur des moments vécus et ce soutien me fait avancer et prendre de meilleures décisions en allant vers les autres (le bénévolat en association est un bon dopant en la matière). Je me souviens de mon disparu et j'essaie de mettre en pratique les conseils qui me paraissaient anodins à une époque et que je considère aujourd'hui bien différemment. J'avance sereinement et la vie continue pour ma famille.

Je ne me sens plus seule et quel plaisir de revoir les amis du Jeudi soir, les vrais ceux qui savent écouter et ne pas juger.

L'émotion ça se gère, ce n'est pas comme l'addiction...

Prenons les outils qui nous sont offerts et ils sont nombreux.

Line

Lieu d'Accueil de Cholet

La petite lumière au bout du chemin



On s'inquiète de tout, de l'avenir, du présent, de nos proches, de nos enfants, des gens qu'on aime ...

Et quand la maladie arrive dans notre foyer. L'inquiétude est démultipliée. Il « faut gérer » !

On fait la même chose finalement que notre proche en prise avec ses conduites addictives. Pourtant, on lui a dit et répété, qu'il ne pouvait pas gérer car le comportement addictif est plus fort que son mental. Bien que nous ne soyons pas sous l'emprise de quelconque produit, nous aussi avons bien du mal à GERER !

On continue de profiter des bons moments qui deviennent de plus en plus rares jusqu'à disparaître.

La solitude devient le point de communion (paradoxalement) avec notre proche. Les gens nous fuient, et nous les fuyons... De notre côté, nous vivons la maladie : nous la subissons, nous la haïssons (enfin non : nous en voulons à notre proche pour sa conduite car nous ne savons pas encore qu'il s'agit d'une maladie...)

Et puis, la vie nous donne un coup de pouce : un article dans la presse... une rencontre ... un forum ... des amis de bons conseils ... et on prend contact sans trop y croire... Pour Quoi ?

Le remettre dans le bon chemin ?
Trouver des alliés ?

Pour mieux se sauver et le laisser entre de bonnes mains ?

Parce que nous l'aimons et souhaitons une renaissance ?

Parce que nous sommes happés par cette spirale et nous AVONS BESOIN D'AIDE ?



Ce 1^{er} contact avec le médical ou l'association...

Pour certains, ce sera les mots réconfortants du médecin, pour d'autres non ... : « m'envoyer voir un psy, non mais ce n'est pas moi qui est malade... »

Pour certains, ce sera le franchissement de la porte d'une association, pour d'autres non... « Me retrouver dans un vase clos à toujours parler de la maladie, non pas pour moi... »

Peu importe quel est-il, le plus important c'est le p'tit truc qui fait que nous voyons cette petite lumière au loin porteuse d'espoir et nous décidons de suivre le chemin jusqu'à ce qu'elle brille...

Mais là encore, on s'inquiète : comment ça va se passer, pendant le sevrage, après... ?

Le TEMPS : On était pressé d'en finir. Et petit à petit, nous comprenons cette valeur essentielle : «prendre le temps », adapter un rythme de retour à la vie. Et surtout, nous comprenons que nous ne parlons pas de « Tu » mais de « NOUS ». La dépendance va de pair avec la Co-Dépendance. Et les espaces de paroles vont nous aider à y voir plus clair : ce lieu d'échange va nous permettre de parler librement de la maladie sur nos ressentis, nos questionnements, sans être jugé, en toute confidentialité. Certains choisiront de consulter des thérapeutes pour déposer leurs souffrances, d'autres la thérapie de fond se concrétisera par les rituels mensuels des Espaces de parole (ou les 2).

L'investissement de l'entourage est important dans la maladie avant, pendant, après.

La fragilité reste toujours là mais que de petits bonheurs au quotidien : la santé physique, psychologique, le plaisir de retrouver des moments de partage, des gestes simples de la vie qu'on n'avait perdus. Ces moments font partie de notre vie. Certains souhaiteront les mettre derrière eux et ne pas y revenir pour oublier les souvenirs douloureux. D'autres mettront à profit leur parcours pour que ça devienne le p'tit truc qui fera qu'un addicté ou que l'entourage de celui-ci ait envie à son tour de voir la petite lumière au bout du chemin

Marylène-Entourage Beaupreau-

Un autre regard sur l'Alcoolique

Est alcoolique tout homme ou toute femme qui a perdu la liberté de s'abstenir de l'alcool.

Au fond de lui-même, l'alcoolique refuse cette image dégradante, néfaste et lourde à porter. C'est une des raisons qui le fait rester dans le déni de cette maladie car il s'agit bien d'une maladie avec toutes ces conséquences psychologique, psychique, physique.

Il est toujours en recherche des effets bénéfiques de l'alcool de ses débuts de consommations. Sa seule raison d'être est de programmer ses approvisionnements d'alcool pour ne pas manquer. Si au début ses consommations pouvaient être festives, elles sont devenues solitaires et cachées. Il s'est coupé de ses proches et de la société.

Dans l'isolement et la solitude, pour en sortir il va avoir besoin d'aide. A ce stade, un arrêt de consommation seul est compliqué voire impossible, ce qui ne veut pas dire qu'il n'a pas fait des tentatives lui-même pour arrêter mais sans succès.

Il sera pourtant le seul à pouvoir prendre une décision de soins. Son entourage si il en a encore, a bien souvent baissé les bras et pourtant c'est souvent l'entourage qui donnera la pulsion pour l'amener vers les soins via une association d'entraide qui pourra l'accompagner dans les étapes de reconstruction. Le chemin peut être long des années dans l'alcool ne s'efface pas d'un coup.

Des ré alcoolisations sont possibles, pour dédramatiser et y faire face les groupes de parole sont là pour les anticiper et aider à poursuivre l'abstinence de l'alcool.

Dans la démarche de soins, le malade va devoir changer ses habitudes son comportement et reprendre confiance en lui, retrouver sa place parmi les siens et dans la société.

**L'alcoolisme est une
maladie qui se soigne, c'est le
malade qui a la clef de sa
réussite.**



Michel, Lieu d'accueil d'Angers

REGARDE !

Seul face à toi-même
Enfin non, face à ton
addiction, ton couple du
moment ...

Tu savoures tes moments de
supposé bien-être, tu te sens
plus jovial, plus sûr de toi ?
Loin de tes tracas... ?

Vivant en parfaite communion
alors ?

Enfin non, tu es sous l'emprise de Ton produit ou de ta Conduite
Addictive tout ça n'est que chimère...

Mais c'est toi qui décide ?

Enfin non, ta liberté de choix a disparu, c'est ton corps qui réclame
jusqu'au point de non-retour ?



ENFIN NON, NON ET NON !

Parce qu'à un moment tu en as marre d'en avoir marre alors tu dis
STOP !!

Enfin OUI, OUI, OUI, tu trouves les ressources en toi pour casser
cette sphère infernale

Et Oui tu reprends en main ta vie, tu t'entoures de personnes qui
sauront t'accompagner dans le milieu médical, associatif

Tu fais de nouvelles rencontres, des rencontres insoupçonnées
Un avenir plus serein ?

ENFIN ! Oui ! Un chemin pour avancer vers la rémission
Bientôt ?

Enfin non et oui... : peut-être y aura-t-il des moments de doutes, de relâchement, de rechute mais la route est ouverte, chaque pas ne sera que victoire pour continuer d'avancer.

Et OUI, OUI, OUI, tu retrouveras ton identité, « ton toi authentique » : tu assumeras tes défauts, tu gèreras tes soucis avec moins de stress.

Ton mental prendra le dessus sur ton corps et c'est lui qui reprendra le pouvoir sur ta vie.

Et NON : plus de solitude/de ras le bol/de souffrances

Et OUI : pour le partage/ le bonheur/ l'envie d'avancer

Marylène, lieu d'accueil de Beaupréau



Pour toi papa

Pour toi papa, que j'aime tant,

C'est à l'aube de mes 15 ans,

Oui maintenant, que je comprends,

Pourquoi papa, tu es abstinent.

C'est l'alcool qui t'avait ébloui,

C'est l'alcool qui détruisait ta vie.

Je me souviens, encore aujourd'hui,

De maman pleurant sur son lit.

A l'époque, je n'avais que 6 ans,

Je ne comprenais pas tellement.

Et de cet horrible torrent,

Voulait t'épargner notre maman,

De te noyer complètement,

Mais elle ne savait plus comment.

Tu as laissé, derrière toi, cette dépendance,

En saisissant la chance que te tendait maman.

Tu nous as évité de vivre cette souffrance,

A nous tes enfants devenus grands,

En rencontrant un mouvement

Et l'aide précieuse de maman.

Oui, maintenant que je comprends

Les mots : abstinence et militant,

Ainsi que l'insigne

Dont tu peux être digne,

Représentant " ENTRAID'ADDICT " : ton mouvement.

Oui, c'est à l'aube de mes 15 ans,

Que je peux te dire un grand BRAVO.

Come juin est la fête des pères,

Bonne fête, je te souhaite.

Ta fille qui t'aime tant !

Lieu d'accueil de Vihiers



DES BEAUX TEXTES

LA VIE

La Vie, C'est la pluie, c'est le beau temps, c'est un sourire, une larme, des souvenirs, des espoirs.....

La Vie n'essaie pas de la deviner, de la prévoir, ou de la comprendre.

La Vie, vis là au jour le jour avec Confiance, Courage, Optimisme et Amour.

Accroche un sourire à tes lèvres car des jours meilleurs t'attendent.

Auteur Inconnu



*La Vie ce n'est pas
d'attendre que les orages passent,
C'est d'apprendre comment danser sous la pluie.*

**« On ne sauve pas les gens d'eux-mêmes.
On peut les aimer, les accompagner, les encourager, les soutenir.**

Mais chacun se sauve soi-même. »



DES HISTOIRES DE VIE

UNE LONGUE MARCHÉ VERS LA GUERISON

Cela va maintenant faire un an que je me suis pris en charge afin de lutter contre l'addiction à ce produit néfaste qu'est l'alcool.

Le combat est dur, nombreuses rechutes, beaucoup de questions.

Mais qu'en serait-il sans l'association Entraid Addict qui est un véritable pilier qui permet de sortir la tête de l'eau ? Il serait perdu d'avance.



entraid'
addict
entraide - prévention - formation

Aujourd'hui le combat vers l'abstinence continue !

Sébastien, Lieu d' Accueil ANGERS

JE NE «BOIS» PAS MAIS JE ME SOIGNE !!!!

*L'alcool est entré dans ma vie dès ma naissance, je suppose !!!
« Il faut bien arroser l'arrivée d'un bébé pour qu'il pousse »
Donc, je pense que je suis malade de l'alcool dès ce moment, même si je n'ai jamais été saoul de toute ma vie, car les bébés et même les fœtus ressentent et imprègnent les émotions dans leur inconscient.*

Dans mes premières années, je ne me souviens pas de faits traumatisants mais l'inconscient a cette générosité d'enfourer les moments difficiles à supporter.

*Je me rappelle ensuite affirmer à ma tante, vers 7-8 ou peut-être 10 ans que mon père n'avait jamais été saoul et qu'elle me réponde: OH, Si, Si
Ma question ne devait rien au hasard sans doute, mon inconscient devait avoir besoin d'être rassuré mais ce ne fut pas le cas.*

A la maison, l'ambiance était en adéquation avec l'humeur de mon père, et donc j'étais angoissée, il ne fallait surtout pas dire un mot de trop, trop bouger, il fallait travailler.... pour ne pas le mettre en colère contre nous et surtout contre notre mère et en particulier lors de ses retours de livraisons, de réunions, de vins d'honneur ou de fête et lors des nombreux passages des «copains» dans la cave !

*Lors de mes 2 années de lycée où j'étais heureuse d'être interne, j'ai compris que mon père était peut être alcoolique suite à des témoignages d'anciens malades. J'ai été très affectée par les histoires de vie malheureuse jusqu'ou la dépendance à l'alcool avait entraîné ces femmes et ces hommes, et comment ils étaient heureux, eux et leur entourage depuis qu'ils étaient abstinents.
Alors, j'espérais et je désespérais en me demandant comment faire pour en parler.*

*Jamais ma mère, ni notre entourage n'évoquait le sujet, je me posais beaucoup de questions, imprégnée de colère, de tristesse, d'espoir, de culpabilité, de haine mais aussi de compréhension.
Je me suis souvent posé la question de savoir si mon père était ou non alcoolique car il pouvait être charmant les jours où il ne buvait pas en excès et cela arrivait de temps en temps.*

Une chose est certaine, la consommation d'alcool amplifiait ses colères, j'ai en mémoire des paroles très méchantes qui resteront gravées à jamais dans ma tête et de nombreux moments de ma vie qui ont été gâchés.

«C'est moi la malade», c'est ce que l'on nous a dit, il y a plusieurs années, lors d'une rencontre avec un

membre d'une association où nous sommes allées avec ma soeur pour parler de notre famille de « buveurs » car nos frères suivaient le même chemin que notre père.

Cette personne avait raison, oui, «j'étais malade» car j'étais en souffrance alors je me suis soignée, je suis allée consulter des psychologues à plusieurs reprises dans ma vie.

J'ai appris à éviter les situations stressantes en refusant et me privant de soirées, d'invitations, en partant avant la fin des fêtes, en faisant de la sophrologie pour essayer de gérer mes émotions et supporter les situations trop angoissantes.

J'ai appris à comprendre la maladie alcoolique, à ne pas juger, à prendre du recul mais je sais que je ne serai jamais guérie...

J'ai trop de souvenirs d'événements gâchés à cause de l'alcool: NOEL, mon mariage, et bien d'autres fêtes ...



J'ai toujours mal au ventre avant toute fête, je suis toujours angoissée à l'idée qu'il y ait une altercation ou un accident lié à l'excès d'alcool mais je maîtrise, je ne montre rien...

L'alcool est hyper présent partout et j'ai eu beau parler, expliquer à mes fils, la société a été plus forte et la consommation d'alcool est bien présente dans leur vie, sport, copains, fête ...

Alors comment faire confiance, comment ne pas craindre la dépendance, les accidents, les malheurs familiaux ?

Comment faire de la prévention, de la sensibilisation, sans paraître moraliste et rabat-joie ?

Et que fait cette société quand on sait que cette maladie est une des 1eres causes de maladie, de décès, d'accidents et de souffrances psychologiques pour le malade et son entourage ?

Je resterai malade de l'alcool toute ma vie... aussi je continue de me soigner, en témoignant par exemple ici et en étant adhérente à l'association Entraid'Addict 49 J'y ai trouvé des personnes qui je pense me comprennent et je les remercie énormément pour leur accueil et leur écoute.

Cette association prouve que l'on peut se sortir de cette addiction et que la vie est possible et belle sans alcool.

MERCI

DES MOMENTS IMPORTANTS

Michel OGER, engagé à Entraid addict et désormais médaillé



Ce 21 janvier 2022, le lieu d'accueil Angers a tenu sa réunion mensuelle d'espace de paroles à l'espace Jean-Macé à ANGERS.

Le docteur Richard YVON, adjoint santé à la maire d'Angers, invité à cette réunion, a écouté puis échangé avec la trentaine de personnes présentes.

A l'issue de cette réunion, il a remis, au nom du maire, la médaille du bénévolat de La ville d'Angers à Michel OGER, responsable et animateur du lieu d'accueil pendant plus de vingt ans.

Donatien JUIN, actuel responsable, a également remis l'insigne de l'association à Christine en reconnaissance d'une année sans consommation de produit addictif et l'a encouragée à poursuivre cette démarche.

Le lieu d'accueil ANGERS

Entraid'Addict 49

- C'est **Accueillir** dans les Espaces de Parole du 49 Bécon, Angers, Beaupreau, Chemillé, Cholet, Vihiers
- C'est **Créer du lien** avec nos journées de resocialisation (pique-nique, randonnées, visite de parcs à thème...)
- C'est **INFORMER en participant à la vie festive :**



Des adhérents de l'Antenne de Beaupreau ont participé aux festivals « Que Passo » au Puiset Doré et « Electrogarden » à Beaupreau.



Ces week end ont été l'occasion d'être présents à la vie locale en tant qu'association. De faire connaître notre nouveau nom. Malgré des échanges timides à notre stand en journée, les festivaliers sont venus à notre rencontre en soirée puisque nous leur proposons de mesurer leur consommation. Et ce fut l'occasion de partager et de comprendre comment nos jeunes évoluent dans le milieu de la fête.



ENTRAID'ADDICT ANGERS à contribution pour LA FETE DE LA MUSIQUE



Après deux années de restriction sanitaire, le retour de la fête de la musique à Angers a été une belle réussite, de nombreux groupes de musiques dans les rues et une foule importante tout au long de la soirée. Depuis 2000, en partenariat avec le service santé de la ville d'Angers, nous mettons en place des bars à eau gratuits pour le public.

Bien que cette opération soit faite pour permettre aux personnes en forte consommation d'alcool de se réhydrater pour éviter des problèmes majeurs, nombreuses sont les familles et leurs enfants en bas âge qui viennent faire une halte au bar pour discuter et se désaltérer à volonté.

Comme en 2019, trois bars à eau ont été mis en place : place du Ralliement, place Lorraine et place Leclerc.

En 2019 le service santé du CHU, du Césame, des Euménides et Alia avait souhaité former une équipe pour tenir un stand avec nous ; ce qui a été renouvelé cette année avec succès.

1800 litres d'eau

10000 gobelets

ont été distribués au cours de cette soirée.

Sur la fête, à nos côtés, les Noxambules (*) étaient présents pour les conseils et la prévention de tout ordre.

Nous pensons avoir rempli notre rôle de minimiser les prises d'alcool et leurs conséquences.

Rendez-vous le 20 juin 2023 pour la 21^{unième} édition

Le lieu d'accueil ANGERS

*Les NOXAMBULES - Equipe mobile de prévention et de réduction des conduites à risques en soirée, sur la voie publique

DES JOURNEES DE RESOCIALISATION



PIQUE- NIQUE du lieu d'accueil de CHEMILLE

C'est avec plaisir que les membres du lieu d'accueil de Chemillé se sont retrouvés le samedi 16/07/2022 pour pique-niquer à Neuvy en Mauves au lieu-dit : La Poitralière. Diverses activités ont agrémenté cette journée ensoleillée : pétanque, belote, pêche, jeux de société et promenade.





PIQUE- NIQUE du lieu d'accueil de VIHIERS

Le samedi 27 août, le lieu d'accueil de Vihiers a fait sa traditionnelle journée de resocialisation.



Nous avons partagé un bon repas avec des grillades réalisées par nos chefs cuisiniers, de bonnes entrées et des desserts partagés.



L'après-midi, une partie de ces membres ont fait une randonnée pour découvrir les environs de Vihiers.



D'autres jouaient à la belote ou découvraient des jeux de société.



Nous avons passé une bonne journée dans la joie et la bonne humeur.



**PIQUE-
NIQUE**
*du lieu
d'accueil
d'ANGERS*

Le dimanche 17 septembre, les membres du lieu d'accueil se sont réunis à l'occasion du traditionnel pique-nique qui a eu lieu à l'Etang de Péronne à Chanteloup les bois.

Trois membres de l'antenne de Beaupréau se sont joints à notre groupe, nous avons eu grand plaisir de partager avec eux.

L'après-midi a été consacrée à la visite du Parc Oriental de MAULEVRIER.

Nous avons profité d'un merveilleux ensoleillement, ce qui a permis d'apprécier pleinement la beauté de ce parc.

Cette journée de resocialisation, très importante pour nous, de par sa réussite a renforcé l'esprit de convivialité, le plaisir de partager joie et bonheur.



Le Bureau



entraîne et donne Espoir aux lecteurs.

AU REVOIR BERNARD

Membre du lieu d'accueil de CHOLET, Bernard avait réussi à vaincre son addiction à l'alcool en participant activement aux espaces de paroles. Il a aussi lutté contre un cancer qui l'a malheureusement emporté au mois d'août.

Il avait écrit son histoire de vie avec un chemin de vie rude mais aussi très riche, parsemé de soutien, d'espoirs et de rencontres. A travers ce témoignage empreint d'optimisme, la volonté d'avancer

Dans ces derniers instants de vie, il a souhaité transmettre un dernier message à tous ces amis d'Alcool Assistance que sa compagne a lu lors d'un espace de paroles :

Par ce petit mot, je voulais simplement vous dire merci et au revoir.

MERCI pour tout ce que vous nous avez apporté tous les jours.

MERCI de m'avoir aidé pendant ma période compliquée avec l'alcool.

MERCI pour votre écoute, votre gentillesse et votre disponibilité.

A tous ceux qui sont dans le doute aujourd'hui, sachez que l'on peut s'en sortir si on veut. Pour cela, il faut mettre les moyens de son côté: famille, service médical et surtout Alcool Assistance qui peut vous conseiller si vous participez régulièrement aux réunions. On écoute, on se fait des amis et c'est surtout un lieu d'expression où on peut lâcher tout ce qu'on a sur le cœur.

Sachez aussi que l'on peut s'en sortir avec de l'aide et de la volonté, ce qui n'est pas le cas pour d'autres maladies.

Profitez donc de la vie, mettez tous les moyens de votre côté et vous verrez ça vaut le coup. Les problèmes seront toujours présents mais vous les affronterez avec beaucoup de facilité.

Aimez la vie, aimez les autres et battez-vous pour retrouver une vie stable et saine auprès de vos proches.

Maintenant, je suis parti serein mais je vous accompagnerai aux réunions et vous surveille de là-haut.

MERCI, au revoir et bon courage à tous

D'après que là-haut, il n'y a que de l'eau à boire, donc rassurez-vous, je ne rechuterai pas.



Fillaudeau Bernard
Lieu d'accueil de
CHOLET

L'équipe du Bulletin remercie tous ceux qui ont répondu à l'appel de la plume pour réaliser cette nouvelle édition. Continuez à écrire tout au long de cette nouvelle année, cherchez des textes pour nous informer, nous faire réfléchir ou nous faire rêver et rendez-vous en septembre 2023.



Quelques dates à retenir pour 2023

- **18 mars : Soirée Familiale** à Montilliers avec repas et soirée dansante ouvert à tous
- **14 avril: Assemblée générale** organisée par le lieu d'accueil de Cholet avec un intervenant extérieur



LES LIEUX D'ACCUEIL SUR LE TERRITOIRE

ANGERS

Responsables : **Donatien JUIN**

37 rue de Mongazon 49124 St Barthélémy d'Anjou

Tél : 06.15.33.52.14

Mail : donatienursula@hotmail.fr

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

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

Espace de Parole malades : le 3^{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 St Pierre (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

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

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

CHEMILLE

Responsable : **Emmanuel MENARD**

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

Tél : 06.71.49.72.25 - Mail : emmanuelmenard0510@gmail.com

Espace de Parole pour Tous : Le 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 : presidence@entraidaddict.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

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

VIHIERS

Responsable : **Yannick BLOUIN**

Tél : 02.41.46.00.04 – 06.47.73.34.89 - Mail : yannick.blouin49@gmail.com

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

Espace de Parole malades : Le 2^{ème} vendredi des mois Pairs à 20h

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

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

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

LA POMMERAYE

