

alcool assistance

mouvement d'entraide et d'action sociale, informations sur
les addictions et formation des bénévoles

S'affirmer et communiquer



Au sommaire :

Le mot du Président	p 2
Les compétences psychosociales.....	p 3
L'estime de soi.....	p 7
L'affirmation de soi.....	p 8
La pleine conscience	p 13
Partage d'expérience	p 15
A lire	p 16
Mobilisons-nous	p 17
Contacts départements	p 20

NEWSletter #24
Décembre 2020

Tribune

alcool
assistance

Newsletter n°24
Décembre 2020

Trimestriel gratuit

CPPAP n° 1010G79598
n° ISSN 0983-1282

Directeur de publication :
Auguste Charrier

Rédacteur en chef :
Auguste Charrier

Comité de rédaction :
Auguste Charrier, Laurent Muraro, Marianne Aalaiy

Correction : Marianne Aalaiy

Crédit photos :
Membres d'alcool assistance
freepng.com, DNA

Conception : Laurent Muraro

**Association reconnue d'utilité
publique**

Siège Social :

10 rue des Messageries,
75010 Paris (Métro Poisson-
nière)
Téléphone : 01 47 70 34 18
Télécopie : 01 42 46 26 09
alcool.assist@wanadoo.fr

Site Internet :

www.alcoolassistance.net
www.alassca-conseil.fr

Pour faire un don :

[www.helloasso.com/
associations/alcool-assistance](http://www.helloasso.com/associations/alcool-assistance)

Page Facebook :

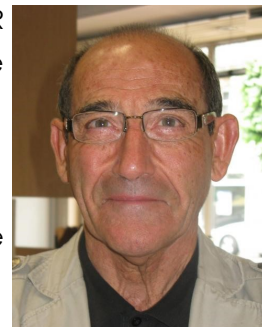
[www.facebook.com/Alcool-
Assistance-fédération-
reconnue-d'utilité-publique-
125347004182512/](https://www.facebook.com/Alcool-Assistance-fédération-reconnue-d'utilité-publique-125347004182512/)

**Soyons acteurs
de notre santé**

Le mot du Président

Auguste CHARRIER

Président de la Fédération Alcool Assistance



Bonjour à TOUS

Nous arrivons au terme de cette si spéciale année 2020, année des imprévus et de l'inédit.

Nous avons vécu des moments très particuliers personnellement et associativement. Je sais que vous vous êtes tous mobilisés pour faire vivre vos lieux d'accueil, et par essence même prendre soin des adhérents malades et entourage. Les initiatives les plus créatrices ont été mises en place, la technologie moderne s'est invitée et les départements et régions ont été force de proposition. Merci à tous.

Les formations ont souffert de ces arrêts et empêchements de fonctionner normalement.

2020 a bousculé beaucoup de plans et organisations prévus.

En premier lieu l'assemblée générale vous proposant de vous exprimer sur les noms de la fédération proposés, ainsi que statuts et règlements intérieurs. Ce n'est que partie remise pour 2021

Également le séminaire, prévu début novembre 2020 reporté du 5 au 7 mars 2021 toujours à Vogüe.

Enfin, les opérations de fin d'année en hypermarché annulées.

Espérant que 2021 nous permette de fonctionner normalement.

Nous devons, cette fin d'année et au début de la prochaine, savoir solliciter nos adhérents, malades et entourage, nos sympathisants et toutes personnes voulant soutenir nos valeurs. Nous avons besoin d'adhérents pour être crédibles auprès de nos financeurs.

2021 sera une année très importante commençant par le séminaire, poursuivi par des rencontres locales. Les assemblées générales seront le temps fort de cette fin de printemps, puisque s'ajouteront les élections nationales, qui passent par avant par les élections en région des candidats au C A National.

Bien sur les indispensables formations s'ajouteront parmi ces activités, les formations sont importantes si ce n'est capital pour faire vivre et évoluer nos lieux d'accueil, associations locales et départementales.

Cette newsletter est l'exemple même de notre souci d'évoluer ensemble toujours mieux.

S'affirmer et communiquer, pas toujours simple et aisé c'est bien le sens de cette communication pour grandir ensemble, pour le bien de tous.

Nous savons que nous pouvons compter sur vous, et c'est en communiquant pour une démarche commune que nous réussirons.

Avec toute mon Amitié.



TRES BONNES FÊTES DE FIN D'ANNEE

La charte d'Ottawa (signée le 21 novembre 1986) définit la **promotion de la santé** comme l'ensemble des actions qui tendent à promouvoir la santé individuelle et collective.

C'est en 1993 que le concept de **compétences psychosociales** est introduit par l'Organisation Mondiale de la Santé.

Elle définit 10 aptitudes à développer au cours de l'éducation et tout au long de la vie pour permettre **l'adoption de comportements favorables à la santé et au bien-être**.

L'OMS décrit les compétences psychosociales comme telles :

*"Les compétences psychosociales sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. **C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement.**"*

Une liste de 10 compétences

Les compétences psychosociales sont déclinées par l'OMS et l'UNESCO en 10 aptitudes, qui sont présentées par couple.

Chaque compétence est décrite ci-dessous (définitions de L'OMS) :

• **Savoir résoudre les problèmes / Savoir prendre des décisions (être acteur de sa vie).**

« Apprendre à résoudre les problèmes nous aide à faire face à ceux que nous rencontrerons inévitablement tout au long de notre vie. Des problèmes personnels importants, laissés sans solution, peuvent à la longue maintenir un stress mental et entraîner une fatigue physique [...].

Apprendre à prendre des décisions nous aide à les prendre de façon constructive. Cela peut avoir des conséquences favorables sur la santé, si les décisions sont prises de façon active, en évaluant les différentes options et les effets de chacune d'entre elles. »

Il s'agit d'apprendre à identifier les situations stressantes, apprendre à connaître ses réactions, ses émotions afin de résoudre le problème rencontré.

- Se calmer, réfléchir avant d'agir.
- Exprimer le problème et ce qui est ressenti.
- Se positionner positivement.
- Envisager des solutions.
- Évaluer les conséquences.
- Essayer le meilleur plan.

• **Avoir une pensée créatrice / avoir une pensée critique (vérifier et lever le doute).**

*« **La pensée créative** contribue à la fois à la prise de décision et à la résolution de problèmes en nous permettant d'explorer les alternatives possibles et les diverses conséquences de nos actions ou de notre refus d'action. Cela nous aide à regarder au-delà de nos propres expériences. [...] La pensée créative peut nous aider à répondre de façon adaptative et avec souplesse aux situations de la vie quotidienne.*

***La pensée (ou l'esprit) critique** est la capacité à analyser les informations et les expériences de façon objective. Elle peut contribuer à la santé en nous aidant à reconnaître et à évaluer les facteurs qui influencent nos attitudes et nos comportements, comme les médias et les pressions de nos pairs. »*

Il s'agit de pouvoir se positionner en citoyens capables de faire le tri dans les multiples informations auxquelles on a accès, il s'agit d'apprendre à faire des choix éclairés et pertinents pour éviter de sur réagir à de fausses informations ou des informations incomplètes et d'éviter ainsi des situations conflictuelles douloureuses et inutiles.

- **Savoir communiquer efficacement (développer une parole aidante) / Être habile dans les relations interpersonnelles (affirmation de soi – ne pas en faire une affaire personnelle).**

« **La communication efficace** signifie que nous soyons capables de nous exprimer à la fois verbalement, de façon appropriée à notre culture et aux situations. Cela peut signifier être capable d'exprimer nos désirs à propos d'une action dans laquelle on nous demande de nous impliquer. Cela peut également signifier être capable de demander des conseils quand cela s'avère nécessaire.

Les aptitudes relationnelles nous aident à établir des rapports de façon positive avec les gens que nous côtoyons. Cela signifie être capable de lier et de conserver des relations amicales, ce qui peut être d'une grande importance pour notre bien-être social et mental. Cela signifie également garder de bonnes relations avec les membres de notre famille, source importante de soutien social. Il s'agit aussi de savoir interrompre des relations d'une manière constructive. »

Pour cela il est indispensable de travailler sur **l'affirmation de soi**, qui permettra de résister aux influences et aux pressions, d'être dans le respect de la différence sans pour autant se sentir en danger. La capacité de communiquer sans violence (verbale ou physique) permet une ouverture d'esprit, une capacité d'écoute, une maîtrise de soi face à un interlocuteur(trice)... Cela permet de passer des messages, de résoudre des problèmes par un échange verbal maîtrisé et éviter ainsi des violences inutiles. C'est aussi savoir trouver de l'aide dans la résolution de ses propres conflits sans passer par des altercations ou un repli sur soi et de la souffrance.

- **Avoir conscience de soi (faire de son mieux) / avoir de l'empathie pour les autres (ne pas faire de supposition).**

« **Avoir conscience de soi-même**, c'est connaître son propre caractère, ses forces et ses faiblesses, ses désirs et ses aversions. Cela nous aide à reconnaître les situations dans lesquelles nous sommes stressés ou sous pression. C'est indispensable aussi pour établir une communication efficace, des relations interpersonnelles constructives et pour développer notre sens du partage d'opinions avec les autres.

Avoir de l'empathie pour autrui signifie qu'il s'agit d'imaginer ce que la vie peut être pour une autre personne même, dans une situation familière. Cela peut nous aider à accepter les autres qui sont différents de nous et à améliorer nos relations sociales, par exemple dans le cas de diversité ethnique. »

Avoir conscience de soi permet de se connaître soi-même. Connaître ses points forts, ses points faibles, ses aptitudes, ses pensées, enfin de renforcer sa confiance en soi en reconnaissant ce dont on est capable de faire.

L'empathie c'est aussi accepter et respecter son interlocuteur(trice). Le ou la considérer comme une personne qui a ses propres sentiments, ses émotions, qui est différente de soi-même. L'empathie mène à la tolérance. Cela demande un effort de compréhension et d'acceptation de la différence.

• Savoir gérer son stress / Savoir gérer ses émotions.

« **Faire face à son stress** suppose d'en reconnaître les sources et les effets et de savoir en contrôler le niveau. Nous pouvons alors agir de façon à réduire les sources de stress, par exemple, en modifiant notre environnement physique ou notre style de vie. Nous pouvons également apprendre à nous relaxer pour que les tensions créées par un stress inévitable ne donnent pas naissance à des problèmes de santé.

Pour **faire face aux émotions**, il faut savoir reconnaître les siennes et celles des autres. Il faut être conscient de leur influence sur les comportements et savoir quelles réactions adopter. Les émotions intenses comme la colère ou la tristesse peuvent avoir des effets négatifs sur notre santé si nous ne réagissons pas de façon appropriée. »

Gérer son stress est un atout décisif dans de nombreuses situations. Savoir réagir, **prendre ou garder le contrôle de soi-même** et adopter des comportements afin de **vivre sereinement au quotidien**.

Les émotions qu'elles soient positives ou négatives, font partie de notre vie.

Certaines sont faciles à gérer, d'autres sont plus difficiles à accueillir. Il s'agit alors d'apprendre à les gérer, à les maîtriser car une mauvaise gestion des émotions peut être délétère pour son équilibre psychique avec parfois le risque de noyer ses émotions douloureuses par des sensations liées à des pratiques addictives. Il est donc important de travailler sur ses émotions afin de trouver un équilibre et préserver notre santé.

En 2001, la classification est redéfinie par l'OMS, avec un regroupement en 3 grandes catégories : compétences sociales, cognitives et émotionnelles. Les deux classifications sont utilisées encore aujourd'hui dans les pratiques professionnelles. Elles englobent et recouvrent les mêmes compétences.

Compétences sociales (interpersonnelles ou de communication)

- **Compétences de communication verbale et non verbale** : écoute active, expression des émotions, capacité à donner et recevoir des remontées d'information et des réactions (feedback).
- **Empathie** : capacité à écouter et comprendre les besoins et le point de vue d'autrui et à exprimer cette compréhension.
- **Capacités de résistance et de négociation** : gestion des conflits, capacité d'affirmation, résistance à la pression d'autrui.
- **Compétences de coopération** et de collaboration en groupe.
- **Compétences de plaidoyer** qui s'appuient sur des compétences de persuasion et d'influence.

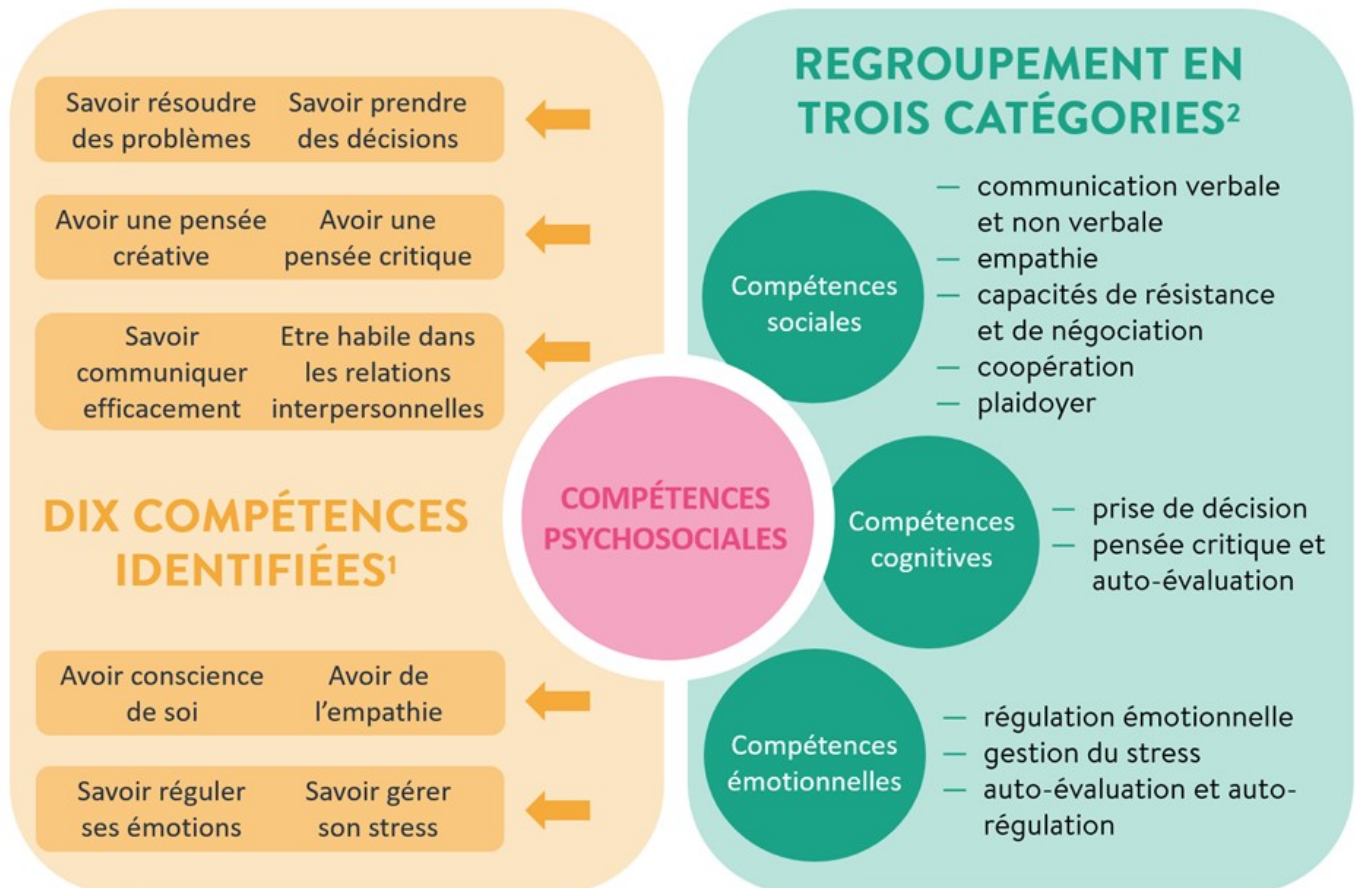
Compétences cognitives

- **Compétences de prise de décision** et de résolution de problème.
- **Pensée critique et auto-évaluation** qui impliquent de pouvoir analyser l'influence des médias et des pairs, d'avoir conscience des valeurs, attitudes, normes, croyances et facteurs qui nous affectent, de pouvoir identifier les (sources d') informations pertinentes.

Les compétences psychosociales

Compétences émotionnelles (ou d'auto-régulation)

- **Compétences de régulation émotionnelle** : gestion de la colère et de l'anxiété, capacité à faire face à la perte, à l'abus et aux traumatismes.
- **Compétences de gestion du stress** qui impliquent la gestion du temps, la pensée positive et la maîtrise des techniques de relaxation.
- **Compétences d'auto-évaluation et d'auto-régulation** qui favorisent la confiance et l'estime de soi.



1. OMS, UNESCO. 1993

2. MANGRULKAR L., WHITMAN C.V. et POSNER M. 2001

Au-delà de la terminologie, ce sont les applications pédagogiques qui vont être première pour le praticien. Quelle que soit sa catégorie, une compétence travaillée va recouvrir des « sous thèmes » avec des objectifs propres comme « **identifier les émotions** ».

« Les compétences psychosociales sont interdépendantes et se construisent en interactions. Leur classification ne doit pas conduire à des approches cloisonnées mais aider à penser l'action éducative ou pédagogique dans une cohérence d'ensemble et une complémentarité. » Marie-Odile Williamson - Directrice territoriale du Pôle Loire Atlantique de l'Ireps Pays de la Loire.

Dans la pratique, le développement des compétences psychosociales s'inscrit dans les programmes de préventions des conduites à risques : addictions, santé sexuelle, violences. Et d'une manière générale, son inscription est recommandée dans l'ensemble des programmes d'éducation à la santé.

L'estime de soi

L'estime de soi est une compétence psychosociale ; elle est faite de quatre composantes selon les données actuelles de la littérature médicale :

- **Le sentiment de confiance**
- **La connaissance de soi**
- **Le sentiment d'appartenance à un groupe**
- **Le sentiment de compétence**

« L'estime de soi est la conscience de sa valeur personnelle, qu'on se reconnaît dans différents domaines. C'est un ensemble d'attitudes et de croyances qui nous permet de faire face au monde. Elle permet d'évaluer la distance entre le soi réel et l'idéal de soi (valeur qu'on se donne). Cette notion multidimensionnelle est marquée par le jugement réel ou supposé d'autrui. La conscience de sa valeur personnelle ne peut se développer qu'en se basant sur les jugements que la personne porte sur elle-même. Il ne s'agit pas de narcissisme ou d'égoïsme car l'estime de soi suppose également une conscience de ses difficultés et de ses limites personnelles. » [DUCLOS G., 2002]

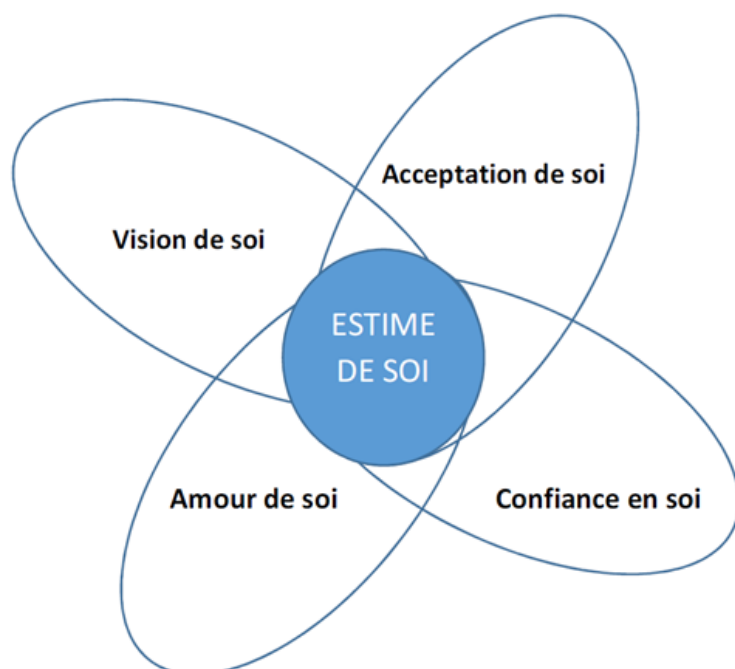
Les personnes qui ont une faible estime de soi, ne savent pas se mettre en valeur, elles sont dans l'insécurité face à toutes situations.

Ces personnes ont peur de l'échec, elles sont malheureuses, très influençables, sensibles et ne se sentent pas à la hauteur...

L'estime de soi est définie par le regard positif ou négatif que nous portons sur nous-même. Ce regard est influencé par notre environnement, notre éducation, nos capacités physiques et intellectuelles, notre personnalité... Le regard que nous porte autrui est aussi un facteur de bonne ou mauvaise estime de soi.

L'estime de soi est au carrefour de

- **De la vision que l'on a de soi,**
- **de la confiance que l'on a en soi,**
- **de l'amour de soi,**
- **de l'acceptation de soi.**



L'affirmation de soi

L'affirmation de soi (ADS) est un concept établi par Alberti et Emmons dans les années 1970 :

« L'affirmation de soi peut se définir comme un comportement qui permet à une personne d'agir au mieux de son intérêt, de défendre son point de vue sans anxiété excessive, l'expression efficace sincère et directe de ce que l'on pense, ce que l'on veut, ce que l'on ressent et d'exercer ses droits sans dénier ceux des autres. »

L'affirmation de soi consiste donc **à oser exprimer ses droits et ses propres opinions, dans le respect de l'autre**. En s'affirmant, une personne devient capable d'agir **dans son propre intérêt**, de défendre ses droits, **sans renier ceux des autres**.

L'affirmation de soi n'est donc pas une qualité de la personne, mais un comportement, un axe de conduite **qui se travaille et s'apprend**. On ne parle donc pas de personne affirmée, mais de **comportements affirmés** ou **assertifs**.

L'affirmation de soi s'inscrit donc dans le champ du développement des **habiletés sociales**, qui font elles-mêmes partie des **habiletés adaptatives**. Les habiletés sociales sont des comportements verbaux et non verbaux résultant de processus cognitifs et affectifs permettant de s'adapter à l'environnement.

L'affirmation de soi est un mode de communication qui se définit également par opposition à 3 comportements inadaptés

- **L'agressivité** qui se caractérise par une relation au détriment de l'autre avec une expression émotionnelle forte, non maîtrisée. Les causes sont souvent à la fois une mauvaise gestion des émotions négatives et un manque de modèles comportementaux adaptés.

L'attitude d'attaque ou agressive est une stratégie qui vise « à dégainer plus vite que l'autre » ! Attaquer permet (fausse croyance...) d'asseoir son autorité, son point de vue, de ne pas autoriser l'autre à nous contredire, de vouloir montrer que l'on sait malgré les apparences, etc... Attaquer est une réaction pleinement émotionnelle et est souvent associée à une difficulté à se remettre en cause ou à admettre que celui qui a raison, c'est l'autre ! Elle peut aussi être liée à une incompréhension de la situation et à un sentiment de perte de maîtrise. Plus on arrive à décharger nos émotions au fur et à mesure, plus il est facile de maîtriser notre agressivité... Notamment quand l'on pense que la personne visée n'est pas toujours celle responsable de notre état...

- **L'inhibition** qui se caractérise par une incapacité à : exprimer ses émotions, faire des demandes concrètes, dire non ou exprimer un avis de peur de contrarier son interlocuteur. Les causes sont liées à un excès d'anxiété ainsi qu'un manque de modèles comportementaux adaptés.

L'attitude de fuite ou de soumission est liée à une stratégie ancrée qui fait référence à une ou des situations où fuir a été salvateur. Fuir c'est : « ne pas dire », « faire comme si », s'associer au discours ou aux actes de l'autre pour ne pas montrer son désaccord, c'est finalement privilégier l'autre à soi, par sécurité, par peur de décevoir... Mais cette attitude est génératrice d'anxiété et n'aide pas au développement de son assertivité car souligne son incapacité à se positionner.

- **La manipulation** qui est en réalité un comportement agressif déguisé (volontaire ou non) et qui correspond souvent à une stratégie d'évitement de la confrontation directe, de conflit.

L'attitude manipulatoire vise à garder une position de leader en amenant l'autre sur son territoire, servant son propre objectif pour arriver à ses fins. Elle peut se traduire à travers le men-

songe, la mésinformation, la déformation, la séduction, la culpabilisation, la victimisation, etc... En rendant l'autre dépendant, le manipulateur conforte sa place. L'attitude manipulatoire marche très bien avec les personnes manquant d'assertivité, puisque doutant plus facilement que ceux qui ont une estime de soi positive et ayant plus besoin d'identifier une personne influente...

Mais la manipulation ne marche que si le manipulé n'a pas conscience de cette « tromperie » ou que sa compréhension de la situation finalement lui retire plus de bénéfices que de contraintes... « l'arroseur devient l'arrosé » !

Les peurs associées au manque d'affirmation de soi

Ces peurs sont des obstacles majeurs pour les personnes qui n'arrivent pas à s'affirmer :

- **Peur de blesser :**
Si je lui dis ça, ça va la heurter, elle va être attristée, j'ai peur qu'elle pleure.
- **Peur du conflit :**
A tous les coups il va se mettre en colère et me crier dessus, je ne saurais pas où me mettre.
- **Peur d'avoir l'air ridicule :**
Je suis presque sûr qu'elle va se moquer de moi et me prendre pour un idiot si j'exprime ce que je ressens.
- **Peur de mal faire :**
A tous les coups je vais bégayer et finir par demander autre chose à côté de la plaque.
- **Peur d'être différent :**
Si j'exprime ça j'ai l'impression que les autres vont me regarder bizarrement
- **Peur du jugement :**
Mon patron va encore penser de moi que je suis tire au flan.
- **Peur de ne plus être aimé :**
Si je dis ça à ma mère ça va lui briser le cœur et j'ai peur de perdre son affection.

Un état d'esprit affirmé

Un état d'esprit affirmé ou assertif peut se manifester par les capacités suivantes (Cariou-Rognant, 2014) :

- Percevoir son droit à avoir tel ressenti, tel goût ou telle opinion et à le faire valoir.
- Respect de la diversité des points de vue.
- Distinguer les comportements des personnes.
- Vérifier sa compréhension de la position de l'autre.
- Acceptation de ses faiblesses et de leurs manifestations.
- Droit de refuser en contrariant l'autre.
- Responsabilisation envers soi-même de ses conduites.
- Ne pas se justifier, mais ne pas chercher l'approbation des autres.

Les avantages de l'affirmation de soi

- On se respecte mieux.
- On a une confiance en soi augmentée.
- Symétriquement on obtiendra le respect des autres.
- On obtient de façon plus efficace ce que l'on désire.
- On renforce le **sentiment d'efficacité personnelle** et de contrôle sur soi.

Thérapie d'affirmation de soi (assertivité)

L'apprentissage de l'affirmation de soi a pour but d'aider la personne à mieux connaître, à mieux utiliser certaines notions élémentaires de psychologie, plus particulièrement en ce qui concerne 3 aspects :

- Identifier les émotions, les pensées et les opinions.
- Reconnaître ses droits et ceux des autres
- Communiquer
 - * Faire savoir clairement ses émotions, ses pensées et ses opinions et faire respecter ses droits tout en respectant ceux des autres.
 - * Les gens, même nos proches ne sont pas censés deviner ce qu'on pense. On doit apprendre à se faire connaître.

L'acquisition d'un comportement affirmé (assertif) va passer en grande partie **par imitation de modèle** (apprentissage vicariant), on va parler de modeling. Le jeu de rôle, soit seul avec le thérapeute, soit en groupe, va être un outil privilégié de la thérapie d'affirmation de soi.

Voici les habiletés que l'on va chercher à développer avec la personne :

- Faire une demande (claire, concrète, simple, honnête...).
- Faire un refus (arguments, empathie, prendre le temps etc.)
- Entamer une conversation
- Exprimer des émotions
- Faire et recevoir un compliment
- Faire et recevoir une critique justifiée
- Faire et recevoir une critique injustifiée

Affirmation de soi et utilisation de substances psychoactives

(Source : Émilie Rachine Pierron. Impact d'un groupe d'affirmation de soi en SSR d'addictologie : stratégies de coping, attachement et estime de soi. Médecine humaine et pathologie. 2019. dumas-02500097)

Dans tous les types d'addictions, les déficits d'habiletés sociales sont fréquents. L'affirmation de soi correspond à un ensemble de techniques cognitives et comportementales ayant pour but d'augmenter la compétence en communication et en négociation, de diminuer l'anxiété relationnelle et de savoir gérer les stress sociaux.

L'utilité de cette approche est établie pour **améliorer les performances interpersonnelles dans les différentes addictions avec substances** (Van Hasselt, Hersen, & Milliones, 1978). Dans les troubles liés à l'usage (TLU) de l'alcool, les programmes de soins proposent un travail sur l'assertivité, notamment **à l'étape de prévention des rechutes** (Chaney, O'Leary, & Marlatt, 1978). En effet, refuser un verre, gérer une critique en lien avec des alcoolisations passées sont identifiées comme autant de difficultés susceptibles de compromettre l'abstinence. Elles nécessitent alors une intervention ciblée en affirmation de soi portant sur les situations en lien avec l'alcool.

Les recherches menées dans une perspective d'apprentissage social ont montré que les patients atteints d'un trouble lié à l'usage de l'alcool tiraient profit d'une approche de formation aux techniques d'adaptation au comportement cognitif (Miller et al., 1995), et en particulier, d'une formation aux techniques de communication. Ainsi, des patients hospitalisés pour un trouble lié à l'usage de l'alcool traités par un programme de formation aux techniques de communication, pensé spécifiquement pour des patients présentant un TLU de l'alcool, ont bu significativement moins d'alcool par jour de consommation au cours du suivi de six mois que ceux ayant bénéficié d'un programme de TCC de gestion de l'humeur (Monti et al., 1990). La formation aux techniques de communication semble bénéficier à un éventail plus large de patients, quel que soit leur niveau d'éducation initial, leur dépendance à l'alcool, leurs compétences, leur anxiété ou leurs convictions, à la différence de la formation en gestion de l'humeur (Rohsenow et al., 1991). D'autres fois, l'intervention est globale, le déficit d'assertivité étant plus généralisé et antérieur à

L'affirmation de soi

l'installation de l'alcool-dépendance. Les thérapies d'affirmation de soi sont également utilisées dans le traitement des toxicomanies (Marlatt & Donovan, 2005 ; Cungi & Nicole, 2014) et du tabagisme (Guichenez et al., 2006).

Exemple de groupe d'affirmation de soi

Dans cet exemple, ce groupe d'affirmation de soi n'est pas ciblé spécifiquement sur la prévention de la rechute. Il s'agit ici de proposer une intervention globale sur l'affirmation de soi et pas uniquement centrée sur la problématique addictive.

12 séances d'entraînement aux techniques d'affirmation de soi sont programmées selon les étapes proposées par Fanget & Rouchouse, 2007.

Déroulé des séances :

- Première séance : présentation, attentes et objectifs, définitions
- Deuxième séance : communiquer, le verbal, le non-verbal
- Troisième séance : débiter, maintenir et terminer une conversation
- Quatrième séance : faire et recevoir un compliment
- Cinquième séance : émettre une demande
- Sixième séance : faire un refus
- Septième séance : accepter un refus
- Huitième séance : recevoir une critique et s'excuser
- Neuvième séance : faire une critique constructive
- Dixième séance : faire face à l'agressivité
- Onzième séance : conclusion
- Douzième séance : auto-évaluation post-groupe

Les séances sont animées en co-thérapie avec une psychologue clinicienne formée au GAS.

Ressources sur l'affirmation de soi

Cours en vidéo sur l'affirmation de soi : Cliquez sur l'image ou copier le lien



<https://youtu.be/DroWSwPjffY>



<https://youtu.be/MKd8BbsiF6I>



https://youtu.be/_dWbM_IHvMk



https://youtu.be/_HOSugiF1jQ

Pour aller plus loin :

L'AFFIRMATION DE SOI Louis Chaloult

En téléchargement ici : <https://tccmontreal.files.wordpress.com/2015/01/laffirmation-de-soi.pdf>

L'affirmation de soi

Livres utiles :



Oser - Thérapie de la confiance en soi Éditeur : Odile Jacob

Comment oser ? Oser faire, oser dire, oser être, tout simplement ? Tout cela dépend de la confiance que nous avons en nous-même. Avec elle, tout est possible. Sans elle, tout est souffrance et doute.

Mais comment se sentir sûr de soi ? Que faire pour ne plus chercher sans cesse l'approbation des autres ? Comment prendre conscience de sa valeur ? Peut-on apprendre à être moins exigeant avec soi-même ? Comment se sentir capable de réussir ce qu'on entreprend ?

Le manque de confiance en soi n'est pas une fatalité. Même quand on en souffre depuis l'enfance. Dans ce livre, Frédéric Fanget s'appuie sur ses années de pratique de la psychothérapie, auprès de personnes souffrant de manque de confiance en soi, et sur les travaux scientifiques existant dans ce domaine. Il vous propose une véritable thérapie de la confiance en soi, au travers de trois clés que chacun de vous peut mettre en œuvre, afin de mieux s'aimer, de se débarrasser de ses doutes grâce à l'action, et d'apprendre à mieux vivre avec les autres.



Affirmez-vous ! Éditeur : Odile Jacob

Comment prendre la parole dans une soirée amicale ou dans une réunion de travail ? Comment faire face, avec fermeté et sérénité, aux nouvelles formes de manipulation ? Comment dire non à un proche un peu envahissant ou à un collègue abusif ? Comment sortir satisfait d'une négociation avec son patron ?

Comment répondre aux reproches de son conjoint ou de son supérieur hiérarchique ? Un guide clair et complet pour, enfin, trouver sa place au milieu des autres, sans excès de passivité ni regain d'agressivité !



Comment gérer les personnalités difficiles ? Éditeur : Odile Jacob

Comme la vie serait plus facile si les autres étaient toujours de bonne humeur, détendus, attentifs à notre personne ! Malheureusement, c'est un rêve, et il n'est pas près de se réaliser... L'anxieux qui vous harcèle de questions inquiètes, le paranoïaque qui prend la moindre de vos remarques comme une offense, l'obsessionnel qui s'absorbe dans les détails au détriment de l'essentiel, le narcissique qui tire toujours la couverture à lui, le dépressif qui vous accable de son inertie, le type A pour qui rien ne va jamais assez vite, et bien d'autres personnalités difficiles peuvent perturber votre vie quotidienne, au travail, à la maison, en famille... Depuis quelques années, les psychiatres et les psychologues s'intéressent de plus en plus à ces personnalités difficiles, qui causent beaucoup de problèmes à leur entourage et qui, souvent, se nuisent à elles-mêmes.



Savoir s'affirmer en toutes circonstances Éditeur : Retz

Une nouvelle édition actualisée d'un ouvrage long-seller. Un auteur qui a une excellente notoriété et qui bénéficie d'une forte prescription dans le milieu psy et du consulting. Dans la vie professionnelle ou personnelle, savoir s'affirmer est une clé du succès. C'est le moyen indispensable pour se faire respecter dans toutes les circonstances et pour trouver son équilibre dans une relation réussie avec les autres.

Or il existe une véritable méthode d'entraînement à l'affirmation de soi pour tous ceux qui éprouvent des difficultés ou doutent de leurs capacités relationnelles. Cette méthode rigoureuse se fonde sur les acquis des recherches en psychologie comportementale et cognitive. Elle permet à chacun d'effectuer un diagnostic de ses lacunes éventuelles et

d'améliorer ses performances grâce à des techniques éprouvées et simples à mettre en œuvre.

Sont ainsi abordés :

Les moyens de comprendre et de surmonter la timidité et l'anxiété sociale ;

Les techniques de l'affirmation de soi répondant aux situations problématiques de la vie courante ;

Les démarches thérapeutiques spécifiques en cas de nécessité (individuelles ou de groupes) et leur déroulement.

La pleine conscience

« **La pleine conscience ou mindfulness** se réfère à l'idée d'être conscient de ses pensées, émotions, sensations corporelles ou de son environnement, et cela sans jugement. » [Santé publique France, Juin 2017]

Il s'agit donc de faire attention consciemment au moment présent, sans porter de jugement.

La mindfulness est définie comme :

- **Être attentif à tout ce qui est éprouvé dans l'instant présent** : perceptions sensorielles, pensées, émotions...

Maintenir une attention consciente à l'expérience présente peut requérir un faisceau attentionnel large ou au contraire focaliser sur un phénomène précis (la respiration, une émotion, une sensation...). Cela demande une attention soutenue et **la capacité de détecter toute distraction** (inévitables) pour ramener consciemment et avec bienveillance notre attention à l'expérience.

Ainsi la compétence essentielle développée par la pleine conscience est **la capacité à désactiver notre "auto-pilote"** pour limiter notre tendance à réagir de façon automatique et inconsciente à notre expérience (Segal, Williams, & Teasdale, 2002).

- **Autoriser le déroulé de ces expériences**, incluant les pensées, les comportements, les impulsions à agir, **sans y réagir automatiquement, sans émettre de jugement intentionnel ou d'intention de les changer**

L'acceptation se produit lorsque l'on autorise l'existence d'expériences déplaisantes, sans chercher à les évaluer, les éviter ou les amoindrir.

Il s'agit donc de résister à notre tendance à l'action, ce que Segal, Williams et Teasdale (2013) appellent notre **mode "faire"**, qui s'active généralement lorsqu'il existe un écart entre notre état actuel et notre état désiré. On estime que si le mode "faire" est adapté pour des tâches pratiques, techniques et intellectuelles, il est en revanche peu adapté pour les expériences émotionnelles.

Le **mode "être"**, qui se caractérise par une attitude d'ouverture, de non-jugement, de compréhension par l'expérience directe, d'acceptation et une attention large est en revanche plus adapté pour ces expériences émotionnelles.

Comment la pleine conscience facilite le changement ?

La capacité à intercepter nos tendances à agir/penser de façon automatique nous donne l'opportunité de choisir d'autres actions, plus adaptées à la situation, et conformes à nos valeurs. La focalisation attentionnelle sur notre expérience émotionnelle et physique nous permet de mieux nous connecter à nos besoins et de trouver des manières fonctionnelles de les satisfaire. L'acceptation de nos expériences désagréables permet de faire en sorte qu'elles n'occupent plus entièrement notre horizon (effet tunnel) car nous ne sommes plus en train de lutter contre, ainsi nous disposons de plus de ressources pour ajuster notre comportement.

Un consensus existe entre chercheurs pour souligner que les 2 facteurs les plus importants de la pleine conscience sont **l'attention** et **l'acceptation**.

Comment mesurer la pleine conscience ?

Selon Baer et al. (2006) la pleine conscience comporterait 5 facettes :

1. Décrire : parler de l'expérience en utilisant des mots.
2. Agir en conscience : faire des actions avec une attention active à chaque étape.
3. Non-jugement : absence de commentaires positifs ou négatifs sur les pensées et émotions éprouvées.
4. Non-réactivité : laisser les pensées et émotions exister sans y répondre de façon automatique.
5. Observation : rester conscient et focalisé sur l'expérience même lorsqu'elle est aversive ou douloureuse.

L'acceptation est considérée comme un résultat découlant de la pleine conscience et non comme l'une de ses facettes. (Source : <https://tcc.apprendre-la-psychologie.fr/>)

Ressources sur la pleine conscience

Livres utiles



Addictions : prévention de la rechute basée sur la pleine conscience Éditeur : de boeck

Combinant Mindfulness et stratégies cognitivo-comportementales, ce guide fournit une voie claire, accessible et humaine pour amener à une profonde transformation de soi, du monde, et apporter une meilleure qualité de vie.

"C'est en apprenant à changer notre rapport à nos émotions et, finalement, à nous-mêmes, qu'il devient possible de se libérer des addictions et des comportements impulsifs."

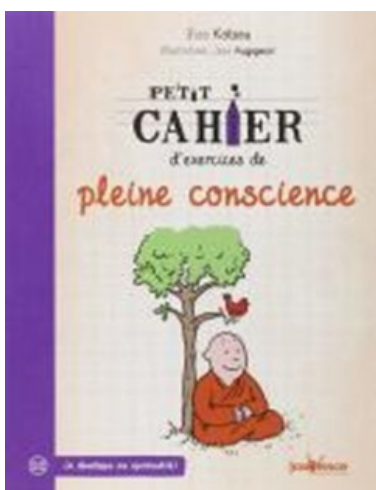
Cet ouvrage de référence propose un programme de prévention de la rechute des addictions révolutionnaire combinant intelligemment les pratiques de la mindfulness aux stratégies cognitives et comportementales.

Outre les notions théoriques indispensables, le thérapeute y trouvera tous les renseignements et outils nécessaires pour une mise en pra-

tique rapide de cette approche. Des directives claires lui indiqueront comment procéder, tandis qu'une série de scénarios, d'exemples cliniques, de pratiques à domicile et d'astuces pour éviter les pièges et embûches le guideront tout au long de sa pratique.

Huit séances de groupe parfaitement structurées conduiront le patient à prendre progressivement conscience de ses propres expériences internes, à sortir des modes habituels de pensée et de comportement pouvant déclencher la rechute et, enfin, à acquérir les compétences adéquates pour affronter les défis quotidiens du rétablissement.

Pour tout thérapeute instruit à la pratique de la pleine conscience, ce guide fournira une voie claire, accessible et humaine pour amener le patient par une profonde transformation de sa vision de lui-même et du monde, à une meilleure qualité de vie.



Petit cahier d'exercices de pleine conscience Éditeur : Jouvence

La mindfulness ou pleine conscience est un état de conscience qui résulte d'une attention au moment présent. C'est une manière d'être ouvert à la vie telle qu'elle se présente à nous, à nos émotions, à notre corps et ce, d'instant en instant. Selon le Professeur Jon Kabat-Zinn, vivre en pleine conscience, c'est embrasser la vie dans toute sa richesse.

Ilios Kotsou vous propose ici de nombreux exercices qui vous aideront à utiliser et à approfondir cette pratique aux multiples vertus, reconnue par les plus grands scientifiques : parmi ses bienfaits, celui d'arriver à gérer et réduire le stress ou encore à prévenir la rechute dépressive. Utiliser la pleine conscience au quotidien, c'est chercher à porter sur la vie un regard neuf pour l'apprécier dans toute sa richesse !

« Prendre conscience de là où nous nous trouvons afin d'élargir nos possibilités de manière créative. »

Atelier de développement personnel - Apprivoiser son image

C'est parce que l'estime de soi passe aussi par l'acceptation de sa propre image que plusieurs ateliers ont été proposés aux membres d'Alcool Assistance du Bas-Rhin en 2018 et 2019.

C'est en février 2019 qu'a eu lieu le deuxième atelier « apprivoiser son image » dans le Bas-Rhin, le précédent ayant eu lieu lors d'un groupe « Entre femmes », en 2018.

Huit personnes s'étaient inscrites, mixité parfaite ...

Cette manifestation avait été mise sur pied par la Présidente départementale, Danielle, qui cherchait à proposer aux membres de l'association toutes sortes d'activités de développement personnel, dont cet atelier réunissant une photographe professionnelle et une esthéticienne qui avaient l'habitude de travailler ensemble.

Cet atelier avait pour but de reprendre confiance en soi, de partager un moment unique avec d'autres membres, de découvrir que nous ne sommes pas seuls à avoir des complexes, mais aussi à s'amuser, à oser, à avoir de belles photos de soi (à mettre éventuellement sur un

CV., sur son profil des réseaux sociaux, et pourquoi pas sur un site de rencontres ...)

Ce fut aussi l'occasion de découvrir ce qui est beau en nous, et de s'accepter, enfin...

Les participants à l'atelier sont d'abord passés entre les mains de l'esthéticienne ; certains avec un peu de retenue mais le professionnalisme de l'esthéticienne surmontait vite les premières réserves ...

Puis la photographe, nous mettait avec bienveillance en condition, nous proposait des accessoires, bijoux, chapeaux, foulards pour valoriser l'image qu'elle allait choisir parmi celles qu'elle prendrait. Elle nous montrait une photo de nous prise au début de cette 'capture' et plu-



sieurs au fur et à mesure qu'elle nous 'apprivoisait'...

Les participants voyaient l'évolution physique de chacun, sous les coups de pinceaux, les touches de gloss ou avec les accessoires proposés et encourageaient le ou la prochaine candidat(e) à l'immortalité numérique ...

En fin de matinée, chacun était très satisfait d'avoir pu profiter du savoir-faire de ces deux professionnelles et remerciait Danielle qui avait permis de faire surgir une autre image de soi, que l'on pourrait reproduire, si on l'acceptait. Le fait d'avoir partagé cette 'transformation'



avec d'autres personnes de l'association, que l'on connaissait où que l'on supposait ouvertes et tolérantes, facilitait ce travail sur soi.

Le même atelier avait eu lieu l'année précédente, uniquement pour les femmes, et c'est en souhaitant l'ouvrir à tous les membres que Danielle l'avait proposé cette année.

Cet atelier était la suite de différentes actions menées dans le département pour amener les membres à réaliser la richesse intérieure qui ne demandait qu'à sortir, au fur et à mesure qu'une plus grande acceptation et confiance en soi pou-



vaient émerger de ces expériences. C'est ainsi que nous avons organisé des séances de sophrologie, de yoga, d'auto-massage, d'affirmation de soi avec une thérapeute.



Ma bataille intime de Clairette Bauer Autoédition, Herrlisheim, 2020 ISBN 979 1 0699 4183 0

Clairette Bauer a publié un récit autobiographique, intitulé "Ma bataille intime". Elle y décrit l'alcool qui a brisé son enfance, la confiance trahie et le pardon accordé. Voici un témoignage sur la souffrance des enfants confrontés à l'alcoolodépendance d'un parent. Un appel à ne pas laisser ces familles dans la solitude et à l'écart.

La thérapie par l'écriture

Pour Clairette Bauer, écrire est un exutoire. Dans son livre qu'elle a publié en début d'année grâce à un financement participatif en ligne, elle décrit une enfance difficile du fait d'un père alcoolique et des répercussions

que cela a eu sur le reste de son existence. Quand elle se confie bien des années plus tard à un thérapeute, elle croit avoir trouvé une échappatoire. Mais les consultations deviennent ensuite le théâtre d'abus sexuels. Anéantie par ce nouveau drame, elle ne s'est pas pour autant laissé aller. Après un important travail intérieur, elle a fini par surmonter cette nouvelle épreuve, allant même jusqu'à pardonner à son agresseur.

Clairette Bauer, par son témoignage souhaite aider les personnes ayant elles-mêmes eu des proches alcooliques et les femmes victimes d'abus sexuels.

Entretien avec l'auteure :

En quoi le vécu de votre enfance a-t-il conditionné la façon dont vous vous êtes construite ?

C'est une histoire de vie démolie par un père alcoolique dans une fratrie de six enfants. Voir la peur, l'impuissance de ma mère face à mon père, a amené dans mon enfance un sentiment d'impuissance et de fragilité. J'ai vu la santé de mon père décliner, des crises, des disputes qui ont détruit l'ambiance familiale. Il est décédé quand j'avais 14 ans. La famille s'est déchirée. Mes frères et sœurs ont quitté assez tôt la maison et moi j'ai vécu ma vie d'adolescente aux côtés de ma mère en souffrance. Il m'a fallu du temps pour mettre des termes sur la maladie. Ce contexte met l'enfant en fragilité, d'autant plus que les adultes ne prêtent pas attention à sa souffrance.



J'en ai gardé une honte qui m'a mise en difficulté toute ma vie et m'a conduite à manquer de confiance et à me replier sur moi. J'ai toujours eu du mal à exprimer mon ressenti et à faire valoir mon avis pour me défendre. J'étais très discrète, renfermée, avec beaucoup de craintes. Ce qui m'a empêchée d'être moi-même et d'affirmer ma personnalité.

Pourquoi avoir décidé de témoigner par ce livre ?

Au départ, il s'agissait pour moi d'extérioriser ce mal-être. Il est important d'en parler ouvertement pour expliquer que ce sont des choses qui arrivent. J'ai écrit pour faire comprendre à la société comment on vit ça et comment on le cache. La publication est aussi pour mes enfants, car je suis rentrée dans une forme de mensonge vis-à-vis d'eux, et pour les gens que j'évitais ces dernières années et qui ne comprenaient pas pourquoi.

Dans quel état d'esprit vous trouvez-vous maintenant que votre ouvrage est publié ?

C'est une libération. J'ai eu beaucoup de joie quand le livre est paru, et un soulagement énorme. Il y a eu beaucoup de bons retours et d'échanges avec les gens, certains se retrouvent dans mon histoire. Des collègues de travail m'ont dit qu'ils sentaient beaucoup de choses changer en moi.

Propos recueillis par Eddie RABEYRIN—Extrait des DNA—15 06 2020

**Livre disponible en prenant contact au 06 51 93 02 35 ou clairette.bauer@gmail.com
[www.facebook.com/ clairette.bauer75](https://www.facebook.com/clairette.bauer75)**

L'intégralité des bénéfices de la vente du livre sera reversée à l'association « Courir sur les traces de l'espoir ».

Comme cela a été présenté dans la newsletter n°22, La Fédération engage un grand programme de mobilisation de la société civile autour de l'accompagnement des personnes et des familles en prise avec des conduites addictives, mais aussi de la prévention, de la réduction des risques et du plaidoyer. Nous ne reprendrons pas ici toute la description du programme qui s'étale sur 3 ans car vous pouvez le consulter dans la NL22 de juillet 2020.

Le premier rendez-vous pour 2020, un séminaire national, devait avoir lieu du 6 au 8 novembre.

Etant données les circonstances sanitaires, **il a dû être reporté au 5, 6 et 7 mars 2021.**

L'objectif de ce séminaire est de mobiliser **120 référents** issus des acteurs de terrain **autour du soutien mutuel et de l'entraide par les pairs dans le champ des addictions, de la prévention, de la réduction des risques et des dommages et des actions de plaidoyer.** Il s'agit de mobiliser par **l'implication et le partage d'expériences pour avoir un discours commun et cohérent sur tout le territoire.**

Pour cela la Fédération Alcool Assistance a choisi d'organiser dans un premier temps **une rencontre nationale de deux jours appelée « séminaire national de mobilisation ».** Ce séminaire aura lieu du 5 au 7 mars 2021. Il s'agit de regrouper environ 3 personnes de chaque association départementale. Un élu associatif, une femme (malade ou entourage) et un jeune bénévole. Le terme de jeune peut s'entendre aussi bien comme « peu âgé » que comme « nouveau bénévole » avec toutefois quand il y en a, une priorité pour les jeunes en âge.

L'ensemble des frais engagés pour participer à ce séminaire sera pris en charge par la Fédération (déplacement, hébergement, restauration)

Chaque département représenté lors de ce séminaire se verra aussi doté (dès leur réalisation) de deux roll-ups (visuel déroulant) : un générique aux nouvelles couleurs de la Fédération et un sur la réduction des risques et des dommages en milieu festif.

Le séminaire de mobilisation 2021

Où : **Domaine Lou Capitelle sis 470 rue du Pigeonnier 07200 VOGUE**

Quand ? Du 5 au 7 mars 2021

Qui ? Pour chaque département, participent un élu associatif, une femme (malade ou entourage) et un jeune bénévole.

Qu'est ce qui est pris en charge ?

Frais de déplacements si covoiturage, l'hébergement et la restauration pour chaque participant, ainsi que l'accès à la piscine balnéo (on peut joindre l'utile à l'agréable).



Thèmes abordés :

- La mobilisation des bénévoles,
- Le plaidoyer et le travail en réseau,
- La réduction des risques et des dommages,
- Comment avoir une approche cohérente sur l'ensemble des addictions ?
- Les actions de prévention,
- Comment débanaliser les usages, notamment auprès des jeunes et des femmes enceintes ?

Programme :

Vendredi 5 mars 17h à 18h30 : présentation du séminaire et inscriptions des participants aux 6 ateliers. Chaque participant s'inscrit à **deux ateliers** (un le samedi matin et un l'après-midi), **Pour un même département, il ne doit y avoir qu'un seul participant par thème d'atelier.**

Samedi 6 mars : 1er set d'atelier le matin de 9h à 12h avec 30 minutes de pause / 2e set d'ateliers l'après-midi de 14h à 17h avec 30 minutes de pause

Dimanche 7 mars : 8h30-12h

- 45 minutes de présentation des formations, statuts et règlement intérieur

- Restitution des ateliers

Réflexions à engager autour de chaque atelier :

♦ **La mobilisation des bénévoles**

quel est l'intérêt des bénévoles à aider pour les autres et pour eux ?

Pour quelles actions a-t-on besoin de bénévoles ?

comment susciter l'intérêt bénévoles à aider ?

Comment valoriser les bénévoles et leur travail ?

De quoi les bénévoles ont besoin pour réaliser ces actions ? (Formations, matériel...) ?

Où trouver des bénévoles ?

Comment intégrer des jeunes bénévoles ?

Quelles formations sont nécessaires ?

L'intérêt du renouvellement par quart pour encourager l'investissement dans la gouvernance associative ? Qu'est ce qui peut être délégué ?

♦ **Le plaidoyer et le travail en réseau**

Quel est l'intérêt de travailler en réseau ?

Quelle est notre légitimité, notre rôle en tant qu'aidant ou dans la prévention

Vers quels réseaux ?

Quelle communication ? Quels supports utiliser ? Que va-t-on dire pour présenter nos actions et notre association ?

Contacts médias ?

Que peut apporter la fédération ?

♦ **La réduction des risques et des dommages**

Participation à cet atelier : priorité aux personnes formées en RDRD, personnes ouvertes au principe de la RDRD ou ayant participé au congrès RDRD

Quel est l'intérêt de la RDRD ?

Auprès de quel public ?

Comment intégrer cette notion dans nos espaces de parole et la faire accepter ?

Comment accueillir une personne qui dans un premier temps ne souhaite pas s'engager vers l'abstinence ?

Quels outils ?

La place et l'approche de l'entourage ? retrouver un équilibre ou arrêter un produit ? si arrêt produit et conflit suite arrêt total, où est l'équilibre ?

Que peut apporter la fédération ?

♦ **Comment avoir une approche cohérente sur l'ensemble des addictions ?**

Que peut attendre une personne qui nous contacte ?

Quel est le point commun entre toutes les addictions ? causes, conséquences, trucs et astuces

Comment aborder une personne qui n'a pas la même addiction que nous ?

Comment aborder une personne qui n'a pas la même addiction que nous ?

Comment accueillir une personne qui n'a pas la même addiction que nous ?

Comment rassurer les bénévoles qui vont accompagner les personnes n'ayant pas les mêmes types de consommation ?

Vers qui orienter certaines personnes pour des soins ou des substitutions ?

La place de l'entourage ?

Que peut apporter la Fédération ?

♦ Les actions de prévention

Quel est l'objectif des actions de prévention d'une part et des actions de réduction des risques d'autre part ?

Quelles actions de prévention peut-on mener ?

Vers quel public ? Auprès de quels établissements ou associations ?

Quelles actions de réduction des risques peut-on mener ?

Vers quel public ? Auprès de quels établissements ou associations

Avec qui faire ses interventions ? En partenariat ou en solo ?

De quoi avons-nous besoin ?

♦ Comment débanaliser les usages, notamment auprès des jeunes et des femmes enceintes ?

Comment débanaliser sans stigmatiser ?

Comment responsabiliser sans être dans l'injonction ?

Comment faire comprendre que ce n'est pas parce que tout le monde le fait que c'est bien,

De quoi avons besoin ?

Quelles actions au niveau national ?

Pourquoi est-ce important de participer à ce séminaire ?

- C'est l'occasion de s'**exprimer** et de **partager ses idées** dans l'intérêt général. C'est participer à une réflexion nationale et échanger avec les acteurs de l'accompagnement et de la prévention des autres départements sur le **développement des actions d'entraide**, de **sensibilisation** et de **plaidoyer** sur l'ensemble du territoire pour une **application locale** et **duplicable**.
- C'est participer à une **dynamique d'évolution** et être **acteur du changement**.
- C'est l'occasion de **redonner de l'élan** à l'association avec de **nouvelles idées** et une **réflexion commune**.
- C'est l'occasion de s'ouvrir, d'ouvrir les esprits et **d'assurer la pérennité de nos actions** par le choix du changement et la consolidation des acquis.
- C'est l'occasion de se rencontrer dans un **esprit convivial** et **constructif** et de repartir boosté.
- Pour **valoriser notre action** auprès de tous par un **nouvel élan national et local**.
- Pour s'appuyer sur le nouveau nom pour **présenter de façon attractive l'association**.
- C'est l'occasion de profiter de cette action et du changement de nom pour **recontacter les réseaux existants** et en **intégrer de nouveaux**.
- C'est l'occasion pour les départements participants de se voir doter gratuitement de nouvelles documentations et de supports déroulant de communication (Roll-up)
- En résumé, **c'est l'occasion de construire ensemble et aujourd'hui l'association de demain**.

Si ce n'est pas encore fait, inscrivez-vous sans tarder.

Contacts départements



01 - AIN

Mme Sylvaine TESTE
06 16 92 92 81 / 06 70 68 18 33
alcoolassistanceelain@gmail.com

02 - AISNE

Dominique PIERRE
06.32.13.28.28
dominique.pierre@justice.fr

07 - ARDÈCHE

Mr Dominique DEHAIES
06 19 78 69 31 / 06 43 51 39 64
alcoolassist07@sfr.fr

11 - AUDE

06 02 15 63 08
jacques.perrault@eurocho.fr

14 - CALVADOS

Mme Brigitte MULLER
06 81 20 26 39 / 07 62 54 39 48
alcool.assist.Calvados@wanadoo.fr

16 - CHARENTE

06 95 77 52 53
alcoolassistance16@gmail.com

17 - CHARENTE-MARITIME

M. Gérard NAUD
05 16 19 27 44 / 06 01 03 18 27
naudgerard@neuf.fr

18 - CHER

M. Daniel BENOIT
02 48 65 09 72 / 06 59 89 42 35
daniel.benoit@orange.fr

21 - CÔTE-D'OR

M. Serge LALONDRE
03 80 96 89 47 / 06 40 06 75 32
alcool.assistance21@gmail.com

22 - CÔTES D'ARMOR

M. Jean-Michel GEFFRAY
06 07 44 93 25 (24h/24h)
02 96 84 62 51
jean-michel.geffray@orange.fr

23 - CREUSE

M. Christophe HILLEWAERE
05 55 51 27 74
alcoolassistance23@orange.fr

24 - DORDOGNE

M. Didier MOREAU
05 24 13 41 21 / 07 78 11 47 79
alcoolassistance24@orange.fr

25 - DOUBS

M. Philippe CORNU
06 79 55 18 17
cornu.philippe25@free.fr

26 - DRÔME

M. Philippe BONIN
06 67 70 31 85
dromealcoolassistance@gmail.com

27 - EURE

M. Bernard DUEZ
06 61 59 59 99 / 06 83 04 19 61
alcool-assistance276@bbox.fr

28 - EURE-ET-LOIR

M. Jean-Pierre LE GUEVEL
02 37 46 49 70 / 06 13 68 16 43
alcoolassistance28@yahoo.fr

29 - FINISTÈRE

M. Rémi LE BEC
02 98 55 65 94 / 06 10 03 53 72
alcolas.29@wanadoo.fr

35 - ILLE-ET-VILAINE

M. François MOUREAU
07 72 37 31 49 / 06 78 86 52 08
alcool.assistance.35@sfr.fr

36 - INDRE

M. Jean-Pierre HUGUET
02 54 08 48 45 / 06 64 75 20 81
jph36130@hotmail.fr

37 - INDRE-ET-LOIRE

M. Guy BERTEREAU
06 18 53 30 24
guybertereau@gmail.com

38 - ISÈRE

M. Robert PRADINAUD
07 86 59 74 51 / 06 29 88 46 62
alcoolassistance38@orange.fr

40 - LANDES

Mme Fulvia DUBOS
06 44 83 46 97
dubosfulvia@wanadoo.fr

41 - LOIR-ET-CHER

M. Gabriel BOULANGER
02 54 42 90 49
boulanger.gabriel@orange.fr

42 - LOIRE

M. André SENNEPIN
06 81 60 38 72 / 06 06 93 62 20
sennepinandre@gmail.com

44 - LOIRE-ATLANTIQUE

M. Marc TUAL
02 40 74 22 51 / 06 24 17 70 60
alcoolass44@gmail.com

47 - LOT-ET-GARONNE

Mr Jean-Luc MOLINIE
06 73 08 08 63
libertadd@orange.fr

49 - MAINE-ET-LOIRE

M. Auguste CHARRIER
02 41 56 33 49 / 06 73 60 86 71
alcool.assistance49@orange.fr

50 - MANCHE

Mr Jean René LECHATREUX
07 68 85 33 90
jeanrene.lechatreux@hotmail.com

51 - MARNE

Mr REKSA Bernard
03 26 36 20 87
bernard.reksa@wanadoo.fr

53 - MAYENNE

Mme Martine DESHAYES
02 43 67 18 48 / 06 23 74 74 29
alcoolassistancecroixdor53@wanadoo.fr

56 - MORBIHAN

Mme Danièle LE COURANT
02 97 64 41 04 / 06 09 60 72 04
sylviane.stervinou@wanadoo.fr

57 - MOSELLE

M. Paul ANTHONY-GERROLDT
03 54 29 10 14
après 17h : 06 36 79 85 25
paulanthonygerroldt@gmail.com

59 - NORD

M. Eddy LOSSE
06 47 76 14 17
contact@alcoolassistancebord.net

60 - OISE

M. Jean-Manuel BETHOUART
06 31 06 88 04
manu.bethouart@gmail.com

61 - ORNE

M. Michel BRULARD
02 33 25 79 39 / 06 84 59 43 98
michel.brulard5@orange.fr

62 - PAS-DE-CALAIS

M. Jacques HOFFMANN
06 72 96 63 60 / 06 60 58 68 25
hoffmann.jacques@akeonet.com

64 - PYRÉNÉES-ATLANTIQUES

M. Christian LABADIE
06 43 57 56 36
christian.labadie0072@orange.fr

65 - HAUTES-PYRÉNÉES

M. Jean-Pierre ALLINNE
06 76 90 35 10
jean-pierre.allinne@univ-pau.fr

67 - BAS-RHIN

M. Jean-Marie LECOT
06 85 69 02 84
jml01@hotmail.com

69 - RHÔNE

Mme Catherine JALLAIN
04 78 36 62 57 / 06 22 71 93 23
alcoolassistance.trion69@gmail.com

70 - HAUTE SAÔNE

Mr Loïc KARCZEWSKI
06 88 12 92 67
loic.karczewski@orange.fr

71 - SAÔNE-ET-LOIRE

M. Gabriel CHOPIN
03 85 25 29 84 / 07 85 10 75 07
jdgc@wanadoo.fr

73 - SAVOIE

M. Patrick PERRIN
06 69 03 22 11
alcoolassistance74@gmail.com

74 - HAUTE-SAVOIE

M. Patrick PERRIN
06 69 03 22 11
alcoolassistance74@gmail.com

75 - PARIS

Mme Catherine BRIDIER DESHAIS
01 43 70 64 07 / 06 71 39 98 28
alcool.assistance@sfr.fr

76 - SEINE-MARITIME

M. Bernard DUEZ
06 83 04 19 61
alcool-assistance276@bbox.fr

77 - SEINE-ET-MARNE

M. Christian BEDIER
06 62 35 93 50
alcoolassistance77@gmail.com

78 - YVELINES

Mme Jeanne BLAISE
09 51 08 99 23
jeanneblaise78@gmail.com

79 - DEUX-SÈVRES

M. André BOUHIER
05 49 79 38 95 / 06.07.60.29.89
alcoolassistance79@gmail.com

80 - SOMME

M. Jean DELECUEILLERIE
06 75 02 14 27 / 06 66 33 92 04
delecueillerie@yahoo.fr

82 - TARN-ET-GARONNE

M. Didier MOREAU
07 78 11 47 79
alcoolassistance24@orange.fr

85 - VENDÉE

M. Gérard EXBRAYAT
02 51 37 07 55 / 06 87 81 85 85
gexbrayat@infonie.fr

86 - VIENNE

Mme Marylène CORMIER
05 49 22 98 43 / 06 78 50 36 13
eta.giraulteddie@wanadoo.fr

89 - YONNE

M. François CRUZ
06 43 95 12 06
sylviecruz@hotmail.fr

90 - TERRITOIRE DE BELFORT

M. Vincent KREMA
03 81 93 70 32
vincent.krema@orange.fr

92 - HAUTS DE SEINE

M. Philippe PETYT
06 18 79 82 47
petyt.philippe@wanadoo.fr

93 - SEINE-SAINT-DENIS

Mr Jean-Luc JACQUOT
06 21 83 75 57 / 07 78 81 26 08
jjacquot48@laposte.net

94 - VAL-DE-MARNE

06 17 93 40 43
alcool.assistance94@gmail.com

972 - MARTINIQUE

M. Hyacinthe GUSTAVE
06 96 37 28 90
jeangustave49@gmail.com

**Accompagnement au sevrage
tabagique 12/2020**

Liste à jour au 01/12/2020 selon les
éléments remontés au siège.