

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



*Ensemble,
pour être plus fort !*

ÉDITION
2026



entraïd'
addict 49

entraide - prévention - formation

REVUE ANNUELLE 2026

SOMMAIRE

- Le mot du président page 2
- La vie de nos lieux d'accueil page 3
- Nos témoignages, nos réflexions, nos textes page 21
- Quelques dates à retenir page 35
- Coordonnées des lieux d'accueil page 36

Mot du Président

Chers membres et sympathisants,

À l'aube de cette nouvelle année, je vous adresse mes vœux les plus chaleureux de bonheur et, surtout, une excellente santé pour vous et vos familles.

Je tiens à vous exprimer ma profonde gratitude pour votre engagement sans faille et votre soutien constant. C'est grâce à votre implication, et à l'intérêt que nous portent les institutions régionales, départementales et locales (que je remercie sincèrement), que nos actions sont possibles.

L'association est entrée dans une nouvelle ère de fonctionnement. Comme cela avait été annoncé en interne, ce changement est désormais une réalité. Pour continuer de faire grandir notre belle association, nous devons collectivement nous adapter à cette évolution, et ce, sans attendre.

Je sais que vous donnerez le meilleur de vous-mêmes.

Ces vœux sont pour moi l'occasion d'une annonce particulière, puisqu'ils sont les derniers que je vous adresse en tant que Président départemental et membre du Conseil d'Administration. Après deux ans de préparation, le temps est venu de passer le flambeau. Je suis entré au C.A. départemental en 1986 et j'ai accepté la Présidence en 2001.

Je remercie chaleureusement toutes les personnes avec qui j'ai eu le plaisir de travailler durant toutes ces années, ainsi que nos précieux financeurs.

Je suis convaincu que ce renouveau sera porteur de très bonnes idées et qu'il sera profondément bénéfique pour l'association.

Je reste bien entendu membre et continuerai d'accompagner mes amis choletais, mon lieu d'accueil de toujours.

Excellente année 2026 !

St Charrier



LA VIE de nos lieux d'accueil

Création d'un espace de paroles destiné aux femmes malades alcooliques à Cholet

La parole des femmes libérée à Entraid'Addict

Face à l'augmentation des adhérentes d'Entraid'Addict, un espace de parole non-mixte ouvrira à la rentrée. Entourage, enfants et adolescent ont aussi un créneau pour combattre les multiaddictions.

L'addiction n'est plus l'apanage de l'alcool. Depuis plusieurs années, l'antenne choletaise de l'association Entraid'Addict accueille des adhérents sujets à de multiples dépendances : drogues, médicaments, tabac, écrans, paris en ligne. Avec des effectifs en hausse chaque année, la section locale a décidé d'ouvrir un nouvel espace de paroles, dédié aux femmes, également plus nombreuses.

Avec une douzaine de membres supplémentaires sur l'année 2024-2025, l'antenne choletaise d'Entraid'Addict reçoit 174 personnes sur les 52 séances proposées les jeudis, à la ferme des Turbaudières, à Cholet.

- L'addiction est une prison, parfois dorée, qui fait perdre sa liberté par rapport à un produit, comme les drogues ou l'alcool, ou un système, comme les jeux vidéo, les écrans, les paris en ligne... », détaille Auguste Charrier, responsable local.

Si l'alcool est encore un des maux principaux, depuis 2021, d'autres addictions impactent toutes les classes sociales. - Nous avons beaucoup d'adhérents dans la trentaine avec une multiaddiction. - L'alcool peut se mêler aux médicaments ou encore à la cocaïne. - Il y en a de plus en plus dans les Mauges », assure le bénévole. Et si la moyenne d'âge a baissé, le niveau intellectuel a augmenté. - Il y a des ingénieurs, des enseignants, cadres, chefs d'entreprise... »

Un espace de paroles pour les femmes

- Certains viennent pour échanger autour de leur consommation, sans considérer qu'ils sont addicts, mais ils se posent des questions. - Tout comme les membres de l'entourage qui souhaitent assister aux réunions, ils sont accueillis gratuitement par l'antenne sans obligation d'adhérer. De plus en plus de femmes passent



Selon Auguste Charrier, responsable de l'antenne choletaise de l'association Entraid'Addict, plus de la moitié des femmes accueillies ont pour cause de leur addiction un homme de leur entourage.

la porte d'Entraid'Addict. - Au cours de l'année, je me suis rendu compte que, pour cinq femmes, au moins trois avaient une addiction dont la cause venait d'un homme », détaille Auguste Charrier. Mais la parole ne se libère pas si facilement. - C'est pourquoi, à partir de septembre 2025, nous allons créer un espace de parole exclusivement féminin, pour éviter les non-dits. »

L'antenne accueille tout le monde - pas que les adhérents - chaque jeudi, de 20 h 30 à 22 h. Un groupe de parole mixte est mis en place, en plus de deux rendez-vous pour l'entourage et de cet espace femme une fois par mois. - Pour un adulte addict, ce sont six à huit personnes autour

impactées. Leur souffrance est terrible, car ils se retrouvent impuissants. C'est l'occasion d'avoir du soutien. »

Lorsqu'il a rejoint l'association il y a cinquante ans, Auguste Charrier n'y voyait que des épouses. - Désormais, il y a des enfants, des frères et sœurs, et même des parents d'adhérents quadragénaires. »

Les adolescents et enfants entourés

Le quatrième jeudi de chaque mois pour les enfants d'école primaire, une session est animée par une psychologue. Le deuxième jeudi du mois, c'est un espace adolescent qui est également encadré par une psycho-

logue. - Leur présence est souvent liée aux jeux vidéo en ligne. À trop s'y plonger, cela peut provoquer des troubles du sommeil, de l'alimentation, de l'attention... Et pour les étudiants qui enchaînent avec leurs cours après avoir joué la nuit, ils passent à des stimulants dès le matin », explique Auguste Charrier. La professionnelle leur donne les clés pour occuper le temps autrement, en redirigeant une partie vers des activités sportives ou culturelles.

Plus d'informations sur entraidaddict.fr ou au 06 37 68 07 85.

Julia MAZ-LOUMIDES.

L'addiction au féminin : un fardeau silencieux

L'addiction, qu'elle touche les femmes ou les hommes, ne survient jamais par hasard. Elle n'est pas un coup de tonnerre dans un ciel bleu, mais le fruit insidieux de **fractures psychologiques profondes**. Souvent, ces blessures remontent à l'enfance, mais chez les femmes, les causes peuvent être plus complexes et variées.

Heureusement, notre société évolue. La parole se libère et l'accès à l'aide psychologique se démocratise, offrant un soutien essentiel. En tant qu'aidants, nous sommes souvent bouleversés d'entendre les récits de ces femmes, jeunes ou moins jeunes, qui ont trouvé dans l'addiction une béquille pour porter leur fardeau. Elles arborent un visage souriant, dissimulant le masque d'une souffrance morale intense, souvent causée par des violences, physiques et psychologiques relevant de comportements coupables.

Il est de notre devoir de briser ce silence et de parler de ces réalités. L'adage « l'homme est un loup pour l'homme » résonne tristement. Pourtant, nous devons accueillir avec la plus grande bienveillance ces femmes brisées de l'intérieur.

Le rôle crucial de l'accompagnement

C'est là que les associations d'aidants ont un rôle vital à jouer. Elles doivent ouvrir grand leurs portes et offrir des espaces d'accueil sûrs, idéalement encadrés par des femmes formées et aguerries, prêtes à entendre « l'inentendable ». La parole, dans un lieu protégé, est une source de libération.

Déposer son fardeau est un passage obligé pour reconstruire sa vie et retrouver sa liberté. L'accompagnement spécialisé, avec des mots choisis et une écoute attentive, est la première pierre de cette reconstruction. C'est la mission profonde d'une association d'aide et d'accompagnement.

Lieu d'Accueil de Cholet. A C

FESTIVAL de la SANTE



Les membres du lieu d'accueil de Chemillé accompagnés de membres du lieu d'accueil de Cholet ont participé à plusieurs reprises sur Chemillé-en-Anjou dans le cadre du Festival de la Santé qui a eu lieu du 7 au 11 octobre au Théâtre Foirail.

Ce festival avait pour vocation de fédérer les acteurs de la santé locaux au service d'une pratique préventive et curative dans le projet "Santé et Territoire" de Chemillé-en-Anjou.

Dès mars 2025, nous avons été sollicités par l'adjointe Anne-Rachel Bodereau accompagnée par Cathy Quignon (chargée de mission) et Romain Martin (directeur du pôle solidarité) pour être présent et à côté de l'association Ligérienne d'Addictologie (ALIA), Addiction France, Log-in Prévention.

Chemillé-en-Anjou faisant partie de Mauges Communauté, Entraid'Addict 49 a ainsi pu réaliser

dans le cadre de ce festival une soirée Conférence et Atelier prévention "Ensemble face aux addictions". Ce projet est soutenu par Mauges Communauté dans le cadre de l'appel à projets Santé 2024.

Les participants et les bénévoles des lieux d'accueil de Chemillé et Cholet ont passé un très bon moment riche en échanges, en partage. Être présent et être reconnu pour l'accompagnement d'addictés à de produits divers (alcool, tabac, drogues, médicaments ...) et ou addictés à un comportement, pour l'accompagnement de personnes entourant les addictés aux côtés de professionnels est un succès. L'associatif travaille avec les professionnels de santé ou du social pour venir en aide aux personnes touchées par une addiction.



En détail, qu'a t il été fait ?

La soirée du 8 octobre était semblable à celle organisée le 6 juin sur la commune du Fuilet (Ouest de Mauges Communauté) sous la forme d'une mini conférence interactive animée par Auguste Charrier, suivie des témoignages de Audrey et Laetitia membres entourage. Les participants ont pu ensuite assister à 2 ateliers ludiques ou d'information interactif parmi les 5 proposés : Atelier prévention aux écrans avec l'intervention de



Thomas Brochard de Log-in Prévention, Atelier prévention ados animé par Isabelle Barbarit psychologue Animatrice des espaces de parole Adolescents sur Cholet, Atelier Entourage animé par Elodie Morille et Laetitia Jeanneau, Atelier simulation lunettes animé par Jean Chene et Atelier Prévention dose de Bar animé par Jean-Marc Bolteau et Jérôme Dixneuf. Cette soirée fut l'objet de très belles rencontres avec les élus et également des professionnels du milieu social et médico-social. C'est très enrichissant pour les deux parties. Elle s'est clôturée par un moment convivial qui a duré un certain moment et qui montre à lui seul l'intérêt des participants.



Cette soirée fut suivie de deux belles journées de présence de l'association Entraid'Addict 49 et notamment d'une quinzaine de bénévoles actifs sur le Festival : le vendredi 10 et le samedi 11 Octobre.

Deux journées différentes, la première à destination des scolaires (du primaire au BTS). Nous avons pu sensibiliser différents groupes d'élèves de collège, lycée et BTS avec nos 3 ateliers : Atelier prévention dose de bar, Atelier Simulation lunettes et Atelier prévention sur les notions d'addiction, d'aide pour les personnes addictées et leur entourage. Le samedi était ouvert à tout public, nous avons maintenu nos 2 ateliers ludiques.

Jean, avec sa bienveillance et gentillesse, **a gagné le défi: celui d'avoir enregistré le plus de passage parmi ces journées. Bravo à lui !** Ce festival de la santé organisé pour la 1ère fois à Chemillé en Anjou a regroupé une diversité d'intervenants et nous a permis de faire de belles rencontres pour envisager de nouveaux beaux projets dans le domaine de la prévention, sensibilisation aux addictions sur le territoire.

Merci à cette organisation, à cette belle initiative et merci à l'ensemble des bénévoles présents lors de ce festival.

Entraid'addict Angers

21 juin 2025 : Fête de la musique

Ce samedi soir avec un temps exceptionnel et une forte canicule a connu un record de participation du tout public. Nos deux bars à eau installés au cœur de la fête place du Ralliement et place Imbach, ont bien rempli leurs rôles de distribution gratuite d'eau en gobelets mais aussi remplissages des gourdes et bouteilles personnelles. Il est donc très difficile d'évaluer la quantité impressionnante d'eau prise sur le réseau de la ville.

Pour cette soirée, nous avons certainement contribué à limiter les déshydratations et les effets de consommations d'alcool abusif via des comas éthyliques.

Il est clair que le tout public ne vient pas pour consommer forcément de l'Alcool, en proposant de l'eau nous donnons le choix et nous sommes largement remercier de cette action.

Dans cette initiative, les Bénévoles sont les bienvenus sur les bars à eau, nous les remercions vivement en particulier le groupe de première année BTS de Manon, nous avons demandé du renfort et c'est huit étudiant(es) qui se sont répartis sur les deux bars à eau, cette expérience devrait leur laisser un bon souvenir de la fête de la musique à Angers.



Pour nous les vétérans des bars à eau (vingt cinquième année à Angers), nous sommes très heureux de l'implication de ces jeunes dans cette démarche commune de sensibilisation.

Nous n'oublions pas les services de la ville d'Angers à qui revient toute la logistique de cette Fête avec la mobilisation du personnel des services d'aide à la population le tout bien orchestré.

Nous sommes tous prêts à repartir pour le 21 juin 2026.



Lieu d'accueil de CHEMILLE

PARTAGE DE LA GALETTE - DECORATIONS



Le 17 janvier 2025, lors de la traditionnelle galette, 3 adhérents du lieu d'accueil de Chemillé ont reçu une décoration pour leur chemin parcouru au sein de notre association et leur investissement :

Marcel et Jean pour leurs 20 ans d'abstinence

Lydie pour le soutien indéfectible à son conjoint et pour leur implication dans la vie de notre lieu d'accueil.



À l'homme que j'admire

Dans l'éclat de la lumière du jour, je te contemple

L'homme fort qui a fait un choix il y a 20 ans

Celui d'arrêter et d'affronter ses démons

Une vie renouvelée, une belle raison.

Les ombres du passé ne sont plus qu'un écho

Tu as pris le contrôle de notre fardeau

Pour construire ensemble un foyer serein

Où l'amour, la paix, la joie sont notre quotidien.

Maxime et Mallory nos deux grands enfants

Avec fierté ils te regardent

Unis dans leur admiration

Pour célébrer la personne que tu es devenue

Un époux, un père aimant, honnête et ingénu.

Depuis 20 ans, tu as tracé ton propre chemin

Dans cette existence, avec tant de soin.

Un exemple de dévouement et d'intégrité.

Chaque jour tu écris notre destinée.

L'association Entraid' addict et nos amis te célèbrent

Pour chaque pas et décision que tu as pu réaliser grâce à leur soutien

Tu as su retransmettre à ton tour cet accompagnement à ceux qui veulent bien le prendre

Marcel merci ne change rien

Et poursuis ton chemin...

Christelle

QUE LE TEMPS PASSE VITE

Cela fait 7196 jours que je suis libéré de ce produit : 20 ans d'abstinence heureuse. Mais cela c'est grâce à toi Lydie, tu m'as toujours soutenu et poussé à aller vers le haut. Je ne te remercierais jamais assez pour tous ce que tu as fait pour moi, malgré les galères que j'ai pu te faire subir.

Merci à nos enfants, à Marie qui m'a dit des mots forts qui ont provoqué en moi le déclic.

Et enfin je tiens à remercier, La croix d'or, Alcool Assistance et Entraid'addict, des gens d'une grande valeur qui m'ont écouté, respecté avec toute leur bienveillance.

Maintenant, à nous de continuer le chemin qui nous est inculqué en participant activement aux espaces de paroles, à aider les autres dans le besoin.

Je terminerais par ces mots :



RECEVOIR C'EST BEAUCOUP ET DONNER C'EST GRATIFIANT



MERCI



Aujourd'hui je voudrais te dire MERCI

Je suis fier du chemin que tu as parcouru depuis 20 ans

MERCI d'être à mes côtés pour me soutenir dans tous les moments difficiles que l'on a passés depuis 3 ans, début de ta retraite.

Pour moi, l'association est ma deuxième famille, le monde évolue et l'association est obligée de s'adapter à toutes les addictions et toutes les personnes en difficultés.

On a tous été heureux à un moment d'avoir franchi le seuil et d'avoir trouver écoute, soutien et réconfort

MERCI A TOUS



SOIREE INFORMATIONS



Une soirée info a été organisée le 7 mars 2025 par le lieu d'accueil de Chemillé sur les addictions. Avec au programme, des témoignages et des échanges, des informations :



Les réunions ont lieu le 1er vendredi du mois à 20H30 au centre social de CHEMILLE dans 2 salles séparées ENTOURAGE et MALADE. Cela permet à l'entourage de pouvoir parler, de rencontrer des personnes qui vivent ou ont vécu la même chose, de comprendre la maladie quelque soit l'addiction, alcool, drogue, jeux, écran, tabac, la nourriture, etc... Trouver du réconfort, du soutien, une écoute sans jugement, être compris en toute confidentialité. L'entourage c'est le conjoint, les enfants, les parents, la famille, les amis, les collègues.

Si le malade n'est pas prêt à franchir le pas pour venir aux réunions, l'entourage peut venir quand même .Sur Chemillé nous avons des personnes qui sont venues pendant de nombreuses années seules et pour finir être accompagnées du malade. Ces moments permettent de voir que l'on n'est pas seul, que d'autres ont vécu ou vivent la même chose. On passe un moment pour soi, car



SEUL ON EST IMPUISSANT ET EN GROUPE NOUS SOMMES PLUS FORT

RECEVOIR C'EST BEAUCOUP ET DONNER C'EST GRATIFIANT

MERCI ENTRAID'ADDICT

UN ESPACE de PAROLES sur LE TABAC



Dans le cadre du mois sans tabac, nous avons passé une vidéo trouvée sur le site "le village des addictions " lors de notre espace de paroles du vendredi 22 novembre:

TEDx fait par Françoise Gaudel à St Briec "défume story"

<https://www.youtube.com/watch?v=vr7iDWchX0w>

La clope protectrice, la béquille pour taire les maux, la clope qui prend toute la place. Les idées reçues, les remarques de l'entourage qui vous plombent. Elle décrit le manque, l'apprentissage de la défume, l'aide des forums, du groupe Facebook, l'entraide, le soutien, la fierté d'apprendre ensemble et de réussir à vivre sans tabac. Il y a autant d'histoire de défume que de fumeurs, à chacun sa méthode, l'important c'est d'y arriver.

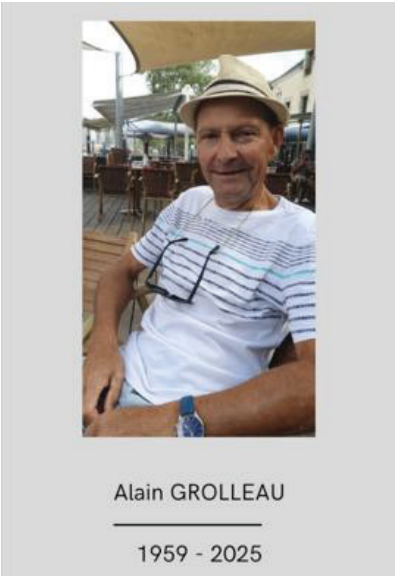
Les phrases qui m'ont marquée, fait écho :

- "J'étais une grosse fumeuse, j'ai fumé pendant 30 ans. J'en étais à 50 cigarettes par jours. [...] Je fumais tout le temps. Je fumais même en me brossant les dents, c'est dire."
- "Je fumais pour tenir bon, pour rester debout. Je fumais pour me détendre."
- "Je fumais pour ne pas dire, me taire, pour calmer mes colères, pour me conforter."
- "Je fumais quand j'étais heureuse pour accompagner mes rires. Je fumais quand j'étais triste pour assécher mes larmes."
- "La clope c'était ma copine [...] ma compagne, ma compagne des bons, des mauvais moments. Ma béquille, ma béquille à vivre."
- "Je fumais pour calmer mon stress, je me fabriquais une bulle, une bulle de fumée, mon monde à moi. Hors du monde."
- "Je fumais à m'étouffer. Je fumais à chaque fois que j'avais une émotion, avant même que l'émotion arrive."
- "Je disais la cigarette m'est nécessaire, je ne sais pas faire sans fumer."

- "Et puis j'étais de plus en plus malade. [...] J'avais 47 ans, je préparais ma mort. J'avais 47 ans, je savais que le tabac était en train de me tuer et je ne savais pas comment m'en débarrasser."
- "J'avais arrêté plein de fois, plein de fois, plein de fois. Le parfait manuel du défumeur solitaire je le connaissais par cœur. J'avais même eu en prime le petit guide spécial des idées reçues sur le sevrage tabagique. Vous savez ces petites idées-là qui vous plombent bien et qui vous font reprendre une clope."
- "Alors j'ai demandé de l'aide, j'ai été voir une tabacologue."
- J'ai été sur internet et je me suis connectée à un forum. [...] Il a écrit une phrase qui pour moi à changer le court des choses : La défume est un apprentissage. [...] Ça veut dire que moi, la camée de chez camée, je peux apprendre."
- "Alors j'ai appris. Jour à jour, pas à pas, j'ai appris à défaire les uns après les autres, les liens puissants, intimes, entre moi et le tabac."
- "J'ai appris que la défume c'est du temps, qu'il faut se laisser du temps pour arrêter de fumer, on a fumé des années."
- "J'ai appris que la défume c'est de la dentelle, on s'en fout de la méthode, l'important c'est d'y arriver."
- "Quand on arrête de fumer, on a besoin d'aide. Arrêter de fumer c'est pas qu'arrêter de fumer, c'est changer, profondément changer. Le tabac il n'investit pas que nos organismes. Il va coloniser, s'immiscer dans chacune de nos émotions, dans chacune des sphères de nos existences. Alors quand on arrête on est paumés ! On est fatigué, [...] on a plus ses repères, on est perdu."
- "J'ai dit les maux que j'avais étouffés avec le tabac."
- « Nous apprenons ensemble. [...] Je ne suis plus seule, nous ne sommes plus seuls. Nous apprenons ensemble à lever les rideaux de fumée. »
- « Moi je suis Françoise, j'ai aujourd'hui l'âge qu'avait mon père quand il est mort du tabac, je suis libre, je suis vivante, je ne fume plus. »

Nous avons vécu un bel échange après cette vidéo autour de l'addiction sur le tabac. Nous nous sommes vraiment rendu compte que les difficultés rencontrées par la personne, que les solutions pour s'en sortir, que les émotions ressenties étaient les mêmes quelque soit le produit : ici le tabac mais toutes les addictions ont des similitudes.

Espace de paroles de Vihiers

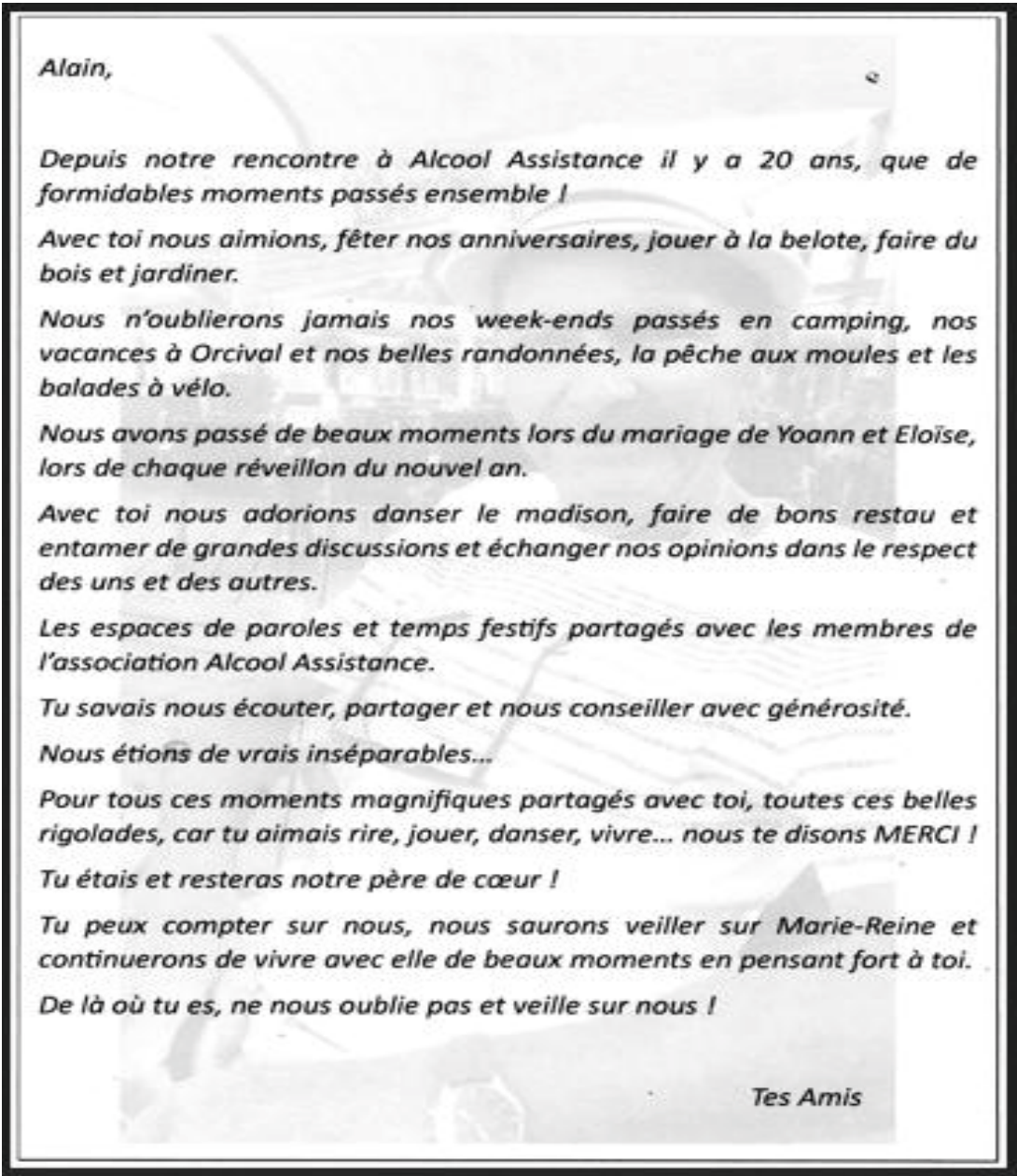


Alain GROLLEAU
1959 - 2025

AU REVOIR

ALAIN

Hommage à Alain qui nous a quittés en 2025. Le doyen du lieu d'accueil de Chemillé avec plus de 30 années d'abstinence.



La vie est belle en camping-car !

Sur la route à nouveau, on vous dit au revoir,
Sur la route encore, roulons jusqu'au phare,
Sur la route pour toujours, larguons les amarres,
Nous sommes aujourd'hui plein d'espoir,
Non, ce n'est pas un canular
Non, on en aura jamais marre,
La vie est belle en camping-car !

Il y a tant de belles choses à voir,
Tant de jolis villages et de lavoirs,
Tant de rivières et de gabarres,
Et tant de châteaux et de manoirs
Qu'il va vraiment nous falloir,
Emprunter plusieurs trajectoires,
La vie est si belle en camping-car !

Comme des vieux routards,
Nous irons jusque dans le Var,
Et peut-être même jusqu'à Dinard,
Nul besoin d'aérogare,
Et même s'il se met à pleuvoir,
Et que le ciel devient noir,
La vie est très belle en camping-car !

Non, tout cela n'est pas dérisoire,
Même si c'est parfois une échappatoire,
C'est aussi notre étendard, notre anti cafard,
Et même s'il nous sert un jour de corbillard,
Ou qu'il nous fasse croiser quelques lascars,
Toujours nous garderons en mémoire :
La vie est trop belle en camping-car !

Allons, ne sortons pas les mouchoirs,
Il est trop facile de s'émouvoir,
Pensons plutôt à apercevoir,
Tous les trésors et les caviars,
Tous les sucs et les nectars,
Partons, remplissons le réservoir,
Oui vraiment, la vie est belle en camping-car.

Poème pour toi, Alain qui a tant aimé voyager en camping car



DES JOURNEES DE RESOCIALISATION Lieu d'accueil de CHEMILLE

PIQUE-NIQUE

C'est avec plaisir que les membres du lieu d'accueil de Chemillé se sont retrouvés le 20 juillet 2025, à la Poitralière pour le traditionnel pique-nique. Diverses activités ont agrémenté cette journée (pétanque, pêche, belote et jeux de société ...) placée sous le signe de la bonne humeur.



Lieu d'accueil de VIHERS



Le samedi 30 août, les membres du lieu d'accueil de Vihiers se sont retrouvés pour un bon moment de convivialité et d'échanges. Nous nous sommes retrouvés à Béhuard pour un déjeuner au restaurant : « la Guillemette ».



Après un bon repas, nous avons fait une ballade pour découvrir cette magnifique île de la Loire et cette petite cité de caractère. Nous avons fini notre après midi à Vihiers pour participer à différents jeux (belote, pétanque...) et terminé la journée par un repas partagé dans la joie et la bonne humeur.



Nos témoignages, nos réflexions, nos textes

L'Accompagnement

L'accompagnement bénévole des personnes souffrant d'addictions constitue un complément précieux aux dispositifs médico-sociaux. Les bénévoles d'ENTRAID ADDICT 49 offre une présence humaine, une écoute non médicale et un soutien concret dans le parcours de soin. Les bénévoles contribuent à améliorer l'adhérence aux traitements, à réduire les risques et à favoriser la réinsertion.

Ces faits sur le territoire et qui dépassent nos frontières synthétisent les enjeux, les modalités d'intervention, la formation et la supervision nécessaires, les bénéfices observés, ainsi que les limites et recommandations pour valoriser cette contribution bénévole dans une démarche sécurisée et éthique.

La formation est indispensable en 2026, pour accompagner de façon sécuritaire. Certes les expériences personnelles, aident mais ne sont pas suffisantes. Nous avons cette chance d'avoir chez ENTRAID'ADDICT tout un panel de formations de bases et qui sont actualisées.

En œuvrant avec le médical, le médico-social et le social, nous pouvons apporter le plus qui permet aux personnes en souffrances, addicts comme entourage (c'est à dire les personnes qui souffrent de la maladie de l'autre) de trouver la porte de sortie de cette épreuve.

Lieu d'accueil de Cholet .AC

J'AVAIS PEUR ... Mais je N'AI PLUS PEUR ...



J'avais peur de perdre mes copains
J'avais peur d'avouer la maladie
J'avais peur de la cure
J'avais peur du manque
J'avais peur de l'abstinence : mes croyances : être abstinent c'est être malheureux
J'avais peur de la solitude
J'avais peur de l'échec
J'avais peur de perdre du plaisir

Aujourd'hui je n'ai plus peur :

Je suis bien accompagné, j'ai lié avec de nouveaux amis
J'échange sur la maladie avec les thérapeutes et dans les Espaces de Parole
La cure m'a donné des repères pour commencer un parcours de soin
J'ai de moins en moins envie de consommer
L'abstinence ne me fait plus peur : la sobriété c'est ma liberté
Je ne suis plus seul et tellement mieux dans ma peau
Les essais cumulés finissent par ouvrir une brèche : le déclic ?
Du plaisir de la fierté de mes petites victoires journalières sur la maladie ?

Et ma relation à mon entourage ?

Peur du quand dira t-on ?... je m'affirme et fais de la prévention maintenant
Mes sorties avec le produit. ?.. Je choisis un environnement sécurisant
Les souffrances causées à mes proches ... je leur prouve au quotidien ma détermination et laisse le temps faire son œuvre pour les apaiser

Eh oui beaucoup de freins nous empêchent de nous soigner. Nos croyances, nos émotions, le regard que les autres portent sur nous, notre rapport au produit ou comportement.

Mais déjà y croire, faire le choix de ne pas nous isoler mais d'aller de l'avant. Accepter les mains tendues, beaucoup d'étapes, de rechutes parfois, de douleurs, de mensonges, de médecins et une rencontre qui peut être salvatrice. Un p'tit truc qui peut déclencher l'envie d'aller vers ce parcours de soin qui nous permettra de retrouver une vie plus douce, une renaissance ?; Les partages de vécus dans les Espaces de parole, les témoignages sont là pour porter ce message d'espoir que cette vie d'addicté n'est qu'une parenthèse que l'on peut refermer. Bien sûr on perd des années de vie avec nos proches, nos enfants (on ne les a pas vus grandir). Savourons les années devant nous. Vivons les moments intensément. On ne rattrape pas ce qui est passé mais on peut faire du présent une vie de petits bonheurs. Chacun de nous est un maillon de la chaîne vers une vie meilleure.



Marylène Antenne de Beaupreau

Si je partage cette lettre aujourd'hui, c'est pour témoigner.

Je suis la maman de deux filles dont le papa est décédé il y a cinq ans, des suites d'une addiction. Nous étions séparés avant son décès, mais il reste leur père, et son absence fait partie de leur histoire.

À travers ce texte, je souhaite m'adresser à lui, mais aussi à vous: aux personnes concernées par l'addiction, et à leurs proches. Mon but n'est pas de juger, mais de montrer les répercussions qu'une addiction peut avoir sur une famille, sur des enfants, et sur la vie de ceux qui restent.



C'est aussi un message d'espoir: malgré la douleur, grâce à l'entourage, aux espaces de parole du jeudi à Cholet, et au soutien de la famille, d'amis, il est possible de continuer d'avancer, de protéger les enfants et de leur offrir un cadre sécurisant.

Cette lettre est un hommage à mes filles, à leur courage, et à toutes les familles qui traversent ces épreuves.

Lettre à toi, leur papa

Cela fait déjà cinq ans que tu es parti, emporté par ton addiction. Cinq années pendant lesquelles nos deux filles grandissent sans toi.

Tu leur manques, même si elles avaient déjà commencé à s'habituer à ton absence. Chaque jour, elles avancent, elles s'épanouissent, elles rient, elles apprennent. Par moment, je me dis que tu aurais dû être là, que tu aurais pu partager ces instants bons ou moins bons: l'intervention médicale de notre aînée, leur rentrée scolaire au lycée et au collège leur dernier gala, leur réussite, mais aussi leurs échecs ou tristesse certains jours. Les gros kifs comme les petits !

Ton départ a laissé des traces, mais nous avons trouvé des ressources. Grâce à nos amis, à la famille, à mes collègues... Grâce à **Entraid'Addict49**, nous avons appris à cheminer, à parler, à comprendre, à transformer la douleur en force. Cet accompagnement m'a aidée à trouver un équilibre entre ma vie privée, ma vie professionnelle, et ma mission de maman. Tes filles ont la chance de pouvoir assister à leur propre espace de parole enfant et ado avec des psychologues.

Tes filles savent qui tu étais. Elles savent aussi contre quoi tu as lutté. Je leur parle de toi avec honnêteté, sans jugement, car ton histoire fait partie de la leur. Mais je souhaite leur dire qu'elles ont le droit d'avancer, de se construire, de sourire, et de ne pas laisser ton absence définir toute leur vie.

Aujourd'hui, je veux simplement que tu saches que, malgré les épreuves, elles grandissent entourées d'amour, de soutien, et d'accompagnement. Elles ont des repères solides, une famille présente, et une maman qui fait tout pour qu'elles se sentent protégées et écoutées.

Tu n'es plus là, mais elles continuent d'avancer. Et c'est peut-être la plus belle façon de t'honorer : leur offrir un avenir où elles se sentent fortes et épanouies, malgré ton absence

Audrey



Le tourbillon de la survie

La main qui m'offrit des toxiques avait de jolies bagues à chaque doigt. Elle mit des bracelets autour de mes poignets pour mieux m'enrôler, m'assouvir. La drogue aussi chantait avec une voix qui m'enjôla. Les débuts furent euphoriques. J'étais la maîtresse du monde. Comme Ulysse, je ne me suis pas méfiée des sirènes. Leurs belles voix eurent raison de ma raison. On s'est connu, on s'est reconnu, on s'est perdu de vue, avec des périodes quand même d'abstinence durant ces 35 années d'addiction.

Rien à faire, on s'est retrouvé, on s'est réchauffé, je suis retombée dans ses bras, tous les deux enlacés, dans une frénésie chaotique qui laisse finalement beaucoup de regrets et de larmes à la place des plaisirs du début.

Depuis, chacun de nous est reparti, j'ai quitté ce tourbillon de la survie qui laisse place à une vie maintenant sobre, plus sereine, plus confiante en l'avenir. J'ai retrouvé mes proches et le respect de moi-même. Mais que de temps perdu qui me fut quand même fatal au final.

Bulle -Antenne de Beaupreau



Phénix des Ombres

Au cœur des nuits où tout semble se taire,
Un feu dévore, un brasier sans lumière.
La soif s'installe, impérieuse, sans fin,
Chaque gorgée promet un demain.

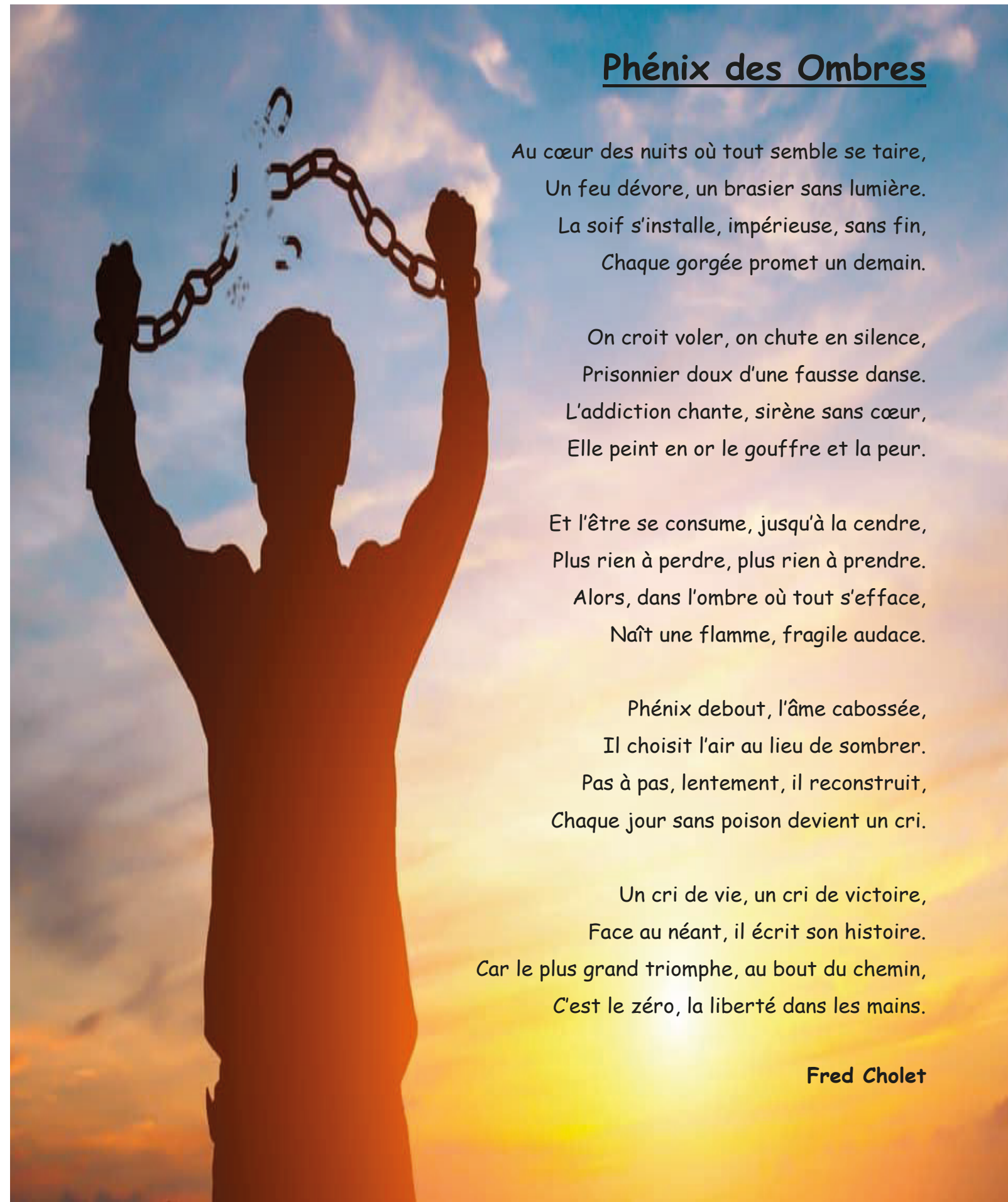
On croit voler, on chute en silence,
Prisonnier doux d'une fausse danse.
L'addiction chante, sirène sans cœur,
Elle peint en or le gouffre et la peur.

Et l'être se consume, jusqu'à la cendre,
Plus rien à perdre, plus rien à prendre.
Alors, dans l'ombre où tout s'efface,
Naît une flamme, fragile audace.

Phénix debout, l'âme cabossée,
Il choisit l'air au lieu de sombrer.
Pas à pas, lentement, il reconstruit,
Chaque jour sans poison devient un cri.

Un cri de vie, un cri de victoire,
Face au néant, il écrit son histoire.
Car le plus grand triomphe, au bout du chemin,
C'est le zéro, la liberté dans les mains.

Fred Cholet



Parcours d'une maman face à l'addiction de son enfant

J'étais sûre que j'allais le guérir
Naïveté ou utopie !
Un divorce. Femme et enfants quittent le domicile conjugal.
Je pars vivre chez lui un an pour l'aider à gérer son entreprise
avant un dépôt de bilan.
Je l'accueille un an chez moi avant l'attribution d'un logement
social.
Je le cocoone comme un bébé...
3 cures à sa demande sans résultat.
Il me mène à bout. Il m'entraîne dans sa descente aux enfers.
Je vis sa vie et non pas la mienne.
C'est alors qu'une amie, me voyant désespérée m'incite à appeler
Entraid'Addict qui me répond immédiatement et m'invite à la
réunion du vendredi soir.
J'y vais sans broncher...
Je trouve là, écoute, dialogue, réconfort, espoir en attendant le
fameux « déclic »
Je suis fidèle aux réunions et j'en reviens boostée.
J'ai même participé à des formations, une aide précieuse plus
grande compréhension de la « maladie » et aide à l'attitude et au
comportement à adopter

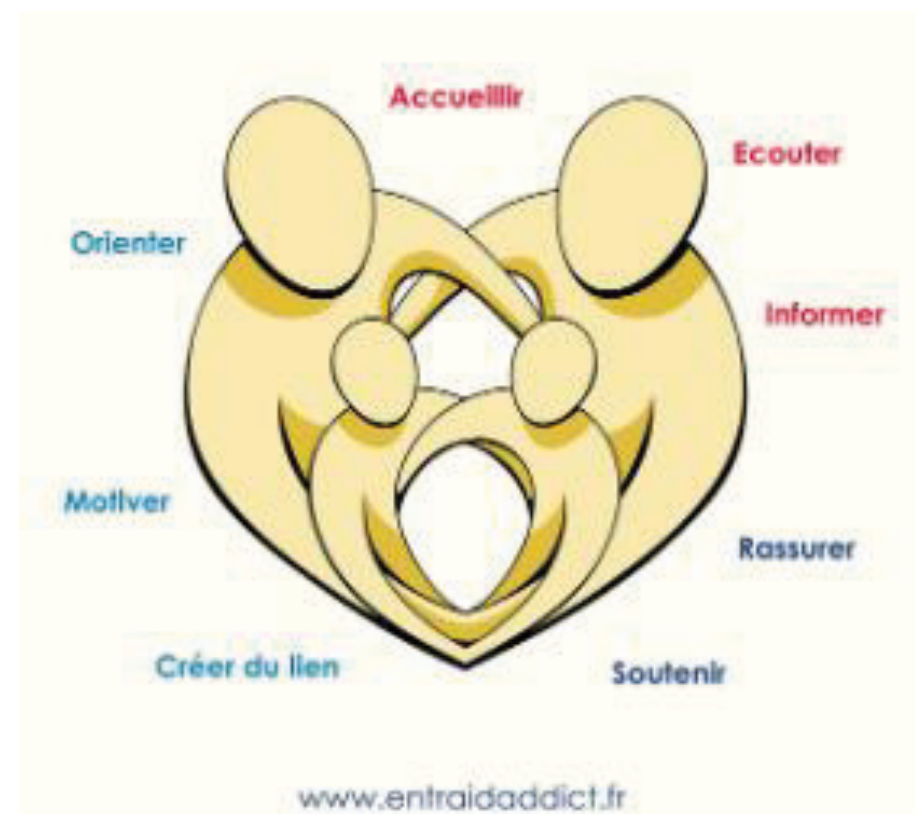
MERCI ENTRAID'ADDICT



Maman aidante
Antenne de Beaupreau

"Un jour, on te dit que reprendre un verre d'alcool ce serait comme aller se baigner sans savoir nager. Quand on sait qu'on va se noyer, on réfléchit."

CITATIONS JACQUES DUTRONC



Qui suis-je pour aider un addicté ?

Je suis son père, sa mère,
Son fils, sa fille, ses frères et ses sœurs,

Je suis l'ami qui espère,
Le collègue qui cache sa douleur.

Chaque jour je le vois, je la vois,
Se consumer à petit feu,
Un sourire éteint, un regard sans voix,
Un combat perdu contre ses propres nœuds.

Je me sens impuissant, désarmé,
Pourtant jamais il n'a eu autant besoin
De ma présence, d'un mot, d'une main,
De l'entourage qui ne juge pas, mais qui sait rester.



Des amis partiront, laissant le vide,
Mais ce n'étaient pas des vrais amis,
Ceux qui fuient quand l'ombre est trop rapide
N'ont jamais su aimer sans bruit.

Le chemin vers la lumière existe encore,
Il n'est pas si loin qu'on le croit,
Il demande du courage, de l'effort,
Des manches retroussées, pas à pas.

Un peu de médical, un groupe de paroles,
Comme ce jeudi soir à Cholet,
Où l'on partage, où l'on s'épaule,
Où renaît l'envie de s'envoler.

Il faudra du temps, de la patience,
Des rechutes peut-être, des silences,
Mais chaque pas est une victoire,
Et chaque effort rallume l'espoir.

Car rien n'a plus de valeur qu'une vie retrouvée,
Un regard clair, un souffle apaisé.
Et quand viendra le jour où l'addiction sera loin,
Nous saurons que la force était déjà entre nos mains.

Fred Cholet

HISTOIRES DRÔLES ou PAS

2 petites histoires recueillies lors d'un espace de paroles à Vihiers sur l'alcool et les jeunes

Un vendredi soir, un petit garçon en vacances chez son papy (abstinent depuis longtemps) et sa mamie demande :

- On fait l' « apéro ».
- Pourquoi pas ?

Enchanté, le petit garçon prépare un cocktail sans alcool avec son papy à base de sirop, de jus de pommes et de boisson pétillante et quelques toasts avec sa mamie.

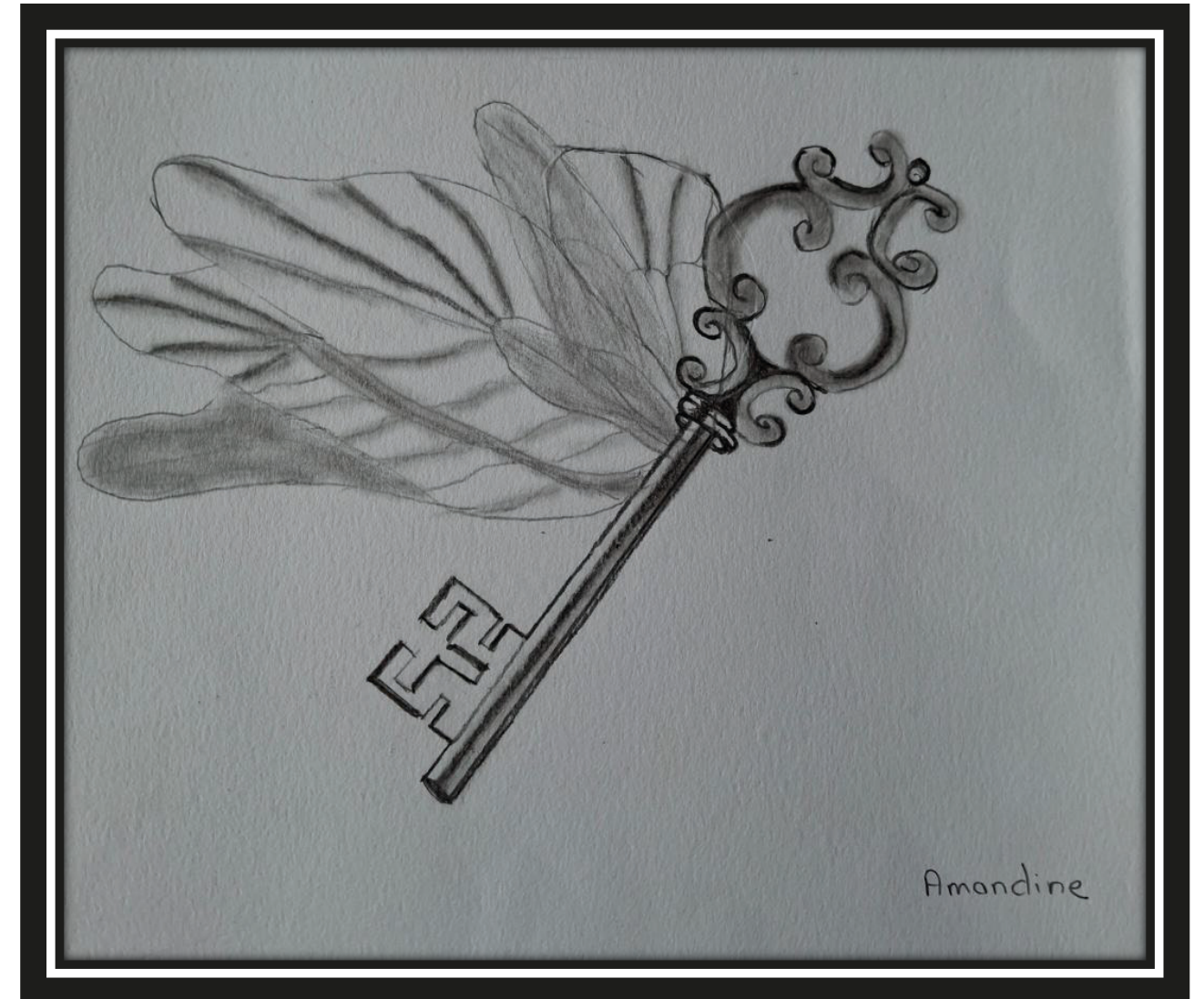
Ils s'installent dans le salon et dispose sur la table les 3 verres, la boisson et les toasts. Au moment de servir les 3 verres sans alcool, le petit garçon regarde son papy et demande :

- Tu ne bois pas d'alcool, papy ?
- Non, je ne bois jamais d'alcool
- Ah, bon, même pas le vendredi.



Une jeune fille et son papy abstinent depuis longtemps échangent sur la consommation d'alcool de ses grands parents et dit naturellement : « toi, papy, tu ne bois pas d'alcool parce que tu es trop vieux. »

LA CLÉ DE LA RÉUSSITE



Dessin réalisé par une malade pendant un parcours de soin

**« La réussite est la somme de petits efforts,
répétés jour après jour »**

Robert Collier

J'espère que vous avez éprouvé beaucoup de plaisir, de petites ou de grandes émotions parfois et d'espoir j'espère dans ce bulletin.

Depuis mars 2011, c'est environ 16 bulletins que j'ai mis en forme avec les textes apportés par les uns et les autres de notre association. Merci à eux pour leur témoignage nécessaire pour que ce bulletin existe.

C'est avec beaucoup d'énergie, d'envie et de plaisir que je les ai réalisés.

Maintenant, je souhaite arrêter cette mission.



Alors, si vous avez envie de mettre en valeur de beaux textes, si vous avez envie de donner un nouveau souffle à ce bulletin, n'hésitez pas à vous faire connaître.

Nathalie

Quelques dates à retenir pour 2026

• Formations 2026 :

- **7 et 8 mars** : animation des espaces de paroles à CHEMILLE
- **11 avril** : Formation RDRD en milieu festif à VERTOU, salle des Cantaloups, espace BEAUTOUR, 2 rue de la poste
- **30 et 31 mai** : Gouvernance à CHEMILLE
- **4 juillet** : Grossesse et produits psycho actifs à VERTOU, salle des Cantaloups, espace BEAUTOUR, 2 rue de la poste
- **17 octobre** : Entourage dépendance et codépendance à VERTOU, salle des Cantaloups, espace BEAUTOUR, 2 rue de la poste
- **28 et 29 novembre** : Acquérir les connaissances de bases en addictologie à CHEMILLE



LES LIEUX D'ACCUEIL SUR LE TERRITOIRE

ANGERS

Responsables : **Fabien CHEVROTIN**

14, rue Anatole France 49800 TRELAZE

Tél : 07.70.66.45.30 - **Mail** : fafachevrotin@gmail.com

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 : le 3^{ème} vendredi du mois à 20h30

Contact malades : Donatien JUIN

Tel : 06.15.33.52.14 - **Mail** : donatienursula@hotmail.fr

Contacts entourage : Ursula Juin

Tél : 06 78 56 82 93 - **Mail** : donatienursula@hotmail.fr

Tous les Espaces de Parole ont lieu à : l'Ensemble JEAN MACE, 106 rue du Pré Pigeon 49100 Angers

BECON les GRANITS

Responsable : FORET Laurent

4 rue du Pontron 49170 – St Germain des Prés

Tél : 07.80.43.98.24 - **Mail** : : lpetijeanau@hotmail.fr

Espace de Parole mensuel : Le 3^{ème} vendredi du mois à 20h30

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

Tous les Espaces de Parole ont lieu à : Salle du Presbytère (à gauche de l'Eglise)

Contact malades : FORET Laurent

Tél : 07.80.43.98.24 - **Mail** : lpetijeanau@hotmail.fr

Contact entourage : Roseline GENTILHOMME - **Tél** : 06.72.34.24.50

BEAUPREAU (antenne)

Contact malades et entourage : Marylène CHIRON

Tél : 06 12 39 49 37 - **Mail** : chiron.maryetchris@orange.fr

Espace de Parole mensuel : 2 vendredis par mois

Espace de Parole Entourage : 2 vendredis par mois

Tous les Espaces de Parole ont lieu à : Centre culturel de la Loge à Beaupréau Allée Jean Monnet, 49600 Beaupréau-en-Mauges – à la Salle Cormeau - Accès par l'entrée principale de la Loge en prenant le couloir derrière le bar.

CHEMILLE (antenne)

Mail : entraidaddictchemille@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 Malade : Marcel JARDIN

Tél : 06.73.57.46.09

Contact Entourage : Lydie CHENE

Tél : 06.20.81.52.11

Contact Entourage : Jocelyne LEMAITRE

Tél : 06.24.71.36.70

Tous les Espaces de Parole ont lieu au Centre Social – Rue de la Gabardière à Chemillé en Anjou.

CHOLET

Responsable : Auguste CHARRIER

29, Avenue du Général de Gaulle

49280 LA TESSOUALLE

Tél : 06 73 60 86 71 - **Mail** : entraid.addict49@gmail.com

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

Espace de Parole malades : Le 2^{ème} et 4^{ème} jeudi du mois

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

Espace de Soutien Enfants : Le 4^{ème} jeudi du mois de 20 H 30 à 21 H 15

Espace de Soutien Adolescents : Le 2^{ème} jeudi un fois tous les 2 mois de 20 H 30 à 22 H 00

Tous les Espaces de Parole ont lieu au Centre Social, Ferme des Turbaudières – rue Azay le Rideau à Cholet

Contact malades : Auguste Charrier

Tel : 06 73 60 86 71 - **Mail :** entraid.addict49@gmail.com

Contacts entourage : Laëtitia Jeanneau

Tél : 06.77.11.43.73 - **Mail :** lieuaccueilcholet@gmail.com

Contact CANNABIS : Joseph Cailleau

Tel : 06.31.65.48.23

VIHIERS

Responsable : Yannick BLOUIN

Tél : 06.47.73.34.89

Mail : yannick.blouin49@gmail.com

Espace de Parole pour tous : Le 4ème Vendredi du mois à 20h30

Espace de Parole malades : Le 2ème vendredi des mois Pairs à 20h30

Espace de Parole Entourage : Le 2ème vendredi des mois Pairs à 20h30

Contact malades : Yannick BLOUIN

Tél : 06.47.73.34.89 - **Mail :** **Responsable : Yannick BLOUIN**

Contact entourage : Isabelle GANIER

Tél : 06.06.80.18.68 - **Mail :** alain.ganier@sfr.fr

Tous les Espaces de Parole ont lieu au Centre hospitalier Lys Hyrôme, 70, rue Nationale – Vihiers – 49310 Lys Haut Layon