

SAINT CHAMOND LES 7 ET 8 OCTOBRE 2017

« J'ai décidé de vivre »

PROGRAMME

Samedi :

15h00 : Accueil
16h00 : Introduction du we
16h30 : Travail en groupe
17h30 : Pause
18h00 : Restitution
19h30 : Diner
21h00 : Film : Ma vie courgette

Dimanche :

09h00 : Message : Philip
09h30 : Travail en groupe
10h30 : Pause
11h00 : Restitution
12h30 : Déjeuner
14h00 : Synthèse, bilan....
16h00 : (max) Fin

QUESTIONNAIRE DU SAMEDI 7 OCTOBRE 2017

- **1^{ère} question :**

A quel moment de votre vie, vous êtes-vous rendu compte que quelque chose n'allait plus ?

Comment l'avez-vous perçu ?

(Ressentis, réflexions de l'entourage personnel et /ou professionnel...)

- **2^{ème} question :**

Comment avez-vous identifié les causes ?

Avez-vous repéré immédiatement les effets de votre consommation d'alcool ou pas ?

- **3^{ème} question :**

Avez-vous réfléchi immédiatement à une solution ou bien est-elle arrivée de l'extérieur ?

(rencontres, connaissances, organismes d'aide, médecin etc...)

- **4ème question :**

Vous pensiez vous suffisamment armé pour sortir de votre dépendance ?
Si oui expliquez, si non expliquez.

QUESTIONNAIRE DU DIMANCHE 8 OCTOBRE 2017

- **1ère question :**

Vous êtes-vous clairement dit « je vais changer » ?
Quel(s) bénéfice(s) pensiez-vous trouver au changement ?

- **2ème question :**

En quoi êtes-vous différent aujourd'hui ?
Exemple : vos qualités avant et aujourd'hui ? Vos défauts avant et aujourd'hui ?
Ou tout autre chose que vous voulez partager.

- **3ème question :**

Et demain ? Qu'allez-vous devenir encore ?

COMPTE-RENDU DE LA FORMATION

- **L'organisation** s'est déroulée parfaitement, le planning a été suivi scrupuleusement. Il n'y a pas eu de temps mort.
Concernant le thème choisi « **j'ai décidé de vivre** », les échanges ont été très riches et très intéressants. Le temps a même manqué pour approfondir certains points.
Tous les participants ont été présents, chacun à sa manière avec ses propres questions.

- **Concernant les questionnaires sur les deux jours :**

L'intérêt de cette forme de questionnaire permet aux animateurs de groupe et aux participants de rester concentré sur les questions sans trop s'éparpiller.
Après la reprise de l'histoire de chacun de manière factuelle, les événements de vie sont repris afin d'aborder de nouvelles questions et de les déplier sur les deux jours.
Ainsi le simple événement, souvent raconté de manière anecdotique devient partie intégrante de l'histoire de vie de chacun et permet une projection vers l'avenir.

Cette forme d'animation m'a paru faciliter le lien entre les participants, même si certains se connaissent, et pour les animateurs de groupe.

- **Concernant les différents points à réfléchir :**

Des questions ont été posées sur le fonctionnement différent des sections de la croix bleue (lien entre les sections, chants dans certaines et pas d'autres, méthodes de fonctionnement), des demandes de formation pour les familles de personnes en situation de dépendance .

- **Synthèse des questionnaires**

En reprenant le déroulement de ces deux jours, des points importants ont été soulignés.

Nous sommes passés du temps de l'autoprescription, du palliatif sans limites qu'a été l'alcool dans une série de répétitions d'événements douloureux. Cela s'est poursuivi dans la dépendance, la honte et la culpabilité avec en filigrane la déchéance physique et psychique.

Puis une autre solution a émergé : celle d'un autre possible, avec l'ouverture aux autres et le regard porté sur moi-même.

Le corollaire en a été la séparation d'avec ce produit alcool qui ne répondait pas à mes demandes et mes besoins.

Demands que je formulerai alors aux autres :

J'ai besoin des autres et non pas d'alcool ,

J'ai besoin de soutien et d'échanges.

Vient alors la prise de décisions, « le déclic » pour certains qui amènera à poser un nouveau regard sur soi-même. C'est le moment de la découverte de l'être que je suis.

Progressivement dans l'affirmation de soi-même, je construis pas à pas dans mes choix permanents, ma vie.

Je reconnais mon être dans le miroir, je reconnais et j'accepte ma nouvelle personnalité.

Vient alors le temps du partage, du don et de l'engagement envers les autres et pour les autres.

Je peux donner sans perdre ce que je suis parce que j'ai choisi et décidé de vivre.

Karina