

THEME : DU SANS ALCOOL AU HORS ALCOOL

SYNTHESE du SAMEDI

C'est un exercice pas facile, mais je vais tenter de faire une synthèse globale en tenant compte des travaux de ce week-end et aussi de ce qui a pu se dire et se faire avant.

Donc nous allons partir de l'idée d'une vie sans alcool :

Au début, l'Alcool remplit les verres et les vies. Puis, la prise de conscience nous fait entrer dans un raisonnement qui nous dit : « Ce n'est plus possible de continuer comme ça ». C'est le fameux déclic, l'idée de rupture s'installe dans notre esprit.

Cette idée de rupture est très souvent associée à des peurs : (trous de mémoire, prison, mort).

Peur de ne pas trouver une boisson de remplacement qui donne satisfaction (attention aux excès de café).

Peur de trouver, malencontreusement, de l'alcool dans la nourriture, dans des lieux inhabituels.

L'arrêt d'alcool peut laisser un vide important pour certains qu'il faut combler (d'autre chose) en explorant ses nouvelles ressources et ses envies.

Pour d'autres, cet arrêt provoque un excès de dynamisme, d'euphorie, voire d'hyperactivité temporaire qu'il faut canaliser. C'est une autre façon de combler ce vide existentiel qui s'est installé. (par un trop plein). Ce trop plein, poussé à l'extrême, peut nous pousser à nous oublier (risque de rechute).

C'est cet immense vide qui nous fait peur. (trop vide ou trop plein, il faut trouver le bon « niveau »). Nous avons pris l'habitude de le remplir avec de l'alcool, et nous voici asséchés, assoiffés !!

Cette situation alimente nos peurs : Peur d'échouer, de rechuter..... Peur du changement.

Terribles, ces peurs. Par quoi remplacer notre carburant qui nous a aidés (un temps) à vivre ?

C'est pour tout cela que nous nous installons dans le déni, le mensonge, pour retarder le plus longtemps possible la prise de décision. Pourtant les anciens disent : « si j'avais su, j'aurais arrêté avant ». Mais, ça, on ne le sait qu'après.....

Cette phase de fragilité sans alcool est aussi vécue comme le regret de ne plus boire, regrets qui s'apparentent à une forme de deuil nécessaire.

Cette phase est aussi caractérisée par, petit à petit, une forme d'indifférence au produit, mais par à la personne alcoolisée qui nous renvoie notre propre image.

C'est encore la phase des questionnements :

Vais-je transmettre mon malheur à mes enfants ? (ne pas confondre hérédité et héritage)

Dois-je en parler à mon entourage ? (c'est plus simple car cela nous évite de vivre dans le mensonge (mensonge que nous avons tellement utilisé dans l'alcool))

Et que dire du sans alcool des solidaires ? Solidaires, qui pour certains n'ont jamais bu et qui pourtant ont peur du premier verre !

Pour les personnes dépendantes, l'idée de perdre quelque chose, ici l'alcool, n'est acceptable que si nous avons, en parallèle un projet de trouver autre chose de mieux : Un projet d'espoir d'une vie meilleure.

Projets de vie qui permettent de ne pas se laisser enfermer dans la morosité.

Nous n'en n'avons pas parlé hier (c'est étonnant), mais pour suivre l'évolution de la période « sans alcool », nous avons un outil super qui s'appelle « l'engagement ». C'est ce contrat qui va jalonner notre progression tout au long de notre lutte. (Le Monde)

Et, c'est lui (entre autres) qui va nous permettre de valoriser la personne pour lui redonner confiance (et ça, nous ne le faisons jamais assez)

Et puis, enfin, au fil du temps (qui n'est jamais le même pour personne) on aperçoit le bon du tunnel, cette petite lumière là-bas, tout au bout..... ; C'est l'espoir de s'en sortir de manière durable !

L'espoir de retrouver la confiance réciproque, le goût du plaisir, du bonheur.

THEME : DU SANS ALCOOL AU HORS ALCOOL

SYNTHESE du DIMANCHE

Sous-titre 1 possible : De la Rupture à la Guérison

Sous-titre 2 possible : De la Prison à la Libération

Maintenant que l'abstinence est là, bien réelle, il va falloir l'étayer, la consolider pour aller vers une vie hors alcool de façon à vivre une vie heureuse.

Cette espérance dans un avenir meilleur qui pointe son nez, pour être viable, elle doit avoir un sens.

Il faut y croire et devenir acteur de sa vie !

Ça commence par une période de consolidation où l'accompagnement de la Croix Bleue est toujours nécessaire. L'accompagnement se transforme en lien d'amitié. (attention toutefois à prendre des nouvelles même si on pense la personne hors alcool (si on ne la voit plus))

C'est ne plus avoir envie, plus besoin d'alcool, sortir de la contrainte, être indifférent à l'alcool.

On peut parler de l'alcool sans ressentiment.

Sans alcool : c'est un bourgeon qui grandit jusqu'à ce que la fleur s'épanouisse.

Mais on ne fait pas grandir les plantes en tirant sur la tige, il faut nourrir les racines.

Aussi, nous allons chercher à nous abreuver d'autre chose qui va faire grandir l'homme et l'âme.

Nourrir l'espoir : Quelle belle phrase !

Quel prisonnier ne rêve pas de liberté ?

Mais retrouver la liberté peut faire peur. Comme cet ancien détenu, pourtant libre, qui attend systématiquement que quelqu'un lui ouvre la porte, il va falloir dans un premier quelqu'un pour ouvrir les portes à notre ancien prisonnier de l'alcool.

Ce qui entraîne une libération. C'est le moment où on va pouvoir prendre des responsabilités, sortir de l'égoïsme pour aller vers les autres.

Et, petit à petit, l'appréhension diminuera et il sera capable d'ouvrir les portes tout seul et de retrouver la lumière, la joie d'être libre.

Mais de quelles portes s'agit-il ?

Il s'agit d'ouvrir ses portes de l'esprit pour remettre la machine à penser en marche.

Il s'agit d'ouvrir ses portes du cœur pour recommencer à aimer.

Il s'agit d'ouvrir ses portes de l'âme pour commencer à espérer.

Il s'agit d'ouvrir ses portes et ses bras pour accueillir la vie.

Transformer notre faiblesse en force. Valoriser notre statut de vie sans alcool sans être obligé de se justifier.

Nous sommes capables de voir notre propre fragilité. C'est-à-dire que supprimer l'alcool ne résout pas tout.

Sur le chemin du hors alcool, il est nécessaire d'être persévérant, d'avoir à l'idée qu'il faut naître à nouveau (et pas vivre comme avant), de renouer avec la confiance.

L'accompagnement reste nécessaire avec une notion d'entraide. (Réunions)

Tout cela, nous le trouvons dans nos sections, nos fêtes, nos rencontres comme ce we.

Et, c'est une fois toutes ces portes et aussi toutes ces fenêtres grandes ouvertes sur soi et le monde, et que nous respirons la vie à pleins poumons, nous sommes épanouis et sereins, libres, donc nous sommes guéris.