



Alcool

Personne ne me comprend
Mon pire souvenir
Quand j'étais ivre...
lorsqu'il a accepté les soins
Fêtes
Fatalité
Espoir
Tabou
Moi et l'alcool, c'est...
Colère
Dire non
Oublier
Accident
Je vis un cauchemar
L'espérance
L'hôpital
Une soirée sans alcool
lorsqu'il a accepté les soins

Les mots me manquent
Et pourquoi moi
On en parle!
Le regard des autres
Alcool
Consommer
Estime de soi
Obsession
Des hauts et des bas
J'ai trop honte
J'ai trouvé de l'aide auprès...
J'aimerais arrêter
J'aimerais pouvoir te dire
Le jour où j'ai poussé la porte de cette association
Comment en suis-je arrivé là?
Dire non à l'alcool
Donne-moi la main
Liberté
Demain c'est promis
Larmes
Juste un verre et puis...
J'arrête
L'espérance



Ce recueil a été construit à partir de petits mots, de petites phrases autour de l'Alcool. Des enfants, des conjoints, des personnes avec une problématique alcool, ont témoigné à leur manière sur leur vécu, leur histoire de vie par rapport au produit. Ils contribuent à la démarche de prévention et de sensibilisation. Les lieux ressources sont précisés à la fin de ce livret.

Un grand MERCI aux Associations d'entraide qui ont animé les ateliers d'écriture et aux structures qui les ont accueillies : le Collège de Pleine Fougères, le Csapa de Saint-Malo, les structures de soin René Pleven et Saint Jean de Dieu et aux associations.

WISKY



Donne-moi la main
pour qu'on avance
ensemble.

**Donne-moi la main,
pour qu'elle ne prenne
pas un verre.**

Tel un pilote ébloui, l'alcool
m'a fait traverser de nombreuses
turbulences émotionnelles.

**Aujourd'hui, je vole à vue
et l'horizon est bien
dégagé.**

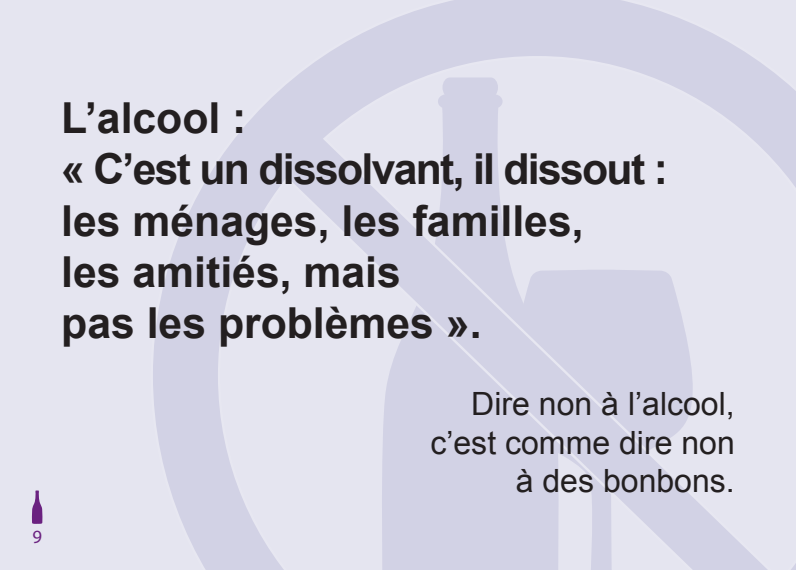
**« J'ai trouvé de l'aide auprès ... »
De ma famille, de deux amis, de
l'équipe soignante à la clinique,
la pratique artistique !**

12 bouteilles à 3 euros,
Ça fait combien ?
« Chez moi, ça fait deux jours ».



Ressortez de ce
trou noir...

arrêtez
L'ALCOOL!!!!

The background features a large, light purple prohibition sign (a circle with a diagonal slash) overlaid on a faint illustration of a bottle and a glass. The bottle is on the left, and the glass is on the right.

**L'alcool :
« C'est un dissolvant, il dissout :
les ménages, les familles,
les amitiés, mais
pas les problèmes ».**

Dire non à l'alcool,
c'est comme dire non
à des bonbons.

**Dire non à l'alcool
c'est protéger les
miens !**

Je vis un cauchemar, mais
à la différence des autres,
c'est que celui-là ne
s'arrête jamais.



**Donne-moi la main pour
que je rencontre les gens
de demain.**

J'aimerais pouvoir te dire
qu'à chaque gorgée,
tu risques de te noyer.





L'alcool ne
détruit pas qu'un
visage... Mais
aussi une vie.

Le regard des autres,
c'est l'une des pires choses
lorsqu'on est une victime de l'alcool.

**Moi et l'alcool, c'est
comme chien et chat.**



Moi et l'alcool, c'est un mariage raté ! « Moi et l'alcool, c'est... »

Ce fut pendant des années,
je le pensais, un mariage heureux.
Mais le divorce fut difficile et très long,
j'en souffre encore. Le nouvel
horizon est plus radieux !



L'alcool c'est... un labyrinthe qui hélas n'a qu'une seule sortie qui est très difficile à trouver. Une fois sorti, il ne faut pas y retourner, même pour jouer.

Le regard des autres, c'est souvent un regard accusateur qui nous met devant notre problème. Mais il y a aussi des regards compatissants qui nous redonnent l'espoir.



AVANT

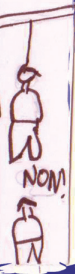


APRES
PLUSIEURS
VERRES

PAPA
C'EST



AMM!



NOM!

**Juste un verre et puis, et puis
j'arrête et puis encore un petit !
Et puis zut la bouteille est finie.
Heureusement que j'ai de la
réserve derrière le laurier palme
!**

Juste un verre et puis,
et puis, et puis,
et puis... Un autre.



**Lorsqu'il a accepté les soins,
l'espoir est arrivé. L'acceptation de
sa maladie a été une des choses
importantes pour l'ensemble de
la famille.**

Personne ne me comprend,
donc tu es là pour m'aider à oublier, à ne plus
voir, ne plus sentir, ne plus aimer. Petit à petit,
verre après verre, le monologue s'installait et ma
personne était double comme l'effet que tu me
faisais lorsque j'avais abusé de toi.

Mon pire souvenir, c'est quand je l'ai laissé partir en voiture.

J'ai trop honte pour lui avouer que sa vie
d'avant, avant l'alcool, me manque.
J'ai l'espoir qu'elle s'en sortira et que nous
redeviendrons ce que nous étions.



l'alcool

18 moins de
ans

j'achète pas

À ses côtés, je suis devenue quelqu'un que je ne suis pas et que je déteste !

Demain, c'est promis j'arrête ! Belle parole !
Combien de fois l'as-tu dit ? Le regard des autres,
ils me voyaient comme un clown, car l'alcool me
faisait faire des choses « drôles », mais qui,
au final, me permettait d'extérioriser un mal-être
bien profond... que, malheureusement,
pas grand monde ne perçoit !



**Une soirée sans alcool, c'est
un réveil sans mal de tête, une
soirée agréable, faire de bonnes
rencontres, ne plus avoir une
mauvaise haleine !**

Le jour où j'ai poussé la porte de
cette association, j'ai compris
qu'il existait encore un espoir !



Les mots manquent pour décrire ma douleur !

Effrayant : une bougie trône
sur la commode, elle reflète
sur le miroir mon visage.





Comment en suis-je arrivé là ?

J'ai trop honte pour me montrer
dans un tel état ! Comment ai-je pu en
arriver là. Pas de doute, il faut absolument
que je me prenne en main.



Mon pire souvenir, c'est le 24 décembre,
Noël à l'hôpital. Punition de mon addiction par
le médecin, punition ressentie, mais après
réflexion, très utile, je dirais
même déterminante.

- « **A** » comme : **Accident**
- « **L** » comme : **Larmes**
- « **C** » comme : **Colère**
- « **O** » comme : **Obsession**
- « **O** » comme : **Oublier**
- « **L** » comme : **L'espoir**



**Lorsqu'il a accepté les soins,
la première marche de l'escalier
était franchie.**

« **A** » comme : **Animal**

« **L** » comme : **Liberté**

« **C** » comme : **Consommer**

« **O** » comme : **Obtenir de l'alcool**

« **O** » comme : **des Hauts et des bas**

« **L** » comme : **L'Hôpital**





Alcoolisme
= Solitude !!

**L'alcool, c'est un ennemi déguisé
en ami, qui te fera souffrir,
toi et les tiens.**

La co-dépendance, c'est être dans le même
bateau que le malade, c'est souffrir de voir
le malade souffrir, c'est souffrir de se sentir
impuissant à l'aider, mais c'est aussi garder et
entretenir le dialogue.



**Je n'aurais jamais pensé que
ta rencontre aurait tout changé
face à ce danger qu'il m'était
impossible d'affronter.**

Demain, c'est promis, le monde s'éclaircira,
toutes les personnes que tu as perdues
à cause de cette maladie, pourraient te
revenir dans les bras... Mais cela n'est
pas réalisable sans l'aide d'une
certaine personne...TOI !



Je vis un cauchemar et je
n'arrive pas à me réveiller.

**Dire non à l'alcool c'est
protéger les miens !**





Les mots me manquent pour te dire que ça fait mal que son vrai père n'avait rien à faire de son fils qui n'avait que 5 ans. Tu as laissé Maman toute seule. Elle devait travailler, faire le ménage, et ma soeur, tu ne t'en occupais même pas. Tu ne pensais qu'à boire. Nous sommes dans le malheur ! (j'ai l'espoir qu'un jour tu arrêteras de boire et que toute la famille sera heureuse). **Maxime 12 ans.**

Et pourquoi moi, malgré les avertissements des dégâts qu'apporte l'alcool, pourquoi je me suis entêté et n'ai pas arrêté à temps ? Voilà que maintenant, à 30 ans, on m'apprend que je suis porteur d'une hépatite...



**Le repas de fête, c'est la galère :
j'arrivais bourré, j'étais vite
agressif. Les autres redoutaient
ma présence.
Aujourd'hui, c'est un plaisir !**

J'aurais aimé être
acteur plutôt que spectateur
de ce fléau.



J'aurais aimé ne jamais commencer.

Les mots me manquent pour
exprimer le mal que tu m'as fait,
tu m'aidais à oublier mais tu m'as
enfermé dans ta bulle, m'éloignant
petit à petit des belles
choses de la vie.



**Quand j'étais ivre, les autres
étaient des nuls ! C'était moi le
meilleur ! J'avais toujours raison.**

J'aimerais arrêter pour pouvoir retrouver une vie normale. Retrouver le courage d'affronter le regard des gens. Reprendre une vie familiale normale et retrouver la santé avant qu'elle ne se dégrade plus qu'elle n'est. Récupérer la garde de mon fils. Arrêter mes âneries, être fière de moi, et que ma famille le soit aussi.



Ressources
ADDICTIONS ALCOOL
sur le
PAYS DE SAINT MALO

Le soin

Médecin Généraliste

Le médecin généraliste est un acteur de premier rang dans la prévention, le repérage et la prise en charge des consommations problématiques d'alcool. Il répond aux questions, prescrit, suit et oriente vers des structures spécialisées.

CSAPA

Les centres de soins d'accompagnement et de prévention en addictologie

Lieu d'accueil, d'écoute, de soins et d'orientation.

Pour toutes personnes confrontées à une addiction avec ou sans produit et pour les membres de l'entourage.

- **Saint-Malo** : 80, boulevard du Rosais - 35403 Saint-Malo (BUS : Lignes 5 et 6) - Tél. 02 99 21 22 30
- **Dinan** : 33 boulevard de l'Europe - 22100 Dinan - Tél. 02 96 87 91 33

Au CSAPA, les professionnels apportent une aide spécifique aux jeunes et à leur entourage via les Consultations Jeunes Consommateurs (CJC)

René PLEVEN - Unité territoriale d'addictologie

Centre hospitalier -3^e étage - 74 rue Chateaubriand - 22100
Dinan - Tél. 02 96 85 79 24

Autres structures - Admission en hospitalisation sur indications thérapeutiques

Vous pouvez être orienté vers des structures de soins de proximité : Saint-Jean de Dieu (Dinan), Les Iris (Rennes), la Clinique du Moulin (Bruz)...

Associations d'entraide

Les associations viennent en aide aux personnes en difficulté avec l'alcool et à leur famille. Elles regroupent des personnes qui partagent le même problème. Elles interviennent autour de 2 axes : la prévention et le traitement de l'alcoolisme.

Pour les personnes en souffrance avec l'alcool et l'entourage :
accueil téléphonique, permanences, réunions, groupes
de paroles spécifiques, orientation vers un réseau d'aide et
de soins de proximité.

Alcool Assistance

Alcool assistance Saint-Malo

Dinard Côte d'Émeraude

Contact : Philippe Praud

Tél. 06 88 41 55 84

Mail : *alcoholassistance.emeraude@gmail.com*

Permanences sur Saint-Malo,
Dinard, Pleurtuit et Dinan.

Alcool assistance

Dol-de-Bretagne Pays Malouin

Contact : Marie-France Gautrais

Tél. 02 99 73 40 46

Mobile : 06 98 43 82 91

Permanences sur
Dol-de-Bretagne et Combourg.

Alcooliques Anonymes - AA

AA de Saint-Malo

Adresse : 8d avenue de Moka.

Mail : *aastmalo35@gmail.com*

Permanences sur Saint-Malo
et Dinan

AA de Dinard

Tél. 06 89 30 10 44

Mail : *aadinard35@gmail.com*

Permanences sur Dinard et
Dinan.

Sobriété Liberté Santé

Contact : Marie-Claude Loidan

Tél. 06 10 08 27 15

Tél. 06 38 44 36 34

Mail : *sob.lib.sante35@gmail.com*

Permanences sur Saint-Malo,
Cancale et Dinan.

Santé de la famille

Tél. 06 82 79 98 14

Mail : *sante.famille.saint-malo
@orange.fr*

Permanences sur Saint-Malo.

Ressources jeunes

« Et moi dans tout ça »

Groupe de parole pour les adolescents de 10 à 18 ans : pour parler et échanger sur un problème d'alcool dans sa famille.

Contact : Cdas de Saint-Malo. 12, bd de la Tour d'Auvergne
35400 Saint-Malo

Tél. 02 99 40 62 20

Mail : etmoidanstoutca@ille-et-vilaine.fr

PAEJ – Point Accueil Ecoute Jeunes

Le PAEJ est destiné aux jeunes (12-29 ans) et à leurs parents rencontrant des difficultés particulières. C'est un lieu d'écoute, d'information, d'orientation et de mise en relation avec les structures. Accueil gratuit anonyme inconditionnel et immédiat.

Tél. 0 800 804 001 (accueil gratuit) du lundi au vendredi de 9 h à 18 h

Mail : *paej@pays-stmalo.fr*

Autres contacts utiles

Alcool Info services (de 8 h à 2 h, 7 jours sur 7 – appel non surtaxé)

Tél. 09 80 98 09 30

Site web : www.alcool-info-service.fr



Avec le soutien de L'animatrice territoriale de santé - Pays de Saint-Malo

Septembre 2016