



Patient hospitalisé au Centre Alpha, 21 avenue de Paris, 17200 ROYAN. @sergdady

C'est décidé, cet été je gère mes consos !

La gazette fait son grand retour pour parler de la saison estivale et des consommations de produits psychoactifs. L'occasion pour les patients de partager leurs témoignages.

L'été n'est pas une saison comme les autres ! L'heure est à la pause et à la détente, une période qui rassemble lors de festivals, de fêtes et d'apéros. C'est une saison qui réunit et dont le seul mot d'ordre est bien souvent « lâcher prise ». L'été peut être un moment à risque mais aussi un moment idéal pour limiter ses consommations.

www.addictaide.fr

Au revoir et pour toujours

C'est vrai qu'on aime les **jeux**, c'est vrai qu'on aime les **femmes**. Tous égaux quoiqu'il arrive, on a tous dans les yeux la **flamme**. C'est vrai qu'on aime l'**alcool**, c'est vrai qu'on aime l'**argent**. Et sans leur influence, on se sent parfois **impuissant**. Les premiers **verres**, les premiers **joint**s m'ont suivi de loin, avec des plus, avec des moins. C'est la période d'**essai** puis ça te suit jusqu'au **décès**. Ne jamais tomber dans l'excès, dans l'héro ou dans l'**ecsta**. Ne jamais écouter les gens qui diront que c'est **extra**. Je suis très peu face à mes **addictions**, ça s'accumule comme une **addition** et l'on devient accro sans se poser de **question**. Parfois **maître**, parfois **esclave** mais jamais de vraies **guérisons**. Un jour je t'**aime**, un jour je te **hais**, que des allers-retours. Aujourd'hui je t'écris pour te dire **Au Revoir** pour Toujours. Anonyme

La chute

Tomber dans l'alcoolisme c'est très facile, sans s'en rendre compte ... On fait la **fête** avec les copains, on **boit**, on **fume**, on s'oublie, on se **déconnecte** de la réalité, c'est joyeux ! Jusqu'au jour où ... on tombe doucement dans l'**addiction**, la **dépendance**. Les consommations deviennent quotidiennes, on ne peut plus s'en passer, puis de plus en plus on s'**isole** et on s'enferme puis on **tombe** encore de plus en plus bas. On est **SEUL** !

Il faut du courage pour se l'**avouer** à soi-même, puis à notre entourage (qui vous comprend ou pas). C'est une **maladie** et non une fatalité. Il existe beaucoup de moyens pour se faire **aider** mais faut-il encore en avoir le **courage**. Alors ne restez pas seul, demandez de l'aide, vous trouverez toujours une main tendue prête à vous **soutenir**. Anonyme

Se délivrer de l'emprise, Retrouver ma famille, Aujourd'hui c'est un exercice Demain ce sera ma vie

Anonyme

Je voudrai la voir à **terre**, elle martèle mon **crâne**, déchire le voile entre **noirceur** et **clarté** en mon **âme**. Elle est ma **pire** et meilleure ennemie, elle mène mon esprit au bord de la **folie**. Elle connaît mes **doutes** et mes **démons**, elle est ma raison de ne pas être mon **fardeau** et nos rapports intimes se passent de mots.

J'ai voulu la briser, lui **échapper** mais les déboires d'une vie dans ses bras m'ont poussé. Elle a le **charme** du vice, quand je la vois je baisse les **armes** et à chaque fois c'est le même **nauffrage**. Cet amour **sordide** qui me soulage, je perds le **combat** et me soumetts à sa **loi**. Elle m'a pris sous ses bras et investit ma

vie, ma meilleure ennemie. Elle m'a fait **prisonnier** dans sa toile, je suis pris au **piège** par ma meilleure ennemie. Je l'aime tellement que souvent je ne sais plus différencier les idées **noires** des idées **tordues** lorsque mon cœur semble soumis à la **torture**. Quand toutes mes **valeurs** sont jetées aux **ordures**. Quand elle m'approche, soudain je perds le **nord**, au même moment où ses lèvres touchent mon **corps**. Je deviens cet autre, celui qui se fout bien du **regard** des autres. Elle détruit cet **homme** que je tarde à construire. Je sais très bien qu'elle va me **nuire**. Pour l'instant mes **faiblesses** sont toujours les plus fortes. Je finis toujours par lui ouvrir la **porte**. Elle revient dès lors comme une **béquille** au chagrin qui finira par me rendre **inhumain**.



Elle m'aura avec le temps, qui passe si vite alors sans regret, je l'aime mais je la **quitte**, cette meilleure ennemie. Anonyme

Centre Alpha



Nous contacter :

Tél.
05.46.39.26.69
Mail :
contact.alp@ramsaysante.fr



23.6% des personnes de 18-75 ans dépassaient les repères de consommation d'alcool en 2017.
41000 décès attribuables à l'alcool par an, dont 30000 chez les hommes et 11000 chez les femmes.

« L'Addiction il faut en parler pour s'en libérer »

Anonyme

Le renouveau

Angoisse, tel un tourbillon tu m'entraînes dans une spirale maléfique. Tu me fais boire, tu me fais mal. Mais je ressortirai plus fort par l'abstinence. C'est dur mais l'envie et l'espoir sont là pour me libérer de tout ça.

En soins pour réapprendre à donner, pour apprendre à me protéger, pour retrouver celle que j'étais, celle qui faisait, pas celle qui subissait. Plus celle habitée par la honte, les stratégies et le mensonge. Aujourd'hui ma quête est la dignité, le plaisir et la paix.
Anonyme

« N'aie pas peur : l'Arche de Noë a été construite par un amateur, le Titanic par des professionnels »

C'est une maladie qui se soigne mais ne se guérit pas ? Quelle est donc cette maladie qui a si profondément détérioré la vie de mon entourage ? Mais je suis au

Centre Alpha pour me faire soigner et préparer ma sortie. L'alcool est devenu mon ennemi, je suis prêt à reprendre la lutte contre cette drogue.

Je suis sorti de ce cauchemar, c'est un soulagement pour une maladie qui dure depuis 30 ans. Il a fallu accepter de se faire aider et cela peut prendre du temps. Maintenant je suis déterminé à m'en sortir et j'y arriverai. Je sais que je suis capable de me sortir de cette galère, j'ai été abstinent 16 ans. Je dois être fort !
Anonyme

Mon bateau

Hier mon bateau était le bistrot, je le préférais à mon boulot ! Il était devenu un véritable fléau. Devenu Picolo, il aurait pu être mon tombeau. Aujourd'hui ce même bateau est devenu radeau, la houle devenue plus calme, c'est un renouveau. Plus de bars, plus de bières, moins d'égo... petit à petit, enfin, s'efface l'alcool ! Demain, ce même radeau deviendra barque. Après déni, déchéance, indifférence, enfin je débarque. Je débarque dans un nouveau monde de reconnaissance. Apaisé, calmé, j'ai finalement fait ma balance. Cette barque est indéniablement ma chance.
Anonyme



Légende photo : les artistes du Centre Alpha

Lettre à l'alcool

Je t'ai rencontré dans ma jeunesse, j'étais fraîche et insouciante. On sortait, on dansait tous ensemble, avec toi et les copains. J'ai appris à t'aimer pensant que tu ne me ferais jamais de mal.



Ensuite j'ai grandi, fondé une famille. Nous nous sommes éloignés car mon bonheur était ailleurs, enfin je le croyais. Mais toi, tu étais toujours resté là près de moi au cas où...

La vie réserve ses bonnes et ses mauvaises surprises, tu m'as aidé à supporter ces trahisons, ces abandons, bien souvent tu as été mon meilleur ami, même pris le dessus sur ce que j'aimais le plus au monde, mes fils, mon conjoint. Petit à petit tu as détruit mon corps et ma santé la confiance en moi, en donnant l'impression que je ne pourrai rien faire sans toi.

Tu as détruit mon cerveau afin que je ne me rende compte de rien. Mais surprise ! Le 5 janvier je suis partie en sevrage puis au Centre Alpha à Royan où se trouve l'océan, l'air marin et ma meilleure amie.

Depuis que je suis arrivée, ma vie a changé, j'ai repris le goût des petites choses, j'apprécie à nouveau tout ce que je faisais avant. Je suis redevenue une maman aimante et une conjointe comme avant. Et une mamie joyeuse !

Aujourd'hui je dis adieu à l'alcool définitivement.



DANS LA CHALEUR DE L'ETE, LA TENTATION S'EVEILLE.

Quand les boissons appellent et dansent sous le soleil, l'abstinence est un fardeau à porter sans jours de fête, ni nuits étoilées.

Le désir de la fraîcheur, des verres colorés. Résister aux cocktails qui promettent l'évasion. Cherchant la clarté dans la calme réflexion. L'été nous nargue avec ses plaisirs enivrants. Dans cette saison d'abondance et d'excès,

trouvons en nous la volonté de résister. Levons nos verres remplis d'eau pétillante, célébrons la sobriété, une victoire triomphante. Sous le soleil brûlant de l'été faisons en sorte que l'abstinence soit fêtée !

Anonyme

L'alcool l'été m'a toujours fait penser à de nombreux préjugés entraînant un effet **contre-productif**. Aujourd'hui, je pense pouvoir affirmer que pour ma part, ces préjugés étaient totalement **faux**. Ils résident principalement dans la **pensée**, à savoir que j'avais énormément d'**appréhensions** qui m'amenaient à penser que cela allait être **compliqué**. Cette façon de penser m'a mené vers beaucoup de **tentations**, de **craving** et une **lutte** qui paraissait **insurmontable** ! En plus, je m'étais fait une fausse **croissance** des coutumes et traditions, du bon vivre l'été, les vacances, le tout **associé** à l'alcool. Cela me paraissait intimement corrélé et j'étais **découragé** d'avance à l'idée d'entamer l'été sans alcool. Au-delà des vacances, la consommation est multipliée sur les grands **événements** qui ont lieu souvent l'été : mariage, anniversaire... L'effet de masse **sociale** et mes nombreux **excès** se sont ancrés comme une **habitude**, l'été devenait **prétexte** pour boire toujours plus. Aujourd'hui je vois l'été et l'**abstinence** d'une manière radicalement différente.

Faire la fête sans alcool est bien **mieux** pour moi que replonger dans l'addiction. Je suis **conscient** que je n'ai aucune **maitrise** et je veux passer d'autres merveilleux étés. Il fallait donc revoir la façon de penser.



Cocotte « Abstinence »

« *L'alcool, quand tu nous tiens* »

L'été, ta **présence** est assidue. L'été est un moment **compliqué** pour tous les **alcooliques**. Partout, autour de nous, les **bières** fraîches, les **barbecues** arrosés de **vin**, des **invitations** avec toujours des **apéros** qui perdurent des heures, les **bouteilles** à table. Tu ne nous lâches pas, tu nous lâches plus. On arrive plus à t'oublier. Un faux bon ami, je voudrai signaler ta **mauvaise** attitude.

« *Ce que m'inspire la consommation d'alcool après avoir choisi l'abstinence* ».

A alpha, j'ai atterri dans un groupe génial, j'ai tellement **rigolé** (sans produit) ! Ici j'ai eu des **outils** pour gérer toutes situations de stress et si jamais les tentations revenaient. Je suis malade, j'ai choisi l'abstinence, ce choix est **précieux** et je compte le maintenir. Je suis beaucoup plus **serein** et **confiant**, plein d'**optimisme** pour les prochains étés !

Anonyme

Ton attitude est tellement **toxique**. Tu m'**éloignes** de mes amis, mes vrais amis, ma famille, mes enfants.

STOP !!!!!

Je cherche de l'**aide**, je veux retrouver ma **vie**, ma **santé** et surtout ma **liberté**.

Un alcoolique abstinent

Toi et les moments festifs

Au début, tu m'as accompagné dans les moments de joie et festifs.



Freepik

Petit à petit, je me suis attachée à toi. En effet, je pensais de plus en plus souvent à toi. Puis tu es devenu indispensable à ma vie. Pour surmonter les moments douloureux, pour faire face aux difficultés, pour oublier, pour combler le vide. C'est à ce moment-là que j'ai réalisé que tu étais devenu mon pire ennemi. Me privant de ma famille, mon entourage et de toutes les jolies choses de la vie.

J'ai essayé de te repousser maintes fois mais inlassablement je te laissais revenir. Aujourd'hui, j'ai compris qu'il fallait que je t'apprivoise, tout comme les émotions que tu m'as permis d'anesthésier pendant tant d'années. J'ai conscience qu'il s'agit d'un travail de longue haleine, mais c'est un défi que je suis prête à relever tout au long de chaque saison. Anonyme



7 900 condamnations pour conduite en état alcoolique en 2019. **Première cause** d'hospitalisation en France. **6,5 % d'augmentation des prix** relatifs de l'alcool entre 2011 et 2019.

Votre horoscope Sobri-été 2024



Votre énergie débordante sera comme un cocktail sans alcool : frais, pétillant et rempli de bonne humeur !



Votre quête d'harmonie vous guide vers des smoothies équilibrés qui font des jaloux parmi les amis. Continuez à inspirer avec votre style unique :



Votre détermination à rester sobre est aussi solide que le roc sur lequel vous construisez une nouvelle vie, rien ne peut vous faire vaciller !



Vous écrasez les tentations de l'alcool comme un héros de film d'action, prêt à sauver chaque journée de l'été sobre avec détermination.



Votre curiosité insatiable vous pousse à découvrir les secrets des **mocktails** les plus savoureux de la saison. Continuez à explorer avec vos trouvailles dignes d'un chef étoilé !



Votre optimisme est aussi rafraichissant qu'une brise estivale. Continuez à explorer de nouveaux horizons sans alcool avec une joie contagieuse !



Votre sensibilité vous permet de sentir les pièges des boissons alcoolisées à des kilomètres. Restez vigilant et utilisez votre intuition à travers les soirées estivales.



Votre discipline est aussi solide que le diamant. Chaque jour sans alcool est une victoire que vous célébrez avec la fermeté d'un champion.



Votre confiance en vous brille plus fort que le soleil estival ! Illuminez chaque fête avec votre verre de soda à la main et votre aura éblouissante !



Votre créativité vous pousse à inventer des **mocktails** qui pourraient rivaliser avec des plus grands artistes. Laissez libre cours à votre imagination !



Votre perfectionnisme vous pousse à créer des boissons sans alcool aussi impeccables que votre planning quotidien.



Votre compassion vous permet de voir la beauté dans chaque journée sobre. Partagez votre amour pour la vie sans alcool et nagez dans les eaux claires de l'été avec sérénité.

« Le rétablissement est une acceptation que votre vie est en pagaille et que vous voulez la changer »

Alcool ?

Tu me consoles,
Tu me désoles.
A toi je m'abandonne,
A toi seul je me donne.
Pourquoi ai-je besoin de toi ?
Pour renforcer mon quant à soi ?
Pour affronter mes peurs ?
Pour écarter le bonheur ?
Tu n'apportes que du malheur,
Tu me fais perdre la joie de vivre,
Tu me donnes parfois l'envie de mourir.
Tu provoques le détachement de tout ce qui est important.
Tu me contrôles, tu me voles et parfois tu me rends folle.
Mais l'espoir ne me semble pas vain car aujourd'hui je suis en soins,
En soins pour vivre et aimer,
Pour réapprendre à donner,
Pour apprendre à me protéger,
Pour retrouver celle que j'étais,
Celle qui faisait et non subissait,
Celle que je veux être et honorer et non plus celle que l'on montre du doigt.
Aujourd'hui ma quête est la dignité, celle qui me conduit à la sérénité.
C'est moi qui t'abandonne pour retrouver le plaisir et la paix. Anonyme

