

JOURNAL

LE DRY JANUARY * 2024



LOGO DRY JANUARY

* Janvier sec ou le mois sans alcool

TEMOIGNAGES DES PATIENTS

A l'occasion du **Dry January**, nous avons demandé aux patients hospitalisés au Centre Alpha (Royan) de témoigner de leurs addictions, leurs expériences, le chemin parcouru jusqu'à aujourd'hui.

Nous avons décidé de vous le partager sous la forme d'un journal, pour que leurs mots résonnent au-delà des murs de la clinique et arrivent jusqu'à vous.



LEGENDE DE L'IMAGE : la bibliothèque, salle d'activité de la clinique. @sergdady



LEGENDE DE L'IMAGE : Centre Alpha, 21 avenue de Paris, 17200 ROYAN. @sergdady

CENTRE ALPHA

ETABLISSEMENT RAMSAY SANTE

Le Centre Alpha est une clinique d'addictologie, qui accueille une cinquantaine de patients pour 6 semaines.

L'établissement se situe à 100 mètres de l'océan de la plage de Pontailac et de ses promenades., à 20 minutes à pieds du centre-ville et à 10 minutes en voiture de la gare.

Le programme thérapeutique est orienté sur une réflexion personnelle, collective et individuelle favorisant la réadaptation sociale.

L'un des objectifs est d'aider les personnes ayant un trouble de l'usage à un produit à identifier, circonscrire et résoudre leurs problèmes.

Après avoir effectué un sevrage d'au moins 1 semaine de tout produit, les patients viennent au Centre Alpha pour vivre une expérience d'abstinence de 6 semaines et participer à des ateliers psychothérapeutiques.

Une équipe pluridisciplinaire constituée de médecins généralistes, psychiatre, infirmiers, psychologues, assistant-social, diététicienne les accompagne dans leur nouveau projet de vie.

DANS CE NUMÉRO

**DES TEMOIGNAGES
A CŒUR OUVERT**

**DES RECITS DE
PERSONNES
HOSPITALISEES**

**DES DESSINS
REALISES DURANT
LES ATELIERS**

« L'alcool était un produit pour oublier »

« la prendre dans mes bras et lui dire merci »

LE VOYAGE

Mes premières consommations, c'était suite à un parent qui avait déjà des problèmes d'alcool et ne voulait pas le reconnaître. Pour ma part, **l'alcool était un produit pour oublier ma tristesse**. Mais par la suite, j'ai détruit ma vie, mes enfants. La distance d'une mère et d'un enfant est très dure. J'ai fait plusieurs cures pour réduire mes consommations mais le plus difficile est d'accepter que c'est une maladie.

Au bout de 9 ans sans contact avec ma fille, je me suis dit : "C'est maintenant qu'il faut que je prenne sérieusement soin de moi". C'est là que j'ai reçu un message de soutien de ma fille aînée. Le jour où je sortirai d'Alpha, la première chose que je ferai, c'est de la prendre dans mes bras et lui dire MERCI. Et merci à Alpha, ici c'est un combat, de la volonté, de l'amitié, de l'amour et la santé. **Ici, c'est un grand voyage.** Anonyme



Ami ou Ennemi ...

Bonjour, j'écris ce petit mot pour vous expliquer un peu ce qu'a été l'alcool dans ma vie. Pour moi, cela a d'abord été agréable de boire un verre avec les copains, la famille, c'était l'alcool festif. Ce temps-là a duré des années avant que cela ne devienne quelque chose de nécessaire, l'impossibilité de pouvoir s'en passer. Et malheureusement, je suis tombé dans la dépendance (boire même si je n'en avais pas envie). Cela m'a coûté mon mariage, mon entreprise. J'ai bien essayé de m'en sortir tout seul mais la réalité était là, je ne pouvais pas me passer de ce verre, même le matin. Ma famille m'a tourné le dos, je ne pouvais plus faire mes papiers, plus le goût de rien. Jusqu'au jour où j'ai rencontré des personnes qui avaient le même problème que moi et qui m'ont bien aidé à remonter la pente. Cela ne se fait pas comme ça, malgré la volonté. J'ai fait plusieurs cures, la 1^{ère} je n'avais pas tenu un mois. Mais, je me suis accroché et quelques années après j'ai refait pareil, là j'ai tenu 3 ans. La consommation a finalement repris et je suis retombé dedans, encore pire cette fois. Je suis tombé deux fois et je me suis retrouvé à l'hôpital. Une addictologue m'a dirigé vers un centre de post-cure. Pour le moment je n'ai pas d'envie mais j'ai appris à rester prudent. Je suis plus confiant et j'ai envie de vivre bien et en bonne santé. Alors à vous de voir si l'alcool est un ami ou un ennemi....

Une lueur d'espoir

DE L'OBSCURITE A LA LUMIERE

A vous, dont l'alcool risque malheureusement de croiser votre chemin : « chacun de nous possède à l'intérieur un peu de poussière d'étoile, une petite étincelle qui peut résister à toutes les épreuves. Quelle que soit l'obscurité qui nous entoure, cette petite étincelle est fragile. **Ne laissez pas une addiction éteindre cette lumière** ». Anonyme



LEGENDE DE L'IMAGE : Les artistes du Centre alpha

« *c'était un moyen de relâcher la pression du jour* »

Mes premières consommations d'alcool et de tabac ont démarré à 15 ans. A la grille du lycée je voyais les plus grands fumer et boire leurs bières sur leur scooter. J'ai toujours trainé avec des gens plus âgés et pour faire comme tout le monde je me suis pris au jeu et j'ai commencé à boire régulièrement. Après le lycée, je suis parti en restauration et le soir après le service nous buvions un verre, **c'était un moyen de relâcher la pression du jour**. Et j'ai commencé à sortir avec l'équipe pour pas me sentir exclu, rapidement j'ai commencé à boire 3-4 verres tous les soirs avec des cigarettes.

Un verre était égal à une cigarette, en plus de celles que je fumais dans la journée. Ma consommation a continué d'augmenter suite à des deuils, des problèmes de la vie. Le plus dur a été ma séparation au bout de 8 ans alors que j'avais des rêves plein la tête. L'alcool était un des éléments de ma séparation. Nous avons vendu la maison, j'ai retrouvé un logement 4 mois plus tard, j'ai changé de travail et j'ai fait un burn-out. Trop de pression, la solitude ... à partir de là l'enfer a commencé. Mon corps demandait toujours plus d'alcool et de plus en plus tôt. J'étais pompier volontaire mais ce n'était plus compatible.

Les tremblements, les vomissements, la dépression. J'avais des idées noires et mon corps commençait à lâcher. Toute la journée je buvais, j'en avais besoin. Je me suis éloigné de mes amis. Aujourd'hui, je n'ai plus de rêve, je me sens seul mais j'essaie de tout faire pour arrêter cette spirale infernale. Je veux récupérer des rêves ! Les galères de la vie font que tous les jours on peut boire pour oublier mais **il y a d'autres solutions** et être fort sans tomber dans l'excès. Cela peut rester festif et savoir dire non. Plus facile à dire qu'à faire mais il faut savoir se raisonner. Bon courage.
Anonyme



LEGENDE DE L'IMAGE : les artistes du Centre Alpha « Je ne cherche plus les monstres sous mon lit depuis que je sais qu'ils sont en moi ».

S.O.S

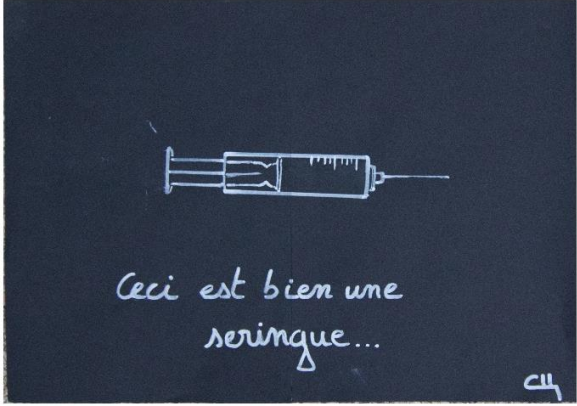
« *Le mouvement sans contrainte* »

J'aimais tellement ma liberté, le mouvement sans contrainte et aujourd'hui me voici prisonnière. Aucune larme, aucun chagrin jusqu'à l'écœurement ne pourront me redonner ma légèreté, ma joie de vivre. L'alcool m'a vidée, m'a aspirée, bouffée. Je le hais et pourtant je passe ma vie avec lui, misérable, jusqu'à ne plus me sentir exister. Pour m'en débarrasser, j'ai tenté la mort et cette dernière m'a rejeté vers mon bourreau qui tranquillement m'attendait, sûr de m'avoir piégée. **SOS !** Je veux vivre, vivre, **VIVRE !** Pas avoir juste l'illusion d'être vivante mais être moi-même. Anonyme

Les nuits blanches

Je suis poly toxicomane. J'ai commencé les joints avec des amis plus vieux que moi. Et plus le temps passait et plus je fumais et m'alcoolisais. Au début le week-end, puis toute la semaine. L'héroïne est arrivée, j'ai accroché super vite, dès la première consommation ! Puis la lente descente aux enfers, dans la recherche constante de produits. J'ai volé de l'argent aux proches, puis j'ai vendu pour consommer. Je suis devenu alcoolique, j'étais artisan avec 6 salariés, le stress avec. Je me canalisais avec une bouteille de Ricard le soir. Puis j'ai fait 5 cures, c'est ma première post-cure à Royan. Si j'avais été mieux accompagné dans mes consommations étant jeune, je serais toujours dans ma maison, avec ma femme, mes enfants me parleraient. Remonter la pente est très compliqué voire impossible tout seul. Donc si je pouvais être à la place d'un jeune et pouvoir recommencer. Je ne toucherai jamais à l'alcool, ni aux drogues.
Anonyme

« *Elles sont parfois sombres
La douleur intérieure est si forte
Que la poudre blanche vend du rêve
Elle atténue tes souffrances
Te donne la confiance perdue
Ce n'est qu'éphémère
Les effets s'estompent
Laisant apparaître la descente aux enfers
Les ténèbres des nuits noires
Les nuits sont blanches* »



LEGENDE DE L'IMAGE : les artistes du Centre Alpha « Ceci est bien une seringue ».

L'histoire « banale »

Mon histoire est banale : celle d'une femme au parcours de vie banal, sans fausse note, aimée par ses parents et sa sœur aînée. Des études, une vie professionnelle débutante et une rencontre avant la trentaine avec une personne (mon alter ego) qui allait devenir le père de mes enfants. Des années s'écoulaient dans le travail, la tranquillité, l'insouciance matérielle. PUIS

Tout explose, tout dérape, je vieillis, il est allé chercher la jeunesse et l'exotisme au coin de la rue. Moi, je me suis gavée et remplie d'alcool pour oublier. Loin d'y trouver un pansement, je suis allée encore plus bas, toujours plus bas. L'alcool est un faux ami qui se nourrit de vous et pas l'inverse. Il ne vous aide pas, il vous détruit. Il ne résout pas vos problèmes, il les conforte. Il nous réchauffe un moment pour mieux vous frigorifier. Il m'aide à m'endormir mais fait de mes nuits un enfer. Il est mon seul ami, les autres sont partis. Mais aujourd'hui j'ai dit STOP. Et commence ma nouvelle vie, la vraie sans l'alcool et ses dépendances. Anonyme



LEGENDE DE L'IMAGE : les artistes du Centre Alpha « Ne pas cracker ».

Les fêtes étudiantes

J'ai 54 ans et je suis alcoolique depuis 8 ans. J'ai commencé à consommer de l'alcool lors des fêtes étudiantes, d'événements festifs, familiaux, occasionnellement et dans la joie ! L'alcool s'est imposé insidieusement dans ma vie : un verre après une journée de travail difficile, une contrariété et rapidement plus d'un verre, et tous les jours. De manière irrésistible. J'ai longtemps été dans le déni, eu honte. J'ai décidé de combattre mon addiction, de retrouver ma liberté ! Anonyme

Le courage

Tomber dans l'alcool 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 ... Jusqu'au jour où on tombe doucement, sans s'en rendre compte, dans l'addiction, la dépendance. Ces consommations deviennent quotidiennes, on ne peut plus s'en passer, puis de plus en plus on s'isole, on s'enferme, puis on tombe bas, très bas. On est SEUL ! Il faut avoir du courage pour se l'avouer à soi-même, puis à notre entourage (qui 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 ! Anonyme



@_paulmarcel

B.R.

La décadence

La décadence commence petite, puis s'accroît, plus ou moins vite, selon les produits. Les sensations sont à la hauteur des actes que nous faisons. Tout se paie, c'est une histoire de temps. La santé, le physique, la vie personnelle, la justice, le travail. La roue tourne, mais faut-il encore qu'elle tourne dans le bon sens. Anonyme