

## DE L'ARRÊT AU MODULE A

**Encore un lendemain de cuite et une énième décision d'arrêter de boire, sauf que cette fois, je me dis que je dois aller plus loin qu'une simple promesse faite à ma femme.**

Connaissant des copains membres de La Santé de la Famille, je contacte Patrick pour lui demander de l'aide, et en même temps je suspends mes activités associatives. Je suis vraiment décidé à mettre toutes les chances de mon côté pour, cette fois, réussir.



Patrick est venu à la maison dès le lendemain et nous avons longuement discuté. Ma femme étant présente et décidée, elle aussi, à m'aider. Avec la présentation de la Trajectoire<sup>1</sup> et de la pyramide (de Maslow) nous avons mieux cerné mon problème.

Une fois seul avec ma femme, nous nous sommes vraiment sentis soulagés et avons compris qu'il existait un chemin pouvant nous conduire vers une vie plus saine et plus apaisée. Ceci signifie pour moi l'arrêt complet de l'alcool. Merci à La Santé de la Famille et, surtout, à Patrick.

À partir de ce jour, j'ai participé aux groupes de parole puis adhéré et participé aux activités. Ce qui m'a conduit, tout naturellement, au bout d'un an d'abstinence, à m'inscrire au Module A<sup>2</sup>.

Et me voilà parti une semaine à Angers pour suivre cette formation.

Dès l'accueil, je me sens bien et, dès le premier cours, je suis en confiance et en sécurité.

C'est un petit groupe de six, dont deux infirmières, une RH, une sophrologue et deux personnes (dont moi) ayant eu des problèmes avec l'alcool.

Un mot sur notre formatrice qui a su instaurer un climat de confiance et de complicité qui m'a énormément aidé. C'est grâce à elle que j'ai pu me livrer aussi naturellement et évoluer positivement jour après jour. Merci Anne.

Sans rentrer dans les détails du stage, on comprend vite que la dépendance à l'alcool est une maladie terrible et que, sans aide ni soutien, il est très difficile de s'en sortir.

Cela fait bien longtemps que je n'ai pas participé à un stage sans aucun ennui et je ne remercie jamais assez notre formatrice et les stagiaires tous très impliqués.

<sup>1</sup> La Trajectoire du vécu de la personne alcoolique est un outil de la Santé de la Famille utilisé en relation d'aide et en prévention. Il permet à chacun de s'interroger sur sa relation au produit.

<sup>2</sup> Module A : «Acquisition des connaissances en addictologie». C'est la formation de base.





Jour après jour, je comprends ce qui m'est arrivé et surtout où je me suis arrêté, comprenant ainsi que j'ai frôlé le dernier stade de la maladie.

C'est grâce à cette formation que l'on comprend les dégâts sur notre organisme et sur notre entourage. Et si on peut ne pas en ressortir indemne, personnellement je me sens plus fort et persuadé d'avoir la clé pour m'éloigner de l'alcool.

La présentation de la pyramide de Maslow et de la Trajectoire par Sylvie et Dominique m'a conforté dans tout ce que j'ai pu comprendre durant ce module A et j'ai enfin "digéré" cette Trajectoire en y associant mon parcours. Merci à eux.

En clair, j'ai « coché » toutes les cases de la solitude anxieuse. J'ai compris cela, et dans le stage et dans la présentation de la Trajectoire.

Pour en revenir au module A, je peux dire que chaque participant a beaucoup appris et évolué. Il n'y a qu'à voir l'émotion qui se dégage à la fin, émotion que je ressens encore en écrivant ces lignes.

Je peux aussi dire que, grâce à l'acquisition des connaissances, je vais gagner, gagner sur l'alcool, gagner sur la maladie, gagner ma liberté.

Merci à l'AREAT<sup>3</sup>, à la Santé de la Famille et à ses membres.

Mais remercier n'est pas suffisant, il faut continuer à faire vivre la Santé de la Famille, participer, voire s'investir afin que nos expériences puissent aider.

*Philippe TRICART*



**A.R.E.A.T.**

Association de Recherche et d'Enseignement pour une Addictologie de Terrain

<sup>3</sup> AREAT : organisme de formation chargé de la partie pédagogique des stages organisés par la Santé de la Famille.  
<https://www.formation-addictologie.fr/>