

JOURNÉES D'ÉTUDES RHÔNE-ALPES

70^{ème} ANNIVERSAIRE

31 mars - 1 et 2 avril 2023 à VOGÜÉ (07)



COMPTE-RENDU DU WEEK-END D'ETUDES A VOGÜÉ

LES 31 mars – 01 et 02 avril 202

C'est au Village Vacances du Domaine Lou Capitelle à VOGÜÉ 07200 que nous avons rendez-vous cette année pour la 10eme fois. C'est toujours avec le même plaisir que nous retrouvons ces lieux qui se sont agrandis, transformés pour notre bien-être. Cette année, nous sommes 215 à participer aux Journées d'études Rhône Alpes, et pour fêter le 70^e anniversaire de l'association.

Nous avons le plaisir d'accueillir notre Président National Gérard FAUCONNIER et son épouse Geneviève, qui viennent du Calvados, notre Président adjoint Michel SOLIER et sa compagne Annick GERBAUD, de la Savoie, notre secrétaire adjointe Marianne CARTIGNY de Besançon. Bienvenue parmi nous.

Nous remercions la Direction du Centre et toute son équipe pour leur accueil et leur disponibilité et leur gentillesse.

Merci au Centre KORIAN du Chambon sur Lignon pour les stylos et lampe, les sacs pour les dossiers, la Société TEFAL, et les autres donateurs pour la tombola des participants de même que les départements pour le panier de leurs spécialités et les lots des sections.

Presque toutes les sections de la région Albarine (Ain) Annonay (Ardèche) Grenoble (Isère) Feurs, Firminy, La Talaudière, Rive de Gier, Roanne, St Etienne, Veauche (Loire) Givors, La Duchère, Rillieux, St Laurent de Chamousset, St Priest, Vénissieux, Villeurbanne (Rhône) Aix les Bains, Albertville, Moutiers (Savoie) Annecy-Rumilly – Megève (Haute Savoie) sont présentes cette année et nous les remercions, ainsi que des amis de Besançon, Dôle, Chalons en Champagne, Florange ; qui ont plaisir à nous rejoindre car nous sommes les seuls à organiser un tel rassemblement sur 3 jours, ainsi que nos amis de Croix Bleue Lyon, Montbéliard, St Etienne, Riom, Valentigney.

Un programme varié nous attendait avec le soleil.

Programme du Week end des 31 mars – 01 et 02 avril 2023

A VOGÜE

Vendredi 31 mars

- 10 h 30 – 11 h 30** Remise des dossiers - Distribution des chambres selon disponibilité
12 h 15 – 13 h 45 Repas et accueil par la Direction du Centre et le Responsable régional
14 h 00 – 16 h 45 Visite du village de LA BEAUME - Temps libre - piscine
17 h 00 – 17 h 15 Présentation du Bureau et du Comité Régional, des animateurs de groupes
17 h 15 – 19 h 15 Conférence avec Guillaume RODRIGUEZ « **Pour en finir avec les addictions** »
19 h 30 – 21 h 00 Repas
21 h 15 – 22 h 45 Animation soirée avec Romain

Samedi 01 avril

- 07 h 30 – 08 h 30** Petit déjeuner
08 h 45 – 10 h 00 Groupe de travail par thème
10 h 00 – 10 h 30 Pause
10 h 30 – 12 h 30 Groupe de travail
12 h 45 – 14 h 15 Repas par groupes de travail
14 h 30 – 16 h 00 Continuation groupe de travail – synthèse – temps libre
16 h 00 – 16 h 45 Pause
17 h 00 – 19 h 15 70^e anniversaire
19 h 30 – 20 h 45 Repas ardéchois – Gâteau d'anniversaire
21 h 30 – 23 h 30 Soirée surprise

Dimanche 02 avril

- 07 h 30 – 08 h 30** Petit déjeuner
09 h 00 – 10 h 00 Synthèses
10 h 15 – 10 h 45 Pause et photo de groupe
10 h 45 – 11 h 45 Stands des produits régionaux
11 h 45 – 12 h 30 Tirage de la tombola des participants
12 h 45 – 14 h 00 Repas

Vendredi après-midi, pour ceux qui le souhaitent une sortie était prévue pour découvrir le village médiéval de LABEAUME. Malheureusement, les cars n'ont pu accéder au village car la circulation était interdite aux cars et camions en raison du tournage d'un film sur le site, nous n'avons pas été prévenus par l'office du tourisme.

Certains ont profité du temps libre pour visiter VOGUE ou passer du temps dans la piscine ou faire la sieste ou discuter avec les copains.

Après la présentation du Comité Régional, des animateurs, place à la conférence avec **Guillaume RODRIGUEZ « Pour en finir avec les addictions »**

CONFERENCE DE G. RODRIGUEZ

POUR EN FINIR AVEC LES ADDICTIONS

Guillaume RODRIGUEZ, je suis là pour vous parler aujourd'hui des addictions, de mon travail. Tout d'abord, je tiens à vous préciser que ce dont je vais vous parler aujourd'hui est une de mes missions parmi tant d'autres, les recherches sur les addictions, le cerveau, sont multiples, parfois les avis divergent. C'est le résultat de mon expérience, mes recherches, les avis aussi de mes collègues de travail et aussi des patients que j'ai pu voir à l'hôpital, au fil des années, c'est-à-dire en consultation.

Je suis infirmier, j'ai travaillé en service d'addictologie à Aix-en-Provence et maintenant je suis au CSAPA d'Aix-en-Provence. Le service où j'ai travaillé était un service d'alcoologie, spécialisé en alcool, avec les changements de l'Etat, on s'est plus ou moins rendu compte que ce n'était plus qu'une seule addiction maintenant juste l'addiction à l'alcool mais que cela pouvait être addiction à l'alcool et tabac, alcool – médicaments, alcool et cannabis, alcool tout ce qu'on veut. Donc on a commencé à devenir un service d'addictologie pour traiter tout ça en parallèle. Depuis j'ai rencontré d'autres types d'addictions et au CSAPA je travaille sur toutes sortes de drogues.

Dans ma présentation, je parlerai souvent de produits car chacun associe le produit qu'il veut. J'attaquerai par une phrase un peu choc pour commencer. « On est tous programmés pour être addict ». J'ai lu un livre de Sébastien BOHLER qui est un neurologue qui a écrit le « Bug humain » ou comment on se pousse nous-mêmes à notre propre perte. J'en ai sorti quelque chose. On ne fait pas ça de manière anormale, c'est normal.

Avant je vais passer à la définition de l'addiction et de la dépendance. Il y a d'après moi et certaines personnes, il y a une différence entre addiction et dépendance. **L'addiction serait un comportement et la dépendance serait une composante de ce comportement.** L'addiction c'est consommer ou avoir une activité de manière régulière ou répétée tout en sachant qu'elle a un impact négatif c'est-à-dire, je fais la fête trop souvent et je rentre tard chez moi, je ne dors plus, je suis fatigué au travail, je vois moins ma famille – c'est une addiction parce que ça a un effet négatif. Si je fais la fête de temps en temps ça n'a pas d'effets négatifs sur le quotidien et bien ce n'est pas une addiction. Si tous les soirs je consomme du chocolat et que je suis un sportif et que je veux qu'on voit mes abdos, c'est une addiction, cela a un effet négatif. Je m'en fiche de mes abdos et que je suis en bonne santé, que je mange 3 carreaux de chocolat, cela ne va pas me tuer, ce n'est pas une addiction. A ça on associe à la dépendance le degré de l'addiction, à quel point je ne peux m'empêcher de consommer ce chocolat, à quel point je ne peux m'empêcher de faire la fête. On peut avoir des petites, des moyennes et de grandes dépendances. On verra plus tard il y a 3 types de dépendances que je développerai un peu plus tard. Je reviens sur l'addiction, si c'est faire quelque chose que l'on sait négatif pour soi, je fume une cigarette, je sais que ça a un effet négatif sur mes bronches, un effet négatif sur mon argent, et pourtant je le fais quand même, alors pourquoi est-ce que je le fais ? C'est par ce qu'on est en recherche de plaisir. Pourquoi on est en recherche de plaisir, c'est à cause de la dopamine. Notre cerveau est programmé pour rechercher du plaisir, mais pourquoi recherche-t-on du plaisir, quel intérêt ? A l'époque des hommes préhistoriques, l'époque de nos ancêtres on était programmé pour ça parce qu'il fallait qu'on survive et la survie c'est chiant, c'est-à-dire, chasser le mammoth c'est risqué, chercher les traces d'une gazelle dans la brousse, c'est

risqué, si on ne prend pas de plaisir, on ne va pas le faire. En fait, il y a 4 comportements liés à la survie qui sont : manger, se reproduire, la réussite sociale et la recherche d'informations, pourquoi ? Si je ne mange pas, je meurs, il faut que j'ai du plaisir à le faire, à aller chasser, à le cuisiner et surtout du plaisir à le manger sinon ça n'ira pas, se reproduire, pareil on ne fait pas grandir l'espèce, à un moment donné on ne survivra pas à l'époque des hommes préhistoriques, ce n'est plus le cas aujourd'hui il n'y aura plus d'enfants qui vont s'occuper de moi dans mon vieil âge donc il faut trouver du plaisir dans la reproduction.

Pareil dans la réussite sociale si je suis le meilleur cultivateur, je fais pousser les meilleurs fruits, tout le monde va se joindre à moi et on sera tous ensemble et on sera encore meilleur, plus fort. Plus je réussis socialement plus on vient à moi.

La dernière chose, c'est recherche d'informations. Si dans la brousse je fais la différence entre des pas de tigre et des pas de gazelle, je pars dans un sens ou dans l'autre ou je m'outille avec des armes pour les chasser la gazelle et je fuis le tigre. Le problème, c'est que ça c'est notre programmation dans une époque où il n'y avait pas tout en abondance on n'était pas programmé pour se gaver de toutes ces choses-là. On était programmé pour se gaver de nourriture car quand on a tué un mammouth, on n'avait pas les frigos, on avait la viande mais on ne savait pas quand on aurait un autre mammouth.

On est programmé pour se reproduire, car beaucoup d'enfants mourraient à cette époque

On est programmé pour réussir, il faut beaucoup réussir pour attirer les gens, et pareil pour les informations.

Le truc aujourd'hui, si on veut manger on va dans un supermarché, on trouve tout à foison, la reproduction, les sites internet, la pornographie, la réussite sociale Facebook, Instagram, avoir la plus belle voiture, la plus belle maison, le chien, le barbecue, et ensuite la recherche d'information c'est ce qu'on appelle aujourd'hui se croller sur le téléphone, ce sont des informations faciles d'accès pour un résultat facile de dopamine suffisamment grand pour prendre du plaisir. Le problème c'est qu'on passe une heure sur son téléphone, à regarder Instagram, les vidéos de chatons, les vidéo gags et tout ce genre de choses. Le problème aussi, c'est que l'être humain est programmé pour avoir un maximum de plaisirs dans un minimum d'efforts et quoi de mieux que tous les toxiques : l'alcool, les drogues, pour avoir cet effet-là, un minimum d'efforts maximum de plaisirs.

Ce dont je vous parle c'est ce que je parle à mes patients régulièrement. Je vois un patient puis un autre, je parle d'une chose d'une autre, quand je n'ai pas parlé d'un sujet à un patient je lui en parlerai la semaine prochaine en fonction de. Aujourd'hui j'ai essayé de tout compresser dans 2 h de discours, je vais essayer de faire des liens de manière fluide.

Au final, les hommes préhistoriques avaient des dépendances, des dépendances à la nourriture, des dépendances simples, aujourd'hui c'est resté et au final nous sommes dépendants à un produit mais aussi à la dopamine que ce produit entraîne et chaque être humain qui rencontre au cours de sa vie un produit va avoir une dépendance à ce produit parce qu'il va lâcher de la dopamine dans le cerveau. Le truc c'est que pour avoir un maximum de résultats le cerveau va trouver un produit et se dit c'est ça qui marche. Ici quand vous avez mal à la tête, tout le monde se dit je prends un Doliprane, ça marche on ne va pas chercher autre chose, de l'homéopathie ou autre. La majorité des gens quand ils ont trouvé un truc qui marche ils restent dessus. Donc l'alcool va sortir un moment donné de problèmes de vie, le cerveau peut très rapidement faire

des schémas c'est ça qui marche et à chaque fois qu'il y a problème il va trouver la solution dans l'alcool, c'est une économie d'énergie du cerveau. Il faut faire attention quand on décide d'arrêter un produit d'en prendre un autre en palliatif.

Il y a 3 contextes de consommation. On consomme en général parce qu'on est heureux, pour faire la fête, l'alcool est un catalyseur ; l'alcool et d'autres produits, j'ai passé une bonne journée aujourd'hui, on va fêter ça, je vais faire monter un peu, ce sera cool, je vois des amis, on rigole tellement plus quand on se laisse aller, ça c'est une raison.

La deuxième raison, c'est quand on est en souffrance. L'alcool enlève un peu toutes les barrières ou en même temps on met des œillères, les problèmes on ne les voit plus et ça permet d'oublier temporairement les problèmes.

La dernière situation, le contexte c'est l'ennui, le temps passe ; on est seul mais on s'ennuie car personne à voir ce jour-là, le temps passe beaucoup plus vite quand on a consommé. Le problème c'est qu'il n'y a jamais d'autres contextes, soit on est heureux, soit on est en souffrance, soit on s'ennuie après on peut être plus ou moins heureux, plus ou moins en souffrance et au final on a toujours une bonne raison pour consommer je suis content je vais consommer, je suis triste je vais consommer, je m'ennuie je vais consommer, ce qu'il faut maintenant c'est trouver une bonne raison **de ne pas consommer** parce qu'il y en a aussi de bonnes raisons pour ne pas consommer : la famille, l'argent, la santé, le travail, tout ce genre de choses.

Lors d'une de mes consultations j'ai quelqu'un qui me disait : ok c'est bien mais moi je suis musicien et quand je consomme j'arrive à créer, la drogue m'aide à exploiter mon potentiel, regardez tous les grands artistes, tous les génies ils consommaient de la drogue, oui ils consommaient de la drogue mais ils sont morts très jeunes quand même. Si on regarde bien.

Vous regardez un musicien, il a fait 2 albums géniaux mais au bout d'un moment le 3^e, le 4^e, le 5^e album, à un moment donné la drogue, oui a libéré ces personnes mais au bout d'un moment la drogue a plutôt eu un impact négatif. Tout comme les personnes qui ne sont pas des génies consomment, à un moment donné on consomme pour de bonnes raisons, sinon on ne le ferait pas, il y a forcément des avantages sauf qu'à un moment donné ce que l'alcool et les autres drogues viennent réparer ça va le détruire au fur et à mesure parce que ça ne fait que mettre de côté ? Ce que j'expliquai à ce patient c'est que oui les génies consomment mais pas pour être créatifs ils consomment parce qu'en fait ils sont submergés par des émotions, des souffrances, par des douleurs et en fait l'alcool va effacer ces douleurs mais il reste des génies, l'alcool va ouvrir ces personnes. Est-ce qu'on a vraiment besoin de l'alcool pour ouvrir, est-ce qu'on ne peut pas trouver d'autres manières de le faire. Si.

Pourquoi il y a peut-être des génies dans la salle mais on n'est pas tous des génies donc quand on consomme il y a une raison, pas forcément pour créer, pour faire de la musique, pourquoi moi au début je consomme. Il y a des gens que j'ai rencontré qui n'avaient pas de gros traumatismes, pas de grosses souffrances, qui sont justes allés un peu trop souvent au bar du quartier et des fréquentations qui consommaient aussi. Pourquoi à un moment donné, on est arrivé là-dedans et surtout pourquoi moi je consomme et je vais devenir dépendant et pourquoi mon collègue qui consomme ne devient pas dépendant, c'est pas une question de quantité parce que moi je bois moins que lui et pourtant j'ai un problème, alors déjà c'est pas sûr, il a un problème mais qu'il ne le sait pas, si ça n'a pas de répercussions sur son travail, sur sa famille, sa femme, sur sa santé ça ne veut pas dire aujourd'hui qu'il n'est pas dépendant c'est juste qu'il

ne s'en ait pas rendu compte et souvent si on consomme c'est qu'on n'a pas ce que j'appellerai un contexte ressources. C'est-à-dire j'ai rencontré une patiente qui me disait pour moi tout va bien, mais je bois depuis des années, je n'ai pas de problème : je suis mariée j'ai des enfants j'ai de l'argent pourtant je consomme depuis des années j'ai une maison, plus on parle elle me dit oui mais ma maison elle est en travaux, cela fait des années qu'elle est en travaux, et ce n'ait jamais fini puis mon mari ça se passe bien mais ça fait 40 ans qu'on est marié, je l'aime mais bon c'est le quotidien, mes enfants ils sont géniaux mais ils sont partis de la maison, ils ne m'appellent pas trop, et puis au travail ça se passe bien mais mes collègues ils m'embêtent un peu de temps en temps et puis je m'ennuie un peu, je n'ai pas évolué et au final tous ces points-là on se rend compte qu'il n'y a pas un seul point où cette personne peut arriver à dire je reprends de l'air, je me relance et après je peux affronter ces problèmes, personne à son travail, à la maison il n'y a pas de travaux, à la maison, le mari ou la femme est aimant, et soutenant, je prends l'air et demain j'affronte les problèmes, avec plus d'énergie je peux même les régler ces problèmes, et au final, l'alcool arrive. Les problèmes du travail, les problèmes de certains contextes du coup on va en provoquer car le cerveau va réduire le champ des difficultés et ça va aider un petit peu où ces choses ne vont pas, le problème c'est que c'est temporaire, donc on consomme encore un peu, encore un peu, encore un peu sauf qu'il y a des dépendances qui s'installent.

La première dépendance qui s'installe c'est **la dépendance physique** et à force de consommer un peu plus un peu, plus un peu, le cerveau va s'adapter. Il faut voir le cerveau comme un récepteur, dans le cerveau il y a deux récepteurs et quand c'est la première fois que je bois de l'alcool ces récepteurs vont être saturés au bout de un ou deux verres sauf que c'est cool, c'est génial, j'ai la tête qui tourne mais ça s'arrête sauf que si je le fais de manière trop répétée, ces récepteurs à force d'être saturés, le corps humain n'accepte pas que ses récepteurs soient saturés et que si ses récepteurs sont saturés et qu'un tigre de la jungle arrive, je ne peux pas fuir, je ne suis pas prêt à me défendre, on est programmé pour fuir. Donc le corps va créer de nouveaux récepteurs de manière à pouvoir absorber cette dose d'alcool, je vais boire deux verres, il ne va rien se passer, je vais dire mince donc je vais boire plus, il va y avoir plus de récepteurs, je vais reboire plus et ainsi de suite jusqu'à un moment où il y aura de milliers de récepteurs dans mon cerveau. Le problème avec ces récepteurs c'est que, quand j'arrête de boire, ces récepteurs sont aussi émetteurs, un peu comme un nid d'oiseaux quand il y a deux récepteurs c'est comme deux oiseaux quand on entend chanter dans la rue, dans la colline, c'est sympa, c'est mignon mais quand il y a toute une nuée d'oiseaux qui chantent, qui hurlent en fait cela appelle le produit. A ce moment-là on a encore envie du produit, c'est le principe de l'**accoutumance**. Il y a d'autres mécanismes dans le corps aussi avec les drogues notamment avec l'alcool. Je vais prendre l'exemple du sucre, certains d'entre vous connaissent certainement l'indice glycémique. On peut manger un biscuit qui va apporter 100 g de sucre et le sucre va être assimilé tout d'un coup dans le corps, ça va faire une courbe très haute comparée à du pain complet où il y aura peut-être 300 g de sucre qui va être assimilé toute la journée. En fait quand on va manger un biscuit qui comporte moins de sucre, le sucre va être absorbé très rapidement, ça va faire un pic et là le corps il dit je reconnais le sucre il y en a trop je vais lâcher l'insuline mais je ne sais pas trop combien mais je vais en lâcher trop. Quand il lâche trop de sucre, l'insuline sert à stocker le sucre dans le gras pour pas qu'il y ait trop de sucre dans le sang il va donc stocker tout ce sucre. Le problème c'est qu'on a lâché trop d'insuline et on va passer en dessous du seuil et on va être en hypoglycémie on va avoir une grosse fringale et se rejeter à nouveau sur le sucre et on va en reconsommer plus. Pourquoi je vous parle du sucre, parce quel que soit le produit, si j'ai consommé beaucoup d'alcool, le corps s'est adapté pour le digérer, pour l'éliminer et le corps a une mémoire, il se dit cela fait 10 ans que j'ai consommé beaucoup d'alcool, j'ai arrêté le processus et je me dis je vais reprendre un verre et là quand on reprend

un verre le corps a gardé en mémoire la grosse consommation et tout comme le sucre qui monte et la machine à insuline quand on consomme un verre on relance tous les processus sauf qu'il y a pas d'alcool éliminé je vais vous parler de la théorie membranaire. En fait le corps est une cellule qui a une membrane et un noyau. Ces membranes sont perméables de manière à échanger avec les cellules, avec le corps. Quand on boit beaucoup d'alcool, les membranes et les cellules deviennent plus molles, trop molles. Quand on boit régulièrement ça va ramollir ces cellules et le corps humain n'accepte pas que ses cellules soient ramollies, il va envoyer du gras dans les cellules, le gras a tendance à rigidifier les cellules, l'alcool qui fait plus mou et le gras qui fait plus dur, on retrouve un état d'équilibre et tous les jours le corps rajoute du gras et nous on rajoute du mou avec l'alcool. Le problème c'est quand on arrête d'un coup de boire, on arrête d'apporter ce qui est mou, par contre le gras, on a pu le voir quand on fait un régime, il ne part pas comme ça, il va rester dans les cellules, les cellules vont être trop dures à un point qu'on va commencer à avoir des tremblements, des sueurs, on peut arriver à faire une crise d'épilepsie, un coma voir un décès. Souvent les gens disent : « tu n'as pas de volonté », à ce stade-là, ce n'est pas une question de volonté, c'est une question de survie car si vous ne savez pas que vous allez mourir vous arrêtez l'alcool mais votre cerveau il le sait, il ne faut plus que je boive sinon je vais mourir. Eh bien ce mécanisme-là, quand vous avez bu pendant 10 ans, 20 ans, vous faites une abstinence et d'un coup vous rebovez un verre, le corps voit la molécule alcool, il dit : oh la la, on va en boire beaucoup, il renvoie du gras dans les cellules avant que vous ne recommenciez à boire beaucoup. C'est pour ça que les personnes qui ont la maladie alcoolique, on leur dit : il faudra être abstinent, ils ne comprennent pas forcément, pourquoi moi je ne pourrai pas boire et les autres ils ont pu recommencer. On n'a pas de scanner pour nous dire à quel point on est dépendant il y a des gens qui ont bu pendant 10 ans, ont pu reprendre une consommation contrôlée, c'est quand même très rare. Il y en a qui ont bu 5 ans et c'est impossible, il y a des gens qui reviennent 2 fois, 3 fois, 4 fois en cure. Ils ont fait des tests, C'est dur d'arriver et de dire « tu pourras plus boire ». Tu me connais, c'est le propre de l'être humain de faire ses propres expériences, C'est ce qu'on appelle une rechute mais est-ce vraiment une rechute aussi mais se rend compte que voilà on ne peut pas le faire, on me l'a dit mais là je l'ai vécu. Comme un enfant, on lui dit il ne faut pas toucher le feu, c'est chaud sauf qu'il touche, il se brûle et il recommence tout de suite. Il y a un autre mécanisme aussi c'est le foie. Il est là pour éliminer l'alcool. Le foie c'est comme une usine plus on boit de l'alcool il faut agrandir l'usine et on fait de nouvelles extensions d'usine, l'usine est de plus en plus grande, mais il faut aussi embaucher plus d'ouvriers, le foie devient de plus en plus gros. Un jour on arrête de consommer, l'usine tombe à l'arrêt, les ouvriers disent nous on veut travailler, on a du travail, nous on veut de l'argent, ils font la grève, la révolution. On leur fait comprendre, retourne chez toi et attend qu'on t'appelle. L'usine est toujours là et les ouvriers aussi. et le foie quand il voit que la personne a reconsommé de l'alcool, et que l'usine s'est rallumée, on ne m'a pas rappelé, ils vont à l'usine et rallument toutes les machines, le foie il faut qu'il élimine l'alcool. Le foie va appeler pour éliminer de l'alcool.

Je vais enchaîner sur **la dépendance psychologique** en restant sur la dépendance physique. La cigarette c'est ce qu'on appelle un faux ami, la cigarette quand j'en fume une ça me détend, c'est vrai sauf qu'après c'est le manque de cigarettes qui va me tendre, donc plus je fume plus ça va me détendre et plus ça va me tendre donc ça va m'en faire fumer une autre, donc ça c'est la dépendance physique à la nicotine mais aussi une dépendance psychologique. La dépendance psychologique c'est quand je suis stressé, angoissé, je ne suis pas bien dans ma vie, l'alcool ou une autre drogue va l'apaiser. Il y a un niveau de base, un état dans lequel je suis neutre, dans ma vie de tous les jours c'est mon état neutre, Imaginez que vous partez en vacances pendant un mois aux Bahamas, d'un coup on va passer à l'état au-dessus, aux Bahamas je fais du ski nautique, de la plongée sous-marine, on se retrouve ici un mois et je reviens des vacances, et

lundi il faut rattaquer, la grosse déprime, je n'ai pas envie c'était bien les vacances. Quand on consomme c'est pareil, je consomme un verre mon état la dopamine est là, je consomme un autre verre, un autre verre et quand j'arrête c'est encore pire avec la cocaïne, c'est d'un coup et la rechute est tellement difficile et tellement rapide qu'on peut s'en accommoder. L'alcool c'est plus dur, ça monte, ça monte et puis je bois deux verres tous les jours, puis trois verres tous les jours, quatre verres, cinq verres tous les jours sauf que le jour où je décide de réduire un peu, l'état de base il était en haut et en fait dès que je suis là plus haut que la base ça devient difficile et le problème c'est que tant que je suis dans cet état de base ici j'appréciais les moments tranquilles de marcher dans la forêt, j'appréciais de discuter simplement avec des amis sur des sujets de tout et de rien, j'appréciais les choses simples de la vie. comme on dit avec la drogue j'ai cramé le cerveau, là on a cramé tous les récepteurs c'est comme si on a cramé le bout des doigts et qu'on n'arrive plus à ressentir les choses, on sent plus trop les couleurs des arbres, on ne sent plus trop la musique, qu'on entend tous les jours à la radio, on ne sent plus trop les conversations simples, on a besoin tout le temps de cet alcool pour se maintenir à ce niveau et après le sevrage est assez difficile, il faut redescendre progressivement. Quand j'ai un coup dur ou un coup de déprime cette personne qui boit, la déprime est déjà là, Il faut accepter cette déprime, ce sentiment un peu de tristesse, de ne moins être, pour revenir à l'état de base et apprécier les choses simples de la vie

La troisième dépendance c'est la **dépendance comportementale**. C'est une des dépendances qui me paraît être la plus importante, pas forcément la plus importante des trois, plus forte mais dont on parle moins. Les gens disent je suis dépendant physiquement, je ne peux pas m'arrêter de consommer, je suis angoissé il faut que je prenne le produit.

.La dépendance comportementale, qu'est-ce que c'est ? C'est les habitudes. L'humain est fait de rituels, d'habitudes, il a besoin de marquer les choses c'est pour ça qu'il existe à toutes les étapes de la vie des rituels, tous les ans on fête l'anniversaire de la personne, à 18 ans il y a le bac, en plus il y a le permis, après on fête l'arrivée dans un emploi, on fête le pot de départ, tous ces rituels-là font que l'humain se structure, mais au-delà de tous ces rituels, se structurent aussi des petites habitudes, c'est-à-dire tous les matins, je me réveille, je prends mon café, je ne peux rien faire sans mon café, ensuite je prends mon petit-déjeuner, ensuite je vais prendre ma douche, je m'habille et après je range mes affaires et je pars au travail. Je ne fais jamais les choses dans un autre ordre parce qu'en protocolisant je n'ai pas à réfléchir le matin, je ne vais pas dire qu'est-ce que je fais, le matin je suis fatigué et je n'ai pas envie, je fais un protocole ;On constatera qu'on fait beaucoup de protocoles dans la vie, Le soir je rentre à la maison, je pose mes clefs au même endroit, je ne réfléchis pas, quand je conduis ma voiture je réfléchis, quand j'ai appris à conduire je ne pouvais pas faire autre chose, je ne pouvais pas parler, aujourd'hui je ne réfléchis plus j'appuie sur l'embrayage, je parle en même temps, je téléphone, je mange un sandwich, pas de problème, parce que j'ai fait un protocole. Le problème c'est que dans ces protocoles-là, on intègre un produit, il devient obligatoire, c'est-à-dire si tous les matins je me réveille et tant que je n'ai pas pris mon café je n'arrive pas à me réveiller, si un matin je n'ai plus de café, je vais être pas bien alors que j'ai qu'un café dans la journée et c'est celui-là mais dans mon esprit c'est celui-là avec lequel je vais me réveiller et même si je sais qu'après j'ai un café au boulot jusqu'au trajet du boulot je ne vais pas être bien alors que je ne suis pas un enfant, je peux attendre d'arriver au boulot avant d'avoir mon café quand même, mais je suis pas bien parce que c'est une habitude. Le problème si à la place du café, je prends une cigarette, un verre d'alcool, un rail de cocaïne, tous les matins je fais ça, à un moment donné, le corps comme le cerveau comme un enfant va dire « attends, attends, moi je le veux ça aussi » c'est une habitude comme quand on sort tous les jours de chez soi avec une montre et un jour on a oublié la montre alors là sans mon produit. Je ne sais pas si vous connaissez la série gay austral, lorsque la

dernière saison est sortie, il y avait un épisode une fois par semaine, je me suis dit ce moment-là il est bien, je vais le rendre encore meilleur, à chaque épisode je vais me faire un petit hamburger, des frites devant l'épisode, Il y a eu huit épisodes, huit semaines, à chaque lundi je faisais mon petit hamburger, devant l'épisode. Au bout de huit semaines la première série que j'ai commencé à la suite, la première envie que j'ai eu ça a été d'un hamburger, huit semaines, huit shows. Si ça peut faire ça avec un hamburger, je risque de le faire avec de l'alcool ou de la cocaïne. Les habitudes sont vraiment ancrées, à un moment donné tous les soirs en rentrant chez moi j'ai commencé à manger des petites pâtisseries, des petits gâteaux sauf que je ne faisais plus de sport et à un moment donné je me suis dit tu as pris cette habitude, je vais l'arrêter. Donc je mangeais au travail, je finissais à 21 heures et je me suis dit je mange bien au travail comme ça quand je rentre je n'ai pas faim et au travail je prenais conscience que je prenais ma voiture, c'est bon je n'ai pas faim, j'arrivais je me garais sur le parking, j'ouvrais la maison, toujours pas faim, c'est parfait, je m'asseyais dans le canapé l'endroit où tous les soirs je mangeais mon gâteau, assis dans le canapé, j'ai faim. C'est fou c'est mon cerveau qui me donne une information erronée, je n'avais pas faim il y a deux secondes, j'ai vraiment faim maintenant, c'est les habitudes. Le cerveau est comme un enfant. Si tous les matins quand je l'emmène à l'école je m'arrête à la boulangerie et j'achète un pain au chocolat, si un jour on ne le fait pas, qu'est-ce qu'il fait l'enfant il fait un scandale, il va râler. Le contexte est tout aussi important que ces habitudes-là qui n'a jamais été en couple avec quelqu'un et il va au supermarché et il sent le parfum de cette personne, cette personne n'est pas là, c'est quelqu'un d'autre mais le parfum me fait penser à cette personne comme les madeleines de Proust, on va sentir l'odeur des madeleines, ça me rappelle quelque chose.

Comme je vous disais tout à l'heure, une fois que le cerveau a assimilé une drogue, un produit et ça marche, il s'en rappelle comme la madeleine de Proust quand j'étais petit je mangeais des madeleines et heureusement pour moi, ma mère n'en faisait pas tous les jours, sinon j'en aurais mangé tous les jours. Eh bien là, le parfum d'une personne va me rappeler cette personne, alors j'entends une musique que j'entendais durant les vacances d'été, tout à coup cela me fait penser à cette personne même si elle n'est pas là, tout comme la musique ou le parfum d'une personne me rappelle la personne et bien mon salon, mon canapé, mon frigo, le placard où il y a les bouteilles, je passe devant ça peut me rappeler, ça peut me donner envie comme j'ai envie de voir cette personne. Le contexte joue beaucoup sur les habitudes, c'est pour ça que les patients moi je leur dis, il faut changer les habitudes c'est-à-dire si tous les soirs tu consommes dans ton canapé, je parle de personnes qui ne sont pas en cure, au début, si vous voulez réduire vos consommations en vue d'arrêter, n'arrêtez pas d'un coup, vous risquez de faire une crise d'épilepsie, il faut un suivi médical, consommez mais pas dans votre canapé, consommez ailleurs, changer l'heure si tous les soirs vous rentrez à 18 h vous consommez à 18 h, changez ça, Pourquoi ? je reviens à l'exemple de la voiture, si j'ai ma voiture et que vous conduisez toujours de la même manière c'est des habitudes qui sont ancrées, par contre si un jour on change les pédales de sens je peux vous assurer que je vais faire beaucoup d'arrêts très brusques sur la route et là le cerveau va dire on ne peut pas continuer comme ça il faut changer quelque chose, il va recréer de nouvelles habitudes et à un moment donné je vais faire remettre les pédales inversées. En changeant les habitudes si je consomme plus à 18 h mais à 17 h un coup à 18 h 30, un coup sur le canapé, un coup dans la cuisine, une fois sur la terrasse, le cerveau n'aura plus d'habitude ici, il va se mettre en mode réapprentissage, c'est à ce moment-là, qu'il faut arriver en changeant ses habitudes et aussi à arrêter de consommer. Ça c'est quand on a la maladie alcoolique, il faut un suivi médical si non une cure, il y en a qui arrête avec un suivi médical fréquent.

J'expliquerai un mécanisme, qu'est-ce qu'il faut faire, mais ce que j'explique ça marche aussi avec la cigarette, avec la nourriture, ça marche avec toutes les drogues. Ce que je dis à mes patients c'est surtout il faut différencier l'habitude de la vraie envie, c'est-à-dire, j'ai une bouteille entière, j'ai bu un verre il m'a apaisé, j'ai bu parce que j'étais stressé, et tout comme un bon petit plat, on a une assiette comme ça on n'a plus faim, c'est bon alors on continue et après on n'a plus faim mais il en reste un peu et au final on a tout mangé, on n'en avait pas forcément envie. Donc les personnes qui veulent arrêter de consommer, est-ce que vous en avez vraiment besoin. Ok je comprends la vie est difficile, pas de problème, un ou deux verres mais tu en bois cinq tu crois que le cinquième est vraiment utile ? Non. Ce n'est pas un besoin mais une habitude ou si c'est juste pour finir la bouteille, allez la recherche de plaisir donc non.

J'enchaînerai avec tous ces petits pièges du cerveau qu'on appelle les biais cognitifs. Les biais cognitifs c'est cette recherche avec un effet maximum avec un effort minimum, le cerveau est assez flemmard et s'il peut avoir quelque chose de manière facile il va vous pousser à le faire. Je prends le cas d'une entreprise où la moyenne d'âge est de 40 ans, on imagine tous cette entreprise avec ces ouvriers qui sont assez jeunes 40 ans et là on se rapproche et on voit qu'il n'y a que 2 employés dans l'entreprise un de 20 et un de 60 ans, la moyenne d'âge est quand même de 40 ans et en fait le cerveau va nous envoyer des informations comme ça, mais il va les adapter en fonction de ce que lui il veut, c'est-à-dire bleu turquoise c'est bleu ou c'est vert, si cela l'arrange un jour il va dire c'est bleu si cela répond à ses attentes. C'est un peu flou. Imaginons, je vous dis « venez on saute du premier étage », la grande majorité d'entre nous dira « non pourquoi » parce que un, on peut mourir, deux si je ne meurs pas je peux me casser une jambe ou rester paraplégique, au-delà de me casser la jambe, il y aura des frais d'hôpitaux, de la convalescence, ça va être long, je ne peux pas, que des raisons pour ne pas le faire. Par contre si chaque personne qui va sauter du 1^{er} étage, je lui donne 200 millions d'euros, là le cerveau va dire « Bah ce n'est pas si grave de se casser une jambe, un peu de convalescence, au pire si je meurs c'est les enfants qui vont en profiter de cet argent », pour autant le résultat est le même, on a sauté du premier étage. Eh bien face au produit, votre cerveau il va faire pareil, il va vous dire « viens on boit un verre ». Vous allez dire non, je risque d'avoir de la convalescence, je vais détruire mon corps, mes relations sociales, je vais perdre mon travail » et là il vous a envoyé plein de propositions : ouais c'est cool, c'est bien, il va passer en revue tous ça, donc il va vous faire miroiter plein de belles choses juste pour avoir son produit, Donc ça c'est les différents biais cognitifs que le cerveau peut faire.

J'avais vu sur Internet ce que quelqu'un peut faire, je vends une balle de tennis à 10 € et je vends les 3 à 20 € les gens achètent les 3 parce que c'est moins cher, sauf qu'au début j'en avais que d'une et le mec qui vend les balles de tennis lui il les achète à 1 € sur Internet alors s'il n'en vend que 3 à 20 € il a fait sa marge, il réussit à en vendre plus donc au final le cerveau peut se conforter lui-même en disant je n'ai pas besoin de 3 balles de tennis c'est tous des trucs de marketing qui font que les balles de tennis je m'en fous je les perds, oui on a anticipé mais c'est pour le concept. A un moment donné on n'a pas forcément besoin et on va créer ce besoin ça les marques de marketing l'ont compris tous les trucs qui poussent à consommer l'alcool joyeux, l'alcool fun et les fêtes toutes ces publicités. C'est pour ça que ces conversations avec mon esprit « non tu ne vas pas boire ». Je me disais ce que j'ai déjà fait pour des trucs que je ne voulais pas faire. J'ai imaginé une conversation avec une personne ressource, c'est-à-dire j'ai un ami qui me dit : « arrête tes conneries » ne fais pas ça, oui mais cet ami il n'est pas tout le temps avec moi. Mais cet ami je n'ai pas envie de lui mentir, je vais lui dire j'ai reconsommé et là je commence à imaginer ce qu'il va me dire. Il va me dire pourquoi tu as reconsommé ? Parce que j'en avais envie, ça m'apaise. Est-ce que tu n'avais pas d'autres manières pour t'apaiser ? si je pouvais t'appeler. Pourquoi tu ne l'as pas fait ? En fait en faisant cette

conversation, on détruit un peu l'envie parce que le cerveau vit ce qu'il imagine d'une certaine façon en ayant cette conversation imaginaire, c'est comme si j'entendais vraiment mon ami et ça fait descendre un peu la tension, quand on a le craving. Le craving pour ceux qui ne le savent pas, c'est une envie irrésistible de boire, au point de perdre le contrôle de soi. J'ai un patient qui m'a dit une fois, je sortais de cure, je n'ai pas consommé pendant une semaine et un jour j'ai ramené ma fille chez mon ex, moi, quand je suis parti j'ai déconnecté complètement mon cerveau, je savais qu'il ne fallait pas que je le fasse, je ne voulais pas le faire, je me suis retrouvé dans le magasin téléguidé comme un robot. Le craving c'est comme un diable qui te dit viens c'est trop bien et aussi ne le fais pas c'est un peu des fantômes qui tournent et comme des rapaces qui viennent t'arracher les cheveux et qui tirent vers le produit que vous ne voulez pas. C'est une envie irrépressible le craving, c'est pourquoi ça ne marche pas. Oui mais moi je n'ai pas dit que j'avais la solution ultime. Moi ce que je propose, c'est nous les équipes soignantes nous ce que l'on peut c'est avec différentes pierres on peut car un truc tout seul ça ne marche pas mais si d'un coup on pense à cette conversation avec un ami, d'un coup on a connaissance du mécanisme du cerveau, d'avoir un piège, d'un coup on peut essayer de changer les habitudes, on change les meubles de place, on réfléchit un petit peu à ça, on fait tout plein de petites choses, il y en a plusieurs je ne vais pas toutes vous les présenter Si on fait toutes ces petites choses, avec ces pierres ont fait une maison solide.

Une de ces choses c'est aussi ce que j'appelle **le oui mais** . Reprenons l'exemple de cet enfant à qui tous les matins en allant à l'école on s'arrête à la boulangerie pour acheter un pain au chocolat, et un matin on ne s'arrête pas, le petit garçon ce n'est pas très bon pour sa santé, on n'achète plus de pain au chocolat, on passe devant la boulangerie il demande son pain au chocolat, on dit non, il va commencer par faire un caprice, il va pleurer. Par contre si on lui dit non mais, oui mais, c'est-à-dire je ne t'achète pas de pain au chocolat mais par contre ce soir quand tu rentres, je te fais des crêpes avec du Nutella. L'enfant se dit je n'ai pas l'habitude de manger des crêpes avec du Nutella quand je rentre. Pour vous c'est pareil, en faisant ça on décale, on casse l'habitude, un coup on lui met une friandise dans le sac, on revient à ce que je disais tout à l'heure, un jour on en mettra plus, il y a des jours il n'a pas des crêpes, un jour une friandise un jour il n'y a plus rien mais ça ne le dérange pas et sur le coup ça permet de décaler. Il faut changer les habitudes, ce soir tu peux consommer pas à 17 h mais à 18 h 30 oui mais tu ne consommes pas maintenant, tu vois tu y arrives. En fait, ça permet de mieux vivre la réduction.

J'ai un patient qui voulait diminuer le cannabis, mais il n'y arrivait pas, plus tôt que de dire j'arrête d'un coup non, ça va être dur à tenir vous réduisez mais vous fumez non pas à 17 h mais à 18 h et plus tôt que de fumer la dernière à 23 h vous fumez à 22 h. Vous gagnez 2 h et un joint de moins et au fur et à mesure on réduit jusqu'à ne plus avoir la dose et ainsi de suite.

Il faut aussi trouver des tactiques pas forcément que le produit oui mais. D'habitude j'aime le bon chocolat, avec un verre d'alcool, mais là je vais faire quelque chose que je peux faire, je vais jamais au cinéma et bien ce soir à la place de boire un verre je vais aller au cinéma, j'ai pas l'habitude de manger MacDo ce soir à la place de boire je vais manger MacDo, je m'autorise des choses que je ne faisais pas avant. C'est des exemples qui sont propres à des personnes et pas à d'autres. A chacun de trouver des choses qu'il apprécie de faire et qu'il ne fait plus parce qu'il dit ça coûte cher, ce n'est pas bon pour mon corps, ça peut être une activité cela peut être n'importe quoi par contre il ne faut pas faire quelque chose qui associe le produit. J'ai une personne qui, à la place de boire ce soir à regarder des films sur Netflix oui mais je bois devant Netflix, là forcément Netflix va vous rappeler le produit, faites autre chose, vous pouvez aller vous balader, aller voir des amis, chacun doit trouver son truc. Après il ne faut pas non plus

remplacer un produit par un autre déjà parce que l'autre peut être toxique mais parce qu'à un moment donné il peut disparaître. Quand moi j'ai décidé d'arrêter les pâtisseries je vais les remplacer par un fruit, j'ai remplacé par des pommes ça ne marchait pas, j'ai passé par du melon ça ne marchait pas, j'ai remplacé par des bananes, et un jour j'ai remplacé par de la pastèque, tous les soirs je me faisais une demi pastèque, c'est bon c'est bien, pas trop sucré ça remplit bien jusqu'au jour où mon dealer, mon vendeur de pastèque m'a dit non on n'en a plus, eh bien oui ce n'était plus la saison. Je me suis remis aux pâtisseries. Au final il ne faut pas remplacer par un produit c'est comme mon grand-père me disait il faut que tu aies plusieurs clients car si tu as un gros client et il te lâche tu n'as plus de clients, là c'est pareil.

C'est pour ça qu'on est arrivé à dire aux patients il faut arriver à recréer un réseau d'amis même si ce n'est pas les mêmes, recréer des liens avec la famille, même si c'est une personne de la famille, reprendre du plaisir à regarder un peu la télévision, reprendre les ballades, retrouver un certain plaisir à faire le ménage, ranger la maison, faire le repassage, la lessive, la cuisine, reprendre goût à manger, en fait à faire toutes ces activités-là au fur et à mesure et bien on a différentes choses, d'activités qui en premier lieu, tous ces contextes, ressources pour réparer ces choses-là, on n'arrive à ne plus avoir besoin du produit.

Avec nos patients quand j'étais en service d'addictologie on parlait souvent de contrôler sa consommation et je leur disais contrôler sa consommation qu'est-ce que c'est quand on est abstinent. C'est arriver à ne plus contrôler. J'ai un ami qui du jour au lendemain, pour la protection animale, à décider de devenir végétarien, mais il aimait toujours la viande, et il passait dans les rayons et il regardait la viande comme ça ah la sauce, le gras de la viande qui coule un peu au barbecue, c'était difficile en plus lui s'il craquait il n'y avait pas de ça ne va pas être bon pour ton corps, tu ne vas pas être bourré si tu manges de la viande, il se focalisait sur la défense des animaux, il ne faut pas que j'en mange, sauf qu'aujourd'hui ça fait 10 ans qu'il est végétarien et maintenant il passe dans les rayons, il ne voit même plus la viande, pour lui c'est quelque chose qu'il n'a plus à contrôler mais il lui a fallu dix ans. Pendant des années il s'est battu avec ça.

Un autre exemple dans la sauce de salade, j'aime bien mettre de levure maltée, je ne sais si vous connaissez et puis un jour j'ai mis de la levure de bière, les deux mélangés, et j'ai rajouté des petites graines de chia puis des graines de sésame, pas sur des mois mais des années puis j'ai rajouté des graines de lin, des graines de courge, des graines de maïs, des graines de ceci, des graines de cela, et pendant des années je mangeais ma sauce de salade avec ces petites graines et un jour j'ai passé 15 mn à préparer pour ma sauce de salade et je me suis dit je me fais chier pour une sauce de salade, pourquoi je fais ça ? C'est pour ma santé, c'est bien mais il faut que j'aille au magasin acheter 10 sortes de graines, 10 sortes de poudre que je les mixe, que je les mélange, par le fait j'avais créé une nouvelle habitude, progressivement année après année j'ai mis un petit truc, le petit truc, le petit truc j'ai fait quelque chose de bon pour ma santé. Déconstruire la dépendance c'est ça faire progressivement des choses dans sa vie qui vont l'améliorer, de manière progressivement. Au début je ne regardais plus les rayons il ne fallait pas que j'y aille car j'avais envie et puis un jour comme moi avec cette sauce de salade j'ai fait sans réfléchir, et me dire ce n'est pas pour moi. J'ai repensé à une personne qui était dépendante et qui était abstinente depuis des années peut être vingt ans et en fait on pouvait sortir les bouteilles devant elle, faire n'importe quoi, c'était un peu comme un ami à moi qui était diabétique, le sucre c'est qu'on ne peut pas le manger, maintenant c'était acquis que dans son corps un peu comme une intolérance comme une personne qui a la maladie de Crohn ou qui a des intolérances alimentaires si elle mange certains produits elle va avoir des maux de ventre, là la personne se dit non ce n'est pas pour moi, c'est acquis, c'est pour ça que j'arrive à dire ne

pas contrôler. Au début on contrôle et après on ne contrôle pas et pour réussir à ne pas contrôler il y a un truc qui marche bien c'est la pensée positive souvent, je ne dois pas boire, je ne dois pas boire sauf que dans cette phrase il y a le mot boire. En fait le cerveau ne connaît pas la négation, le cerveau très primaire il entend juste boire. J'avais lu un magazine qui disait, c'était un magazine de sport qui disait lui : vous voulez atteindre vos objectifs d'un corps d'athlète ne pensez pas à vous en vous disant je suis trop gros il faut que je perde du poids, je n'y arriverais pas c'est dur mais mettez plutôt une photo d'un athlète sur le frigo et chaque fois que vous passez devant je vais ressembler à ça, je vous assure ça n'a pas marché pour moi mais ce n'était pas mon objectif mais à un moment donné je me suis rendu compte que en voyant la photo j'y pensais, je me suis rendu compte que penser à soi en se disant cet été je serais bien sur la plage plutôt que s'imaginer aujourd'hui avec le gras mais d'un coup en s'imaginant sur la plage on se fait une histoire, on se voit courir, on voit les nanas nous regarder, on voit on se sent bien. En fait en imaginant bien cette histoire, d'un coup je me sens mieux, je me sens bien, d'un coup je n'ai pas envie de manger, j'ai moins envie de boire, de fumer parce que le cerveau plus il se raconte une histoire, plus il s'en imbibe et plus on y croit. C'est comme j'avais lu un livre sur la drague et le mec disait : l'être humain ne fait pas les choses sans y accorder de l'importance, je vous préviens c'est un livre de drague, ça ne vole pas très haut mais dans le concept c'est pas faux, il disait si une fille tu vas boire un verre avec elle, un café ou autre et bien c'est à elle de payer le café, pourquoi ? parce que l'être humain fait les choses que parce qu'il y croit et si elle a payé le café alors elle va se dire mince je n'avais pas de raison de le faire et donc la personne ne peut pas accepter d'avoir payé le café à quelqu'un qu'elle n'estime pas donc en fait elle va se dire si je l'ai fait c'est forcément quelqu'un de bien, quelqu'un de valeur alors surtout se convaincre que c'est une personne de valeur. Je ne l'ai pas appliqué je n'avais pas envie de passer pour un gros macho, mais le concept n'est pas faux, quand on a fait quelque chose qu'on n'avait pas envie de faire, et qu'on se ronge un peu les sangs et qu'on se dit le soir, oh non j'aurai pas dû faire ça. Qu'est ce qui se passe, on remanipule l'histoire dans tous les sens, pour trouver une raison de l'avoir fait, je n'aurais pas dû gueuler sur mon ami, j'ai honte, je me sens coupable et on recherche toutes les tas de choses qui me font angoisser jusqu'à ce qu'on trouve une bonne raison et au final le cerveau va faire pareil avec l'alcool, j'ai bu, j'ai rebu et je ne voulais pas, on va chercher dans son cerveau, on va se convaincre qu'on avait une bonne raison de le faire car on ne peut pas faire les choses sans une bonne raison alors des fois on fait les choses parce qu'on a une bonne raison et des fois on ne l'a pas cette chose et on va la chercher après, ça aussi c'est un dispositif du cerveau qui s'encourage en disant ce qu'on a fait n'était pas une mauvaise chose.

Un autre truc c'est que notre cerveau est fait pour oublier si non on serait torturé, tous en asile psychiatrique c'est-à-dire si je dois me rappeler tous les sales coups qu'on m'a fait, si je dois me rappeler tous les sales coups que j'ai fait, tous les gens qui m'ont méprisé, qui m'ont dit que j'étais nul, vous vous rappelez qu'un jour quelqu'un vous a maltraité, vous n'étiez pas bien, vous avez mal dormi, heureusement les jours passent, l'être humain est fait pour oublier le côté négatif si non on ne sent sortirait pas, les gens qui ont une mémoire infinie, à part à la télé, ce sont des gens qui sont en grande souffrance malgré tous les coups qui leur sont arrivés, le problème est qu'on est fait pour regarder le côté négatif quand on boit qu'il y en a beaucoup des côtés négatifs et quand on a arrêté de boire, on oublie tous les côtés négatifs, on se rappelle vachement des côtés positifs c'est un peu quand on est en couple avec quelqu'un et qu'on n'est pas heureux, on n'est pas bien, la personne n'est pas faite pour nous, on la quitte. On se dit maintenant je vais revivre ma vie, je vais mieux, cette personne-là m'a maltraité, me faisait du mal, je perdais mon argent avec, au bout d'une semaine on se dit je suis seul, c'était sympa les repas qu'on prenait ensemble, puis au bout de 2 semaines, mais après le soir on se prenait dans les bras, même s'il n'était pas sympa avec moi, et puis après 3 semaines, le sexe c'était cool

aussi et après quand on se baladait ensemble, on se rappelle que des bons côtés, après on se revoit et on se remet ensemble et là les premières minutes où on s'est remis ensemble oh mon dieu j'avais oublié ce côté qu'est-ce que j'ai fait. Avec l'alcool c'est pareil, l'alcool c'est un ex, on le quitte, c'est bien, je suis un nouvel homme, on ne m'y reprendra plus, ça faisait mal, ça faisait ceci j'y perdais mon argent, et puis au bout d'une semaine, deux semaines j'ai vécu seul, manger avec lui c'est sympa et puis au bout de deux semaines et ainsi de suite et on replonge et là où c'est mauvais, autant un ex peut vous dire un jour qu'on le rappelle « et tu deviens quoi, » je suis en couple avec quelqu'un d'autre ah je t'aime plus, ah je vais devoir accepter le deuil, je vais devoir accepter de ne plus avoir mon produit. Le problème c'est que l'alcool il ne se remet pas en couple avec quelqu'un d'autre, dès qu'on le rappelle, il est là. Après il faut aussi accepter de faire le deuil de ce produit ce qui n'est pas facile.

J'ai aussi un ami qui me disait : « Guillaume c'est le premier non qui compte, comment ça, tu imagines que tu es abstinent et d'un coup tu as tes copains avec qui tu passais toutes tes soirées à boire c'est quand même tes copains même si vous avez des conversations sympas, vous faisiez du sport ensemble, c'est toute une vie il n'y avait pas que l'alcool, ces copains tu les revois il n'y a pas de problème et qu'un soir ils te disent viens on va au bar, on ne te pousseras pas à boire, on va te surveiller, on va t'empêcher de boire. Moi je suis là je n'ai pas envie de boire ça se passe bien. Ses amis-là ils me proposent une semaine après de revenir au bar avec eux, et puis là ok ça a bien marché la première fois pourquoi pas ? et ainsi de suite, ainsi de suite et au final après ils disent : viens à la maison il y a un ou deux potes qui viennent c'est souvent qu'à la maison c'est là où ils boivent le plus. Je n'ai pas bu la première fois, je n'ai pas bu la deuxième, donc on y va, on ne boit pas mais c'est plus dur, on voit les gens rigoler et ils se lâchent un peu plus à la maison, et la semaine d'après semaine après semaine on se voit deux fois par semaine puis trois fois, quatre fois par semaine, jusqu'à un moment où les copains disent ; ah allez un petit verre et là en fait on a tellement fait de paliers, que cet exemple ne me plait pas.

Je vais prendre un autre exemple plus parlant, c'est quelqu'un qui travaille dans une entreprise, une nouvelle collègue de travail arrive et ils vont tous prendre un verre et puis la collègue elle est mignonne, elle est sympa, je l'ai repéré, je n'ai rien fait je l'ai juste regardé, et puis une semaine après, les collègues font un petit verre sauf que la collègue vient mais les autres collègues ne peuvent pas venir, on peut aller boire un verre avec sa collègue de travail, ok on va boire un verre, mais la semaine d'après elle me dit « j'ai un dossier difficile est-ce que tu peux rester après le travail avec moi pour travailler sur le dossier » c'est pour travailler sur le dossier, tout se passe bien et la 4^e fois c'est 3 fois ça allait bien, la nana me dit « tu ne peux pas passer à la maison, j'ai un problème je n'arrive pas à faire la compta. ça s'est bien passé au travail, ça s'est bien passé au bar, je vais à la maison et là ça se passe bien, elle lui propose un verre, mais il commence à se poser des questions et du coup elle lui propose une activité sympa en dehors du travail, tout s'est bien passé et jusqu'à présent il a dit oui, il n'a jamais dit non, oui + oui + oui et après si on prenait un verre, là on est totalement sorti du cadre du travail car c'était très progressif, jusqu'au jour où elle lui propose un dernier verre chez elle et là, je ne peux plus dire non j'ai tellement dit oui que je ne peux plus si non je vais passer pour un gros con. Chaque fois que j'ai fait des activités avec elle, j'ai envoyé des signaux un petit peu, un petit peu, si maintenant je dis non, elle va croire que je ne l'aime pas, que je la déteste, qu'elle est moche, je suis obligé, en même temps cela m'arrange bien d'être obligé. A force de dire oui, petit oui + petit oui c'est un peu la théorie du pied dans la porte, il y en a un qui tient la porte, à la fin c'est le premier non qui compte car en disant oui ça ramène au concept que je disais sur la drague, oui je veux me convaincre que mon oui avait du sens et puis je convainc mon cerveau de consommer.

Il y a une phrase qui m'a plu c'est Napoléon qui disait on a le droit de perdre une guerre mais de ne pas savoir pourquoi. En fait ce que cela veut dire c'est rechuter, faire un faux-pas ça arrive, si c'est la première fois, ce n'est pas un problème. Si c'est la dixième, il y a un problème j'ai rechuté . Il faut comprendre et anticiper pour que cela ne ré arrive pas car si ça m'arrive c'est que je n'ai pas travaillé. On a le droit de perdre une guerre mais pas de pas savoir pourquoi.

Je discutai tout à l'heure avec Georgette et on a trouvé une phrase « on guérit de l'addiction mais pas de l'alcool , c'est-à-dire l'alcool c'est aujourd'hui une maladie ça l'a toujours été mais le corps on n'arrive pas à le guérir, on le disait sur la maladie membranaire, le foie, le corps il est programmé comme un chien d'aéroport qui est fait pour sentir la drogue, une fois qu'il a senti la drogue, c'est comme les madeleines, les petits gâteaux que vous mangiez quand vous étiez petits, que votre mère faisait, un jour vous passez dans la rue, vous ne pouvez pas vous empêcher de sentir, votre cerveau a été programmé pour sentir ce gâteau dès votre plus jeune âge. Là votre corps est programmé pour éliminer l'alcool, pour le sentir et aujourd'hui on ne peut pas le changer, par contre la dépendance, le lâcher de dopamine, les comportements avec ce produit savent qu'on peut le guérir aujourd'hui, on peut rester abstinente et on peut se guérir de l'addiction. Je clôturerais ça pour dire que j'ai écrit un livre le produit n'a jamais été la réponse, il a juste oublié la question, c'est-à-dire à un moment donné le produit quand on a ces contextes qui ont tous des petits problèmes, en fait consommer ne règle pas les problèmes cela fait juste oublier. Cela me fait penser à une blague, c'est un homme dans un bar qui boit, une personne lui dit mais pourquoi tu bois ? je bois pour oublier. Pour oublier quoi ? Je sais pas j'ai oublié. »

Le livre s'appelle « **60 conseils pour en finir avec les addictions** ». C'est un titre accrocheur, ce n'est pas une méthode miracle, c'est plutôt 60 briques, brique par brique on peut arriver à créer quelque chose qui va permettre soit de maintenir une abstinence soit de devenir abstinente et ce n'est que des conseils le jour où on aura un médicament ce livre ne servira plus. Je me suis rendu compte en écrivant ce livre qu'il y a avait beaucoup de livres qui parlaient des addictions, une grande majorité était écrit par des médecins pour des médecins, des trucs très soporifiques je voulais simplifier le discours sans pour autant être simpliste juste quelque chose d'accessible et je voulais qu'on puisse lire un chapitre très rapidement 6-8 pages parfois 3. Ce livre c'est toutes les addictions pas que l'alcool ça marche avec l'alcool mais c'est pour toutes les addictions mais comme je le dis dans ce livre pour toutes les addictions et notamment pour l'alcool, il faut un suivi médical quand on a une réelle dépendance physique l'alcool on peut pas arrêter seul je le disais tout à l'heure avec la théorie membranaire, c'est un médecin qui va pouvoir le décider, associer des benzos et normalement la prescription de base avec des benzos et des vitamines c'est la notion de base pour faire un sevrage qui se passe bien.

X : Je vais peut-être faire un mauvais parallèle avec les maladies psychiques : schizophrénie et bipolarité, moi je suis schizophrène depuis l'âge de 17 ans, j'ai 40 ans aujourd'hui, cela fait 23 ans que je prends des médicaments à la lettre on me l'ordonne pourquoi on ne m'a pas donné des petites briques pendant tout ce temps-là pour arrêter

G : Parce que comme vous le dites, c'est un médicament et on n'a pas de médicament qui soigne la schizophrénie on n'a que des médicaments qui la stabilise et à un moment donné c'est ce qu'on appelle le bénéfice- risque en médecine, qu'est-ce qui est mieux un médicament qui va stabiliser la santé ou un médicament qui va complètement la détruire. Là c'est encore un autre sujet mais à un moment donné oui il vaut mieux prendre certain médicament ou plus rien, si c'est ça la question.

X : c'est un produit qu'on me prescrit depuis 3 ans

G : on en revient au concept dépendance, il peut y avoir des dépendances sans addiction c'est consommer quelque chose de manière régulière sans avoir des effets négatifs. Dans les années 60 on disait aux femmes la fumée c'est bon pour la santé donc il n'y a pas d'addiction, pas d'effet négatif, mais la dépendance est arrivée, le besoin de nicotine. Je me casse le bras, le médecin me prescrit des antidouleurs mais il ne me dit pas qu'il peut y avoir une dépendance, je les consomme comme des bonbons c'est des médicaments ça m'enlève la douleur mais je me rends compte que je suis dépendant ou je suis anxieux le médecin me prescrit des anxiolytiques et il me dit pas que je peux devenir dépendant, et après je n'arrive plus à m'en défaire, là c'est une dépendance sans addiction car j'ai le comportement en sachant les effets négatifs.

Par rapport à la question que vous me posez, n'ont-ils pas plus d'effets négatifs et que sans ces médicaments c'est pas pire. C'est un parallèle, vous ne les consommez pas pour une recherche de plaisir en connaissant les effets négatifs vous consommez selon l'avis d'un médecin dans le but de soigner ou de maintenir un état en sachant qu'il y a des effets négatifs, vous ne le faites pas avec plaisir, quand il y a addiction il y a quand même une recherche de plaisir. Il y a une dépendance, oui mais c'est comme les personnes qui consomment de l'héroïne on leur prescrit de la méthadone, la méthadone c'est un médicament qui n'a aucun effet, le seul effet qu'il a c'est de se coller sur les récepteurs de l'héroïne et en se collant sur les récepteurs, ils sont saturés et étant saturés ils ne demandent plus à avoir de l'héroïne. Donc c'est un médicament qui ne fait rien d'autre que de se coller sur les récepteurs, il n'a pas d'effet négatif, pas d'effets indésirables, tous les jours on en prend, mais on n'a pas de maux de ventre, pas d'urticaire, donc pas d'effets négatifs, Vous votre médicament il a des effets négatifs mais on est plus du côté de la médecine, l'avantage du médicament sont plus grands que les inconvénients

Y : Guillaume vous recevez deux nouveaux patients, un est alcoolique, l'autre est toxicomane est-ce que vous avez exactement la même approche pour des deux personnes

G : Sur le comportemental oui, sur le psychologique aussi, après je m'adapte à la personne, à sa manière d'être, je ne parlerai pas de la même manière mais oui d'une certaine manière j'essaierai d'expliquer les choses de la même manière après dans la dépendance physique, moi je ne suis pas médecin, je l'orienterai vers le médecin, la personne avec une dépendance alcoolique je ne lui parlerai pas moi de sevrage ce sera au médecin d'en parler, par c'est lui qui va prescrire et qui va voir l'état de la personne vraiment dépendante à l'alcool et on ne peut pas faire un sevrage comme ça il faut forcément un suivi médical. Il y en a qui ont essayé, ils se sont retrouvés aux urgences donc d'une certaine manière oui mais d'une autre non. Est-ce que ma réponse vous convient. Dans les mécanismes je dirais oui, ce sont les mêmes.

Y : Et sur l'aspect physique, le toxicomane se comporterait différemment ?

G : Dans les drogues, il y a quand même un peu moins d'impacts physiques sur la dépendance, il n'y a pas la théorie membranaire, mais d'autres mécanismes que je ne connais pas forcément car moi je suis plus focalisé sur l'alcool mais aussi après cela dépend de quels toxiques l'héroïne je vous disais il y aura la méthadone, la buprénorphine, on va peut-être plus travailler sur d'autres points. J'aborde pas le physique de la même manière mais surtout à un certain point de dépendance, j'orienterai le patient vers le médecin parce qu'il aura peut-être besoin d'anxiolytiques, il est trop stressé avec le manque, peut-être qu'il aura besoin d'un autre traitement et ça ce n'est pas à moi de le décider.

Z : J'en reviens à la maladie psychique, psychiatrique, moi je suis bipolaire depuis 1983 à peu près, j'ai été infirmier psychiatrique pendant des années, pendant 22 ans, donc je connais bien ma maladie, le dépassement de limites, quand je sens que ma limite est dépassée, que je déborde d'hyperactivité et de leucorrhées le Docteur Max, j'ai fait une cure de désintoxication par rapport à l'alcool et au cannabis à la Clinique du Chambon sur Lignon, évoquait le comportement qu'on avait par rapport aux anxiolytiques. Pour quoi cette dépendance aux anxiolytiques, c'est peut-être là la question, qu'il faudrait se poser car comme en général les anxiolytiques sont prescrits pour une durée déterminée ou indéterminée pour les maladies chroniques comme la schizophrénie ou bipolarité. La question élaborait, pour quoi moi à une certaine heure je sens le besoin de relancer les pics si non mon système de pensée part dans tous les sens

G : Cette question je n'aurais pas la réponse, je pourrais faire des suppositions comme je le disais tout à l'heure, est-ce qu'il n'y a pas un côté comportemental c'est-à-dire à la même heure, l'heure, le lieu vous rappelle que j'ai ce produit. Je le disais tout à l'heure la méthadone c'est un produit médicament qui n'a aucun effet autre que saturé les récepteurs.

Z : c'est un substitut

G : Et pour autant j'ai un patient qui tous les matins vient chercher sa méthadone et il me dit « si je n'ai pas ma méthadone je ne suis pas réveillé, la méthadone ça me booste.

Z : Olivenstein disait que c'est la rencontre avec un produit à un moment donné de leur vie. Il avait créé Marmottan le centre de toxicomanie sur les Champs Elysées. Par rapport à ce produit la méthadone, autre produit de substitution, Comment se fait-il qu'on ne se soit pas posé la question : à un moment donné il faut absolument le prendre ce médicament. Ça reste une interrogation pour moi, peut-être pour d'autres aussi.

G : Oui la méthadone il faut la prendre, après on n'est pas non plus obligé. Après c'est propre à la maladie de chacun, c'est le cerveau et on n'a pas encore toutes les réponses, le travail des médecins, des psychiatres c'est de s'adapter à chaque patient pour voir comment il réagit.

Z : Je le vois bien au comportement que je peux avoir face à des amis quand ils me trouvent en hyperactivité, hyper agité, euphorique, en sautant du coq à l'âne, de choses diverses « je ne comprends rien à ce que tu me dis » . C'est peut-être l'heure où il me faut un anxiolytique.

G : Là ça dépasse mes capacités, mes connaissances
Merci pour votre attention

En soirée, nous avons pu apprécier la voix de Romain anciennement BICHOU, un artiste à l'univers décalé, un personnage haut en couleurs, drôle, tendre, il est souvent là où on ne l'attend pas.

Pour le plaisir de certains il a su mélanger la danse et la chanson durant cette soirée.

Samedi matin, travail en groupe selon le thème choisi

1 –LE PASSE NE S'OUBLIE PAS– S'approprier ou se réapproprier le Mouvement et la région Rhône-Alpes – les fondateurs – les pionniers de la région RA

2 - IL FAUT VIVRE LE PRESENT - Porter un regard plus lucide sur les malades et la société d'aujourd'hui – C'est un vaste programme mais une nécessité pour tenter d'apporter des réponses à la détresse d'une société moderne qui plus elle se modernise plus elle se désocialise et individualise

3 – C'EST L'AVENIR QU'IL FAUT CONSTRUIRE - Objectif : évoluer, moderniser et travailler en partenariat – Modernisation interne de VL, comment VL peut-il évoluer, s'adapter, quel rôle peut-il avoir et doit avoir dans la société d'aujourd'hui - Formations des nouveaux bénévoles dans l'accompagnement du malade.

4 – VISUALISER D'UNE FACON SYMBOLIQUE, émouvante, et inoubliable l'avenir de VL – vivre des moments intenses et susciter de nouveaux dynamismes- **Annulé**

5 - L'ENTOURAGE SE SENT OUBLIE DANS LES SOINS D'UNE PERSONNE ADDICT. POURQUOI LA CONFIANCE NE REVIENT PAS APRES PLUSIEURS ANNEES

6 - COMMENT ACCUEILLIR LE OU LA MALADE DE RETOUR DES SOINS AU SEIN DU FOYER ?

7 - RECHUTE, REALCOOLISATION, QUELLE ORIENTATION DONNEE ?

8 – QUE VOUS A APPORTE L'ARRET DE L'ALCOOL OU D'UNE AUTRE ADDICTION

9 – POURQUOI PASSE-T-ON D'UNE ADDICTION A UNE AUTRE ?

Après le repas de midi se déroule par groupe de travail afin de continuer les discussions avec des personnes qui ne sont pas de nos sections. Le contact est toujours très enrichissant.

L'après-midi, suite des groupes de travail et temps libre. discussion entre amis, piscine, ballade

A 17 h on se retrouve pour le 70^e anniversaire de VIE LIBRE.

Une présentation sera faite par Georgette, Philippe JOUVE ainsi que les responsables nationaux, régionaux, départementaux et des sections.

70^e ANNIVERSAIRE

DE VIE LIBRE

EN RHÔNE-ALPES

Les 31 mars – 01 et 02 avril 2023

À VOGÜÉ

Addictions Alcool Vie Libre



70 ème Anniversaire

70 Ans de guérison ...

70 Ans d'amitié et d'actions ...

*Mouvement National de buveurs (ses) guéris (es) d'abstinents (es)
volontaires et de sympathisants (es)*

NOS FONDATEURS



*De la rencontre entre Germaine CAMPION et André TALVAS
est né le Mouvement VIE LIBRE*

*Comme le symbolise l'arbre d'ORLEANS, il est
bien enraciné dans nos régions, il a supporté la tempête
sur certaines sections mais retrouvé le calme sur d'autres
Ses branches sont solides*

*Merci à Germaine et André, 70 ans après,
c'est votre image qui nous aide à continuer votre œuvre,
et notre force, c'est notre Amitié
Mais si le passé ne s'oublie pas,
c'est le présent qu'il faut vivre...
et l'avenir qu'il faut construire...*



1954



1962



1990



2016

Quatre dimensions communes aux autres associations :
AMITIE, ABSTINENCE, ACTION, PARTENARIAT

Huit originalités qui nous différencient des autres :
MONDE POPULAIRE, NEUTRALITE, ENGAGEMENT FAMILIAL,
OUVERTURE, PROMOTION, PREVENTION, COMPLEMENTARITE,
GUERIS

HISTOIRE DE VIE LIBRE

VIE LIBRE aura 70 ans en juillet mais comme il ne nous est pas possible à cette époque de privatiser le centre à cette époque de l'année, nous le faisons un peu en avance.

NATIONAL

Je demanderai à notre Président National Gérard FAUCONNIER, à Michel SOLLIER, Président adjoint, à Marianne CARTIGNY, secrétaire adjointe, de venir sur la scène

Grâce à la rencontre de Germaine CAMPION, une ancienne malade durant onze ans avant d'arriver à l'abstinence et du Père André TALVAS abstinant volontaire, l'association VIE LIBRE verra le jour le 7 08 1953 (Parution au Journal officiel).

VIE LIBRE est composée de buveurs guéris, d'abstinents volontaires et de sympathisants qui consomment avec modération.

En **1954** premier congrès national à CLICHY

En **1963, 10^e anniversaire**, congrès à PARIS (6^e congrès national) 1500 participants sur le thème « **Hier des rejetés, aujourd'hui des hommes, demain des responsables** ».

Par décret du 27 03 1963, VIE LIBRE est reconnue d'utilité publique et reçoit l'agrément de l'Education Populaire et de la Jeunesse

En **1973**, grand rassemblement dans les départements et les régions pour 20 ans d'actions.

En **1978** les DVLP rentrent en prison à TOUL pour la 1^{ère} fois.

En **1983** - 20206 adhérents

En **1993**, 40^e anniversaire avec des congrès départementaux et régionaux sur le thème « **Vie Libre a 40 ans... ensemble traçons le sillon de l'an 2000** ». 16452 adhérents

En **2000**, Congrès de masse au Zénith d'ORLEANS avec 3315 adhérents venus de toute la France. Un temps fort chargé d'émotions.

En **2003**, 50^e anniversaire fêté dans les régions. 13033 adhérents
Monde populaire, neutralité, engagement

En **2007**, rassemblement Femmes OSONS à MARLY LE ROI

En **2013** Premier stage « Connaissance du Mouvement » - 8539 adhérents

Le 60^e anniversaire est fêté dans les régions comme en Alsace Moselle, Franche Comté, Nord Est, en Ile de France, en Rhône-Alpes et à Vichy

En **2021**, ce sont 132 sections + 41 sections isolées - 4 pré sections isolées -32 comités départementaux, 11 comités régionaux soit 220 structures – 1 pays en plus de la France, la Belgique et 4862 adhérents

En 2022 nous avons 4608 adhérents

En **2023**, 70^e anniversaire fêté en région comme ici en Rhône-Alpes

EN RHÔNE ALPES

Je demanderai à notre responsable régional VALOIS Jean Claude de venir sur la scène ainsi que SOLLIER Michel, ANDRE Alain, GARDETTE Claude

Ce sont 8 départements : Ain, Ardèche, Drome, Isère, Loire, Rhône, Savoie, Haute Savoie. A notre grand regret, la Drôme n'a plus de section Vie Libre depuis 2021.

En juin 1960 a lieu le 1^{er} Congrès Régional Rhône-Alpes à Chambéry sous la responsabilité de René PABIOU.

Le CR est reconnu le **16/04/1964**. Les réunions ont lieu à Givors depuis 1998, 1 fois par trimestre, ainsi qu'une réunion de bureau qui change chaque année de département.

C'est Daniel COMBES décédé en 2022 qui est resté le plus longtemps comme responsable de région, 10 ans. CHARNAY Lucien, Jean BOULET, Jean ROCHE décédé en 2011, Jean Paul THORAL décédé en 2021 ont été responsables durant 6 ans.

Notre fierté ce sont nos Journées d'Etudes qui existent depuis 1992 grâce à Jean BOULET et repris par Jean ROCHE et Jean Paul THORAL. Georgette les a rejoints en 1994 et continue avec l'aide de Claude GARDETTE pour la logistique. Ces journées perdurent. Nous avons eu jusqu'à 380 participants comme à LONGEFOI en 2001, et pendant de nombreuses années 300 personnes. Maintenant nous en avons entre 150 et 200, nos adhérents sont en baisse et l'âge aidant ils viennent de moins en moins. Cette année nous sommes 215 pour fêter ce 70^e anniversaire.

Avez-vous en quelques mots des moments qui vous ont marqué durant votre passage

Alain ANDRE : J'ai été content le temps que je suis passé à la Région, cela m'a permis de rencontrer des personnes que je ne connaissais pas ou très peu. J'ai rencontré Georgette, d'apprendre à la connaître, de rencontrer Claude qui m'avait demandé ou plutôt je lui avais demandé de devenir mon responsable adjoint. Il m'avait dit oui mais il faut que j'ai quelque chose à faire. Ne t'occupe pas, je sais déléguer. Il a pris les cordons de la bourse et il sait débrouiller, j'étais juste là pour faire la figuration. Après il a pris ma place, je suis content, ce qui m'a le plus plu c'est de participer avec vous tous à ces journées d'études qui m'ont permis de rencontrer des personnes d'autres départements, d'autres régions, c'est important aussi pour nous. Quand on parle d'AMITIE, je sais que c'est un mot qui peut être surfait pour certains mais dans ma bouche cela peut dire beaucoup. Merci à toutes et à tous et à bientôt.

Michel SOLLIER : Moi je peux vous dire que le mandat que j'ai conduit a été merveilleux, j'ai appris beaucoup de choses et ces rencontres, ces journées d'études m'ont apporté c'est qu'aujourd'hui je suis au Conseil d'Administration, c'est une avancée où tous les jours on apprend, on essaie, il y a des conflits à gérer, mais c'est ça l'amitié.

Jean Claude VALOIS : Pour moi ça m'a permis de retrouver une vie équilibrée car depuis que je suis à Vie Libre, c'est-à-dire depuis 1999 je ne l'ai pas quitté. Des personnes sont venues me voir quand j'étais à l'hôpital et petit à petit j'ai gravi les échelons pour arriver à être Délégué

au national, après j'ai cédé ma place à Claude, j'ai pris la place de responsable ? Cela m'a apporté beaucoup et ça m'apporte toujours beaucoup. Cela fait plaisir de vous voir là ce soir. J'espère qu'on se retrouvera l'an prochain, le même nombre de personnes, même plus si possible. Merci.

NOS DELEGUES NATIONAUX

Nous avons 2 délégués nationaux titulaires Michel SOLLIER, Claude GARDETTE et 2 suppléants Jean Claude MYLNE et Philippe JOUVE à qui je demanderai de venir devant.

Avez-vous quelque chose à nous dire ?

Jean Claude MYLNE : Pour moi cela va être très court, cela se résume à une personne c'est Marie Hélène.

Philippe JOUVE : Pour moi les journées d'études m'apportent beaucoup d'abord ça me rajeunit pour une seule et bonne raison, il y a 35 ans j'étais animateur au Club, voyez moi la foule ça ne me dérange pas, peut-être qu'eux ça les dérange les premiers temps. Pour moi vous êtes tous des copains et des copines, on est tous dans la même galère, Aujourd'hui, on est à la CAMERUP, on est tous dans le même bateau quel que soit l'association que nous sommes reconnues d'utilité publique et j'espère vous voir encore plus nombreux l'année prochaine que cette année. Est-ce que le message est bien clair ?

CD LOIRE

Je demanderai à Jean Claude VALOIS Responsable du CD Loire, de venir sur la scène ainsi que les responsables des sections de la Loire qui sont présents aujourd'hui : Michèle AUBERT, Ginette PERARD, Jean Claude POUPELIN.

Il comprend les sections de Feurs, Firminy, la Talaudière, Montbrison, Rive de Gier, Roanne, St Etienne, Veauche. C'est Roanne la plus ancienne section de la Loire reconnue le 21 06 59 En 1961 le CD Loire voit le jour sous la houlette de Jean RAOUX. Paul CHARDON a fait un passage de 6 ans. Jean Claude VALOIS est le responsable qui aura été responsable le plus longtemps c'est-à-dire depuis 2008.

Chaque année le CD organise une marche santé à JONZIEUX en septembre

La journée de l'amitié a lieu à BONSON en juin et regroupe toutes les sections de la Loire.

Avez-vous en quelques mots des moments qui vous ont marqué durant votre passage

Ginette PERARD : Ce qui m'a marqué c'est le 50^e anniversaire de la section de Roanne où j'étais responsable, qui était un grand moment de rassemblement, Comme je fais partie de la Commission Femmes Départementale, un moment qui m'a très marqué, au début que j'étais à Vie Libre c'est le rassemblement femmes « Femmes Osons » et tous les stages que Georgette a organisés, j'ai participé à quelques-uns et puis les journées régionales qui continuent comme à Feurs sur les femmes battues, les violences familiales, conjugales.

J'en profite pour vous dire que notre journée régionale femmes aura lieu à Aix les Bains le 30 septembre, sur le harcèlement, les troubles alimentaires, les maladies qui dérivent de l'alcool.

Michèle AUBERT : Moi je suis allée pour la première fois à BONSON à la journée de l'amitié, j'avais amené avec moi quelqu'un qui était en soins et qui a vraiment trouvé l'ambiance épatante. On n'a pas du tout parlé d'alcool, on a fait une partie de boules, on a trouvé cette amitié sincère. Pour moi, Vie Libre c'est ça.

Jean Claude POUPELIN : Moi ce qui m'a marqué c'est quand on a décidé cette marche départementale à JONZIEUX et que toute la section de SAINT ETIENNE a répondu présente et répond encore présente dans l'amitié, pour moi c'est énorme, j'ai été suivi.

Alain ANDRE : on parle de la marche santé, je voudrais y associer deux personnes qui nous ont quitté ce sont Yves POULY et Guy MURAT qui ont beaucoup œuvré pour ça. On leur dit encore merci.

Jean Claude VALOIS : Je suis responsable du département de la Loire. On a de bonnes sections, de bonnes équipes. Il y a une bonne entente

Nous avons parmi nous une personne que faisait partie du Conseil d'Administration, je nommerai Andrée CHAPELON. Tu pourrais nous parler de ton passage au CA. Qu'est-ce que tu en as gardé.

Andrée CHAPELON : Le premier que j'ai connu au Conseil National c'était Daniel DALBIT, c'était quelqu'un que j'avais bien apprécié, j'avais acheté son livre. Après j'ai connu Jacques JANUSZ, René DELAHAYES, Après je suis partie parce que je n'avais pas été réélue au Comité Régional pour être déléguée nationale. C'est Jean Paul THORAL qui m'avait remplacé. J'ai de très bons souvenirs des Comités nationaux Je vous invite tous à faire des stages, à vous présenter aux élections parce que c'est quelque chose de formidable. Le 1^{er} stage que j'ai fait c'était le 1^{er} degré c'était avec Gérard

CD RHÔNE

Je demanderai à Georgette CARNEVALE, Responsable du CD Rhône, à Bruno MARREL, Gérard CHURAKOWSKYI ainsi qu'aux responsables des sections présentes Givors, Jérôme MONTAGNIER, St Laurent de Chamousset, Nadine DUMAS, Vénissieux, Danielle MATHON, Villeurbanne, Jean Claude MYLNE de venir sur la scène.

On revient au CD du Rhône

Il comprend les sections de Givors, Lyon 9^e, Monts du Lyonnais, Rillieux, St Laurent de Chamousset, St Priest, Vénissieux, Villeurbanne. La plus ancienne section est celle de Villeurbanne reconnue le 07 02 1971

Reconnu le 30 11 1969, le 1^{er} responsable a été Henri ROBLIN.

Des personnes comme André AUDOUARD, Jean BOULET, Claude GARRO, Jean ROCHE, Jean Paul THORAL ont marqué le CD et Lucien POSTEL de 2006 à 2022

41^e anniversaire du Mouvement à l'Espace Jean Bargoin à LYON

Le CD du Rhône a pris une part importante dans les négociations avec les Pouvoirs Publics, le Ministère de la Santé pour obtenir la transformation de la Maison de repos Berliet à LETRA

pour devenir un centre d'alcoologie puis d'addictologie en 1981. Ce centre c'est Les Bruyères qui a été repris par KORIAN. Nous intervenons depuis 1982 toutes les semaines.

Depuis 2008 nous nous réunissons une fois par mois le 2^e samedi du mois à l'Espace 101 à LYON 8^e.

Depuis 2010 nous avons organisé chaque année un vide grenier jusqu'en 2019 en raison du Covid. Le bénéfice nous permettait de payer un car pour les Journées d'Etudes.

Avez-vous en quelques mots des moments qui vous ont marqué durant votre passage

Jérôme MONTAGNIER : **Givors** : Notre section a été combien marquée par le départ de Jean ROCHE. La mairie lui a rendu hommage en donnant le nom de salle Jean ROCHE à la Maison des Associations où nous avons nos réunions.

Jean Claude MYLNE : **Villeurbanne** : Nous avons toujours une pensée pour Marie Hélène GENEVRIER qui nous a quitté le 12 janvier 2018, elle a accompagné beaucoup de malades les bousculant parfois afin qu'ils se soignent. Nous avons eu la joie de fêter le centième anniversaire d'Angéline MORO, abstinente volontaire. Le 2 janvier nous avons perdu Jean ALLION qui a été responsable de la section et aussi du CD Rhône

Nadine DUMAS : Moi je suis la nouvelle responsable de la section de St Laurent de Chamousset après Claude GARDETTE. Je suis toute nouvelle arrivante dans le Bureau. Pour moi la rencontre avec Vie Libre ça a été un parcours de soins mais aussi la découverte d'une nouvelle famille parce que ça apporte beaucoup, ça apprend mais surtout ça nous soutient beaucoup et par rapport au bureau je dirais que Vie Libre a une section d'accompagnants, d'être utile . Ce que j'ai trouvé en participant aux 3 jours grâce à Georgette

Bruno MARREL : Je voudrais juste rendre hommage aux deux fondateurs de la section de Rillieux cela date des années 2000 donc Daniel THOLLON et Henri DOURIAUX . Parfois au cours de l'année dans les sections, on a des coups de mous et de venir ici aux journées d'études ça nous rebooste et ça motive les nouveaux

Jean Claude MYLNE : Tout à l'heure j'ai évoqué Marie Hélène et une personne qui m'a forcé à faire tous les stages c'est Jean Paul THORAL

Jérôme MONTAGNIER : Je voudrais aussi rajouter Simone GRIMBERG, Jean ROCHE évidemment et un grand merci à Lucien POSTEL aussi, même si il déménage dans le midi, ça va être un gros manque pour la section de Givors et je voudrais remercier particulièrement mon bureau, les retraités

CD SAVOIE

Je demanderai à POUPELLOZ Patrick ancien responsable du CD de Savoie de venir sur scène. Il n'y a pas de responsable de section de Savoie présent à ces journées d'études, à notre grand regret.

Il est constitué des sections d'Aix les Bains, Albertville, Chambéry, Moutiers.

Il a été reconnu le 09 04 1961. Le responsable était BENOIT Charles. C'est Etienne GERMAIN qui a été responsable le plus longtemps. Un personnage a marqué le CD Savoie c'est Jean BRASSOD décédé en 2021

Avez-vous en quelques mots des moments qui vous ont marqué durant votre passage

J'ai connu Charles BENOIT, qui était un grand homme, un créateur, il travaillait à la CPAM . Jean BRASSOD il nous parlait de ses parcours, il allait voir les malades à mobylette il partait de la Savoie il s'arrêtait coucher à l'hôtel pour aller voir quelqu'un qui habitait en Isère. Donc c'était des gens qui ont marqué le CD de Savoie. Moi je voudrais pour ma part, je suis responsable national des Délégués Vie Libre Prisons donc c'est une action que je mène depuis 23 ans que j'interviens dans le milieu carcéral et nous essayons depuis quelque temps déjà, de faire revenir des gens sur la prison de La Talaudière, je sais qu'il y a des gens qui sont rentrés, il y a un militant de St Etienne qui aimerait faire le stage Prisons pour pouvoir de nouveau intervenir dans le milieu carcéral Femmes car il faut quand même rappeler que La Talaudière a été la première prison où Vie Libre est entrée en Rhône Alpes avec les anciens comme Georges CANTAT, Aimé PRADELLE, Marie Hélène SERRAILLET, Baptiste GRANGE c'est tous des noms qui me sont restés gravés des militants hors paires dans la vie carcérale. Ils m'ont beaucoup appris, merci à eux. J'espère que dans un avenir proche on pourra rentrer à la prison de La Talaudière car il faut savoir qu'à une époque nous étions la région qui comptait le plus de DVLP, nous étions 22. Donc pour info, actuellement au niveau national nous sommes 33 vous voyez un petit peu.

La Talaudière ce sont Aimé PRADELLE, Fabrice GARNIER, Alain ANDRE, Marie Paule BRETON, Claudine DUPUIS, Annie POULY. De nouvelles prisons ont été ouvertes comme à Roanne où interviennent Annie et Guy DUMONT, Denis BECOT, Denis RAY Olivier MOREL, Christiane NAVETAT

Nous allons passer aux sections isolées

AIN - ALBARINE

Je demanderai à GENIN Philippe responsable de la section et de venir

Reconnue le 21 10 1977 il y a une seule section pour tout le département. Le responsable est SAVEY Robert de 1977 à 1988. Georges DUMAS assurera de 2009 à 2017. Des interventions ont lieu au Centre de l'Espérance à Hauteville et à l'Hôpital de Fleyriat 2 fois par mois

Qu'est ce qui t'as marqué durant ton passage ?

Ce qui m'a marqué c'est qu'on avait une section qui était presque à l'agonie mais on la voit remonter difficilement mais elle remonte tous les mois un peu plus et ça me remplit de joie et j'espère que cela va encore durer, ça va encore grossir qu'on va redevenir une structure forte et qui va pouvoir s'occuper de plein de monde car c'est vraiment mon souhait, je me battrais pour ça

ARDÈCHE – ANNONAY

Je demanderai à GAUTHIER Philippe, responsable de la section de venir

Une seule section pour le département, reconnue le 18 10 68, responsable FANGET Auguste ; Le responsable qui est resté le plus longtemps BONNET Alain 13 ans, Daniel COMBES 11 ans , décédé en 2022.

Interventions à l'Hôpital d'Annonay et au Chambon sur Lignon. Nous avons aussi une commission Femmes qui marche très bien.

Je remercie tous les responsables de la section d'Annonay qui nous ont quittés.

Jean Claude Valois : Nous étions présents avec Claude à leur assemblée générale

Philippe Gauthier : Nous avons 35 adhérents.

ISÈRE – GRENOBLE

Je demanderai à Michelle LUCE Responsable de la section de venir

Une seule section reconnue le 17 05 1964 le responsable étant DUBOIS Gaston. Maurice ESTIENNE a marqué la section. MICHEL Marc a eu la responsabilité durant 10 ans, Michelle LUCE, moi-même je suis responsable depuis 2009.

Des interventions ont lieu au CHU de Grenoble à l'unité Groddeck.

Ce qui m'a le plus marqué, c'est ma rencontre avec Odile BOURGARIT qui était responsable à l'époque, aujourd'hui décédée et Michel MARC. Grâce à eux, je suis là aujourd'hui parce qu'ils ont toujours cru en moi à l'époque. Je les remercie beaucoup, je leur dois beaucoup, c'est dommage que Marc MICHEL ne puisse pas venir maintenant aux 3 jours. La première fois que je suis allée aux 3 jours c'était à Longe Foy et j'ai été très impressionnée je ne m'attendais pas à un rassemblement comme il y a eu à l'époque parce qu'on était très nombreux et aujourd'hui je n'en ai point manqué et j'ai toujours plaisir à venir aux 3 jours. Je remercie Georgette pour le travail qu'elle fait pour participer à ces 3 jours.

Georgette : 380 personnes

HAUTE SAVOIE – ANNECY-RUMILLY

Je demanderai à Bernard VULLIOUD de venir.

La section d'Annecy a été reconnue en 1958 mais a été dissoute en 1976 après des hauts et des bas . en 1981 elle prend un nouvel essor mais sera dissoute le 23 07 1996. En 1999 la pré section de Rumilly verra le jour. Section reconnue le 30 04 2001 sous le nom d'ANNECY RUMILLY avec Alain DAVOINE comme responsable puis Gérard ROBILLARD. Bernard VULLIOUD est responsable depuis 2011.

Intervention à Hauteville-Lompnes et dans les hôpitaux St Julien en Genevoix et à la clinique Régina à Sévrier

Ayons une pensée pour Alain DAVOINE et pour Gérard ROBILLARD. C'est eux qui m'ont inculqué un peu ce qu'était Vie Libre, donc je leur en serais très reconnaissant et puis ils m'ont appris à aller vers les malades. C'est ce que je retiens de Vie Libre, aller vers les malades, aller vers les autres, voilà ce que je retiens mais les responsabilités c'est de plus en plus dur, de les

assumer car beaucoup de personnes n'ont pas le temps et ne sont pas tous retraités. Pour moi, mon mandat actuel sera pratiquement le dernier et j'espère avoir quelqu'un qui me seconde dans les prochaines années, mais c'est très difficile, mais ma mission prioritaire c'est d'aller vers les malades

HAUTE SAVOIE – MEGÈVE VALLÉE DE L'ARVE

Je demanderai à Stéphane VIAUD de venir.

Je suis Stéphane VIAUD nouveau responsable de la section de Megève Vallée de l'Arve. Lucien TEYPAZ, notre ancien responsable, est excusé pour des raisons de santé. C'est assez compliqué pour lui au niveau de l'élocution, il évite ce genre d'activité.

Reconnue le 25 04 1980 avec pour responsable Georges BANNAY. Lucien TEYPAZ aura été responsable durant 34 ans.

Passé après quelqu'un qui a 34 ans de responsabilité, ce n'est pas évident. J'ai la chance d'être épaulé par des gens qui comme l'homme au chapeau que vous connaissez tous, comme la famille CHARLES Lucien et Marie Andrée, Jean Marc, excusez-moi pour ceux que j'ai oublié. Ce sont des gens qui m'aident à prendre mes fonctions.

Pour nous l'idée post-covid c'est de retourner dans les hôpitaux

J'ai participé à des ateliers avec le centre d'addictologie, pilotés par une infirmière qui était déjà en place au Centre de cure de Chamonix qui a été fermé pendant le COVID. Il va être rouvert théoriquement au mois de juin et on va se faire grand plaisir de retourner là-bas et mettre en place des permanences au moins une fois par mois si non plus, il y a une grosse demande. On a fait aussi une activité pour les saisonniers. On a eu une rencontre avec les psychologues, médecins, infirmières qui nous ont renforcé dans notre démarche de l'accompagnement des malades.

Intervention à l'Hôpital de Sallanches,

Philippe JOUVE : Ça fait 31 ans que je participe à ces journées d'études. Je travaille dans l'hôtellerie, des fois j'en ai loupé certaines. Quand je suis arrivé à Vie Libre il y a 31 ans j'ai découvert ces journées d'études et j'ai trouvé ça formidable. Je sortais du Club Méd auparavant. J'ai retrouvé l'envie et la motivation de faire ce que j'ai toujours fait, c'est pour ça que vous me voyez faire le tour des tables et discuter avec chacun d'entre vous parce que c'est un rôle que j'ai toujours fait pendant deux ans au niveau du Club Méd. Mais au niveau des journées d'études, Vie Libre est une grande famille, la preuve nous sommes 225 et on n'est pas tous du même endroit. Je voudrais remercier les autres copains qui sont venus des autres régions et nos copains de Croix Bleue également. Lors de ces journées d'études on s'est aperçu aussi que des couples se forment. J'ai découvert à Vie Libre le premier grand A, l'abstinence, après j'ai découvert le deuxième grand A, l'Amitié et enfin j'ai rencontré il y a 22 ans le troisième grand A, l'Amour, d'ailleurs elle est parmi nous. Ça je le dois à mes copains de la section de Roanne car je suis originaire de Roanne. Lors de la soirée dansante, ils sont allés voir le DJ qui a mis un slow et voilà je suis tombé sur Sylvie et Roanne ne m'ont plus revu, si j'y vais de temps en temps car j'ai ma famille, ma mère donc je vais les voir. Moi ces journées d'études elles continueront parce que j'y tiens beaucoup et j'en ai beaucoup à cœur le jour où Georgette sera prête à me laisser la place, mais je la laisse continuer moi j'ai à peine 60 ans donc j'ai encore du temps pour m'en occuper. Je vous remercie

Sylvie FEIGE : La première fois où j'ai pris le micro ce n'était pas évident, c'était aux Karellis. J'avais un an d'abstinence et il fallait que je fasse l'animateur et le rapporteur je peux vous dire que ce n'était pas évident. Maintenant ca va mieux. Essayez de ne pas trop causer quand même. On s'est connu à Longe Foy, il était au chômage, j'ai une maison, tu n'auras pas de loyer à payer, il y a plein de travail, tu peux venir faire un essai, et il n'est pas reparti

Philippe JOUVE : j'ai vu de la lumière, je suis resté ; J'avais du chauffage, une jolie femme, quoi de plus, j'aurai eu à me plaindre. Un jour j'ai dit à mes collègues moi j'ai pris une femme et des enfants tous faits. Elle a mis un an pour comprendre ce que cela voulait dire tous faits.

NOS JOURNEES D'ETUDES REGIONALES

Dans les années 80, une journée d'études avait lieu dans un département.

Depuis 1992, chaque année, les membres qui le souhaitent, se retrouvent en famille pour un week-end dans la région Rhône Alpes ; pour réfléchir sur des thèmes choisis, le samedi après-midi, le dimanche étant consacré aux synthèses des travaux et à des expositions et au tourisme.

En 2003, ce week-end, à l'occasion du 50^e anniversaire du Mouvement a été réalisé sur 3 jours..

1992	SEVRIER (74)	
1993	LYON 8 ^e 40 ^e anniversaire du Mouvement – Espace Jean Bargoin –	
1993	SAINT JORIOZ (74)	
1994	SEVRIER (74)	
1995	LES KARELLIS (73)	
1996	EVIAN (74) VVF	
1997	LES MENTHIERES (01) VVF	
1998	AUTRANS (38)	
1999	LES MENTHIERES (01) avec la présence d'André VUILLER	324 personnes
2000	Congrès d'ORLEANS	
2001	LONGEFOI (Centre Jean Franco et Dou de la Ramaz)	380 personnes
2002	LARNAS 07 (Domaine d'Imbours)	330 personnes
2003	VOGUE (Village Vacances) 50 ^e anniversaire avec la présence de Jacques JANUSZ président national et Maurice BRUNON	300 personnes
2004	PASSY	300 personnes
2005	VOGUE	300 personnes
2006	SAMOENS avec la présence de René DELAHAYE ,Président national	300 personnes
2007	VOGUE	305 personnes
2008	SAMOENS	320 personnes
2009	ARECHES	270 personnes
2010	VOGUE	225 personnes
2011	SAMOENS avec la présence de Félix LEMOAN Président national	290 personnes
2012	VOGUE	270 personnes
2013	SAMOENS (60 ^e anniversaire) sur 4 jours	270 personnes
2014	LES KARELLIS	205 personnes
2015	VOGUE	223 personnes
2016	SAMOENS	225 personnes

2017	VOGUE	200 personnes
2018	SEVRIER	198 personnes
2019	VOGUE	210 personnes
2020	PAS DE JOURNEES D'ETUDES CAUSE COVID	
2021	VOGUE	150 personne
2022	SAMOENS	160 personnes
2023	VOGUE	230 personnes

Après un repas typiquement ardéchois, nous avons droit au gâteau du 70^e anniversaire accompagné de pétillant sans alcool.

Puis soirée surprise avec Rino BALDI et sa troupe de soirée cabaret.

SYNTHESES

1 –LE PASSE NE S'OUBLIE PAS– S'approprier ou se réapproprier le Mouvement et la région Rhône-Alpes – les fondateurs – les pionniers de la région RA

Animateur Jean Claude MYLNE - 6 BG – 6 AV

Les pionniers de Rhône-Alpes

1952 – 1953 : C'est la création du Mouvement VIE LIBRE, à l'initiative de quelques buveurs guéris et abstinents volontaires. Dépôt des statuts, du règlement intérieur, sa déclaration officielle à la Préfecture des Hauts de seine et sa reconnaissance d'utilité publique le 22/07/1953. Parution au Journal Officiel le 07/08/1953.

Janvier 1953, parution du premier journal « LIBRES ».

Premier logo « Santé, bonheur, sans alcool – Vie Libre »

1961 :5^e congrès à ST ETIENNE – 850 pers - La famille victime de l'alcoolisme

Congrès national à VICHY – Vie Libre réclame la création et le développement de l'alcoologie en France.

1979, un congrès inter régions a lieu à Lyon à l'Espace Bargoin.

1980 Les 24-25 mai a lieu à LYON, au Palais des Congrès, 1000 personnes - le 11^e Congrès National mais 1^{er} Congrès par délégations sur le thème « **Vie Libre , grande force dans le pays force de libération, force d'action, force de persuasion, force de réflexion** ».

1993 Daniel GILLET, région Rhône Alpes est Président National durant 2 ans

2000 : Congrès de masse à ORLEANS réunissant 3500 adhérents venus de toute la France, Belgique, la Réunion, etc. De nouveaux bâtisseurs pour un nouveau millénaire
Ce fut un temps fort dans notre histoire et beaucoup d'émotions.

2003 : 50^e anniversaire du Mouvement fêté dans les régions. à VOGÜÉ pour Rhône-Alpes

2013 : 60^e anniversaire du Mouvement qui sera fêté dans les régions. à SAMOËNS 300 pers

2023 : 70^e anniversaire à VOGÜÉ – 215 personnes

LES PIONNIERS EN RHONE ALPES

En **juin 1960**, se tient le premier Congrès Régional Rhône Alpes à CHAMBERY. Il réunit une soixantaine de participants sous la responsabilité de René PABIOU et de Charles BENOIT, secrétaire.

En **1961**, René PABIOU (Loire) Lucien CHARNAY (Rhône) Jean BRASSOD (Savoie) Charles BENOIT (Savoie) se réunissent à CHAMBERY en vue de créer une structure régionale. Charles BENOIT a été aussi Trésorier national. Jean BRASSOD a été secrétaire national puis trésorier national.

En **1963**, Jean DEMEURE (Rhône) en prendra la responsabilité.

Le Comité Régional Rhône Alpes a été reconnu par délibération du Conseil d'Administration en date du **16/02/1964**.

Au départ, les réunions se sont faites chez Mr CHARNAY, puis au Palais du Travail, Place Lazare Goujon à Villeurbanne, puis rue Pierre Loti et en 09/1978, au 10 rue Bellecordière à LYON 2e où est également le siège du CD du Rhône et plus tard au Centre Social de Gerland à LYON 7e, puis à APPRIEU en 1995 puis en 1998 à GIVORS, salle Roger Gaudin où elles se tiennent actuellement.

Jean BRASSOD nous dira lors du 50^e anniversaire en 2003, il a 41 ans de Vie Libre. Cela n'a pas toujours été facile car chacun avait son idée. C'était l'époque des « 3 M » comme on les appelait : Maguy BOIRE, MILOT et MASSIP.

Tour à tour, seront responsables du Comité Régional, Lucien CHARNAY (Rhône), Maurice GENESSON, Daniel COMBES de 1971 à 1980 (Ardèche) Maurice BARJON en 1981 (Ardèche) Georges MICHAT en 1982 (Rhône) Jean BOULET (Rhône) Maurice ESTIENNE (Isère), Jean ROCHE (Rhône), Jean Paul THORAL (Rhône) et depuis 2009 Michel SOLLIER (Savoie).

On vient à Vie Libre sans conviction, ensuite on revient et on reste grâce à une rencontre, une amitié qui se créent.

Le fait que l'on nous fasse confiance aide à prendre de l'assurance en soi.

Chacun a son vécu par rapport à Vie Libre.

Au vu du passé, beaucoup d'entre nous pensent que l'ambiance a changé. Il y avait beaucoup d'investissements personnels auparavant. L'entraide n'est plus la même. Avant les gens

n'hésitaient pas à héberger les malades chez eux. A part quelques exceptions, cela n'existe plus, ce qui peut se comprendre.

La prise de contact avec le malade a changé. Avant on se déplaçait à domicile pour voir le malade. Le contact se fait désormais par téléphone, sans qu'il y ait forcément une rencontre derrière et un suivi par la suite.

Vie Libre devient une association vieillissante avec une baisse des adhésions et nous devons réfléchir sur les solutions à apporter pour remédier à cet état de faits. Il serait bien que les cartes vertes puissent rentrer au Comité de section. Ceci est la seule solution pour maintenir un nombre correct d'adhérents.

Evolution du Mouvement

Vie Libre sera ce que nous en ferons.

Les consommations addictives changent. Bien souvent le malade n'est pas seulement dépendant à l'alcool.

Il faut aussi des partenariats avec d'autres associations qui oeuvrent pour les autres formes d'addictions, afin de pouvoir orienter les malades vers les bonnes structures.

Il faut également trouver et utiliser tous les moyens de communication pour se faire connaître.

Il faut se rappeler qu'on n'est pas là pour faire du chiffre mais pour aider le malade. Les sections se porteront mieux si tout le monde travaille ensemble, que ce soit au niveau du National, de la Région, du Département et des sections.

Conclusion

Nous n'avons pas oublié notre passé, nos actions militantes et n'oublions pas ce que Vie Libre a fait pour nous.

Répetons-le, « notre amitié, c'est notre force et le respect doit être au centre de notre association

2.1 - IL FAUT VIVRE LE PRESENT - Porter un regard plus lucide sur les malades et la société d'aujourd'hui – C'est un vaste programme mais une nécessité pour tenter d'apporter des réponses à la détresse d'une société moderne qui plus elle se modernise plus elle se désocialise et s'individualise.

Animateur : Philippe JOUVE – 16 pers

Introduction :

Passé -----> aujourd'hui

Besoin du passé pour vivre le présent et pour construire le futur.

Aujourd'hui Vie Libre c'est une moyenne d'âge de 64 ans et environ 4600 adhérents.

Militer dans une association c'est tirer le meilleur de chacun ;

Constat :

Il y a déjà des choses mises en place au niveau communication avec les réseaux sociaux, internet, presse, etc.... L'association s'est ouverte à d'autres addictions que l'alcool.

Le logo a été changé pour toucher plus de monde.

La société a évolué et les mentalités ont changé par rapport à l'alcool.

Il y a eu aussi le COVID .

Les jeunes sont souvent polyaddicts. Ils recherchent les sensations fortes, rapides et l'illégalité.

Le présent n'est pas très rassurant (politique, travail, finances).

Dans les séries de films d'ados = fête, alcool, cannabis, cocaïne. De moins en moins de solidarité. Plus de facilités et plus de tolérance avant.

Des questions :

Arrêter de parler de hiérarchie dans l'addiction – drogue illicite -> alcool

Comment rajeunir l'association ?

Comment mieux communiquer sur l'association ?

Comment se réadapter pour intéresser de nouvelles personnes ?

Comment mieux faire connaître l'association ?

Des réponses :

Travailler avec d'autres associations

Se faire voir avec des communications par :

- Publicité
- Télévision
- Presse
- Internet
- Politiques
- influenceurs

Prévention écoles, lycées, pharmacies, médecins, hôpitaux, panneaux publicitaires, politique

Conseils de soins et possibilités de soins (cure, postcure, psychologue, médecin addictologue).

Le fond de la charte Vie Libre est bonne mais à retravailler.

Continuer de montrer que l'on peut vivre sans alcool à travers toutes les activités Vie Libre.

Conclusion :

Il faut dès à présent continuer à communiquer sous toutes les formes (internet, presse).

Peut-être pousser la communication vers la télévision

,les politiques, une communication plus large.

Continuer à s'ouvrir à d'autres produits addictifs mais se former pour mieux connaître toutes les addictions.

2.2 - IL FAUT VIVRE LE PRESENT - Porter un regard plus lucide sur les malades et la société d'aujourd'hui – C'est un vaste programme mais une nécessité pour tenter d'apporter des réponses à la détresse d'une société moderne qui plus elle se modernise plus elle se désocialise et individualise

Animateur : Bruno MARREL

16 pers = 1 en RDR – 10 BG – 4 AV – 1 S

Nous constatons que l'entourage est de moins en moins présent, à nous de mettre l'accent sur l'intérêt de la présence de la famille et des amis auprès du malade.

Les malades sont de plus en plus éloignés du fait de leur travail ou de leurs études et sont esseulés.

Nous avons également tenté d'apporter des réponses à la détresse

Nous sommes conscients que la communication évolue. Il faut s'adapter pour avoir une meilleure visibilité et pour souligner l'importance du présentiel.

Nous remarquons que suite aux changements des partenaires médicaux, sociaux, les contacts se sont essouffés, à nous de recréer des liens.

Pour aider les malades, le témoignage et notre soutien par l'amitié restent essentiels,

Les addictions et l'individualisme peuvent amener à la désociabilisation.

En conclusion, malgré cette période difficile avec l'espoir, l'avenir est possible.

3 – C'EST L'AVENIR QU'IL FAUT CONSTRUIRE - Objectif : évoluer, moderniser et travailler en partenariat – Modernisation interne de VL, comment VL peut-il évoluer, s'adapter, quel rôle peut-il avoir et doit avoir dans la société d'aujourd'hui - Formations des nouveaux bénévoles dans l'accompagnement du malade.

Animateur : Alain ANDRE – 30 pers

5 AV – 2 Croix Bleue – 23 BG

Nous remercions notre président d’avoir été présent ainsi que son adjoint au début de notre réflexion.

Nous remercions également de leur présence, Marie et Bernard de La Croix Bleue pour leur apport d’expérience, la documentation suggérée et les bonnes adresses internet.

- Faire évoluer le site internet, le rendre plus visible et plus accessible (Pour info : avoir code et accès pour toutes les personnes concernées)
- Développer des passerelles entre les sections pour partager nos expériences et nos réussites.
- Harmoniser nos procédures et nos processus.
- Moderniser et adapter les formations aux nouveaux arrivants (malades et entourages) sans pour autant remettre en cause ce qui est bien fait actuellement.
- Scinder les formations « connaissance du mouvement » et « l’accompagnement du malade » et les rendre plus accessibles aux actifs (1 ou 2 jours sur un week-end)
- Développer la prévention le plus en amont possible : école, médecine du travail, médecin généraliste, service addicto, ...
- Désigner des délégués régionaux à la formation pour être plus proche de la demande des sections concernant les nouveaux arrivants.
- Améliorer notre soutien auprès des accompagnants et de l’entourage en proposant plus d’informations.

Questions au Président :

- Pouvez-vous faire intervenir une école de communication pour réaliser un diagnostic de notre site internet et le faire évoluer avec les besoins du terrain ? Comment ?
- Pouvez-vous mettre en place un dossier de fiches réflexes permettant aux sections d’avoir une ligne directrice commune (malades, accompagnants, bénévoles, ...) ? Comment ?

Président, nous nous adressons à vous en particulier, pour vous faire savoir qu’un protocole de soutien sera mis en place prochainement afin de nous permettre de savoir comment évolue cette synthèse et les 2 questions qui suivent. Un mail vous fera connaître vos 3 interlocuteurs prochainement.

Mon cher Jean-Claude, nous nous adressons à toi, pour que lors de la session des journées d’études 2024 tu l’ouvres en nous donnant les résultats et les avancées de cette synthèse et nous invitons nos amis des autres thèmes à te demander la même chose.

5.1 - L'ENTOURAGE SE SENT OUBLIE DANS LES SOINS D'UNE PERSONNE ADDICT. POURQUOI LA CONFIANCE NE REVIENT PAS APRES PLUSIEURS ANNEES

Animateur : Alain GIRARDOT

16 pers dont 3 BG – 6 AV – 4 AVC – 3 S

L'ensemble des personnes proposent des réunions séparées pour se sentir plus impliquées dans le Mouvement. Il en ressort également une méconnaissance du Mouvement ce qui reflète un gros problème de communication extérieure.

Les moyens pour se faire connaître pourraient être :

- ✓ Le journal et la télévision locale
- ✓ Internet
- ✓ Les campagnes d'affichage dans les lieux fréquentés par Monsieur Tout le Monde
- ✓ Distribution de flyers
- ✓ Notre participation aux forums, événements, manifestations locales est essentielle

Il est impératif de trouver des interlocuteurs au sein des élus.

En communication, on change d'homme et on repart à zéro.

A la sortie de cure et dans la continuité des soins, il est important de pouvoir trouver au sein de Vie Libre, la possibilité de « Rencontres FEMMES », de groupes de paroles mixtes ou entourage seul.

Le retour de la confiance est un travail de longue haleine et il est propre à chacun. Il faut se projeter dans l'avenir et pas ressasser le passé.

L'organisation de la vie doit pouvoir s'harmoniser aux besoins du malade tout en protégeant le reste de la famille.

Elle doit permettre de donner des solutions aux problèmes occasionnés par la maladie alcoolique désociabilisation, isolement, surendettement, problèmes de dynamique familiale.

Les comportements vis-à-vis de l'alcool au sein de la famille, des amis restent le choix de chacun, tout en laissant la possibilité du « avec ou sans ».

5.2 - L'ENTOURAGE SE SENT OUBLIE DANS LES SOINS D'UNE PERSONNE ADDICT. POURQUOI LA CONFIANCE NE REVIENT PAS APRES PLUSIEURS ANNEES

Animatrices : Michèle MONNIER – Marie Rose ARBORE

3 personnes malades soignées.- 6 accompagnants.

Une personne victime de violences graves (physiques, morales et psychiques) sans aucune aide de l'entourage qui ne la croyait pas car son conjoint les avait conditionnés. Elle a donc dû changer de région, question de survie. Elle essaye de se reconstruire, aider par les services sociaux et l'association vie libre.

Elle vit toujours dans la crainte que son ex conjoint la retrouve.

- On était un petit groupe où chacun s'est bien su exprimé malgré les émotions qui remontaient en nous.
- Pourquoi la confiance ne revient pas ?
- Parce que l'entourage est pour la plupart du temps conscient de la difficulté de résister à l'alcool, qui était source de bien-être pour le malade.

Sortie de cure du malade.

Première question. L'alcool à la maison ? Faut-il laisser l'alcool à portée de main du malade
En cure, le malade est dans un milieu protégé. Faut-il créer ce milieu protégé au domicile
Quand il sort de chez lui, il est alors confronté à la tentation vu que l'alcool est partout dans notre société.

Selon le ressenti du malade, il faut en parler avec lui et savoir ce qu'il décide. C'est du cas par cas.

Le conjoint, a tendance à programmer sa vie en fonction du malade et doit apprendre à refaire une vie avec le malade soigné. Quand il revient, il faut arriver à lui redonner sa place dans la cellule familiale.

Le conjoint veut avancer, il essaye de garder l'espoir, mais le passé reste malgré tout bien présent.

Pour les enfants, c'est encore plus difficile car l'image du père ou de la mère est une référence, exemple et ils ont du mal à comprendre et à accepter que cette référence se soit écroulée.

Il y a une vie avec l'alcool et une vie après l'alcool, c'est une forme de renaissance où il faut avoir la foi. Mais ce n'est pas toujours facile. Il n'y a pas de solution miracle. Le temps œuvre aussi pour le retour de la confiance.

Un autre aspect du problème, le pardon. Peut-il y avoir confiance si l'on ne pardonne pas ??? Mais pardonnez quoi ? Ce n'est pas une faute qu'être malade alcoolique. Mais c'est pardonner le comportement dû à la maladie. Actuellement, la justice condamne les malades alors qu'il y a quelques années en arrière, ce n'était pas le cas, les malades étaient alors défendus par un visiteur social.

Autre sujet, peut-on renouer avec des amis ? On recherche les vrais amis (souvent peu nombreux). Avec l'alcool, il y avait beaucoup de faux amis qu'on ne retrouve plus après les soins.

En conclusion :

la maladie a détruit beaucoup de choses. Mais avec l'abstinence on repart à zéro en refusant de ruminer nos déboires et nos déceptions.

Il est important d'adhérer à une association.

Vie libre est très présent pour les malades mais aussi pour l'entourage, l'entourage souvent oublié par le corps médical. Cette simple petite phrase, « Et toi, comment tu vas ? » en s'adressant à l'accompagnant est si simple à dire et fait tellement du bien à l'entourage.

6 - COMMENT ACCUEILLIR LE OU LA MALADE DE RETOUR DES SOINS AU SEIN DU FOYER ?

Animateur : Philippe GENIN

11 pers – 7 F – 4 H – dont 7 BG – 1 AV – 3 S

Au début de notre réflexion, nous avons dégagé deux profils différents de malades pour lesquels les perspectives ne sont pas identiques

1°) La personne isolée qui revient de soins et rentre seule dans son logement.

C'est le cas le plus délicat pour un retour de soins réussi. Ici, l'action d'une association telle que Vie Libre est primordiale dans l'accompagnement. C'est au moment où nous rencontrons les malades en centres de soins qu'il serait souhaitable, dans la mesure du possible, de recueillir les coordonnées des personnes désirant nous voir, afin de les contacter dès leur sortie. Le moment du retour au foyer est celui où il faut être le plus présent, sans être dérangeant, demander à quel moment on peut lui téléphoner, le visiter. Entrer en contact par SMS ou par mail est intéressant, parce que moins intrusif.

Nous devons inciter la personne à se contraindre à faire disparaître tout ce qui lui rappelle sa vie d'avant (verre fétiche, bouteille préférée...). On lui conseillera d'éviter de retomber dans ses habitudes, sa routine. Elle pourra occuper le temps libre dégagé de la gestion du produit alcool, à transformer son environnement, son décor, (agréments les murs de photos de famille, de tableaux...) à découvrir des activités manuelles ou sportives.

2°) Le retour en famille devra être plus serein possible, le malade retrouvant un environnement familial et sécurisé.

On préparera donc le domicile à l'avance en vidant et nettoyant les endroits où étaient entreposés les produits, les bouteilles cachées... Il faudra bien penser à fouiller partout avant le retour du malade (intérieur et extérieur de l'habitation, garage, balcon, terrasse, jardin...) Les gens de l'entourage laisseront le malade décider ou non de conserver les bouteilles d'apéritifs, de vin à la maison pour la réception d'amis ou d'invités. Ce sera à lui aussi d'expliquer ou non son nouvel état à ses proches, ses voisins, ses collègues de travail, ses connaissances d'associations ou clubs sportifs.

Dans ce cas aussi, l'association Vie Libre ou autre aura un rôle primordial en étant le fil conducteur qui permettra au malade de faire le lien en lui rappelant le discours et les informations apprises durant les soins et reprises en groupes de paroles.

La mise en place d'un livret dans lequel le malade et ses proches pourront retranscrire leurs émotions, leurs questions, leur ressenti, tout ce que l'on a du mal à exprimer parfois de vive voix, peut être bénéfique pour tous.

La conclusion nous a été donnée par une très ancienne militante de notre groupe sous forme d'anecdote.

C'est un malade sortant de soins qui retrouve ses compagnons de beuverie dans son bar habituel. Que bois-tu donc avec nous aujourd'hui, ami ? Un pastis comme d'habitude ?

« Non, aujourd'hui ce sera une menthe à l'eau pour moi »

« Ah bon, tu es donc malade ?

« Non, je suis GUERI »

7 - RECHUTE, REALCOOLISATION, QUELLE ORIENTATION DONNER ?

Animateur : Patrick POUPELLOZ

22 pers dont 4 ayant eu quelques rechutes - 1 sympathisante – 1 abstinente volontaire

1°) La ré alcoolisation n'entraîne pas automatiquement la rechute :

- Selon la durée de ré alcoolisation
- Selon les doses
- Rarement maîtrisée

2°) Le risque dépend de :

- Cure forcée
- Dépression
- Solitude
- Entourage toxique
- Abstinence mal vécue
- Honte de la situation

3) Reconnaître la rechute et aider :

- Faire le point sur les aides non mises en place auparavant
- Remettre la personne sur le chemin des aides en fonction de son, comportement général (renfermement, difficultés à communiquer...) la façon de parler, le regard.
- Encourager à prendre ou reprendre des activités, une vie sociale, à contacter des professionnels de l'addiction.
- Importance des liens à recréer ou maintenir entre le malade et ses proches, prévenance des deux.

- La rechute est douloureuse après une période d'abstinence : honte, échec, culpabilité accrue, peur de remettre en place les aides en vain.
- Savoir redevenir lucide sur sa situation et en parler.
- Importance de la préparation de sortie pendant la cure.
- Nous soulignons l'importance de préparer l'entourage à l'après-cure.

Conclusion :

La brindille seule est cassante, au milieu du fagot elle résiste car elle est protégée.

Lecture d'un poème

LA RECHUTE N'EST PAS FATALE

De la pieuvre alcool, tu oublias les tentacules
 Pensant avoir trop tôt la force d'Hercule
 Mais quand pour les autres, on gesticule
 On en prend parfois pour son matricule.
 L'abstinence est une corde raide si tenue
 Que l'équilibre doit y être à jamais maintenu
 L'excès de tout, y compris de générosité,
 doit être payé et soldé sans animosité
 Trop s'abandonner dans de soi nuit
 Te rejetant parfois dans la déprime et l'ennui
 Tu pensais pouvoir porter la douleur du monde
 Et badaboum c'est la chute jusqu'à l'hécatombe
 L'hercule avait des vertèbres encore fêlées
 Des comptes non réglés, tus et non révélés
 Pour provoquer le naufrage et te submerger.
 La chute est dure pour qui l'a connue
 Mais une fois l'erreur admise et reconnue
 On peut repartir de plus belle
 Et atteindre l'échappée belle
 Reprends ta vie et ton destin en main
 Repars en cure et soigne-toi dès demain
 Pour un instant oublie ton prochain
 Laisse tomber truc, bidule et machin
 Pour te recentrer sur ta personne
 Et entendre la révolte qui sonne
 Reprends les armes et repars au combat
 Sans 'enliser dans d'alcoolisés d'»bats...
 Tes vrais amis t'attendent pour te soutenir
 Faire que ce ne soit qu'un mauvais souvenir.
 Le soleil et la guérison sont proches
 Et nul ne te fera de vilains reproches
 Recentre-toi, sois égoïste et positive
 Tu redeviendras bientôt locomotive.

Lettre à un ami

La Mouche 22 04 2016

8.1 – QUE VOUS A APPORTE L'ARRÊT DE L'ALCOOL OU D'UNE AUTRE ADDICTION

Animateur : Yves MOUCHET

16 personnes, cinq femmes et onze hommes dont : 2 accompagnants – 14 BG depuis 6 mois à trente ans dont une personne de la croix bleue .

Le groupe était vivant et bienveillant, tout le monde a pu participer aux débats.

De par nos vécus, nous avons pu constater que l'arrêt du produit était une renaissance pour la plupart. Les bienfaits suivants ont été cités :

- Si on ne retrouve pas forcément la santé, on réduit fortement les risques de développer une maladie.
- On retrouve les proches et progressivement leur confiance.
- On retrouve la confiance en soi, notre amour propre, l'amour du travail.
- On pratique des activités, des loisirs.
- On se réintègre socialement.
- On partage nos acquis pour aider les autres et également soi-même.
- On retrouve un équilibre financier plus serein..
- On redécouvre les petits plaisirs du quotidien en pleine conscience.
- On note une amélioration des capacités cognitives.
- On retrouve le sourire et la joie de vivre.

Même si le chemin de l'abstinence heureuse est long, on peut conclure que l'arrêt du produit est bénéfique en tous points.

En conclusion nous devons rester vigilants et ne pas oublier d'où l'on vient afin de préserver le bonheur retrouvé. La vie est belle !

PS : Il est important pour nous de rajouter que la vie libre a beaucoup apporté à chacun des participants et nous tenons à remercier les organisateurs de ces journées et d'une manière générale tous ceux qui s'investissent et prennent des responsabilités au sein du mouvement.

8.2– QUE VOUS A APPORTE L'ARRÊT DE L'ALCOOL OU D'UNE AUTRE ADDICTION

Animateur : Thierry MASUYER

18 pers = 16 BG – 2 S

Les bénéfices de l'arrêt de l'alcool sont :

- Physiques, sur le plan de la santé en général
- Psychologiques : sur le plan du bien-être mental

En retrouvant la légèreté d'être le vrai soi-même, on arrive à reprendre sa vie en main que ce soit sur le plan professionnel ou familial, sans oublier le bénéfice financier qui permet

de de découvrir de nouveaux plaisirs (exemple : l'argent économisé permet d'aller au cinéma, au restaurant, en voyage, etc...)

De par le retour de la confiance en soi apparaît la possibilité de consolider et d'enrichir les liens familiaux et sociaux.

En conclusion :

Pour résumer tout simplement c'est retrouver la liberté et la joie de vivre.

9 – POURQUOI PASSE-T-ON D'UNE ADDICTION A UNE AUTRE ?

Animateur : Jean Claude BEL – 9 BG – 5 AV - S

La question est très complexe et si l'on veut y répondre il faut avant tout expliquer le **comment** fonctionne notre cerveau pour comprendre le **pourquoi**.

Rappel de l'addiction et de la dépendance.

Une addiction ce n'est pas simplement une personne qui rencontre un produit potentiellement addictogène ou qui pratique de manière intensive une activité, dans un environnement donné.

C'est une maladie multifactorielle qui va agir et interagir sur le fonctionnement de notre cerveau et en particulier sur le système de récompense.

Comment fonctionne notre cerveau ?

Il y a la recherche d'un équilibre.

Notre cerveau réclame du plaisir et de la tranquillité, il obtient l'un ou l'autre en prenant des substances ou en exerçant une activité.

Nous avons tous une échelle de plaisir que nous essayons d'équilibrer tout au long de la journée tous les circuits sont synchronisés.

L'addiction est un dérèglement permanent de la recherche du plaisir au sein du système de récompense. Les circuits cérébraux impliqués dans ce système vont être désynchronisés, la personne perd tout contrôle et toute motivation.

Les comportements addictifs agissent directement sur les voies de la récompense (plaisirs naturels) en maintenant indéfiniment la tension du désir en faisant disparaître la satiété et l'apaisement.

On passe d'une addiction à une autre dans deux cas de figures :

- Dans le cadre du parcours addictif :
 - ✓ Pour rechercher des sensations plus fortes
 - ✓ Pour rechercher de nouvelles sensations
 - ✓ Pour problèmes financiers ou pénurie

Dans le cadre du parcours de soins :

Période du sevrage, passage à l'abstinence sans minimiser les conséquences évoquées dans le parcours addictif

Une personne qui arrête juste de jouer ou de prendre de la drogue, si elle ne règle pas le cœur du problème, elle ne fera qu'un transfert de dépendances en dépendances.

La problématique du passage d'une addiction à une autre peut être analysée sous 3 angles différents d'où 3 accompagnements différents.

Selon les effets recherchés par la personne :

Le fait de supprimer le moyen d'apaisement utilisé auparavant peut faire émerger une dépendance de substitution ou une dépendance de compensation

Pendant leur rétablissement les personnes dépendantes sont vulnérables à d'autres substances susceptibles de répondre à leurs besoins

Elles chercheront une alternative moins nocive que l'original telles que les dépendances comportementales ou la dépendance aux substances plus courantes.

Leur souffrance ne trouvant pas de soulagement dans l'abstinence, ils peuvent être amenés à avoir des comportements de compensation ou de transfert de dépendance plus ou moins durables

Une addiction est souvent un palliatif, un anxiolytique, un pansement face à quelque chose qui ne tourne pas rond dans notre vie.

Un comportement addictif peut avoir pour fonction d'apaiser une tension, de soulager un mal-être pour lequel on n'a pas trouvé de solution, c'est la manifestation visible de l'insatisfaction d'un besoin essentiel.

Il s'agit d'une tentative de régulation de l'expérience émotionnelle et affective.

Selon les difficultés ressenties par la personne suite à son sevrage :

La période suivant le sevrage est délicate car pendant très longtemps la vie a été organisée pour et autour d'un produit ou d'un comportement.

Quand les personnes dépendantes cherchent à devenir abstinentes elles ne parviennent pas à s'auto-réguler car elles doivent faire face à des contraintes sociales tout en étant fragilisées sur le plan psychique.

Le sevrage est source de rupture d'un équilibre précaire qui amène certaines personnes à accentuer l'usage ou à expérimenter d'autres substances psychoactives.

Il est nécessaire d'établir un projet de vie pour sa reconstruction de casser les habitudes.

Selon les réticences de la personne à concevoir et/ou à accepter l'abstinence :

L'abstinence est un préalable non pas une fin en soi et doit servir de socle. Elle implique un travail complet dans un processus de changement pour redonner un sens à la vie et dire STOP. L'abstinence n'est la construction d'un état d'esprit et un moyen d'accéder à quelque chose.

Le cerveau privé de dopamine dans la phase précoce de l'abstinence trouvera une compensation dans des activités génératrices de plaisir susceptibles de remplacer les anciens comportements.

Elles chercheront une alternative moins nocive que l'originale telles que les dépendances comportementales ou la dépendance aux substances plus courantes.

Identifier ce besoin (être aimé, se sentir en sécurité, pouvoir s'exprimer) afin de le nourrir est donc la condition première à une véritable amélioration.

Comment réagir en cas d'urgence (technique du blason) – Balance décisionnelle = Avantages et inconvénients d'une addiction – Personnes reconnues

A partir de ces échanges voir les réponses que nous pouvons apporter.

LE COMITE REGIONAL VOUS DONNE RENDEZ-
VOUS L'AN PROCHAIN

AU CENTRE LES BECHHI A SAMOENS

LES 30 – 31 MARS - 01 AVRIL 2024

