

## TEMOIGNAGE

THOMAS

### Quand as-tu rencontré l'association Santé ! pour la 1<sup>ère</sup> fois ?

Je passais devant, je me suis dit qu'est-ce que je risque. Je suis venu un peu comme ça en espérant que ce ne soit pas comme les groupes d'entraide.

Ça me fait penser à l'école, comme dire je suis le 1<sup>er</sup> de la classe, je suis sobre... Moi j'avais besoin d'aide, quelqu'un en face de moi.

Tous les lundis c'était un plaisir de venir là et enfin j'avais quelqu'un qui m'écoutait sans me juger. Je ne voulais pas du jugement des autres, et c'est ce que j'ai trouvé ici. C'était vraiment de l'aide, ils sont là pour te redonner confiance en toi.

J'étais en confiance, on m'écoutait et on m'expliquait certaines choses.

En arrivant à Santé !, j'étais en dépression.

J'attendais à la fin de la journée que mes collègues soient partis et je buvais des bières à 9 degrés. Je pouvais en boire 6. J'en planquais de partout. Ça faisait mal à mon conjoint. J'avais peur de tuer quelqu'un en voiture.

### Qu'est-ce que tu penses du lieu ?

Le décor est très cocooning, moi je suis tombé amoureux du lieu, des gens, de l'ambiance, c'est très chaleureux, c'est pas anonyme, ici je l'appelle ma bulle. Une bulle où tu es bien, où tu peux t'épanouir. C'était un plaisir de venir, j'ai pris que du positif ici, cela fait parti des bons moments de ma vie.

Ici c'est une bouée de sauvetage, un phare dans une mer déchainée.

### Est-ce qu'auparavant tu avais été découragé par des liens que tu as eu avec des médecins ou d'autres intervenants ?

Mes médecins savaient que je buvais, mais ils ne m'ont apporté aucune aide. Moi j'étais pas en demande, et j'étais pas tombé sur la bonne personne, y'avait pas le bon mot, la parole qui aide. Ici, ils anticipent tes demandes.

### La rencontre avec l'intervenante RdR Alcool, qu'est-ce qu'elle avait comme particularité qui t'a aidé ?

Ce qui m'a aidé, c'est sa douceur, sa facilité de comprendre sans porter aucun jugement, sans dire "tu aurais pu faire ci, faire ça". Elle a été là, disponible. Il y avait une proximité.

Chaque fois que j'avais besoin d'aide elle était là, je pouvais compter sur elle pour pleins de choses, même pour des papiers, des démarches...

### Tu te rappelles certains mots qu'elle a employé ?

Un mot qui revenait souvent c'était « confiance en toi ». Chose que j'avais perdu et que j'ai retrouvé.

Et aussi « Ne culpabilise pas ». Aujourd'hui la culpabilité s'est évacuée.

### Est-ce que tu as senti qu'ici on était à l'écoute de tes besoins ?

Oui totalement. Parfois c'était des réponses sans que tu poses la question.

J'étais en demande sans le formuler et la réponse arrivait quand même.

On ne parlait pas toujours d'alcool pendant les entretiens, car si on boit, c'est qu'il y a une souffrance quelque part, même si tu l'occultes. Elle m'a beaucoup aidé là-dessus, à comprendre.

### Tu te sens serein aujourd'hui ?

Oui complètement. Je sais que je vais mourir un jour, mais pas de problèmes de santé lié à l'alcool.

« Ici je l'appelle ma bulle. Une bulle où tu es bien, où tu peux t'épanouir. C'était un plaisir de venir »

