

## TEMOIGNAGE

ELSA

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

Il y a une petite année.  
La démarche m'a semblé très intéressante.  
Le lieu est extraordinaire, j'ai trouvé l'ambiance, le choix des couleurs, de la déco très très chouette (j'ai un regard d'architecte). Ce lieu participe à se sentir bien.

As-tu eu d'autres expériences de l'addicto avant de venir ici ?

Oui, cela fait des années que je recherche une structure qui corresponde à mes besoins.  
J'ai commencé par les AA, ça a duré moins de 6 mois, c'est une démarche très culpabilisante. Ensuite je suis allée au CSAPA, on me demandait quel objectif je me fixais pour la semaine prochaine, mais on était que là-dessus sans aller plus loin.  
Quand j'ai rencontré santé, ça répondait en tout point à la démarche que je cherchais. C'est-à-dire un endroit où il y a de la bienveillance, où l'on fait des liens avec l'histoire et la consommation.

Quand je viens le vendredi c'est mon moment de bonheur.

Je me suis sentie libérée de la culpabilité que je pouvais avoir, de la honte, en six mois, on a fait un travail extraordinaire là-dessus. Avec toujours de la bienveillance.

jamais un regard moralisateur, même quand on exprime des choses dont on n'est pas fier sur sa consommation.

Est-ce qu'il y a des choses qui t'ont surprise ici ?

La compréhension et l'accompagnement dans la bienveillance et la tolérance, jamais un regard moralisateur, même quand on exprime des choses dont on n'est pas fier sur sa consommation.

Tout ça procure un apaisement dans mes consommations. Je ne consomme pas moins, mais complètement différemment, si bien que je ne suis plus pompette en fin de journée.

Différemment c'est-à-dire que je bois beaucoup plus doucement, j'espace les verres, j'alterne avec d'autres boissons...

Les mots que tu retiens ?

La non culpabilité. Pas de honte.

As-tu trouvé des propositions de solutions concrètes ?

Elle s'est assurée de mon environnement de vie ; de mon hygiène de vie alimentaire, de l'équipe médicale autour de moi...

Avec ton entourage ?

Ma compagne est moins inquiète aujourd'hui, car avant j'étais fracassée toutes les fins d'après-midi, j'allais me coucher très tôt, et aujourd'hui on passe des soirées ensemble, c'est la vie quoi.

Que dirais-tu des effets de cet accompagnement ?

Je me sens de plus en plus heureuse.

