

**Amis de la Santé**  
*Lot et Garonne*



0 977 250 414  
Appel gratuit



# Une addiction ?

## Je veux m'en sortir !

Le but de l'Association Les Amis de la Santé du Lot et Garonne est de prévenir la maladie de l'alcoolisme et autres addictions, d'accompagner le malade et son entourage pour retrouver dignité et place dans la société.

**Nous sommes là pour**

- ✓ Vous écouter
- ✓ Vous accompagner
- ✓ Vous aider



Association loi 1901 reconnue de mission d'utilité publique affiliée à la Fédération Nationale des Amis de la Santé (FNAS)

## *Les groupes de parole de l'entourage*

Insécurité, conflits, inquiétudes rythment le quotidien des proches des personnes dépendantes de l'alcool. Conjoint, parent, enfant, frère et sœur, mais aussi collègues et amis sont touchés. Vivre aux côtés d'une personne alcoolique génère des sentiments comme la honte, la culpabilité et l'impuissance. Demander de l'aide est difficile. Le soutien des groupes de parole permet aux proches de sortir de leur isolement, de la confusion et de prendre de la distance pour revenir vers soi et ses propres besoins. Les proches sont souvent dans le doute : est-ce l'autre qui exagère sa consommation ou moi qui réagis de manière excessive ?

## **Amis de la Santé** *Lot et Garonne*

## *Les groupes de parole de malades*

Les groupes de parole sont une aide supplémentaire, tant dans la réflexion de son rapport à l'alcool que dans la consolidation d'un nouveau projet de vie. Fréquenter un groupe d'entraide, c'est avant tout rencontrer des individus, tous différents, mais unis par cette expérience commune. C'est aussi entendre dans d'autres bouches les questions que je me pose sans pouvoir les exprimer :

*Pourquoi moi ?*  
*Comment cela a-t-il pu m'arriver ?*  
*Comment en suis-je arrivé là ?*

**2ème et 4ème mardi du mois**  
**14h30 à 16h30**  
**Uniquement sur Agen**

**GROUPES DE PAROLE**  
**Entraide par des pairs**  
**Animés par des bénévoles de l'association**

**Agen : jeudi de 18h00 à 20h00**  
**Fumel : mercredi de 18h00 à 20h00**  
**Nérac : mardi de 18h00 à 20h00**  
**Tonneins : lundi de 18h00 à 20h00**