

Communiqué de la Kaz'Oté !
En vue de l'évènement national :
#Le Défi de janvier



En Janvier, on fait une pause....

Le CSAPA Kaz Oté de Saint-Paul, s'associe avec d'autres associations ou établissements pour déployer sur le territoire de l'Ouest de l'île une campagne de réflexion sur l'usage de l'alcool :

Le défi DRY JANUARY ® # **Le Défi de janvier.**

Le Défi mobilise sur un enjeu individuel et collectif, la pause est proposée et pas imposée. C'est une opération innovante, moderne, dynamique, ludique, coopérative... qui utilise les envies de santé et de bien-être de chacun.

Comme souvent lors du réveillon de la Saint Sylvestre des envies de meilleure santé font l'œuvre de souhaits : *j'arrête de fumer, je fais du sport, je veux bien manger, je souhaite une pause après les excès,*

Il est toujours plus efficace de s'impliquer dans une réflexion, une démarche et des objectifs

Le défi de Janvier ne s'appuie pas sur un projet d'abstinence totale et définitive mais permet aux personnes de faire l'expérience d'une pause, de s'engager et d'agir avec leurs propres objectifs : il s'agit de mieux penser notre rapport à l'alcool : Quand ? Avec qui ? En quelles occasions ? Avec excès ? Modération ? Est-ce bon ?

Cette démarche permet de relativiser le lien convivialité/consommation d'alcool, et combat le préjugé qui fait de celui qui ne boit pas pendant une soirée ou un apéritif, « un rabat joie » ou un « ringard ».

L'initiative se veut donc mobilisatrice et nous espérons qu'elle contribuera à développer une culture de Réduction Des Risques qui concerne tous les consommateurs d'alcool, une culture de santé publique positive, non-moralisatrice.

Le Réseau Oté porte la philosophie de la Réduction des Risques (RDR) depuis 1996 ; cette approche de la santé mobilise l'expérience de chacun dans ses usages et sa démarche de santé. Elle est aussi un pas de côté des soignants dans l'approche addictologique : partir d'où en est le patient, quels sont ses objectifs, quels sont ses moyens, quelles sont ses actions et pour quels résultats.

Il ne s'agit pas de culpabiliser les consommateurs ni de porter atteinte à la culture du « bon vivre » française, mais comme le dit le Docteur William Lowenstein, président de SOS Addiction et

animateur éclairé de la communauté addictologique : « *Pour être bon vivant, il faut être vivant !!* ». Nous ne vivons pas dans un pays où l'on réprime ou condamne les consommateurs d'alcool, sauf en cas d'infraction....

Au contraire, lors d'une soirée ou d'une fête, il est difficile de ne pas accepter ce verre offert ; et les jeunes qui sont souvent les cibles du marketing, eux, ne savent pas bien apprécier les limites d'une consommation raisonnée, ils ne boivent pas tous les jours mais parfois trop, trop vite, trop fort.

L'initiative permet de réfléchir sur notre rapport à l'alcool, à la fête. Faire une pause et prendre conscience de la place qu'il occupe dans nos vies.

L'alcool est un JE, un ILS, un NOUS. Un peu de chose pour certain, un drame pour les autres.

Alors me direz-vous : une autre campagne, une autre action de santé publique, n'y en a-t-il pas de trop ? Sans doute, mais les problématiques liées à cet usage immodéré sont trop sérieuses pour ne pas être mises en avant durant plusieurs jours

Loin de prôner une « abstinence totale », il ne s'agit que de proposer aux personnes qui souhaitent le faire, chacune à sa façon, une « pause avec l'alcool », et de constater les bénéfices sur leur corps et dans leur quotidien, afin de s'interroger, en somme, sur sa consommation et, plus généralement, de prendre conscience du rapport qu'entretient notre société avec, bien loin des seuls vins, l'ensemble des boissons alcooliques industrielles.

Janvier est le bon mois après les fêtes, il est plus facile de changer ce rapport et d'expérimenter les bénéfices de la pause chacun à sa manière.

Nous proposons de sortir de l'immobilisme quant à l'alcool, de bouger et de faire bouger notre réflexion sur ce sujet.

Pour cela le CSAPA Kaz Oté ! organisera au cours du mois, chaque jeudi, un débat, une réflexion sur l'alcool :

- Qu'est-ce au juste ?
- Alcool et grossesse (SAF)
- Alcool et médicaments /alcool médicament
- Cure ?

Sont mobilisés les spécialistes locaux en la matière.

Ceux qui souhaitent relever le défi trouveront auprès de l'équipe soutien et conseils.

Ceux qui voudront s'exprimer le pourront.

Contact CSAPA Kaz oté : 0262 45 26 55

Page facebook csapa caarud kaz oté