

Alcoolisme, tabagisme et autres conduites addictives : quels déterminants inconscients et quelles issues possibles ?

La consommation de produits tels que l'alcool, le tabac, le cannabis... peut, dans certaines circonstances, être une occasion de plaisir ou de mieux-être. Elle peut également devenir une servitude, une source de souffrance et de malheur.

Comment ce qui aide à "grandir" peut-il, sans qu'on s'en rende compte, se tourner en son contraire ?

Comment cela même qui a donné de l'assurance et de la confiance en soi peut-il engendrer *perte de contrôle et mésestime de soi* ?

Pour mieux comprendre les processus qui fondent et instaurent les *conduites allant à contre vie*, il semble opportun de comparer ces dernières entre elles, quelque soit la gravité de leurs conséquences. On s'aperçoit ainsi, par exemple, que *tout individu*, même s'il n'est pas "alcoolique" ou "tabagique", se trouve engagé dans une lutte contre une partie de lui-même. Chacun, en effet, est attaché des conduites ou à des manières d'être qu'il désapprouve et dont il voudrait se défaire.

Reste à comprendre les mystérieuses nécessités qui maintiennent ces attachements douloureux.

Reste aussi à définir quelles sont les manières d'être, les démarches, les aides, qui seraient les plus à même de faire advenir *des expérimentations synonymes de libération*.

Pour aider à élaborer des réponses à de tels questionnements, un intervenant du GISME proposera un exposé ouvrant sur un partage d'expériences et un débat.

Un outil de proximité pour se construire un mieux-être : le GISME.

Le GISME, Centre d'alcoologie et de tabacologie, est situé au 27, rue Emile Zola, à St Martin d'Hères.

Il propose des informations, des soins et un accompagnement personnalisé à toutes les personnes qui tentent de se libérer des dépendances qui les font souffrir.

Les *Rencontres du jeudi*, de 14h30 à 16h, représentent une opportunité de voir ce qui s'y passe et de prendre contact avec les intervenants.

Des séances de relaxation ont également lieu, en accès libre, tous les jours de la semaine. Elles sont ouvertes à toute personne désireuse d'induire *des états intérieurs favorables*... sans avoir recours à des "produits chimiques" (tels que la nicotine, l'alcool éthylique, les tranquillisants en tout genre, le cannabis...).

Pour plus d'infos : tél. 04 76 24 69 24 site internet <http://gisme.free.fr>