

S'informer

/ Mieux comprendre, s'orienter vers les thérapies et mesures d'accompagnement appropriées:

/ www.ama.lu



Alcool Médicaments Addiction

Bienvenue !

Ce site est dédié à toutes celles et à tous ceux qui sont confronté(e)s à des problèmes de dépendance de l'alcool, de médicaments et d'autres substances addictogènes.

L'association sans but lucratif ama.lu a.s.b.l. s'est donnée comme objectif d'être en ligne des informations de base en relation avec ces maladies ainsi que des entretiens individuels et des groupes de discussion et d'entraide d'indépendants.

Devant le désarroi de toutes celles et de tous ceux confrontés pour la première fois à ces problèmes, qui ce soient les malades eux-mêmes ou leur entourage professionnel et privé, ce site se veut point d'information et lieu de rencontre pour ceux qui cherchent de l'aide.

Les maladies de dépendance restent encore pour beaucoup un sujet tabou, réduit souvent à des préjugés et clichés, et de ce fait quelque chose dont les malades et leur entourage ont honte de parler ouvertement. L'internet permet de garder l'anonymat et de s'informer et de discuter sans appréhensions, et nous vous encourageons à prendre le temps de parcourir ces pages.

Mais nous aimerions aussi profiter de cette plate-forme pour faire deux constats qui doivent encourager à sortir de l'isolement et à chercher de l'aide:

- que les besoins alcoolisés font partie intégrante de notre culture et qu'inévitablement un certain nombre de personnes en deviendront toujours malades;
- que certains d'entre nous présentent une plus grande vulnérabilité pour devenir malades et que la prise en compte de ces facteurs peut contribuer non seulement à une meilleure compréhension de ces maladies, mais également à leur prévention et traitement;
- que le pronostic pour traiter avec succès ces maladies n'a jamais été aussi favorable qu'aujourd'hui !

Les liens en haut de la page vous guident à travers les différentes rubriques conseil, notamment:

- [Suis-je concerné\(e\) ?](#)
- [Que faire ?](#)
- [A qui m'adresser ?](#)

Le menu AMA à gauche vous donne des informations générales sur l'alcool, les médicaments et les problèmes et maladies liées à l'usage à long, usage nocif et la dépendance de substances addictogènes. N'hésitez pas à nous [contacter](#) pour vos questions. Nous essayerons d'y répondre au mieux en nous concertant au besoin avec des spécialistes dans le domaine.

Sortir de l'isolement, parler, écouter, discuter, s'échanger

/ Entretiens individuels

/ Groupes de discussion

/ Activités conviviales

Développer de nouvelles compétences et perspectives

/ Cours, séminaires, ateliers



ama.lu a.s.b.l. 1a, rue Christophe Plantin L-2339 Luxembourg
www.ama.lu info@ama.lu Tél: 26 78 28 58
Association sans but lucratif RCS F3563

GESPRÉICHSGRUPPEN



GROUPES DE DISCUSSION INDEPENDANTS AMA.LU

talking
Alcool Médicaments Addiction
helps



ama.lu a.s.b.l.

Ceux qui souffrent de maladies liées à l'abus et à la dépendance à l'alcool, aux médicaments et à d'autres substances addictogènes de même que leur entourage rencontrent nombre de problèmes à côté des difficultés de santé: la peur d'être stigmatisé ou incompris et des sentiments de honte et de culpabilité conduisent souvent à l'isolement et à un sentiment d'exclusion. De même, prendre un nouveau départ dans la vie après une thérapie stationnaire avec une situation par ailleurs inchangée et dans un entourage culturel où la substance est quasi omniprésente n'est pas chose toujours aisée.

S'informer, s'échanger, sortir de l'isolement: Une participation à un groupe de discussion ou d'entraide peut être utile pour faire face à ces difficultés avant, pendant ou après des mesures thérapeutiques ambulatoires ou stationnaires.

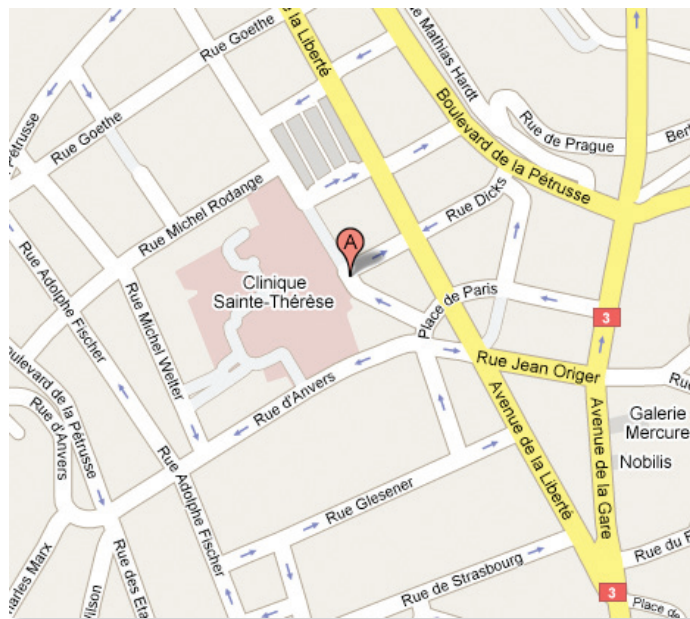
Les groupes de discussion indépendants partagent les critères et règles de fonctionnement repris dans le règlement type élaboré par ama.lu a.s.b.l. (voir plaquette ou consultez le règlement en ligne sur www.ama.lu).

Ces groupes se caractérisent par l'**échange d'expériences** et d'informations sur l'abus et la dépendance de substances addictogènes dans le **respect mutuel**, la **discrétion** et l'**autodétermination** dans la motivation de participer au groupe.

Ces groupes de discussion n'ont pas de programme ni objectif autre que la conviction que l'entraide consistant dans la rencontre et dans l'échange d'expériences peut être bénéfique. Le seul objectif partagé par tous les participants est donc d'arriver à améliorer sa propre situation, sa santé et son bien-être. Les groupes de discussion n'ont aucune affiliation ou affinité d'ordre thérapeutique, politique, idéologique, religieuse ou autre et ne souscrivent à aucun dogmatisme en la matière.

La participation se fait sur base volontaire et elle est entièrement gratuite, les participantEs s'engageant uniquement à respecter les règles élémentaires définis pour ces groupes.

/ Les groupes se rencontrent à la Clinique Sainte-Thérèse Zitha 36, rue Sainte Zithe L-2763 Luxembourg



© Google Maps

/ Les coordonnées des groupes peuvent être consultées sur l'affichette ci-jointe. Des infos actualisées sur les groupes et leurs activités se trouvent sur le site www.ama.lu

Nous vous recommandons de vous informer avant de participer pour la première fois à un groupe.

Veillez vous renseigner par email info@ama.lu ou par tél: **26 78 28 58** ou encore au téléphone groupes pour toutes informations supplémentaires: 621 25 21 57

Voir aussi les autres activités des groupes: activités conviviales (randonnées WalkTalkChill, fêtes d'été et de fin d'année), cours de relaxation, séminaires et ateliers (cf. www.ama.lu)