

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

COMMENT AIDER, SOUTENIR AU MIEU MON AMI

Par Thibaut Postée le 14/03/2019 10:37

Mon amant commence un nouveau traitement, (revia je crois) . Jaimerais savoir quoi lui repondre quand il me dit quil resent le manque de l'alcool.

Comment puis je l'aider et le soutenir au mieu par texto quand je ne suis pas avec lui?

Mise en ligne le 14/03/2019

Bonjour,

Vous souhaiteriez aider au mieux votre ami qui est sous traitement médicamenteux destiné à l'aider dans ses difficultés avec ses consommations d'alcool. Vous vous interrogez notamment sur les périodes où vous n'êtes pas réunis et où vous communiquez par texto.

Il n'est en effet pas simple de soutenir un ami qui traverse des phases de "craving" (des envies très forte de consommer) d'autant plus lorsque l'on n'est pas présent physiquement. C'est parfois la solitude et/ou le mal-être qui peut réactiver des envies de boires chez un consommateur qui a du mal à réguler ses envies d'alcool.

Il faut dans la mesure du possible éviter de vous culpabiliser car vous êtes limitée dans vos possibilités de soutien et vous ne seriez pas responsable en cas de "craquage" de sa part. Il ne faut pas hésiter à inviter votre ami à nous contacter. En effet nos écoutants peuvent recevoir son envie forte de consommer et essayer de le soutenir et le conseiller dans ce contexte.

Nous sommes accessibles 7j/7j par téléphone au 0 980 980 930 (anonyme et non surtaxé) de 8h à 2h du matin ou par le Chat de notre site Alcool Info Service de 14h à Minuit. Par ailleurs si vous souhaitez échanger davantage sur les difficultés que vous traversez dans cette situation, nous sommes également disponibles pour vous.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Comment aider un proche?