ALCOOL-IN

CONFINEMENT, ALCOOL ET VIE DE FAMILLE : COMMENT FAIRE FACE ?

La période de confinement actuelle enferme toute la famille dans un même lieu, avec très peu de possibilités de s'échapper. Lorsqu'il y a une personne qui a des problèmes d'alcool, son entourage doit alors composer avec la situation en permanence. Parfois la situation est impossible à vivre et d'autres fois des aménagements sont possibles. Alcool info service vous propose de faire un point sur la question.

En premier lieu, l'alcool n'excuse pas la violence

L'alcool est souvent impliqué dans les actes de violence au sein de la famille. Avec le confinement il y a de grandes craintes pour que ces violences s'intensifient. Les proches qui subissent cette violence ne savent souvent pas quoi faire. Ils sont divisés entre l'intolérable de la situation et leur loyauté vis-à-vis de l'auteur des violences. L'idée que la personne qui agit sous alcool n'est pas dans son état normal ou est malade tient alors souvent lieu d'excuse à ses comportements.

Or, beaucoup de buveurs excessifs ne sont jamais violents et n'insultent jamais leurs proches. En droit, commettre un délit sous influence de l'alcool est une circonstance aggravante des peines encourues. La violence conjugale ou la maltraitance d'un enfant ne trouvent donc aucune excuse dans le fait de boire de l'alcool ou d'être malade alcoolique.

Les proches qui subissent ces violences sont des victimes et peuvent être aidées par la Société. Subir et ne rien dire n'arrange en aucun cas le problème d'alcool mais aggrave l'état psychologique des victimes.

Si vous êtes victime ou témoin de violences ou d'insultes de la part d'une personne qui s'alcoolise :

- Si vous êtes en danger immédiat quittez le domicile
- Appelez le **17** (police) pour une intervention en urgence
- Envoyez un SMS au **114** en indiquant votre adresse (violences conjugales) permet de prévenir en tout discrétion le SAMU, les pompiers, la police, les gendarmes
- Appelez le **39 19** (violences conjugales, gratuit, ouvert du lundi au samedi de 9h à 19h) pour connaître vos droits, recevoir des conseils, trouver un refuge…
- Appelez le **119** (enfance maltraitée, gratuit, ouvert 24h/24) pour signaler un enfant maltraité

Ne pas supprimer brutalement l'alcool

Une tentation pour les proches qui subissent une personne qui s'alcoolise trop est de supprimer son approvisionnement en alcool. Les restrictions de déplacement actuelles peuvent encourager cette démarche. Cependant l'arrêt brutal et non consenti de l'alcool peut être dangereux pour la santé de la personne concernée et est voué à l'échec. C'est aussi une source supplémentaire de conflits avec le buveur. Cette tentative de contrôle par la suppression de l'alcool n'est donc pas la voie à suivre.

Trouver un compromis et des activités communes

Si le proche avec lequel vous êtes confiné ne peut pas s'empêcher de boire, exprimez ce qui vous gêne et essayez de dialoguer avec lui pour trouver le meilleur compromis. Vous pouvez essayer de vous mettre d'accord sur les quantités, les moments de consommation dans l'objectif d'être les plus tolérants les uns avec les autres. Gardez à l'esprit qu'une personne dépendante ne peut pas se passer d'alcool mais peut peut-être aménager sa consommation sans être en manque.

De manière plus positive, le besoin d'alcool s'éloignera ou diminuera si la personne qui boit est occupée. Constituez avec elle un emploi du temps, trouvez des activités qui l'occupent tout en lui procurant de la satisfaction. Evitez cependant les activités passives qui consistent à passer des heures devant les écrans. Ce ne sont pas à proprement parler des « activités » mais des tue-le-temps où il reste facile de boire.

En parler

Si c’est difficile pour vous, n’hésitez pas à en parler avec Alcool info service sur notre ligne téléphonique au 0 980 980 930 (appel anonyme non surtaxé, 7j/7 de 8h à 2h), par chat (tous les jours de 8h à minuit) ou dans les forums pour l’entourage.

L’association Al-Anon/Alateen propose des groupes de parole pour les proches par visio-réunions.

Articles en lien :

Comment aider un proche ?

Les services d’aide et d’écoute nationaux ouverts pendant le confinement (actualité du 08/04/2020)

L’entraide entre proches continue pendant le confinement (actualité du 02/04/2020)