VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

AIDER UN PROCHE

Par elofoot Postée le 28/08/2020 13:54

Comment aborder le sujet avec une amie qui est tombé dans l'alcool a 31ans.

Mise en ligne le 31/08/2020

Bonjour,

Nous allons tenter de vous répondre le plus précisément possible, même si nous manquons d'éléments (contexte, rapport au produit, fréquence de consommation etc.) pour vous guider au mieux dans votre démarche d'aide.

Tout d'abord, si vous souhaitez entamer un dialogue avec elle, nous vous conseillons de vous y prendre dans un moment où votre amie n'aura pas consommé d'alcool.

Il sera plus facile de communiquer de cette manière, dans la mesure où ses réactions ne seront pas modifiées ou amplifiées par l'alcool.

L'idéal serait de pouvoir commencer par parler de vos inquiétudes, sans forcément mentionner sa consommation.

Le plus important est d'employer des mots bienveillants, et non jugeants. Pour celà, vous pouvez par exemple parler de vos sensations "j'ai l'impression que, je trouve que, peut être que je me trompe mais je suis inquiète car ..."

Peut-être a-t-elle traversé un évènement douloureux, un traumatisme à l'origine de cette dépendance. Il vous faudra creuser cette piste afin d'installer un dialogue de confiance et ne pas vous confronter à un éventuel déni.

Une fois que la communication sera possible et qu'elle se sentira en confiance avec vous, vous pourrez à ce moment là lui faire part de vos inquiétudes concernant spécifiquement, sa consommation.

Sur le même principe de non jugement et d'emploi de mots concernant vos ressentis à vous.

Nous vous joignons un lien qui pourra vous aiguiller dans ce sens.

Si vous souhaitez échanger plus en détails de votre démarche, vous pouvez nous contacter par téléphone au 0 980 980 930 tous les jours de 08h à 02h. Vous pouvez aussi nous écrire sur le tchat, tous les jours de 08h à 00h.

Bien à vous,

En savoir plus :

- Comment aider un proche