ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

COMMENT L'AIDER?

Par cathcath Postée le 03/03/2021 10:18

Bonjour, premier message ici... Je ne sais pas comment aider mon mari qui a décidé de s'en sortir...

Mise en ligne le 04/03/2021

Bonjour,

Il n’est pas toujours facile effectivement de trouver quelle attitude adopter ou encore les mots justes pour aider un proche.

Vous n’indiquez pas précisément de quoi votre mari souhaite « se sortir » mais nous supposons que vous voulez parler de sa consommation d’alcool. Il nous semble important de souligner qu’une dépendance n’est pas le fruit du hasard et qu’elle vient souvent en réponse à certaines fragilités, un mal-être, des pensées ou des émotions envahissantes. Aussi, réfléchir à cela avec votre conjoint pourrait vous permettre de mieux comprendre ses difficultés et cibler votre aide en fonction de ses attentes. Peut-être que celle-ci se porterait non pas sur la gestion de la consommation d’alcool mais sur ce qui le conduit à consommer. En effet, l’aider à gérer les émotions ou pensées négatives, valoriser des qualités, être en soutien sur d’éventuelles fragilités pourraient venir l’apaiser et encourager la démarche.

Au-delà de votre aide qui va venir comme un réel soutien dans la démarche, il est important de savoir qu'il existe des professionnels spécialisés sur la question de l’addiction. Ces professionnels proposent des consultations individuelles, confidentielles et gratuites dans des dispositifs tels que les Centres de Soins, d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Cela permet à l’usager d’évoquer ses difficultés et d’évaluer avec le professionnel la prise en charge médicale ou thérapeutique la plus adaptée à son besoin. Nous vous joignons un lien ci-dessous.

Nous vous joignons également plusieurs liens qui pourront vous apporter quelques pistes et informations supplémentaires.

Par ailleurs, indépendamment de l'usager d'alcool, les consultations proposées dans les CSAPA sont également proposées à l'entourage, lorsque celui-ci se sent démuni, nous vous laissons le soin d’évaluer votre besoin de soutien ou d’accompagnement au cours de cette démarche.

Si vous souhaitez évoquer la question sous forme d’échanges, vous pouvez également nous contacter de façon anonyme tous les jours de 8h à 2h au 0980 980 930 (appel non surtaxé) ou par chat via le site de 8h à minuit.

Bien cordialement

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES S

CSAPA EQUINOXE

1, rue Poniatowski
83400 HYERES

Tél : 04 94 01 46 90
Accueil du public : Lundi, mardi, mercredi et vendredi de 9h à 16h30, le jeudi de 9h à 19h
Secrétariat : Lundi, mardi, mercredi et vendredi de 9h à 16h30, le jeudi de 9h à 19h
Substitution : horaires variables, joindre la structure
Consultat° jeunes consommateurs : le mardi après midi et le mercredi en journée par la psychologue et l'éducatrice spécialisée, sur rendez vous

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Comment aider un proche ?
- L'aide spécialisée
- Comment me faire aider ?