ALCOOL-INFO

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

FRÈRE PB AVEC ALCOOL

Par Stephou44 Posté le 04/09/2022 à 21h44

Bonjour,
Mon frère a je pense des soucis avec l'alcool.
Je ne sais pas comment faire pour l'aider. Il se renferme.

2 RÉPONSES

Pepite - 08/09/2022 à 14h45

Bonjour Stephou44,

Bienvenue sur ce forum.

Vous avez identifié chez votre frère un trouble de comportement liée à la consommation d'alcool.

Quels sont vos liens d'attachement ? Quelle est votre posture vis à vis de lui ?

Ensuite vous écrivez "il se referme".

En effet, vous ne pourrez pas affronté ce problème directement avec lui puisqu'il le nie. Chacun étant dans sa propre réalité...
Comprenez qu'il a mis en place des mécanismes de défenses face à ses souffrances et l'alcool en est une réponse.

Il a son histoire. Vous aussi. La votre (vous 2) ensuite. Chacun a son récit différent même avec les mêmes parents.

Ce choix négatif qu'il a fait, même s'il est violent d'abord pour lui puis pour l'entourage EST DE SA responsabilité, avec les conséquences qui en découlent même les plus tragiques.

Vous avez donc besoin de lui communiquer votre bienveillance sur ce que vous ressentez sincèrement.

Surtout sans culpabilité ni peur. Si l'une ou l'autre décide en back office c'est que vous avez à comprendre ce qu'il se passe en vous.
Dans ce cas écrivez sur une feuille tout ce qui vous vient. Sans vous juger. Débarrassez vous des pensées négatives qui sont normales.

Considérez la vulnérabilité comme réponse aux événements plutôt que le commentaire ou le jugement facile.

D'abord, avant tout, prenez soin de vous.

Comment allez-vous ?
Qu'est-ce qui compte pour vous ?
Quelles sont vos valeurs ?
Quel est votre environnement ?
A t'il confiance en vous ?
Quelle est votre disponibilité ?

Il y a d'autres questions à vous poser. Réfléchissez-y. Car gérer demande du temps, de la disponibilité et de l'apaisement.

Ensuite vous pourriez aller le voir et lui demander de vous écouter sans vous interrompre.

Par exemple : "mon frère je tiens à toi, tu comptes beaucoup pour moi. Je suis inquiète pour toi à cause de ta consommation d'alcool. Tu as les ressources pour surmonter ce problème. Trouve des solutions. Je serai là pour te soutenir. Je te laisse réfléchir."

Peu importe ce qu'il dira pour vous déstabiliser. Restez déterminée en accord avec ce que vous souhaitez.

Si votre frère est timide ou s'il a des freins relationnels, il risque de renoncer facilement.
Dans ce cas ET si ok pour vous, proposez lui de l'accompagner dans ses démarches.

Si tout ceci se solde par un refus de sa part alors réfléchissez à ce que vous voulez.
Par exemple, couper "les ponts" est parfois le choix que font des personnes ou trouver un moment relationnel qui convienne à tous les 2 (ex : une marche dans la nature). Ou une pause. Peu importe, écoutez vous.

Dites lui que vous n'acceptez pas son refus et que votre travail est d'accepter que vous n'acceptez pas son refus.

Ensuite si vous maintenez votre relation, il n'y a pas d'autres options que la bienveillance et l'amour INconditionnel.

Pour cela échangez ensemble en faisant le récit de votre histoire et en respectant la représentation de chacun.
Si désaccord, acceptez le désaccord sans chercher â convaincre.
Chacun donne SA version.
Exprimez surtout ce que vous avez ressenti lors de tel événement.
Ouvrez lui les possibles en reconnaissant vos peurs, vos doutes, votre vulnérabilité.

J'espère vous éclairer sur les difficultés que vous rencontrez. Croyez que tout change.

Je vous laisse avec une pensée d' Einstein :

"La folie est de se comporter de la même manière et de s'attendre à un résultat différent."

Bien à vous,

Pépite

Stephou44 - 08/09/2022 à 19h03

Merci pour votre retour