

DEMANDE D'AIDE

Par CarineG Postée le 04/12/2022 00:31

Je souhaiterais des informations afin d'aider ma mère qui a un soucis d'alcool. Sa situation s'empire et sa santé également. J'aimerais l'aider au mieux de manière bienveillante mais je ne sais pas comment faire puisqu'elle est dans le déni.

Mise en ligne le 06/12/2022

Bonjour,

Vous souhaiteriez aider votre mère dont la situation de santé s'aggrave du fait de ses consommations d'alcool. Vous nous indiquez qu'elle est dans le déni ce qui vous met en difficulté pour la soutenir.

Une personne qui nie sa problématique de dépendance éprouve souvent de la honte ce qui n'est pas facilitant pour l'entourage.

Dans ce contexte, l'idée d'aborder frontalement la question sous cet angle peut renforcer un malaise ou une résistance.

La dépendance est souvent une conséquence liée à des difficultés d'ordre psychologique, émotionnel ou affectif. La personne cherche souvent au travers de sa consommation à atteindre un état émotionnel plus tolérable ou confortable.

C'est pourquoi, il est toujours plus adapté de chercher à comprendre ce qu'elle tente d'apaiser, ou de savoir comment elle va au travers de ce qu'elle vit, ressent, etc.

Tentez d'adopter une attitude bienveillante en vous intéressant à ce que peuvent cacher ses consommations. Vous pouvez aussi lui exprimer votre inquiétude quant à sa santé, sa tristesse éventuelle et votre volonté de la soutenir. L'idée étant de vous positionner de la façon la plus respectueuse et compréhensive.

Entretenir un lien de confiance et de qualité favorise l'échange et la possibilité d'engager une réflexion permettant une prise de conscience.

Néanmoins, elle est la seule à pouvoir décider de cela et il est important de garder cela présent à l'esprit.

Pour vous aider, vous pouvez vous appuyer sur professionnels en addictologie dans le cadre de consultations destinées aux proches de personnes dépendantes. Ces lieux visent à informer, soutenir et accompagner toute personne concernée directement ou indirectement par un usage problématique. Il s'agit de Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) dans lesquels médecin addictologue, psychologue et infirmier interviennent. Ils pourront vous aider à vous positionner au mieux dans cette situation.

Les consultations y sont gratuites, individuelles et confidentielles.

Nous vous transmettons un lien en bas de page vers notre rubrique « adresses utiles » pour trouver les coordonnées d'un CSAPA proche de vous. Il vous suffira d'y indiquer votre ville et de sélectionner « soutien individuel (usager et/ou entourage) ».

Vous trouverez également un autre lien vers notre site pour des conseils à l'entourage.

Enfin, si vous souhaitez échanger plus en détail avec un professionnel, n'hésitez pas à joindre notre service d'écoute au 0980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé), 7j/7 de 8h à 20h ou par tchat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Bien à vous

En savoir plus :

- L'alcool et vos proches
- Adresses utiles du site Alcool info service