ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

AIDER UN PROCHE

Par Profil supprimé Postée le 11/05/2014 12:18

Bonjour,

Je viens sur ce site car je fréquente depuisquelques mois un homme que j'aime beaucoup, mais qui a un grave problème avec l'alcool.
Quand je l'ai connu il m'a avoué au bout de quelques semaines qui avait entrepris d'arrêter l'alcool avec un traitement..., mais visiblement, le traitement ne lui réussissait pas, et il a décidé de l'arrêter d'un coup.... il a eu des problèmes et des effets indésrables à ce moment là (crises d'épilepsie). On a essayé de lui dire de ne pas arrêter mais en vain.....
Je ne vis pas avec lui, mais j'ai vu au fil des mois qu'il avait recommencé à boire de plus en plus et certainement dès le matin....du whisky... Je suis inquiète pour sa santé car il a des trous de mémoires de plus en plus fréquents, et le soir il n'est plus du tout cohérent.... a des vertiges, pleure, me supplie de l'aider...ce que j'aimerais bien....mais, dès qu'il reprend ses esprits... il ne veut plus et nie le fait qu'il puisse boire... et dit qu'il n'a pas besoin dêtre aidé....

Je suis de plus en plus désemparée, ca je sens qu'il est très déprimé (il a été licencié de son emploi), passe toute la journée seul, et sort de moins en moins.... le soir, juste avant le dîner quand je vais chez lui, il boit en cachette, et du coup, il n'arrive plus du tout avaler quoique ce soit ensuite et il devient incohérent. Le soir, il dort très mal et est très agité la nuit.
J'aimerais l'aider car je sens qu'il est en train de sombrer petit à petit dans la dépression, et qu'il va de plus en plus mal.

Que puis-je faire lui dire pour essayer de le convaincre de se faire aider ? Merci pour vos réponses.

Mise en ligne le 12/05/2014

Bonjour,

Vous fréquentez depuis quelque temps un homme qui a un problème de dépendance à l'alcool et un mal être évident qui le fait souffrir et très certainement qui le pousse à boire de plus en plus. Vous êtes inquiète pour sa santé et vous aimeriez l' aider car il semble s'enfoncer un peu plus chaque jour. Vous êtes désemparée et nous comprenons la situation difficile que vous vivez.

Pourtant il a déjà eu un " déclic " et a entamé une première démarche pour s'en sortir en prenant un traitement qui ne lui a pas réussi. Peu importe que cela ait été un échec l'important étant d'avoir essayé, et d'en tirer des enseignements. Prendre un médicament seul ne règle pas les problèmes de fond, un soutien psychologique est fondamental. On peut dire qu'il est au début de son parcours et d'une prise de conscience mais que la décision de s'en sortir n'est pas simple devant l'ampleur du projet qu'il doit redouter.

Plus une dépendance s' installe dans le temps, plus il est difficile d' en sortir. Arrêter n’est pas seulement une question de volonté immédiate, c'est une démarche qui doit être individuelle et cela peut prendre du temps à s'élaborer.

Il est fort possible que votre ami décide de se faire aider lorsque ce sera le moment pour lui.

Aider un proche dans le déni n'est pas facile.

La première étape consiste à faire comprendre à la personne que la situation peut évoluer pour permettre en quelque sorte de le libérer.

Pour l'aider à prendre conscience qu'il doit se soigner nous vous conseillons d’aborder le sujet sous l’angle, plus général, de sa santé, de lui parler de vos inquiétudes, de sa vie sociale de manière globale. Il est important également de varier les moments et les lieux de discussion (dans la mesure du possible, sortie, restaurant, ballades, etc.…) qui doivent également permettre de changer d'"atmosphère".

Aider un proche induit également une place particulière. C’est à la fois être à ses côtés pour lui proposer un soutien, mais cela implique également d’être conscient qu’il reste le seul à pouvoir réellement agir, de faire attention à soi parce que nous avons nos propres limites.

Encouragez-le également à s’appuyer sur d’autres aides que la vôtre à travers des professionnels de santé. Effectivement il existe différentes formes d’aide et d’accompagnement des personnes dépendantes.

Nous vous en présentons succinctement trois. Des formes d’aide qui se distinguent mais qui peuvent être complémentaires l’une de l’autre, se croiser ou se superposer. Il n’existe pas de règles qui décriraient quelle méthode fonctionne le mieux. En réalité, il est important que la personne concernée par un problème de dépendance, connaisse les différents types d’accompagnement et qu’elle choisisse librement en fonction de ses possibilités et préférences celle(s) qui lui conviendrai(en)t le mieux.

Les accompagnements dans le secteur public sont anonymes, gratuits et non obligatoires.

Pour le sevrage physiologique, c’est-à-dire pour surmonter les états de manque physique, il existe des cures hospitalières. Elles durent de 7 jours à 4 semaines. Ces temps sont consacrées au repos et au sevrage avec un suivi quotidien, médical. Lors de ces cures, des psychothérapies individuelles ou de groupe sont peu proposées.

L’autre type d’accompagnement se fait dans un centre d’addictologie (CSAPA). Ces centres proposent des consultations de médecins, de travailleurs sociaux et de psychologues. Ils peuvent aider une personne qui souhaite effectuer son sevrage en ambulatoire (à domicile). Cela permet aussi d’aborder la question du sevrage, mais également de la dépendance psychologique, avec un suivi adapté avec un psychologue par exemple.

Il existe enfin les groupes d’entraide et de parole que proposent plusieurs associations et parfois les CSAPA. Ces groupes sont indépendants des autres types d’accompagnement individuels.

Précisons également que les CSAPA comme certains groupes d'entraide sont ouverts à l'entourage, qui peut y trouver échanges, conseils et soutien.

Vous pourrez trouver des adresses de ces structures (CSAPA ou centres de cure) dans notre rubrique « adresses utiles » ou en contactant nos écoutants qui vous proposeront en plus de l'orientation, un soutien et des conseils si nécessaire. Notre ligne est joignable tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930.

Bien à vous.