VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

COMMENT AIDER UN PROCHE ALCOOLIQUE DANS LE DENI

Par CINDYB Postée le 05/03/2024 19:15

> Bonjour, Je me permets de prendre contact avec vous car je ne sais pas comment aider mon frère qui est alcoolique. Depuis plusieurs mois, il boit de plus en plus. Son alcool est méchant. Il devient un danger pour sa famille, autrui et lui même. Il ment tous les jours sur tout et tous les jours et se met en colère dès que le sujet est abordé. Est ce une bonne idée de réunir l'ensemble de la famille afin que d'essayer de déclencher une prise de conscience? Est ce trop brutale? Par avance merci pour votre réponse Cordialement Cindy

---

Mise en ligne le 08/03/2024

Bonjour,

Nous mesurons l'inquiétude qui doit être la vôtre concernant la situation de votre frère et comprenons votre désir d'essayer de l'aider.

Il est toujours compliqué de mesurer quelle approche peut être la plus adaptée pour aller dans ce sens. Nombre de consommateurs excessifs d'alcool peuvent se trouver dans une situation « d'ambivalence » : d'un côté ils mesurent bien que leur consommation a de nombreuses conséquences négative, par exemple sur leur santé leur emploi leurs relations sociales.

D'un autre côté, l'alcool a souvent une fonction pour eux. Cela peut être par exemple une recherche d'effets anxiolytique pour apaiser un mal-être passager ou plus profond, mettre à distance des évènements traumatiques ou un passé difficile, se remettre d'une rupture relationnelle…

Reconnaitre le problème de la consommation pour ces consommateurs peut être très difficile car cela implique de les modifier. Or comme cela a une fonction pour eux, ils ne sentent pas forcément prêts à modifier les consommations par crainte d'être envahis par leurs émotions qui ne seraient plus "étouffées" par l'alcool.

Cela n'est qu'un exemple, nous ne savons pas si cette explication s'applique à la situation singulière de votre frère.

Dans tous les cas, une piste de dialogue pourrait être de se "décaler" du fait d'aborder frontalement le sujet de l'alcool. L'idée serait à la fois de partir de vos inquiétudes sur son mal-être et tenter d'ouvrir le dialogue sur ce qui fait qu'il ait adopté ce fonctionnement. L'idée derrière tout ça est qu'il comprenne que son entourage a bien pris conscience de sa souffrance. La reconnaissance de la souffrance par l'entourage peut en effet souvent faciliter le dialogue. Le fait de le faire de façon collective peut être à double tranchant s'il a l'impression (à tord ou à raison) de se retrouver face à un "tribunal". Nous vous laissons le soin d'évaluer ce qu'il pourrait en être pour lui.

Car il n'est malheureusement jamais possible à l'avance de savoir ce qui peut provoquer un déclic chez une personne ni même si un déclic va se produire. Il est important dans tous les cas de tenter de maintenir un lien et éviter la rupture de communication, même si vous ne cautionnez pas pour autant ses alcoolisations.

Pour essayer de vous aider, nous vous joignons en bas de réponse un lien vers un article qui propose des pistes ayant pour but de favoriser le dialogue et d'éviter la rupture de communication.

Si la situation n'évoluait pas, il vous est tout à fait possible de vous tourner vers un soutien extérieur auprès de professionnels du champ de l'addictologie. Il est possible de contacter des lieux nommés Centres de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). L'équipe, composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier, accueille de manière individuelle dans un cadre confidentiel et gratuit.

Ils connaissent bien la souffrance de l'entourage, le sentiment de se sentir pour lui impuissant et démuni. Ces mêmes CSAPA proposent également des démarches de soin pour les consommateurs qui sont volontaires pour un accompagnement de modification des consommations et une aide psychologique.

Nous vous joignons également en bas de réponse des coordonnées de CSAPA dans le secteur géographique que vous nous avez indiqué.

Si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 0980 980 930 (appel anonyme et gratuit) de 8H à 2H du matin ou par le Chat de notre site Alcool Info Service du lundi au vendredi de 14H à minuit et le samedi et le dimanche de 14H à 20H.

Bien cordialement.

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

DÉPARTEMENT D'ADDICTOLOGIE - LA MAISON DES ADDICTIONS - CSAPA

1b rue Foller
54031 NANCY

Tél : 03 57 80 66 00
Site web : www.cpn-laxou.com/Le-Departement-d-Addictologie-se.html
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 17h30.
Accueil du public : Lundi au vendredi 9h/17h30.
Consultat° jeunes consommateurs : Mercredi de 9h à 19h à la Maison des Adolescents de Nancy: 14 rue François de Neufchâteau.
Substitution : Délivrance méthadone : Lundi 9h/16h15, mardi, mercredi et vendredi 9h/12h45.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Comment aider un proche?
- Comment me faire aider en tant que proche d'un consommateur?