COMMENT L'AIDER?

Par Profil supprimé Postée le 27/06/2017 06:28

Bonjour,

Ma sœur a un grave problème d'alcool et je ne sais pas quoi faire pour l'aider. Elle boit depuis maintenant des années ce qui lui a valu d'énormes problèmes. Aujourd'hui sa situation empire, elle est alcoolisée quasiment toute la journée et je crains pour sa santé physique et mentale. Elle est en grande détresse et m'appelle souvent en soirée pour me faire part de son désarroi. Seulement elle n'engage pas de démarche pour se faire soigner, nous essayons de la convaincre par tous les moyens mais rien ne fonctionne. Lorsqu'elle n'est pas encore alcoolisée (c'est à dire le matin), elle évite de parler de ce problème et fait comme si de rien n'était. Que puis je faire? La situation est vraiment triste, je me sens impuissante, que me conseillez vous?

Merci

Mise en ligne le 27/06/2017

Bonjour,

Votre sœur présente des problèmes d'alcoolisme depuis des années qui impacte sa vie au quotidien, son état mental et physique. Elle reconnaît par moment ses difficultés mais ne s'engage pas dans une démarche de soins. Le dialogue à ce niveau est limité. Dans les moments où elle n'est pas alcoolisée, elle évite le sujet. Vous vous demandez comment l'aider.

Il est souvent très compliqué d'engager un dialogue avec une personne en souffrance et alcoolisée régulièrement. En effet, les personnes dépendantes à l'alcool ont plutôt tendance à fuir le sujet, en évitant d'en parler ou en étant dans le déni.

L'alcool est un puissant anxiolytique et antidépresseur. De ce fait, les personnes, consommatrices régulières, l'utilisent souvent à ces effets ; le produit les « aide » à mettre à distance leurs problèmes, leur souffrance. Ainsi parler de cela avec son entourage ou avec des professionnels est une étape difficile. Cela peut renvoyer ces personnes à des sentiments de honte et de culpabilité ainsi qu'à leur incapacité de trouver une façon autre pour régler leurs difficultés.

Nous conseillons souvent d'essayer de ne pas se centrer sur le produit mais de plus s'intéresser aux raisons qui auraient pu amener votre sœur à l'alcoolisme (événements traumatiques, séparations, violences, solitude, dépression, troubles de l'humeur, ...).

Il est important de prendre conscience que votre sœur ne s'inscrira dans une démarche de soins que lorsqu'elle se sentira prête à le faire. En attendant, nous vous conseillons donc d'établir une relation de confiance avec elle, non dans le jugement. Vous pourriez également essayer de partager du temps avec elle et de faire des activités de loisirs.

Dans ce type de situation, il semble également nécessaire que vous restiez à votre écoute et de ne pas trop vous laisser envahir par ses émotions. Le risque étant d'aller mal à votre tour, ce qui n'arrangerait rien. Essayez de prendre du recul et pensez à vous afin de vous positionner de la façon la plus adaptée.

Si vous souhaitez avoir des conseils plus approfondis, sachez que vous pouvez vous rendre dans un CSAPA (Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) afin d'y être reçue en consultation et d'être écoutée, conseillée.

Votre sœur, si un jour elle le souhaite, pourra également s'y rendre. Cela lui permettrait de faire le point sur sa consommation, sur son rapport au produit. Ces structures ont aussi la possibilité d'accompagner dans un sevrage ou d'appuyer une demande de cure dans un établissement spécialisé.

Les CSAPA sont composés d'une équipe pluridisciplinaire avec des médecins, psychiatres, psychologues, infirmiers, Les consultations sont confidentielles et gratuites. Vous trouverez les coordonnées de ces structures via notre site internet www.alcool-info-service.fr en cliquant sur la rubrique « adresses utiles ».

Pour toutes autres questions, n'hésitez pas à nous contacter soit par téléphone au 0 980980930, tous les jours de 8h à 2h, appel gratuit et anonyme, soit par chat, via notre site internet, tous les jours de 14h à minuit.

Cordialement

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service