

## FORUMS POUR L'ENTOURAGE

### COMMENT AGIR ?

---

Par [Profil supprimé](#) Posté le 30/08/2017 à 07h48

Bonjour à vous tous

Je viens ici pour trouver des réponses à mon désarroi concernant la maladie de ma soeur...

On a tous compris depuis des années qu'il y avait un problème d'alcoolisme. Avec différentes membres de la famille nous avons tenté d'en parler mais le déni est bel et bien installé... difficile pour nous d'agir...

Mais voilà que les conséquences arrivent... son compagnon vient de la quitter avec les enfants qui ont très bien compris la situation et se sont éloignés petit à petit de leur mère... Elle va s'effondrer, sombrer...

Elle refuse tout soutien extérieur dans cette épreuve et on se sent de plus en plus démunis face à la situation... Avec ma mère nous avons décidé de lui rendre visite sans l'en avertir mais ne savons pas encore comment nous pouvons agir...

Merci d'avance pour vos différents conseils qui nous seront forcément précieux...

### 3 RÉPONSES

---

**Moderateur** - 31/08/2017 à 12h51

Bonjour GDM,

Le déni de votre sœur repose sur sa peur et son incapacité à affronter son problème. Son problème est un problème d'alcool mais aussi très probablement un ou des problèmes sous-jacents. L'acceptation du problème est la chose la plus difficile à réaliser pour une alcoolique. C'est un peu s'attaquer à la montagne qu'on ne veut pas voir. C'est terrifiant et il faut du courage pour accepter de s'y confronter. Beaucoup ne l'ont pas et alors le déni est la meilleure des défenses.

Mais beaucoup aussi, un jour, arrivent à se dire qu'ils ont un problème et qu'il faut l'affronter. Qu'est-ce qui fait la différence entre les premiers et les seconds ? Cela tient à des choses comme "avoir une motivation pour le faire" (la motivation), "se croire capable d'y arriver" (la confiance en soi) et être entourée de bienveillance (le soutien et le lien aux autres).

Pour les proches la difficulté de la maladie alcoolique tient à ce qu'ils se sentent impuissants face à elle et qu'ils en "bavent" lorsqu'ils vivent en contact direct avec la personne concernée. Il y a de la souffrance, il y a de la colère qui ne poussent pas à voir la personne alcoolique avec bienveillance. Il y a aussi parfois l'ignorance de la gravité de cette maladie qui conduit à des simplifications et de l'incompréhension.

Vous allez donc trouver votre sœur à un moment où elle n'arrive pas à se confronter à son problème. Elle ne peut accepter un soutien car si elle l'acceptait elle commencerait à accepter cette confrontation qui lui est trop difficile. Elle vient de plus de perdre ses proches, ce qui est une épreuve qui peut prendre deux directions différentes. Cela peut "l'enfoncer" comme vous l'envisagez : elle peut se mettre à déprimer encore plus et se réfugier encore plus dans l'alcool. Cela peut aussi lui donner un électrochoc et lui donner un élément qui lui manque : une motivation. Beaucoup d'alcooliques arrêtent ainsi au moment où ils perdent leur conjoint, dans la prise de conscience des souffrances qu'ils ont infligés et dans l'espoir de regagner un peu leur estime si ce n'est de se remettre ensemble.

Abordez la situation avec beaucoup d'humilité. Si vous voulez que votre sœur prenne un jour la mesure de sa maladie peut-être faut-il vous-même que vous l'acceptiez. L'accepter ce n'est pas simplement la connaître. C'est accepter aussi que vous êtes impuissant en effet à la soulager, que vous êtes "démunis" pour reprendre vos mots. En l'acceptant vous aborderez déjà les choses autrement. Car néanmoins - et c'est très important - vous êtes là et vous êtes, votre mère, votre famille et vous, prêts à l'aider le jour où elle vous le demandera. En attendant essayez de l'aimer, de lui faire sentir votre solidarité dans cette épreuve qu'elle traverse. Parce que c'est votre sœur, parce que c'est important à vos yeux.

Évitez au maximum de la juger ou de vous énerver contre elle. Un puissant moteur de l'alcoolisme est la culpabilité et il est très facile de faire se sentir coupable une personne alcoolique. Ils peuvent se sentir coupable de sentir qu'ils ne sont pas assez bien aux yeux de leurs proches. Ils peuvent se sentir coupable de ne pas réussir à se contrôler ou arrêter. Ils peuvent aussi se sentir persécutés par leurs proches, surtout lorsque le déni est fort. N'oubliez pas que l'alcool est un refuge qui anesthésie les sentiments négatifs. Quand il y a trop de sentiments négatifs (regard des autres, mésestime de soi, échec...) l'alcool est le "remède" pour la personne alcoolique.

Pour éviter cela partez et parlez peut-être de vous-même. Parlez de vos sentiments face à cette situation (qu'est-ce que cela vous fait à vous), de vos besoins non satisfaits et demandez-lui de vous aider à les satisfaire mais toujours en évitant de la juger ou de lui apporter des solutions toutes faites. Employez le "je" plutôt que le "tu". Formulez des demandes simples d'aide mais laissez-lui sa liberté de réponse. En inversant les positions de celui qui doit être aidé vous allégerez considérablement la situation et vous lui donnerez plus de

liberté pour se positionner. Et après tout, pour l'instant, c'est bien vous qui avez un besoin de savoir que votre sœur ne sombre pas plus et se prenne en charge. Votre sœur, elle, ne demande rien. C'est pour cela qu'aller la voir pour "résoudre son problème" risque de ne pas marcher.

Soyez bienveillant avec elle et apportez lui l'espoir. Faites-lui sentir qu'elle n'est pas seule, qu'elle peut compter sur vous si elle en éprouve un jour le besoin (peut-être pas maintenant mais plus tard). Donnez-lui l'espoir : l'alcoolisme se soigne, à tout moment elle peut arrêter, même en ayant bu pendant des années et il existe beaucoup de lieux d'entraide et d'aide. Arrêter l'alcool est une renaissance. Je vous invite d'ailleurs peut-être à lire quelques fils de discussion du forum pour les consommateurs pour voir comment ils parlent de leur arrêt et la satisfaction qu'ils en retirent.

En espérant avoir pu vous aider un peu.

Le modérateur.

---

#### **Profil supprimé - 31/08/2017 à 13h47**

Merci beaucoup pour votre réponse très complète, intéressante...

J'y retrouve beaucoup de choses que l'on applique, surtout dans cette terrible situation de séparation : on lui montre qu'on est là, lui disons que nous l'aimons mais elle se ferme complètement...

Nous avons très peur pour elle et maintenant pour sa vie : l'alcool et séparation nous font craindre qu'elle atteigne à sa vie... Elle nous dit que tout va bien pour nous tenir à l'écart.

Elle nous a dit que plus rien n'était important, que ses enfants ne l'aimaient pas... donc non, elle ne va pas bien...

Et la maladie n'est toujours pas abordée avec nous, un puissant déni est toujours installé...

Ma mère est allée lui rendre visite hier, elle n'était pas contente de la voir, a fini par la laisser à la porte pour fermer derrière elle...

Si elle ne veut pas nous voir, ne nous parle quasi plus, on se sent complètement impuissants... malgré tout on lui envoie tous des messages de soutien et d'amour mais nous craignons vraiment le pire... Elle en veut au monde entier... en aucun cas on ne la juge, ni sur son couple ni sur sa maladie, on veut simplement lui sauver la vie...

Très difficile à vivre pour nous également ces jours-ci...

Je ne sais pas si j'obtiendrai d'autres réponses, mais rien que de vider mon sac me soulage quelque peu...

Merci à vous qui me lirez...

---

#### **Moderateur - 31/08/2017 à 16h07**

Merci pour votre réponse.

Vous êtes, c'est normal, désorienté, inquiet et en souffrance. En écrivant ici vous constatez qu'en parler soulage. Le dialogue avec un professionnel ou des personnes dans votre situation peut vous permettre d'aller plus loin et de trouver quoi essayer encore pour atteindre votre sœur et lui faire baisser ses défenses.

Vous pouvez être soutenu individuellement en prenant rendez-vous avec un Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (Csapa) ou collectivement via un groupe de parole pour l'entourage des personnes alcooliques. Certains Csapa en proposent. Sinon l'association Al-Anon est entièrement consacrée au soutien de l'entourage : <http://al-anon-alateen.fr/>

Pour trouver le Csapa le plus proche vous pouvez appeler notre ligne d'écoute (0 980 980 930) ou utiliser notre rubrique adresses utiles : <http://www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles>

Vous semblez déjà, votre famille et vous-même, essayer de faire beaucoup. Pour desserrer le nœud du refus opposé par votre sœur vous pouvez peut-être essayer de lui faire comprendre que vous comprenez son point de vue en reformulant ce qu'elle vous dit. Par exemple lui redire qu'elle souhaite qu'on la laisse tranquille parce que ça va et vous excuser alors de l'importuner comme ça. Dans un deuxième temps dites votre ressenti (les émotions que cela génère en vous) et lui dire que vous aimeriez bien en effet qu'elle vous rassure sur le fait que cela aille bien. Peut-être pouvez-vous lui proposer une activité commune en dehors de vos domiciles respectifs ? Y a-t-il quelque chose qu'elle aime particulièrement faire ? Parfois il faut se décentrer du problème et chercher surtout à maintenir un lien parce qu'il n'est tout simplement pas encore temps d'en parler.

Le modérateur.