ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

OÙ SE FAIRE AIDER COMME PROCHE?

Par Profil supprimé Postée le 20/11/2018 14:37

Bonjour,

Mon compagnon essaie d'arrêter de boire, et j'aimerais savoir commet bien me positionner face à cela, avoir une attitude aidante mais pas assistante ni suspicieuse, ce qui est très difficile.

Où puis je trouver des conseils sur comment bien se positionner?

Mise en ligne le 23/11/2018

Bonjour,

Nous comprenons que vous cherchiez à vous montrer aidante pour épauler votre compagnon dans sa démarche d'arrêt. Il est difficile de vous dire à sa place ce qu'il peut attendre de vous dans cette situation, il ne faut pas que vous hésitiez à le lui demander. Il est effectivement le mieux placé pour vous dire ce qui peut lui être utile ou ce qui, au contraire, pourrait le mettre en difficulté dans votre attitude.

Les grands écueils à éviter sont le jugement, la moralisation, la culpabilisation, …, mais il n'est pas toujours évident bien sûr dans le quotidien et selon les évènements de ne pas se laisser envahir par le doute, la suspicion, la colère… Nous vous rejoignons dans l'idée que dans ce type de circonstance, il peut être très pertinent pour le proche de se faire accompagner.

L'aide la plus spécialisée se trouve en CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie), la plupart de ces centres propose en effet de recevoir l'entourage pour du soutien, des conseils, pour être aidé à aider. N'ayant aucune indication sur votre lieu de résidence nous ne pouvons pas vous communiquer de contact proche de chez vous mais vous pourrez trouver ces coordonnées via la rubrique "Adresses utiles" dont nous vous joignons le lien ci-dessous. Les consultations en CSAPA sont individuelles, confidentielles, non payantes et assurées par des professionnels de l'addictologie.

Nous restons par ailleurs disponibles si vous souhaitez revenir vers nous pour échanger sur les difficultés que vous rencontrez ou les questions que vous vous posez. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat de 14h à minuit.

Cordialement.

En savoir plus :

- "Adresses utiles"

Autres liens :

- comment se faire aider en tant que proche