

Mon ami, après sevrage, a recommandé l'alcool.

Par [Noii](#) Postée le 03/09/2019 12:12

Bonjour,

Je suis, à 24 ans, pour la première fois de ma vie confrontée à l'alcoolisme. Pas la mienne, mais celle d'un ami.

Il a 29 ans, très récemment nous avons eu une longue discussion, enfin, lui plus que moi. Je me suis juste installée à côté de lui, et il a parlé, parle, parle. Et suite à cet « échange » de plusieurs heures, mon ami a souhaité de lui même se soigner de ce mal qu'il a enfin reconnu et dont il souhaite se débarrasser.

Le vendredi 16 août 2019, nous l'avons donc conduit avec mon conjoint dans un hôpital pour mettre en place un sevrage, il y est resté deux semaines, ou nous l'appelons tous les jours, nous lui parlons de choses positives, et lui nous parle de ses journées compliquées, mais également du fait que sa volonté d'arrêter est là et bien là. Et je le crois, je le crois tellement.

Le samedi 31 août 2019, il est rentre. Nous sommes une colocation de 5 personnes, et nous le soutenons tous, nous l'aimons tous. Mais hier soir, le 2 septembre 2019, malgré son cocktail explosif de médicaments en tout genre, il a bu. Il a descendu la moitié d'une bouteille de rhum blanc et une autre moitié d'eau de vie. Je vous écris ce message à peine 30 minutes après avoir appris la nouvelle de mon conjoint.

Et je n'arrive pas à sortir de mon lit. Je ne sais pas quoi faire. Je ne sais pas comment réagir. J'ai juste mal au coeur. Très mal au coeur.

J'ai d'abord été très en colère, puis je suis allée consulter des forums avec des témoignages d'anciens alcooliques, que je remercie. Grâce à ces témoignages j'ai compris que ce combat n'est vraiment pas simple, que la rechute en soit n'est pas une fin. Mais je me sens démunie.

J'aimerais vraiment avoir des conseils.

- Faut-il cacher toutes les bouteilles d'alcool?
- Faut-il toujours garder un œil sur lui?
- Comment réagir face à la rechute? Être ferme, doux, ne rien faire?
- Ou tout simplement, comment faut-il agir avec lui?

Je tiens également à préciser qu'il ne souhaite pas rejoindre un groupe de parole. A chaque fois que le sujet est venu, il a toujours expliqué qu'il refusait d'écouter le malheur des autres, qu'il

s'en fiche et qu'en plus il avait le sien à gérer. Que pour lui c'était des conneries. Savez-vous comment lui faire changer d'avis? Il a eu une vie très très difficile, et pense facilement être l'homme le plus malheureux du monde avec le fardeau le plus lourd à porter. Et parfois je me dis qu'un groupe de parole pourrait lui ouvrir un peu les yeux là dessus, et surtout l'aider.

Je tiens également à signaler que du haut de ses 29 ans cela fait déjà 15 ans qu'il boit beaucoup beaucoup beaucoup et au quotidien.

En attendant votre retour,

Je vous remercie de m'avoir lu.

- Mathilde

Mise en ligne le 06/09/2019

Bonjour,

Nous comprenons que vous soyez démunie au vu de la situation que vous nous décrivez. Nous allons vous donner quelques éléments, qui nous l'espérons pourront vous aider.

Tout d'abord nous tenons à valoriser d'une part votre démarche de venir nous demander des conseils pour votre ami. Et d'autre part, le soutien que vous lui avez apporté pendant son sevrage n'a pas été vain malgré ses reconsumations. Le fait de l'appeler et de lui montrer que vous le soutenez et que vous pensez à lui, ainsi que d'axer la conversation sur des choses positives est essentiel quand on veut soutenir un proche.

Cependant, vous vous sentez impuissante face à sa reprise d'alcool. Comme vous nous le précisez il consomme depuis plus de quinze ans. Autrement dit l'alcool fait partie de sa vie, c'est peut-être devenu une sorte de repère pour lui et s'imaginer sans, peut faire très peur. C'est pour cela que l'arrêt peut prendre du temps. Il a besoin de trouver de nouveaux repères, peut-être même de bénéficier d'un suivi avec des professionnels spécialisés en addictologie. En effet, bien souvent lorsque l'on sort d'une cure de sevrage, il est recommandé d'être accompagné quelques temps afin de consolider ce dernier et d'avoir du soutien pour réussir à maintenir l'abstinence. Vous nous dites qu'il a eu une vie très difficile, cela doit très certainement jouer sur ses alcoolisations. Vous pouvez par exemple l'aider à identifier les raisons qui l'ont poussé à boire et ainsi l'aider à trouver d'autres solutions. La dépendance est un phénomène complexe dans lequel la volonté n'est pas à elle seule suffisante pour réussir à arrêter.

Par ailleurs, les rechutes font partie du parcours de soins et comme vous l'avez mentionné, elles ne sont en aucun cas des échecs, même si elles peuvent être vécues comme tel. Nous vous encourageons à continuer de le soutenir comme vous le faites déjà. Cette présence auprès de lui n'étant pas facile à vivre au quotidien, vous pouvez, si vous le souhaitez, trouver une écoute attentive et du soutien auprès de professionnels spécialisés en prenant contact avec un Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Des professionnels tels que des médecins, des psychologues ou encore des infirmiers proposent des consultations gratuites et confidentielles afin d'aider les usagers bien sûr mais aussi l'entourage de personnes dépendantes. Ainsi, vous pouvez vous y rendre et obtenir des conseils concernant le positionnement face aux difficultés de votre ami. Cela peut vous permettre ensuite de lui faire part de cette

démarche et de l'inviter à entamer lui-même une nouvelle démarche de soin en y trouvant de l'aide .Nous vous joignons des liens en fin de réponse vers des adresses de structures près de chez vous, ainsi que des articles en lien avec le sujet

Nous ne pouvons répondre de façon plus précise aux questions que vous nous avez posées sur l'attitude à adopter face aux bouteilles d'alcool. Nous vous conseillons simplement de vous écouter, d'être vous-mêmes avec vos propres limites, d'être dans la bienveillance et non dans le jugement, ni la culpabilisation. Arrêter de consommer de l'alcool peut prendre du temps, mais c'est possible d'y arriver pas à pas.

Enfin vous pouvez nous contacter si vous souhaitez échanger davantage sur la situation avec un de nos conseillers, votre ami aussi. Nous sommes disponibles tous les jours de 8h à 2h du matin par téléphone au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé), et par Chat de 14h à minuit.

Bien à vous.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :

[CSAPA 53- Site de Château-Gontier](#)

3 rue de l'atlantique
53200 CHATEAU GONTIER

Tél : 02 43 09 16 65

Site web : www.chlaval.fr/annuaire.php?service=64&praticien=

Secrétariat : Lundi: 8h30-13h15 et 16h-16h45. Mardi, jeudi et vendredi: 8h30-12h30 et 13h15-16h45. Mercredi: 8h30-12h15.

Accueil du public : Lundi: 8h30-13h15 et 16h -19h. Mardi: 8h30-12h30 et 13h15-19h. Mercredi 8h30-12h. Jeudi et vendredi: 8h30-12h30 et 13h15-16h45. L'équipe assure une permanence de consultations sur rendez-vous à l'hôpital de Segré.

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations jeunes et entourage sur rendez-vous

Substitution : Suivi des personnes sous traitement. Délivrance de traitement de substitution en initialisation.

[Voir la fiche détaillée](#)

[CSAPA 53-Site de Laval](#)

31 rue du Mans
53000 LAVAL

Tél : 02 43 26 88 60

Site web : www.chlaval.fr/annuaire.php?service=64&praticien=

Secrétariat : Du lundi au vendredi: 9h-12h45. Lundi: 13h30-17h15. Mardi: 16h-17h. Mercredi: 13h30-17h. Jeudi: 13h30-18h. Vendredi: 13h30-17h.

Accueil du public : Du lundi au vendredi: 9h-12h15. Lundi et mercredi: 13h30-18h. Mardi et jeudi: 13h30-19h. Vendredi: 13h30-17h.

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations du lundi au vendredi sur rendez-vous

Substitution : Délivrance de traitements de substitution et suivi des personnes sous traitement.

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- [Il a recommencé à boire](#)
- [Comment me faire aider?](#)