

COMMENT AIDER MON PROCHE - ENTAMER UNE DISCUSSION AUTOUR DU SUJET

Par anonymousR Postée le 06/02/2023 13:11

Bonjour, J'aurais besoin d'aide s'il vous plaît. Je soupçonne un proche d'avoir des problèmes avec l'alcool. J'ai découvert de l'alcool fort dans ses affaires également, validant les doutes. Je souhaite l'aider et entamer une discussion autour du sujet mais je ne sais pas comment m'y prendre. Je souhaite le mettre en confiance pour pouvoir échanger dans la bienveillance mais j'ai peur. Je sens un blocage de mon côté à cause de la peur mais je ne saurais pas vraiment l'expliquer. Pourriez-vous me donner des conseils pour entamer la discussion, comprendre ce qui ne va pas et l'aider ?
Merci beaucoup d'avance

Mise en ligne le 10/02/2023

Bonjour,

Vous souhaiteriez obtenir quelques conseils en vue d'amorcer un échange avec un proche pour lequel vous pensez qu'il y a une problématique d'alcool. Or, vous appréhendez cet échange car vous craignez sans doute, d'être maladroite ou de le mettre mal à l'aise. Il est positif que vous ayez cette attention vis-à-vis de votre ami car vous vous inquiétez de ce qu'il peut vivre et souhaiteriez l'aider en toute bienveillance.

Peut-être que si vous avez eu ces soupçons, c'est que vous avez identifié des signaux de mal-être ou malaise. C'est pourquoi, nous vous conseillons d'aborder une discussion plutôt sous cet angle.

Ce qui importe n'est pas tant qu'il avoue l'éventualité d'une consommation excessive. Mais plutôt, qu'il sente de votre part une implication sensible quant à son bien-être ou à son état psychologique.

Si véritablement il y a une consommation excessive, c'est probablement que votre ami tente de compenser ou réguler un état d'être et recherche dans l'alcool, un bénéfice pour lui.

Le fait de se tourner vers un produit peut être un moyen de s'apaiser, d'oublier, de mettre à distance des émotions inconfortables, etc. La consommation étant envisagée comme une solution possible à des difficultés d'ordre différent.

Ainsi, nous vous conseillons de vous attacher davantage à ce qu'il vit actuellement, comment il se sent, etc. S'il se sent en confiance cela lui permettra de vous en dire davantage. Dans ce cas, vous pourrez lui demander s'il attend une aide ou un soutien de votre part.

S'il n'en parle pas, vous pouvez éventuellement lui confier vos interrogations et vos doutes quant à une consommation d'alcool découlant de vos observations et de vos ressentis.

Le fait d'avoir une posture bienveillante, dans une tentative de compréhension est rarement mal perçu ou mal vécu par l'interlocuteur.

Pour vous y aider, nous vous transmettons en bas de page, un lien vers des rubriques de notre site internet qui pourront vous aider à entamer une discussion avec lui.

Enfin, pour plus d'informations ou de conseils vous pouvez en parler avec nos écoutants en composant le 0980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé), tous les jours de 8h à 2h ou par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Bien à vous

En savoir plus :

- Comment savoir si un proche a un problème?
- Comment aider un proche?