

COMMENT AIDER UNE PERSONNE ALCOOLIQUE QUI EST DANS LE DÉNI ?

Par **Su** Posté le 19/03/2023 à 16h35

Bonjour,

Je suis la fille d'une personne alcoolique depuis maintenant 13 ans. Avec ma famille nous avons tout essayé pour l'aider mais à l'heure d'aujourd'hui nous ne savons plus quoi faire.

J'estime que cette personne à plus qu'une maladie (alcoolisme), je pense que cette personne a également beaucoup de troubles mentaux qui impacte sur tous les bords de l'alcoolisme.

Je perds espoir car mentalement je sais que je suis à bout avec ma vie personnelle et le cas de mon père, il est temps pour moi d'également aller consulter.

Ma question est la suivante : Comment l'aider en sachant que nous avons tout essayé mais qu'il reste dans le déni ? Nous avons essayé le médecin traitant mais cela ne marche pas. La seule info que j'ai eu c'est "il peut être pris en charge seulement s'il se met en danger ou s'il nous met en danger nous, sa famille."

Mais le problème c'est qu'il y a déjà eu beaucoup de violence. J'ai bien l'impression que personne veut nous aider, mon père doit aller quelque part pour se faire soigner ou pour qu'il soit au moins soulagé.

Quelqu'un a déjà eu une situation similaire ?

Merci par avance.

2 RÉPONSES

Moderateur - 22/03/2023 à 18h37

Bonjour Su,

Vos efforts ne doivent pas porter, pas encore, sur "essayer de le soigner" ou de l'aider. Vous dites vous-même qu'il est dans le déni. Une personne dans le déni est hermétique à l'aide qu'on peut bien vouloir lui apporter.

Par contre il ne faut pas croire que le déni est la simple ignorance de sa situation. Il en perçoit bien entendu quelque chose mais c'est un problème et sans doute une souffrance qu'il ne peut pas affronter seul, pas pour l'instant. Le déni est préférable au fait de s'attaquer au problème.

Soyez sa fille, soyez son miroir, rien de plus pour l'instant.

Je veux dire par là que, là où vous le pouvez encore, exprimez-lui votre solidarité, votre amour (soyez sa fille), montrez-lui qu'il a une valeur à vos yeux et encouragez ses autres proches à essayer de faire de même dans la mesure de leurs moyens. La personne qui a un problème d'alcool se sent très seule dans son problème, elle sait qu'elle génère autour d'elle de la frustration, de la colère et parfois de la haine. Elle n'arrive tout simplement pas à le supporter émotionnellement et noie cela dans l'alcool. L'alcool anesthésie les émotions, négatives comme positives. Beaucoup d'alcooliques se détestent, sachez-le, mais ne peuvent pas s'empêcher de faire ce qu'ils font. Ce n'est pas une excuse à tous leurs comportements - par exemple la violence est inadmissible - mais c'est un élément de compréhension pour vous. Une personne qui se déteste au fond d'elle-même ne cherchera pas à se faire du bien mais continuera à se faire du mal ou à faire du mal autour d'elle. Si vous avez un rôle à jouer ici c'est donc d'essayer d'adoucir un peu ce ressenti qu'il peut ressentir sur lui-même, de l'aider à s'aimer un peu plus malgré son alcoolisme.

La fonction de "miroir" est délicate parce qu'il s'agit de refléter ce qui se passe, de le mettre en mots, sans tomber dans le reproche et en essayant de rester bienveillant. C'est important de pouvoir le faire parce que cela extériorise les problèmes, cela le pose. Les mots permettent de s'en saisir, de questionner (sans forcément avoir de réponses). Par exemple s'il est violent parce qu'il est alcoolisé le lendemain, quand il est plus disponible pour entendre, faites juste l'état de ce qui s'est passé mais sans le lui reprocher. Plus sur le ton du questionnement (par exemple : est-ce que tu n'as pas envie que cela change ? ou mieux parce que c'est une question plus ouverte : qu'est-ce que tu pourrais faire par rapport à cela ?). Lui tendre un miroir avec bienveillance et accompagner cela de questions pour lui peut l'aider à cheminer progressivement. Parfois il sera plus mal mais parfois il sera mieux.

Maintenant ce que je vous dis là est bien théorique par rapport à votre situation concrète. S'il est violent à votre égard votre priorité n'est pas de vous occuper de lui mais de vous. Protégez-vous, mettez des limites, ne vous laissez pas "bouffer" par la situation et si c'est la seule solution éloignez-vous de lui.

Ceci est un point très important, auquel vous devriez faire bien attention : quelle que soit la situation prenez soin de vous avant tout, ne vous déconnectez pas de vous-même et essayez de ne pas vous laisser envahir par la situation. C'est plus facile à dire qu'à faire mais lorsqu'on arrive à le faire la situation change. Et pour le faire il faut que vous puissiez en parler à des tiers de confiance (proches ou professionnels ou personnes dans la même situation comme ici) et que vous arriviez à prendre du temps pour vous, loin de tout ça.

En tout cas "l'erreur" - bien légitime - de beaucoup de proches est de vouloir "soigner" une personne qui ne reconnaît pas vraiment son problème, qui n'en prend pas la mesure (qu'elle ne veuille pas ou qu'elle n'en soit pas capable). C'est la répétition à laquelle vous êtes

confrontée, c'est ce qui débouche sur le "on a tout essayé" dont vous nous parlez ici. Oui vous avez "tout essayé", c'est-à-dire un peu toujours de le "soigner" ou de le conduire à se soigner selon diverses modalités. Ici vous voulez quelque chose pour lui mais vous n'avez peut-être pas suffisamment pris le temps de poser la question de ce qu'il veut lui pour lui puis de questionner cette réponse. Attention : ce n'est absolument pas un reproche. Vous faites ce que vous pouvez et il faut faire un grand chemin, en tant que proche, pour arriver à agir différemment. Mais c'est possible.

En espérant ne pas vous avoir trop perturbé et que vous pourrez tirer quelques éléments utiles pour vous de cette longue réponse.

Cordialement,

le modérateur.

Je - 24/03/2023 à 14h23

Bonjour,
Je vis exactement la même situation avec ma mère. Elle est alcoolique, elle prend de la drogue et je pense qu'elle a également des troubles mentaux.
Beaucoup de personnes de ma famille, ne se rendent pas compte que la situation est grave.
Je ne sais absolument pas quoi faire.
