

# Comment aider mon grand frère à s'en sortir en ayant été moi-même alcoolique?

Par [Profil supprimé](#) Postée le 16/01/2014 16:22

Bonjour,

J'ai 26 ans et un grand frère de 30 ans alcoolique depuis plus de 10 ans.

J'ai déjà été alcoolique mais à un niveau différent: je buvais 2 bouteilles avant de m'endormir le soir et frôlait le coma à chaque soirée pendant 5 ans avec des périodes d'abstinence plus ou moins grandes (quelques jours à quelques mois).

Mon grand frère, lui, boit beaucoup plus. Il n'a aucune limite et est capable de boire l'équivalent de 4 bouteilles de vodka en une journée. Il a déjà été en cure mais rien n'y fait. Il recommence toujours. Il a les mains qui tremblent chaque matin, il est maigre, a toujours des problèmes d'estomac et j'en passe.

Aujourd'hui, cela fait 7 mois que je ne bois plus aucune goutte après que mon médecin m'ait fait prendre conscience des dangers de ma maladie.

Mon frère et moi ne sommes pas très proches bien qu'on s'apprécie et j'aimerais lui faire part de mon expérience mais je ne sais pas si cela peut vraiment l'aider car son alcoolisme vient d'un autre problème que le mien (bien que je ne sache exactement pourquoi mon frère a plongé dans l'alcool). Je songe à lui écrire une lettre pour lui parler de tout ça afin de le soutenir. J'aimerais l'aider à s'en sortir mais je ne sais pas comment faire. J'aimerais avoir vos conseils. J'ai peur pour lui car je me dis que du jour au lendemain je peux le perdre...

---

**Mise en ligne le 20/01/2014**

Bonjour,

Votre témoignage s'il est l'expression de votre affection, de vos inquiétudes et de votre bienveillance peut très certainement soutenir votre frère et lui faire du bien. En revanche une volonté de le convaincre d'en faire autant peut avoir l'effet inverse de celui recherché. Il peut en effet accroître en lui une culpabilité d'être dépendant et impuissant à reprendre le contrôle de sa vie et se refermer.

Nous comprenons votre inquiétude et volonté de l'aider. Si vous pouvez par votre lettre le soutenir, il n'est pas garanti que le déclic que vous avez eu se déclenche pour lui. Il est important (mais difficile nous le supposons) que vous ne vous sentiez pas responsable de votre frère et vouée à la mission de le « sauver ». Cette situation est lourde à porter et peut-être qu'un soutien pourrait vous être utile et vous aider à clarifier

vosre place vis-à-vis de votre frère et à moins souffrir de sa conduite. Il est possible de consulter anonymement et gratuitement un psychologue dans un centre d'addictologie (CSAPA) en tant que personne proche d'un usager d'alcool ou de drogue. Vous pouvez trouver des adresses de tels centres dans notre rubrique « *adresse utile* ».

C'est une information que vous pouvez également donner à votre frère, peut-être n'en a-t-il pas connaissance.

Les différents articles de la rubrique « *l'alcool et vos proches* » de notre site, pourraient également vous éclairer sur le positionnement à adopter vis-à-vis de votre frère.

Sachez enfin que nos écoutants proposent également un soutien et peuvent vous aider ponctuellement si vous avez une hésitation d'orientation ou d'autres questions concernant votre frère ou vous-même. Notre ligne est ouverte de 8h à 2h 7j/7 au 0980 980 930. L'appel anonyme et non surtaxé. Vous pouvez également, via le site, demander à être rappelée entre 10h et 20h.

Bien cordialement.

---