

ATTITUDE À ADOPTER

Par Profil supprimé Postée le 22/01/2016 19:28

Bonsoir

Mon compagnon est alcoolique, il le reconnaît mais n'arrive pas à s'en sortir. Je ne sais pas comment parvenir à le décider à consulter. Il est en train de me perdre et pourtant il ne fait rien. comme tétaniser. Je ne sais pas quoi faire. Il va finir par me dégoûter. Avez-vous des conseils à me donner car c'est quelqu'un de formidable. Il mérite toutes les attentions mais là je n'ai plus la force

Merci à vous

Mise en ligne le 25/01/2016

Bonjour,

Votre compagnon boit et ne fait rien pour s'en sortir malgré le besoin pour vous, de vous éloigner. Il est sans réaction mais il reconnaît quand même qu'il a un problème, ce qui peut être le début d'une prise de conscience, c'est positif. Sa dépendance exprime certainement un mal-être qu'il n'arrive pas à surmonter autrement pour l'instant qu'en consommant de l'alcool.

Prendre la décision d'arrêter de boire n'est pas facile et entamer des démarches pour se soigner peut prendre du temps. Cette décision appartient à votre conjoint et à lui seul.

C'est une personne formidable et vous aimeriez l'aider, mais vous vous sentez impuissante et cette situation devient particulièrement lourde à gérer et à supporter pour vous. Effectivement être confronté à la dépendance d'un proche est source de souffrances et il est vital de savoir prendre les distances nécessaires pour se protéger et ne pas s'épuiser à chercher des solutions tant que la personne n'est pas prête à se soigner.

L'aide que vous pouvez lui apporter est dans le dialogue. Essayer de lui parler sans juger sa consommation et de manière bienveillante. Profiter de ces moments où il est sobre quand il reconnaît avoir un problème pour l'informer qu'il y a des solutions pour en sortir.

En effet il existe des structures en addictologie appelées CSAPA (Centres de soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie)où il pourrait consulter gratuitement et de façon confidentielle des professionnels, médecin addictologue, psychologue... Il peut consulter afin de faire un bilan sur sa consommation et envisager la suite, sevrage hospitalier, travail thérapeutique, cure...

Ces centres accueillent aussi l'entourage, vous. Cela vous permettrait d'être conseillée, soutenue et vous aiderait aussi à trouver la bonne distance dans le soutien que vous souhaitez lui apporter. Vous trouverez une adresse en bas de page..

Pour d'autres conseils vous pouvez aussi consulter notre site, Alcool Info Service à la rubrique " Comment aider un proche ? "

Vous pourriez aussi lui communiquer notre numéro de téléphone afin d'avoir un premier contact, du soutien et des conseils au 0980 980 930 (ligne de "Alcool Info Service", gratuite et anonyme depuis un poste fixe, tous les jours entre 8h et 2h du matin) ou par chat via notre site.

Prenez soin de vous.

ALIA-Angers- CSAPA
