

COMMENT AIDER UN PROCHE

Par Profil supprimé Postée le 09/02/2016 16:33

Bonjour, ma mere est alcoolique depuis longtemps. On a plusieurs fois essayer de lui parler mais elle nie. Mon père demande le divorce à cause de sa. Sa l'enfonce encore plus dans sa maladie. Comment faire pour l'aider merci d'avance

Mise en ligne le 11/02/2016

Bonjour,

Votre mère boit depuis longtemps et refuse jusqu'à présent de reconnaître le problème, de se faire aider. Votre père demande aujourd'hui le divorce, et "ça l'enfonce encore plus dans sa maladie". Vous avez raison, c'est une maladie... que l'on peut décider de soigner, ou pas, suivant que la personne le souhaite, y est prête.

On ne peut pas forcer quelqu'un qui n'est pas prêt à se faire aider. Arrêter de boire de l'alcool nécessite un travail psychologique que l'on ne peut pas faire sous la contrainte. Autant que possible, il est important d'essayer de conserver un lien avec son proche, tout en prenant soin de soi pour ne pas être en permanence envahi par une situation sur laquelle on n'a que peu de prise. Le dialogue peut aider à faire avancer petit à petit les choses, à condition de ne pas mettre la pression pour faire quoique ce soit, à condition aussi de ne pas juger le comportement ou le proche, mais d'essayer de comprendre, avec lui, pourquoi ce produit est devenu si important.

Mais comme vous l'avez remarqué, le dialogue ne fait pas tout, et il se peut que le proche soit encore loin de pouvoir envisager de se faire aider. Dans cette attente, les proches sont très impuissants et donc en grande souffrance. Votre père demande le divorce, car probablement il est arrivé au bout de ses limites quant à ce qu'il se sentait de vivre, de supporter. Chacun doit essayer de sentir où est sa limite propre, et chercher du soutien pour soi s'il en ressent le besoin. Ce n'est pas facile à faire car l'inquiétude pour le proche est tout le temps présente, mais n'est-ce pas finalement le meilleur exemple que l'on puisse montrer à ce proche en question : "Je prends soin de moi et je me fais aider car je souffre trop ; il existe de l'aide pour ça".

Afin que chacun d'entre vous puisse être soutenu, s'il le souhaite, vous pouvez vous rapprocher d'un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Ces centres reçoivent toute personne concernée par un problème de consommation, vous pouvez y aller en tant que proche. Les adresses des centres proches de chez vous sont disponibles via le lien indiqué en fin de message, n'hésitez pas à les contacter.

Vous pouvez également trouver du soutien en contactant l'association AI Anon spécialisée dans l'aide à l'entourage de personnes alcoololo dépendantes. Nous vous donnons le lien vers leur site internet en bas de message également.

Pour d'autres informations, ou tout simplement pour en parler avec l'un de nos écoutants, vous pouvez nous appeler au 0980 980 930 (Alcool Info Service, appel non surtaxé depuis un poste fixe, anonyme, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Cordialement.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service
- Comment aider un proche ?
- Comment me faire aider ?

Autres liens :

- Aide à l'entourage avec AI Anon