

COMMENT AIDER UN PROCHE

Par Profil supprimé Postée le 05/06/2017 14:41

Bonjour, mon frère a un problème d'alcool depuis un petit moment. Au début je me disais qu'il buvait trop quand il sortait en soirée. Mais en fin de compte il boit aussi en cachette quand on sort ou lors des repas de famille. Il a vu un docteur il y a un an et pris des médicaments, mais hier encore en repas de famille il a bu comme nous et je pense en cachette aussi. Sa compagne lui a mis des ultimatums si cela ne cessait pas. Ils ont une petite fille de 4 ans ensemble. Ils ont tout pour être heureux mais il continue de boire. On a essayé de lui parler de lui demander pourquoi il faisait ça, mais lorsqu'il est alcoolisé il dit qu'il n'a rien bu, qu'il est normal alors que cela se voit qu'il ne tient pu debout, il bafouille. Mes parents boivent aussi pas mal lors des repas et soirée mais tiennent l'alcool. Mais des qu'on mange ensemble mon frère ne sait pas s'arrêter ou boit quand on ne le regarde pas et surtout des cul sec ce qui doit être la raison qu'il soit aussi rapidement bourré. Je ne sais pas comment faire pour l'aider, j'ai mal au coeur de le voir comme ça. Sa compagne a été patiente jusque là mais avec les petits ne peut pas continuer à endurer cela, surtout que parfois il a des paroles méchantes quand il boit et a la boule au ventre dès qu'ils sortent quelque part ou n'est pas là. Moi je m'en veux de ne rien pouvoir faire pour elle et lui, je n'habite pas tout près et j'ai l'impression de la laisser dans ce bordel avec lui. Mes parents sont au courant je leur ai déjà dit d'essayer de ne pas trop boire quand il est là, surtout à mon père car il boit du whisky et mon frère ne tient pas le whisky, mais j'ai l'impression que mon père est dépendant aussi seulement lui ça ne lui fait rien car il tient bien l'alcool. je ne vois pas de moyen d'aider mon frère sauf de le mettre dans un centre de force, que me conseillez-vous je me sens vraiment mal.

Mise en ligne le 07/06/2017

Bonjour,

Vous êtes inquiète à propos des consommations excessives d'alcool de votre frère et vous vous sentez impuissante. Il est vrai qu'il est quelquefois difficile d'aborder cette question du rapport à l'alcool, surtout si l'on est engagé affectivement avec les personnes concernées.

Vous dites que votre frère a déjà rencontré un médecin à ce propos. Il est donc conscient de sa fragilité. Peut-être pourriez-vous lui demander comment il va, de manière générale et lui dire que vous avez l'impression qu'il n'est pas au mieux en ce moment. Il est vraisemblable que s'il s'alcoolise souvent il se sente un peu déprimé ou qu'il soit face à des difficultés. S'il parvient à vous en parler, vous pourrez alors l'encourager à se faire aider.

Il n'est pas possible de contraindre quelqu'un à se soigner de l'alcool. Le cadre légal ne le permet pas et c'est tout à fait inefficace. On ne peut pas forcer quelqu'un à prendre une décision qu'il ne veut pas prendre pour lui-même. Vous pouvez néanmoins l'encourager et l'assurer de votre soutien le jour où il prendra cette décision.

Peut-être pouvez-vous apporter plus d'aide à sa compagne. Vivre au quotidien avec une personne dépendante est éprouvant et elle sera peut-être heureuse de se sentir soutenue. Vous pouvez l'appeler régulièrement, lui demander comment elle va ; pourquoi pas proposer d'accueillir les enfants quelques jours pour qu'elle se repose et / ou puisse parler avec votre frère.

Vous pouvez également lui conseiller de se rendre dans un CSAPA (Centre de Soin d'Accueil et de Prévention en Addictologie). Ces centres accueillent aussi bien les usagers que leurs proches. L'accueil se fait sur rendez-vous auprès du professionnel choisi (généralement un psychologue), de manière confidentielle et gratuite. C'est l'occasion pour les proches de se questionner sur l'attitude la plus soutenante pour leur proche et la plus protectrice pour eux, avec des professionnels spécialisés dans la question des addictions. Vous pourrez trouver des adresses sur notre site dans la rubrique Adresses utiles.

Si vous avez besoin de notre aide pour la recherche ou si vous aviez d'autres questions, n'hésitez pas non plus à nous contacter par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit, tous les jours de 8 h à 2 h).

Nous vous souhaitons bon courage,

Cordialement,
