

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

FILLE ALCOOLIQUE

Par **Profil supprimé** Posté le 17/06/2017 à 17h02

bonjour,
ma fille de 32 ans vient d'entrer en cure de sevrage. c'est elle-même qui a décidé et elle veut rester abstinente à la sortie. Comment pouvons-nous l'aider, la soutenir, quelles sont les phrases à éviter ? Lors des repas de famille, faut-il bannir tout alcool pour tout le monde ? Ne pas lui en proposer et lui proposer d'autres boissons à la place me paraît le minimum. Les apéritifs sans alcool sont-ils efficaces ? J'ai trouvé un sirop "goût rhum" sans alcool.
merci de vos réponses

6 RÉPONSES

Profil supprimé - 20/06/2017 à 14h04

Bonjour Inquiete31,
Voici le lien du pdf des neurologues suisses http://www.grea.ch/sites/default/.../neuroscience_broch_definitive-2.pdf

quel livre conseillez-vous ? pouvez-vous remettre le lien sur l'étude des neurologues suisse ? Vous-même, arrivez-vous à avoir une consommation modérée ?

Sur l'alcool, le rapport à l'alcool je ne saurais trop quel livre vous conseiller, essayez de piocher parmi d'anciens buveurs qui ont écrit là-dessus, vous aurez toujours une idée de ce qui peut nous traverser dans ces moments. Vous pouvez aussi lire les témoignages dans la section pour les consommateurs. Je parlais en fait d'un livre pour l'après sur la gestion des pensées, des émotions. C'est le pouvoir du moment présent d'Eckart Tolle. Il y a un côté spirituel mais aussi un côté très pratique, et si cela lui parle alors cela peut faire du bien.

Pour la consommation il m'est impossible de la modérer, et c'est le cas dans les addictions, c'est comme ça, le fonctionnement du cerveau nous l'empêche, et il vaut mieux très vite le comprendre car un verre en amènera toujours trop.

Je suis inquiète pour ma fille de 32 ans qui vient d'entrer en cure de sevrage, choix qu'elle a fait elle-même. Combien de temps doit-elle rester abstinente avant qu'on puisse penser qu'elle est guérie ? Le terme "alcoolique abstinente" me terrifie ...

Il n'y a pas de temps pour être "guéri" et pouvoir reboire. L'alcool est un psychotrope puissant il a créé dans notre cerveau de profondes empreintes, et l'information de plaisir, de ce qui est bon pour nous est faussée, on ne peut pas gérer l'envie.

La vie a fait que votre fille a cette sensibilité, ce qui est vraiment bien c'est qu'elle ait décidé de réagir face à son problème. C'est un pas énorme vers la vie !!! N'ayez pas de regret pour elle sur l'alcool, nous en avons fait le tour, ce n'est plus qu'une drogue mortelle pour nous et c'est une chance. Ne la voyez pas comme une alcoolique abstinente, voyez-la comme quelqu'un qui se libère de très très lourdes chaînes.

Moins vous serez stressée quand au fait qu'elle ne boive plus, plus vous l'aidez. Faire des liens sans cesse à l'alcool n'est pas très porteur car cela nous fait sentir une différence, ne la traitez pas comme une malade, avec trop de prévenance, en mettant sans cesse en avant son lien à l'alcool. Vous pourrez parfaitement discuter avec elle de ce qu'elle aimerait boire quand vous organisez des repas, mais elle peut aussi d'elle-même se prendre ce qui lui va, un jus de fruit, de l'eau gazeuse, etc... Pour ma part je n'ai jamais voulu les sirops ou cocktails au goût alcool, ça rappelle pour rien des sensations à oublier et au début une odeur, un goût peut redéclencher des envies. C'est un peu se faire mal pour rien, il y a de très bons jus de fruits. Et attention aux bières sans alcool, il y en a, moins de 1% mais il y en a.

C'est bien que vous veniez exprimer vos craintes. Votre fille a fait un bout de chemin personnel vis-à-vis de ce produit, ne soyez pas terrifiée qu'elle désire aller vers un mieux. Qu'est-ce qui pourrait apaiser votre peur ? Quel est l'enjeu pour vous de sa non consommation ? Que représente l'alcool pour que l'arrêt de sa consommation engendre une telle angoisse ?

Ce sont des questions pas faciles mais si vous voulez vraiment l'aider il faudra peut-être y répondre car votre peur peut se transformer en quelque chose d'anxiogène pour elle. Et l'alcool est un anxiolytique alors une situation anxiogène peut donner envie de boire. Apaiser votre peur, ne pas mettre de pression vis-à-vis de l'alcool sera une façon de l'aider.

N'hésitez pas à poser des questions précises, on pourra peut-être vous aider à enlever quelques-unes de ces peurs.

Vous savez quand je dis que je n'aime pas le terme de malade alcoolique abstinente c'est juste parce que cela nous identifie en permanence à l'alcool, cela n'enlève en rien l'idée que sans médicaments type baclofène, l'idée de gérer sa consommation est illusoire dans l'addiction. Dans le pdf vous trouverez une vision très objective de ce qu'est l'alcool, de son fonctionnement sur le cerveau en dehors de toutes notions culturelles, cela contribuera peut-être à vous créer une nouvelle vision de ce produit, alors vous verrez que cet "arrêt à vie" est, pour elle, un événement vraiment positif. Vraiment...

Courage et au plaisir de discuter avec vous si cela peut vous aider
Bonne journée

Profil supprimé - 20/06/2017 à 14h11

Je rajoute que vous pouvez aussi trouver une écoute dans des groupes de paroles pour l'entourage. Il y en a dans les centres médicaux spécialisés dont vous pouvez trouver des adresses ici, dans les associations comme l'anpa et les aa, vie libre etc..

Profil supprimé - 21/06/2017 à 17h15

merci de cette réponse complète et précise.

Moi non plus je n'aime pas le terme malade alcoolique abstinent. Si on est abstinent, il me semble qu'on n'est plus alcoolique. Mais si en effet, après le moindre verre, elle ne pourra pas s'empêcher de continuer, il faudra l'aider à ne pas recommencer.

Je trouve dommage de ne pas pouvoir boire modérément, j'espérais qu'après un temps d'abstinence, elle pourrait prendre un verre de temps en temps. Mais en effet, on peut tout à fait passer un bon moment en famille sans boire du tout, il y a d'autres plaisirs dans la vie. Et je vais suivre le conseil de ne pas m'angoisser, c'est déjà super qu'elle ait décidé elle-même de se sevrer. Avant qu'elle nous en parle comme un vrai problème, je trouvais qu'elle tenait trop bien l'alcool, mais je n'avais pas réalisé à quel point c'était grave

Profil supprimé - 22/06/2017 à 14h30

Bonjour inquiète 31,

Oui c'est vraiment bien sa démarche, et en discutant le plus simplement possible avec elle vous saurez ce qui la gêne ou non. Il y a bien sûr une certaine fragilité émotionnelle à la sortie d'une cure, il faut que l'on se reconstruise et une reprise de consommation peut faire partie de ce chemin. Mais votre peur de ça ne l'empêchera pas alors oui, essayez de savourer le présent avec elle, vous pouvez être prévenante envers ses émotions mais par exemple cacher toutes les bouteilles chez vous quand elle vient c'est pas vraiment utile. Ce n'est que mon point de vue, elle vous donnera le sien mais la vie doit continuer, de l'alcool il y en a partout, mieux vaut apprendre à ne plus rien ressentir à sa vue plutôt que de fuir sa présence je crois.

Je trouve dommage de ne pas pouvoir boire modérément

Je vous comprend mais dites-vous que dans notre réalité ce n'est pas le cas. Enfin on peut rester des années à regretter et être dans la douleur, les médicaments, mais le mieux est vraiment de s'en détacher. Et le considérer comme une autre drogue est un bon moyen pour ça. Seriez-vous désolée pour si elle ne pouvait plus fumer un joint, prendre de la coke ou de l'hero? Je sais que cela peut gêner la façon de penser mais c'est assez objectif car hors culture l'alcool est un psychotrope comme ceux que je cite là.

C'est comme ça et si elle parvient à dépasser les manques, à se détacher de l'alcool alors elle en ressortira grandie, et vous heureuse pour elle 😊

Moi non plus je n'aime pas le terme malade alcoolique abstinent. Si on est abstinent, il me semble qu'on n'est plus alcoolique.

Waaaaaah Merci !!! 😊 Vous êtes la première je crois qui fait cette réflexion. Je ne dis même pas abstinent 😊 Oui il me semble logique que si on arrête de boire on est plus alcoolique. Ce terme est utilisé pour donner l'idée que c'est une vie je crois. Mais ça limite la réflexion sur ce qu'est l'alcool. Et puis j'ai jamais entendu un gars qui avait arrêté l'hero ou la coke me dire qu'il était malade cocaïnomane abstinent ^^

Pour moi on se libère d'un psychotrope que l'on ne peut plus consommer sans risque important, c'est tout. La consommation addictive peut révéler des maladies mais l'alcool n'est que le produit qui montre ça.

Tout le reste permet aux gens de consommer tranquillement en se disant que le malade c'est l'autre et sans tester une seule fois sa dépendance.

Franchement merci les Suisses pour le coup 😊

Bonne journée à vous

Profil supprimé - 03/07/2017 à 23h08

bonjour Flo66,

merci de cette réponse qui m'a fait beaucoup réfléchir, en particulier :

"Seriez-vous désolée pour si elle ne pouvait plus fumer un joint, prendre de la coke ou de l'hero?"

c'est vrai que je n'y verrais aucun inconvénient et qu'on peut très bien vivre, au fond, sans alcool, il y a d'autres choses qu'on peut apprécier dans la vie.

bonne soirée

Profil supprimé - 06/07/2017 à 13h10

Merci à vous,

Je vous souhaite que cela puisse vous aider à l'accompagner au mieux.

Bonne journée
