© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Forums pour l'entourage

Comment aider ma sœur alcoolique

Par Profil supprimé Posté le 01/08/2019 à 07h29

Bonjour,

Je ne sais pas vers qui me tournee pour aider ma sœur à s'en sortir j'espère ici trouver de l'aide.
Je vous explique :
Ma soeur a commencer a boire il a environ 2 ans (je ne suis au courant que depuis octobre dernier).
Elle commence a boire (de la bière aromatisée) des qu'elle a une angoisse, une appréhension. Son alcool & triste alors bien sûr ceci engendre cela elle a tenter de mettre fin à ses jours 4 fois (alcool + médicament).
Elle sais qu'elle a un problème puisqu'elle a d'elle-même fait une cure de 4 semaines en.juin dernier.
Seulement voilà : 3 "rechutes" depuis sa sortie.
J'essaie de l'aider à éviter ses crises mais malheureusement n'habitant avec elle donc absente & qu'elle n'appelle pas l'alcool gagne.

Elle a un.médecin addicto, une psy, un groupe de parole ...
J'aimerais qu'elle arrive à vaincre cette envie dans ses angoisses, pour éviter de plonger.
Comment faire pour que au lieu d'aller acheter de la bière elle m'appelle ?
Elle me dis qu'elle veut s'en sortir toute seule, qu'elle ne veut pas déranger..

Merci d'avance

1 réponse

Moderateur - 01/08/2019 à 14h24

Bonjour Gigi50,

Votre sœur a l'air de faire une grosse dépression. S'en sortir "toute seule" n'est pas vraiment le bon choix car c'est en en parlant qu'elle se libérera le plus ou le mieux de ses angoisses et de son mal-être. Son problème n'est pas que l'alcool mais bien son mal-être et l'alcool. Enlever l'alcool sans s'attaquer à ce qui est sous-jacent explique probablement en partie ses rechutes.

Vous avez donc raison de vouloir qu'elle vous appelle lorsqu'elle se sent mal. Mettez-vous le mieux possible à sa disposition tout en évitant de la sermonner par exemple parce qu'elle ne ferait pas ce que vous attendez ou espérez. Dites-lui simplement que vous êtes là pour en parler avec elle si elle le veut, que cela ne vous dérange pas et que vous souhaitez qu'elle trouve le moyen d'aller mieux.

Il faut peut-être interroger sa prise en charge. C'est déjà bien qu'elle en ait une. Beaucoup de choses semblent être en place. Mais qu'en pense-t-elle ? Comment ressent-elle cette aide ? Parce que parfois on a plein d'aides mais on n'est pas à l'aise alors on ne se livre pas. Ou alors on entre dans une certaine routine et plus rien ne se passe. Peut-être alors faut-il qu'elle en parle avec les personnes qui la suivent.

Il peut être aussi très décourageant pour elle d'avoir essayé plusieurs fois et d'avoir rechuté à chaque fois. Ce qui peut aider c'est de donner du sens à son arrêt. Pas seulement "arrêter parce qu'il le faut" mais arrêter dans une optique qui lui est propre : réaliser un projet, pouvoir être présente pour certaines personnes, etc. Cela revient à être motivé et à pouvoir croire qu'arrêter va réellement changer quelque chose pour elle et pas seulement la confronter à son mal-être. On peut vouloir arrêter - cela semble être le cas malgré tout - sans être cependant suffisamment motivé pour avoir l'énergie de tenir le coupe et d'éviter la rechute. C'est pourquoi trouver sa motivation, le sens que l'on donne à l'arrêt, est important.

Enfin vous avez écrit ici sur "Drogues info service". Notre autre site "Alcool-info-service.fr" serait plus adapté. Vous y trouverez aussi un forum pour l'entourage et vous pourrez lire et participer à des fils de discussion avec des histoires parallèles à la votre. Vous pouvez réutiliser vos identifiants actuels pour vous y connecter : ils sont valables pour les deux sites.

Cordialement,

le modérateur.