

## MA SŒUR EST ALCOOLIQUE

---

Par Vina Postée le 19/08/2020 10:57

Bonjour, ma sœur est alcoolique et nous ne savons pas quoi faire d'autre pour l'aider. Nous lui avons parlé et elle a accepté d'aller dans un centre de traitement. Mais nous ne savons pas quoi faire. Quelles sont les étapes à suivre. Pourriez-vous m'aider en me donnant les informations dont j'ai besoin pour cela. S'il vous plaît

---

### Mise en ligne le 19/08/2020

Bonjour,

Nous comprenons que cette situation puisse être difficile à vivre pour vous. Vous parlez d'étapes à suivre. Le fait que votre sœur ait accepté de parler de ce sujet, au combien difficile et tabou, avec vous puis de se faire accompagner par des professionnels, constituent déjà des étapes importantes. Si celles-ci ne sont pas toujours suffisantes, elles s'avèrent parfois nécessaires. Ceci est donc déjà très positif.

Il existe souvent un sentiment de frustration, d'impuissance lorsque l'on est dans l'entourage, l'impression de ne pas en faire assez. Pourtant, si le rôle de l'entourage peut s'avérer important, il reste toutefois limité. Le processus de soin dans lequel s'est engagé votre sœur peut s'avérer long et il n'est pas forcément possible d'accélérer ce dernier. Soutenir, encourager, être force de proposition sont déjà des éléments d'aide importants. Bien sûr, vous pouvez aussi demander à votre sœur ce qu'elle attend de vous, si vous pouvez faire quelque chose de plus pour elle mais il est possible que vous fassiez déjà le maximum actuellement. Vous trouverez un bas de page un lien menant vers un article de notre site sur « comment aider un proche ? »

Enfin, si vous le souhaitez, vous avez également la possibilité de nous contacter par téléphone ou par chat pour un échange plus approfondi. Alcool info service est joignable par tous les jours de 08h à 02h au 0 980 980 930 (appel anonyme et coût d'un appel local) ou par chat 7j/7 de 14h à minuit.

Cordialement

---

### En savoir plus :

- [Comment aider un proche?](#)