

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

COMMENT FAIRE ?

Par Bidulestruc Postée le 26/06/2021 07:49

Bonjour, j'ai un ami qui est en pleine séparation et je découvre qu'il est de plus en plus dépendant de l'alcool, 2 bouteilles de pastis par semaine. Il a des idées noires quand il boit. Je ne sais pas comment faire pour l'aider ? Il a conscience qu'il boit beaucoup. Vers qui je peux le diriger ? Merci pour vos réponses

Mise en ligne le 28/06/2021

Bonjour,

Votre ami traverse une période éprouvante, et sa consommation d'alcool vous alarme. Vous avez eu raison de vous tourner vers notre service. Le fait qu'il reconnaisse ses difficultés avec l'alcool est très positif. De plus, il vous a sans doute identifiée comme une amie de confiance, à qui partager sa vulnérabilité. Votre présence est en soi, une aide précieuse.

Comme vous avez pu le constater par rapport à la situation de votre ami, le recours à l'alcool peut être fréquent lorsque l'on rencontre des difficultés personnelles ou professionnelles. Effectivement, l'alcool agit comme un anxiolytique ou un anesthésiant; il peut donc donner une impression de "soulagement". Cependant, l'alcool a également la propriété d'accentuer l'état émotionnel. En essayant de trouver du réconfort dans l'alcool, votre ami se voit par la suite submergé par ses émotions, et peut formuler des idées noires.

Il existe des espaces spécialisés dans lesquels votre ami pourra trouver une écoute par rapport à ce qu'il traverse, et des conseils vis-à-vis de sa consommation d'alcool. Il s'agit de Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA), qui proposent un accompagnement bienveillant et non-payant. Votre ami peut trouver le centre le plus proche de chez lui sur notre site internet, dans la rubrique "Adresses utiles". Vous pouvez également lui proposer de nous contacter par téléphone (au 0 980 980 930 entre 8h et 2h) ou par tchat (entre 8h et minuit), afin que nous puissions échanger avec lui autour de ce qu'il traverse, et lui proposer une adresse adéquate.

Nous vous glissons en fin de réponse, l'article de notre site internet consacré aux dispositifs d'aide en matière d'addictologie, et celui qui évoque la posture à privilégier.

N'hésitez pas à nous solliciter de nouveau si vous en ressentez le besoin.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Que lui proposer ?
- Comment l'aider ?