

## FORUMS POUR L'ENTOURAGE

# DEMANDE D'AIDE

---

Par **Mariechen** Posté le 23/11/2022 à 16h36

Bonjour , Ma meilleure amie est alcoolique depuis pas mal de temps ..et depuis quelques temps elle m'envoie des messages suicidaires. Qui me font très peur.. Je suis la pour elle ..mais jusqu'à présent je n'ai rien fait de concret.. Et je ne sais pas quoi faire.. Voilà pourquoi je suis ici ..pour demandée de l'aide... sur mon comportement à avoir pour l'aider vraiment..

## 1 RÉPONSE

---

**Fleur2Lys** - 24/11/2022 à 16h13

Bonjour,

Votre amie se considère t-elle comme alcoolique ? A t-elle conscience de son problème ou est-elle dans le déni ?

Les alcooliques sont souvent dépressifs. Ses messages arrivent-ils quand elle est sobre ?

Dans tous les cas, être là pour l'autre est déjà une bonne chose. Si le contact n'est pas rompu, vous pouvez plus facilement apporter votre soutien au malade. Néanmoins, le plus gros du travail lui reviendra.

Dans un premier temps, vous pouvez dialoguer avec elle. On conseille souvent ici de ne pas rentrer dans le conflit et d'adopter le "je" pour des phrases plutôt que des "tu". Exemple : "Tu bois trop" peut devenir "Je m'inquiète de ta consommation"

Vous pouvez l'accompagner dans sa prise de conscience ou dans une démarche de soins. Tout dépend où elle en est dans son rapport à la maladie.

C'est important d'être à ses côtés mais évitez de prendre toutes les initiatives. Elle doit être actrice et pas spectatrice des efforts déployés.

Elle peut parler à son médecin traitant de son problème. Peut-être peut-elle aussi commencer une thérapie si ce n'est pas déjà le cas. Il existe aussi les CSAPA pour les malades et leur entourage qui lui fourniront un soutien médical gratuit.

Évidemment, il y a également les forums de ce site où elle peut s'exprimer anonymement. De même, il existe probablement une réunion des alcooliques anonymes près de chez elle...

J'espère que ce message donnera un début de réponse à vos questions.

Bon courage à elle et à vous aussi

---