

## VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

# AIDER UN PROCHE

---

Par Ophelie Postée le 20/01/2023 22:28

Bonjour . Comment aider un proche à sortir du déni de son alcoolisme ? Quels sont les bon mots et les bonnes attitudes ? Sachant que cette personne devient agressif quand elle est alcoolisé et qu aucune conversation n est possible . Lorsqu'elle n est pas sous emprise elle nie avoir trop consommer ou bien donné des excuses ce n est jamais sa faute toujours celle des autres . Comment identifier le problème de la survenu de cet alcoolisme ? Dépression ? Sentiment de solitude ? La situation devient insoutenable pour toute la famille. Bien à vous. Merci

---

### Mise en ligne le 24/01/2023

Bonjour,

Nous sommes sensibles à votre demande d'aide pour votre proche avec lequel la communication est devenue difficile lorsqu'il s'agit de parler de ses consommations. Cela est devenu insoutenable pour toute la famille et vous souhaitez identifier ce qui a mené cette personne vers ce comportement de consommation excessive.

Comme vous le mentionnez, le dialogue n'est effectivement pas possible lorsque votre proche est alcoolisé. Vous remarquez aussi que lorsque la personne est sobre, elle nie ses consommations. Ce déni peut signifier que ces consommations lui sont devenues indispensables et constituent en quelque sorte une façon de s'apaiser face à ce qu'elle ressent comme des problèmes ou des souffrances. Malheureusement, lui reprocher sa consommation ou lui demander de la stopper est souvent contreproductif et risque de la braquer puisque cette consommation excessive constitue souvent ce qu'elle pense être sa seule issue.

Nous ne pouvons que vous encourager, vous ou une personne en laquelle votre proche a confiance, à établir un dialogue dès que le climat vous semblera propice. Nous vous invitons, vous et ses proches, à parler avant tout de vous-mêmes, de vos ressentis, ce qui ne le mettra pas en position de se sentir agressé. En lui faisant ainsi part de vos inquiétudes, cela l'aidera à prendre davantage la mesure de l'impact que ses consommations peuvent avoir sur le climat familial. Si vous sentez que le moment est favorable, vous pouvez essayer de comprendre quelles sont pour cette personne les fonctions de l'alcool (cela peut être la détente, l'oubli des soucis du quotidien ...) et pourquoi pas lui demander si elle voit des conséquences négatives à sa consommation. Cela peut vous permettre de rentrer dans son monde, d'entendre sa voix , ce qui ne veut pas pour autant dire que vous cautionnez son comportement.

Il est important aussi de repérer que l'alcool venant souvent en réponse à une souffrance, la reconnaissance de cette souffrance par l'entourage peut parfois débloquer le dialogue. Il peut donc être préférable de tenter d'échanger dans un premier temps sur le sujet de son mal-être plutôt que de sa consommation d'alcool.

Sachez aussi que si votre proche ressent le besoin d'une aide extérieure, il peut être accueilli, entendu et soutenu dans sa démarche. Il existe sur tout le territoire national des Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Il peut y être reçu de manière bienveillante et non jugeante par une équipe pluridisciplinaire spécialisée en addictologie (médecins, psychologues, infirmiers...). S'il souhaite arrêter sa consommation, il pourra choisir le type de sevrage qui lui conviendra le mieux (hospitalier ou ambulatoire).

Comme il est essentiel que votre proche soit acteur de sa démarche, qu'elle ait un sens pour lui, vous pouvez lui indiquer les adresses, cependant, il est important qu'il prenne lui-même les rendez-vous quand il se sentira prêt à le faire.

La plupart de ces centres de soins en addictologie recevant aussi l'entourage, nous vous invitons à prendre contact avec eux pour que les membres de votre famille qui le souhaitent puissent être soutenus dans ce qu'ils vivent au quotidien. Un membre de l'équipe (psychologue, infirmier addictologue...) pourra leur prodiguer conseils et écoute en toute confidentialité et indépendamment du fait que votre proche soit suivi ou non dans cet établissement. Ces entretiens peuvent aider à établir un dialogue plus serein et ainsi permettre des échanges un peu plus apaisés et constructifs. N'hésitez pas à les contacter. Les consultations en CSAPA sont non payantes et sur rendez-vous.

Nous vous joignons en fin de réponse 2 adresses de CSAPA au plus proche de votre domicile. Ces 2 centres reçoivent non seulement les usagers d'alcool mais aussi leur entourage. Si cela ne vous convenait pas, vous trouverez un lien vers la rubrique "adresses utiles" de notre site internet qui vous permettra, à l'aide du moteur de recherche, de trouver la structure qui vous conviendra.

Nous nous permettons aussi de vous envoyer un lien vers des articles de notre site intitulés "l'alcool et vos proches" qui pourront vous fournir quelques pistes de réflexions complémentaires.

Notre service reste bien sûr disponible si vous souhaitez échanger plus amplement sur les difficultés rencontrées, si cela peut vous aider à traverser cette période difficile. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat de 14h à minuit.

Bien cordialement

---

**POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES**

---

## CSAPA VALJEAN DU GROUPE HOSPITALIER INTERCOMMUNAL LE RAINCY-MONTFERMEIL

10, rue du général Leclerc  
Centre Hospitalier de Montfermeil  
93370 MONTFERMEIL

Tél : 01 41 70 89 27

Site web : [www.ch-montfermeil.fr](http://www.ch-montfermeil.fr)

Permanence téléphonique : Du lundi au vendredi. Fermeture de la permanence de 9h à 14h le mardi pour réunion.

Accueil du public : Consultations sur rendez-vous: lundi 9h-17h30, mardi 14h-18h, mercredi 9h-17h30, jeudi 9h-18h30 et le vendredi 9h-16h30.

Substitution : Suivi et délivrance de traitements de substitution pour les patients suivis au centre.

COVID -19 : Accueil sur rendez-vous avec respect des gestes barrières

Voir la fiche détaillée

## CSAPA CENTRE RABELAIS

70 rue Douy Delcupe  
93100 MONTREUIL

Tél : 01 48 57 14 21

Site web : [www.capasscite.fr](http://www.capasscite.fr)

Secrétariat : Du Lundi au Jeudi de 9h-13h et de 14h-18h - Vendredi jusqu'à 17h00

Accueil du public : Consultations sur rendez-vous aux horaires d'ouverture du centre, en présentiel sur le centre ou en Visio via Doctolib

Service mobile : Application Oz Ensemble : suivre sa consommation d'alcool, détecter un comportement à risque, échanger avec un professionnel, être suivi par un professionnel en visioconférence (site internet: [ozensemble.fr](http://ozensemble.fr))

COVID -19 : Accueil sur rendez-vous avec respect des gestes barrières - Téléconsultation possible sur le site de Doctolib

Voir la fiche détaillée

### En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service

### Autres liens :

- L'alcool et vos proches