

## FORUMS POUR L'ENTOURAGE

# AIDEZ MOI

---

Par **Chilili** Posté le 28/01/2023 à 12h49

Bonjour à tous,

J'ai besoin de votre aide pour aider mon frère qui est dans l'alcoolisme depuis plus de 10 ans. Cela fait maintenant 6 mois qu'il accepte à nouveau notre relation. Nous avons toujours eu une relation très fusionnelle et de le voir ainsi cela me bouffe chaque jour. Je ne sais que faire car je suis loin de lui et je ne parle qu'avec lui au téléphone. Pouvez-vous m'aider afin qu'il puisse se battre et comprendre qu'il a besoin de se sortir du milieu dans lequel il est.

Merci pour votre aide

Céline

## 3 RÉPONSES

---

**Fleur2Lys** - 30/01/2023 à 17h26

Bonjour Céline,

Il est difficile pour un alcoolique d'admettre que leur consommation est problématique. Le déni est confortable et tant que la situation ne crée pas de vagues dans leurs vies (rupture, perte d'emploi, problèmes de santé ou judiciaire), ils vont se persuader que tout est sous contrôle.

C'est pénible et très difficile à vivre pour l'entourage mais au fil du temps, on doit bien se rendre à l'évidence que la seule personne qui détient les clefs pour débloquer la situation est l'alcoolique lui-même.

Néanmoins vous pouvez lui parler des aides existantes comme son médecin traitant, les CSAPAs (dans lesquels vous pouvez vous-même trouver aide et conseil) ou les réunions des alcooliques anonymes.

N'hésitez pas non plus à prendre un peu de recul sur la situation pour vous préserver. C'est quelque chose de difficile quand on souhaite aider son proche mais il faut aussi prendre soin de soi.

La colère, l'indifférence, la frustration ou le découragement peuvent parfois nous tomber dessus. Il faut aussi apprendre à faire avec ces sentiments.

Bon courage à vous.

---

**Chilili** - 01/02/2023 à 10h17

Bonjour,

Je vous remercie pour votre réponse. Effectivement, je sais qu'il faut que je prenne du recul sur cette situation mais je vous avoue que cela est compliqué. Mon frère m'a confié que cela fait 2 mois qu'il ne s'alimente plus. Il ne boit que de l'eau et du lait chocolaté. Et bien sûr de l'alcool.

Il me dit qu'il en a marre et qu'il se sent très faible et inutile. Il a rendez-vous mardi prochain à la médecine du travail et il est très préoccupé. J'essaie de lui faire comprendre que si il ne se prend pas en main il ne retournera pas au travail voir même qu'il peut s'attendre à le perdre. Il m'a répondu soit je vais retravailler soit je crève. Donc c'est vrai que cela n'est pas facile à vivre chaque jour. C'est pourquoi, je viens trouver dans ce forum un peu de soutien et aide pour m'aider à mieux gérer cette situation.

Merci pour le réconfort que vous m'apportez.

---

**Fleur2Lys** - 01/02/2023 à 16h56

Travailler lui offre peut-être un répit ou un objectif à tenir chaque jour. Il sait que sur cette plage horaire, il doit se tenir à carreau. L'inactivité (l'ennui) aggrave parfois la consommation.

Avez-vous une idée de sa consommation quotidienne ? Le sevrage physique sera sans doute compliqué s'il boit non stop depuis deux mois.

Est-il suivi ? Un médecin traitant peut lui prescrire de quoi passer le cap des premiers jours et éviter un delirium tremens.

A-t-il des gens à proximité pour le soutenir ou l'épauler s'il parvient à ne pas boire ces prochains jours ?

La situation est difficile du fait de votre impuissance. Vous n'êtes pas à ses cotés et donc constatez jour après jour, l'emprise de l'alcool sur votre frère.

Comment appréhende t-il les choses ? Exprime t'il l'envie d'arrêter ? A t'il déjà entrepris des démarches ou des actions pour diminuer sa consommation ? Connaît-il les aides à solliciter ? Peut-être a-t-il l'envie mais sans savoir comment procéder ?

De votre côté, pensez à vous aérer l'esprit et vous accorder des moments hors du temps et loin de la maladie. Il faut aussi souffler pour mieux les accompagner.

Prenez soin de vous

---