

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

ALCOOLISME D'UN PROCHE

Par Soleilbleu12 Postée le 13/03/2023 15:25

Bonjour, mon copain est dans un cas d'alcoolisme je pense. Il ne s'en rend pas vraiment compte. Je ne sais pas quoi faire et il devient violent avec nos amis parfois. Que puis je faire à mon échelle ?

Mise en ligne le 14/03/2023

Bonjour,

Vous souhaiteriez obtenir des conseils pour vous positionner vis-à-vis de votre compagnon dont vous pensez qu'il a développé une dépendance à l'alcool.

Nous disposons que de peu d'éléments de contexte le concernant, hormis son comportement que vous qualifiez de parfois violent avec vos amis. Nous allons tout de même tenter de vous indiquer quelques pistes de réflexion.

Il serait intéressant que vous lui exprimiez votre ressenti quant à vos observations et vos inquiétudes dans son rapport à l'alcool. En l'occurrence, lorsque son comportement devient violent et pour votre sécurité, nous vous recommandons d'attendre le lendemain pour lui faire part de vos sentiments et gênes.

Il est probable qu'il nie ses difficultés, c'est pourquoi il est plus adapté de partir de votre ressenti propre, pour qu'il ne se sente pas jugé ou attaqué. Il serait intéressant de le questionner sur ce que lui permettent les consommations d'alcool pour mieux comprendre son fonctionnement.

Adopter une posture d'écoute bienveillante, compréhensive et sans jugement peut lui permettre d'évoluer dans sa réflexion plus librement.

Sachez néanmoins, qu'il est difficile d'influencer un changement chez une personne tant qu'elle ne l'a pas décidé d'elle-même. C'est pourquoi, il vaut mieux chercher à comprendre son fonctionnement et l'encourager à dialoguer sur ce qu'elle ressent sans la juger.

Il est aussi possible que les consommations soient une conséquence de difficultés d'ordre psychologique, émotionnel ou affectif qu'elle tente de corriger ou d'apaiser à sa manière. Le recours à un produit peut également être le résultat d'un malaise ou d'une difficulté dans son quotidien ou en société, etc.

L'idée serait d'échanger de façon calme et apaisée en vue de lui exprimer ce qui ne vous convient pas dans cette situation ou ce qui vous semble inquiétant. La violence qu'il exprime peut être en lien avec des frustrations ou des colères qu'il sait maîtriser dans la sobriété. Or, par l'effet désinhibant de l'alcool, ses émotions peuvent rejaillir de façon excessive et incontrôlée.

Tous ces aspects peuvent être abordés du moment que vous adoptez une posture bienveillante et compréhensive. Par ailleurs, il est important de vous autoriser à lui exprimer vos propres limites au regard de ce qui est acceptable et de ce qui ne l'est pas, pour vous.

Si vos discussions permettent une prise de conscience de sa part et une volonté de changer, vous pouvez lui indiquer qu'il existe des consultations en addictologie.

Elles ont lieu au sein de Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) ou de Consultations Jeune Consommateur (CJC) pour les 12 à 25 ans. Médecin addictologue, psychologue, infirmier reçoivent toute personne concernée directement ou indirectement par une dépendance pour permettre un soutien adapté. Ces consultations sont individuelles, confidentielles et gratuites. Sachez également que des consultations destinées à l'entourage de personnes dépendantes sont également possibles, indépendamment de la démarche de votre compagnon. N'hésitez pas à les solliciter si cette situation vous met en difficulté.

Nous vous transmettons en bas de page un lien avec les coordonnées d'un CSAPA ou d'une CJC dans votre ville.

Vous trouverez également un lien vers des articles de notre site visant des conseils à l'entourage des personnes dépendantes.

En attendant, si vous ressentez le besoin d'échanger autour de votre situation, vous pouvez contacter nos écoutants par téléphone au 0980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé), tous les jours de 8h à 2h ou par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Bien à vous

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

CSAPA ANPAA 41 - ADDICTIONS FRANCE 41

2, rue Sainte-Anne
41000 BLOIS

Tél : 02 54 56 15 16

Secrétariat : Du lundi au jeudi de 9h à 12h et de 14h à 18h. Le vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h.

Consultat° jeunes consommateurs : La CJC du CSAPA Addictions France est assurée au Transfo, 140 Faubourg Chartrain à Vendôme - Vendredi : 13h15 à 16h30

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Aidé, être aidé