

RENSEIGNEMENT

Par Olibet Postée le 16/05/2023 11:01

Bonjour Je souhaite aider mon compagnon dans un processus de sevrage mais je ne sais pas comment m'y prendre, sachant que cette démarche doit lui être propre. Il réalise qu'il a un soucis et exprime son intention de faire qqchose Quelle est ma place ? Que dois je faire ? Merci

Mise en ligne le 23/05/2023

Bonjour,

Vous souhaiteriez aider votre compagnon qui prend conscience depuis peu que sa consommation d'alcool devient une difficulté. Vous aimeriez savoir comment l'accompagner dans sa démarche.

Nous saluons votre volonté d'être présente et en soutien à votre compagnon. Il est important en effet de considérer que la décision de changer ses habitudes lui appartient avant tout. En effet, il est le seul à pouvoir initier une démarche de reprise en main des consommations ou d'arrêt.

Avant toute chose, vous pouvez tout simplement lui demander comment et en quoi vous pourriez l'aider dans cette étape.

Il est bien sûr important de soutenir moralement et d'encourager toute volonté de sevrage ou de diminution des consommations. Ce soutien passe par une écoute bienveillante, compréhensive et respectueuse de là où en est la personne dépendante.

Une addiction est souvent la conséquence de difficultés plus ancrées et profondes, d'ordre psychologique, émotionnel ou affectif.

Le questionner autour des effets qu'il recherche, de ce que lui permettent les consommations sont des échanges qui peuvent alimenter sa réflexion et contribuer à mieux identifier son fonctionnement propre.

En maintenant ce type de positionnement vous pouvez être assurée qu'il s'agit d'un soutien de qualité. L'idée étant d'être présent à l'autre sans chercher à le contrôler et en respectant son autonomie. Il est bien sûr essentiel de respecter vos propres limites, il n'est pas question d'aller au-delà de vos possibilités au risque de vous oublier. C'est pourquoi la communication est importante et qu'il est toujours souhaitable que chacun puisse exprimer ses ressentis, sentiments ou interrogations à tout moment.

Pour vous aider dans votre réflexion, nous vous transmettons en bas de page quelques liens qui pourront vous renseigner davantage sur les positionnements conseillés.

Enfin, il serait intéressant de lui indiquer les pistes d'orientation possibles. L'encourager à faire un point avec son médecin traitant ou un addictologue et/ou éventuellement un psychologue.

Par ailleurs, sachez qu'il existe des consultations spécialisées en addictologie qui sont individuelles, confidentielles et gratuites. Elles ont lieu dans des Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Une équipe pluridisciplinaire composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier et travailleurs sociaux propose de soutenir et d'accompagner toute démarche de réduction, maîtrise ou arrêt des consommations de produits licites ou illicites.

De même, les proches peuvent être reçus, avec ou indépendamment de la démarche de la personne consommatrice. L'idée étant de pouvoir être informé, soutenu et conseillé en sa qualité de proche. L'un comme l'autre, vous pourrez vous saisir de ces espaces pour accompagner cette étape de changement.

Nous vous transmettons en bas de page un lien vers notre rubrique « adresses utiles » pour trouver les coordonnées d'un CSAPA près de chez vous. Il vous suffira d'y renseigner la ville et de sélectionner « sevrage ambulatoire » ou « soutien individuel usager/entourage ».

En attendant, si vous ressentez le besoin d'échanger autour de votre situation, vous pouvez contacter nos écoutants par téléphone au 09 74 75 13 13 (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

En savoir plus :

- L'alcool et vos proches
- Adresses utiles du site Alcool info service