

AIDER QUELQU'UN QUI NE VEUT PAS ARRÊTER DE BOIRE

Par tempo Postée le 08/01/2024 18:37

bonjour, comment aider quelqu'un qui ne veut pas arrêter de boire ? cette personne vit seule et s'isole de plus en plus. Elle n'est pas en danger mais recherche le conflit, Très désagréable et agressive envers ceux qui veulent l'aider y a t il des astuces ? merci

Mise en ligne le 11/01/2024

Bonjour,

Nous manquons d'éléments de contexte pour vous faire une réponse au plus près de votre situation. Nous allons tenter de vous amener des éléments de réponse généralistes.

Nous ne savons si c'est le cas pour la personne dont vous parlez, mais il est courant que les consommateurs d'alcool réguliers et/ou excessifs y recherchent une forme d'apaisement temporaire vis à vis d'un mal-être passager ou plus profond. En effet, l'alcool peut revêtir une fonction anxiolytique chez les personnes qui ont un moral bas ou qui traversent des difficultés dans leur vie.

Leur demander frontalement de modifier leur consommation peut ne pas faire sens chez elles. Même si la plupart peuvent mesurer comment ces consommations impactent négativement leur vie (aspects santé, relations sociales qui se détériorent, isolement, difficultés financières...), elles peuvent se représenter qu'enlever l'alcool ne leur permettra plus de s'apaiser.

Il nous paraît peut-être plus adapté, dans un premier temps, d'essayer d'échanger avec la personne sur son mal-être et ses difficultés plutôt que focaliser sur la consommation d'alcool en tant que telle. En effet, le risque est que la personne ne s'enferme dans le déni, se sente "harcelée" malgré vos bonnes intentions et finisse dans le pire des cas par couper la relation. Ce n'est pas simple à vivre en tant qu'entourage car on peut très souvent se sentir inquiet et démuné. Nous vous transmettons en bas de réponse un lien vers un article qui propose des conseils pour tenter d'échanger sur la problématique en évitant certains écueils.

Il n'existe cependant pas de réponse toute faite à votre question et qui pourrait s'adapter à toutes les situations. On ne peut malheureusement savoir ce qui peut faire déclic chez un consommateur ni même si un déclic va se produire. Il nous paraît essentiel d'éviter dans tous les cas la rupture de communication.

En tant qu'entourage d'un consommateur, il est possible de se faire conseiller et soutenir par des professionnels du champ de l'addictologie. Il existe des structures nommées Centres de Soins d'Accompagnement et d'Addictologie (CSAPA) qui proposent ce type d'aide. L'accueil individuel se fait dans un cadre confidentiel et gratuit. L'équipe est généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier... Ils connaissent bien les difficultés de l'entourage. Les CSAPA ont également pour mission d'aider les consommateurs volontaires à modifier leurs consommations et pour du soutien vis à vis de leur mal-être.

Nous vous joignons également un lien si vous voulez effectuer une recherche de CSAPA dans votre périmètre géographique.

Si vous souhaitez une orientation affinée ou échanger davantage sur votre situation, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 0980 980 930 (appel anonyme et gratuit) de 8H à 2H du matin ou par le Chat de notre site Alcool Info Service du lundi au vendredi de 14H à minuit et le samedi et le dimanche de 14H à 20H.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service

Autres liens :

- Comment me faire aider en tant qu'entourage d'un consommateur?
- Comment aider un proche consommateur?