© Drogues Info Service - 28 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

"Comment aider un oncle alcoolique à s'en sortir ?"

Par Profil supprimé Postée le 18/08/2010 14:12

> bonjour, comment aider un oncle alcoolique à s'en sortir : il est conscient de son problème et demande de l'aide mais au moment de passer à l'action (aller chez un médecin avec un proche par exemple) il refuse....? merci pour vos conseils.

Mise en ligne le 18/08/2010

Bonjour,

Si votre oncle refuse de rencontrer des professionnels qui pourraient l'aider, c'est sans doute qu'il n'est pas encore prêt à arrêter l'alcool. Il faut parfois du temps entre la prise de conscience du problème et la mise en place de moyens concrets pour le résoudre.

Demander de l'aide signifie qu'il reconnaît qu'il est fragile et qu'il ne peut pas s'en sortir seul. Ce qui est souvent difficile à accepter.
Cela signifie aussi qu'il va se confronter à lui-même et notamment aux raisons de sa consommation. Il peut paraître difficile d'affronter ses démons, parfois même insurmontable. Surtout quand l'alcool est devenu le remède facile et rapide pour calmer la souffrance.

Tentez de ne pas le juger, ne pas le bousculer, car il est sur un chemin difficile. Si vous le pouvez, faites preuve de patience, soyez simplement présente avec votre attention et votre soutien.

Lors de moments où vous le sentez plus réceptif, essayez d'engager une discussion autour de ce qui le bloque pour prendre un rendez-vous. Pour favoriser sa parole, évitez les phrases toutes faites et les conseils. Ce que vous diriez alors serait sans doute pertinent, mais il ne pourra rien y répondre et restera passif.

Posez-lui plutôt des questions ouvertes, susceptibles de le faire réfléchir ou de l'autoriser à exprimer des émotions. Il est important qu'il s'approprie cette démarche de soins et qu'il retrouve un sentiment de responsabilité envers lui-même. S'il se sent responsable de ce qui lui arrive, alors il sentira en même temps qu'il a le pouvoir de changer les choses.

N'hésitez pas à appeler notre numéro vert au 0 800 23 13 13 (ligne ouverte de 8h et à 2h du matin, 7 jours sur 7, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe). Vous traversez sans doute des moments difficiles, comme tout proche de personne dépendante de l'alcool. Cela pourrait vous aider de parler de votre sentiment d'impuissance, peut-être aussi de vos colères et de vos peurs face à votre oncle. Et vous pourriez échanger sur

les attitudes à adopter pour l'aider au mieux.

Sachez qu'il existe des groupes de parole qui s'adressent spécifiquement à l'entourage des personnes alcooliques. Rencontrer d'autres personnes qui se trouvent dans des situations similaires à la vôtre pourrait aussi vous aider.
Vous trouverez ci-dessous le lien d'accès à l'association Al-Anon qui propose ces groupes de parole.

Bon courage à vous.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Site officiel Al-Anon