© Drogues Info Service - 18 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Comment pouvons-nous aider ma soeur à arrêter l'alcool ?

Par Profil supprimé Postée le 26/07/2011 07:32

Bonjour,
Ma soeur agée de 45 ans est alcoolique depuis de nombreuses années. Il lui est arrivé dans le passé de nous appeler au secours. Elle vivait alors à l'étranger, seule avec une de ses filles dont elle ne parvenait même plus à s'occuper. Elle a suivi plusieurs traitements successifs qui lui ont permis d'être abstinente durant des périodes plus ou moins longues. Actuellement, elle s'est de nouveau éloignée de la famille et nous savons qu'elle consomme de l'alcool. Elle vit seule, à Caen, vient de perdre son emploi et nous ne lui connaissons pas d'amis. Ses filles ont tenté en vain de la convaincre de reprendre un traitement. Elles sont désormais découragées et les autres membres de la famille, notamment notre maman qui l'a totalement soutenue durant ces dernières années, semblent minimiser la situation, sans doute aussi par lassitude et par dépit, ses propos étant particulièrement durs vis à vis de ses proches lorsqu'elle est en état d'ébriété. J'ai moi-même essayé sans succès et me suis heurtée à un déni et une répartie assez vive. Je vis à l'étranger et je ne sais pas comment lui venir en aide à distance.
Comment pouvons-nous l'aider ? Quelle peut-être la meilleure approche pour la convaincre de se soigner à nouveau ?

A vous lire.
Meilleures salutations.

Mise en ligne le 27/07/2011

Bonjour,

Nous sommes sensibles à la difficulté et à la souffrance auxquelles votre famille et vous-même devez faire face. Il est extrêmement pénible d'être confronté à la rechute, au rejet et au déni d'un proche alcoolique. Vous devez cependant considérer qu'il n'existe pas de fatalité. Même si aujourd'hui tout vous semble bouché et que vous ne voyez pas ce que vous pourriez faire de plus, il est tout à fait possible que les choses changent encore et que votre soeur recommence un processus de soin. Par le passé elle a déjà montré qu'elle était capable d'arrêter, elle en a donc la capacité.

Encore faut-il en avoir aussi la motivation. Encore faut-il avoir de bonnes raisons de vouloir changer. Vous nous dites notamment que votre soeur vit isolée et est désormais sans emploi. Cela raisonne un peu comme une situation d'échec. Ce ne sont pas des conditions favorables pour se motiver à changer.

D'une manière plus générale nous pouvons supposer que de toute façon votre soeur souffre d'un mal-être. L'alcool vient l'aider à vivre et tenir lieu de "médicament", d'anxiolytique, etc. Il est sans doute difficile pour elle d'envisager de pouvoir vivre sans cette "béquille". C'est à partir de là que peut très bien prendre appui en partie son déni, son rejet et son agressivité. Dès lors nous suggérons à votre famille et à vous-même de **ne pas** chercher, dans un premier temps, à la convaincre de se faire soigner. Ce n'est pas le premier but que vous devez rechercher même si bien entendu c'est l'objectif final.

Nous vous suggérons plutôt d'essayer, malgré la difficulté que cela semble représenter, de faire en sorte que la famille resserre les liens autour d'elle. Votre soeur a probablement besoin de présence, alors qu'elle doit être aussi las que vous d'être engluée dans son alcoolisme.

Il est sans doute difficile de considérer aujourd'hui votre soeur autrement qu'à travers le prisme de son alcoolisme et de ses échecs. Nous vous encourageons cependant à essayer, tous, de mettre entre parenthèse autant que possible cette vision que vous pouvez avoir d'elle. Même si la plupart du temps vous ne pourrez pas l'approcher sereinement, même si vous risquez fort, plus souvent qu'à votre tour, de vous faire "rembarrer", il y aura aussi certainement des moments plus sereins. Tout cela va vous demander du courage, de la patience, mais si vous réussissez à vous rapprocher, à rompre son isolement, alors vous serez en meilleure position pour lui parler de son problème. L'existence même de ces "bonnes" relations sera un aiguillon puissant pour la motiver à réessayer de s'en sortir.

En tout cas ce qui est positif c'est qu'elle connaît déjà le chemin des centres de soins. Il faut cependant qu'elle retrouve l'énergie et la confiance suffisantes en elle-même pour avoir le courage de recommencer mais aussi de comprendre ce qui l'a amené à rechuter. Et c'est donc là, par vos relations avec elle, qu'elles soient "à distance" ou non, que vous pouvez jouer un rôle décisif.

Votre famille et éventuellement vous-même, cela dépend dans quel pays étranger vous vivez, ne devez pas non plus négliger l'aide que peuvent vous apporter des associations comme Alcool Assistance et Al-Anon.

- Alcool Assistance est une association d'anciens buveurs qui a aussi, dans certains départements, des groupes de parole pour l'entourage animés par un animateur formé. Le partage de sa propre souffrance à être confronté à un proche alcoolique peut être salvateur et aider à y voir plus clair sur ce qu'il convient de faire. Voici un lien vers le site d'Alcool Assistance ;
- Al-Anon est une association composée uniquement de proches de personnes alcooliques. Elle propose non seulement des groupes de parole mais repose aussi sur des principes et un cheminement en 12 étapes qui aident les familles à changer leur vision du problème et à mieux l'accepter. Voici un lien vers le site d'Al-Anon France (il existe des "Al-Anon" dans de nombreux pays).

Par ailleurs, les centres de soin en addictologie reçoivent également l'entourage des personnes alcoolique, y compris s'ils ne connaissent pas la personne concernée. Ils peuvent vous écouter, vous conseiller et vous soutenir dans cette période difficile. Votre famille peut trouver les centres proches de chez elle en utilisant notre rubrique "S'orienter".

En espérant avoir pu vous aider un peu, nous vous rappelons aussi que notre ligne téléphonique reste à la disposition de votre famille et de votre soeur au cas où ils voudraient en parler avec l'un de nos écoutants : 0 800 23 13 13 de 8h à 2h (7j/7).

Cordialement.