

Vos questions / nos réponses

## proche alcoolique

Par [Profil supprimé](#) Postée le 27/06/2012 21:53

Bonsoir, ma soeur a consommé du crémant à raison d'une bouteille environ tous les soirs pendant plusieurs mois il y a 2 ans, elle était surexcitée tous les jours, hypertension, quelques chutes, mais ne voulait ni qu'on le sache, ni se faire soigner. Ses problèmes de couple étaient pour elle la seule faute de son mari. Elle est quand même allée voir un psy sans lui parler de son alcoolisme et après quelques mois de traitement a commencé à aller mieux puis a promis à son mari d'arrêter l'alcool, ce qu'elle a réussi à faire pendant 6 mois environ. Depuis quelques semaines j'ai remarqué qu'elle était à nouveau surexcitée et j'ai eu confirmation qu'elle avait repris le crémant. Je ne sais pas quoi faire, je ne supporte pas de la voir se détruire comme ça, mais j'ai peur que si je lui en parle, elle se mette en colère et qu'elle refuse d'admettre son problème. Pouvez-vous m'aider? Merci

---

**Mise en ligne le 29/06/2012**

Bonjour,

Nous comprenons votre appréhension face à la situation que vous décrivez. Cependant, vous pouvez vous autoriser à faire part de vos doutes et vos observations à votre soeur. Il est par ailleurs important de comprendre que sortir d'une dépendance peut prendre du temps. Ce parcours n'est pas linéaire et peut être ponctué de "rechutes". C'est un phénomène très fréquent. Vous décrivez que ses consommations semblent être en lien avec ses problèmes de couple. Peut-être que ses problèmes sont toujours d'actualité, ce qui pourrait expliquer la reprise des consommations de votre soeur. Soyez attentive à ses besoins, disponible pour elle en créant un climat de dialogue et d'échange. Il est important qu'elle ne se sente pas jugée, l'alcool est peut-être le moyen qu'elle a trouvé pour s'apaiser, compte tenu des tensions qu'elle peut vivre au sein de son couple. Bien sûr, vos moyens sont limités et vous ne pouvez pas lui demander d'arrêter ses consommations si elle n'est pas prête pour ça. En revanche, il ne faut pas hésiter à l'encourager et à valoriser le chemin déjà parcouru: 6 mois d'abstinence, ce n'est pas rien et cela doit l'encourager à "rebondir" et à poursuivre le travail. Cela montre aussi qu'elle est capable d'arrêter.

Cela dit, nous savons qu'il est très difficile pour l'entourage de côtoyer une personne aux prises avec un problème de dépendance. Il existe des centres de soins qui reçoivent les usagers d'alcool mais également leur entourage. Ces centres proposent une écoute, un soutien et un accompagnement, une aide au positionnement. La prise en charge y est anonyme et gratuite. Nous vous mettons en bas de page un lien vers ce type de consultation. Si vous le souhaitez, vous pouvez également joindre l'un de nos écouteurs au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, 7j / 7 de 8h à 2h) afin de trouver du soutien ou une écoute.

Cordialement

---

**Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :**

---

**[CSAPA Le Cap](#)**

4, rue Schlumberger  
**68200 MULHOUSE**

**Tél :** 03 89 33 17 99

**Site web :** [www.le-cap.org](http://www.le-cap.org)

**Accueil du public :** lundi de 10h à 12h15 et 13h à 18h30, mardi de 9h30 à 12h et 12h45 à 17h, mercredi de 8h30 à 12h, jeudi de 10h à 12h15 et de 13h à 19h, vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h15 à 16h30.

**Consultat° jeunes consommateurs :** Accueil assuré par une psychologue et une infirmière, sur rendez-vous, aux horaires d'accueil.

[Voir la fiche détaillée](#)