© Drogues Info Service - 3 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

mon frère est alcoolique

Par Profil supprimé Postée le 02/09/2012 20:47

> Bonsoir,
> Mon demi frère a 34 ans et boit beaucoup trop d'alcool. Je n'ai jamais vécu au quotidien avec lui mais je le vois au moins 2 fois par ans. Je vois bien qu'il y a un problème avec sa consommation d'alcool puisque les courtes périodes où je vis avec lui, je le vois boire constamment de l'alcool. Le matin quand je me lève, il est avec une bière, le midi avant de déjeuner il trouve toujours le moyen d'aller au bar d'à côté et puis le midi il faut boire l'apéro, et pendant le repas, il boit du vin, etc. Le soir il s'endort devant la télé, avec un verre de vin jamais fini (comme s'il buvait jusqu'à n'en plus pouvoir), l'après midi pour le café, il prend un verre de vin en même temps, etc. Quand je lui parle de sa surconsommation, il me dit comme excuse "Là c'est les vacances, je profite! C'est pas à toi de t'inquièter, c'est moi ton grand frère, c'est moi qui doit m'inquièter de toi." Maintenant, il va avoir un bébé dans quelques moi avec une compagne qui ne boit pratiquement pas, qui a l'air vraiment bien physiquement et mentalement, mais la dernière fois que je l'ai vu il buvait toujours autant. Je ne sais pas comment faire pour l'aider! Mes parents lui en ont déjà parlé, mais c'est difficile d'aborder le sujet. Surtout qu'il devient de plus en plus désagréable avec tout le monde. J'ai plus envie de le voir, ni de lui parler, car il n'arrive même pas à avoir une discussion intéressante mais on doit l'aider quand-même.....SI vous avez des conseils à me donner. Pour lui parler, ou pour quoi que ce soit, merci.

Mise en ligne le 03/09/2012

Bonjour,

La difficulté de la situation que vous décrivez semble notamment résider dans le fait que votre demi frère ne reconnaît apparemment pas sa surconsommation d'alcool. Peut-être n'en a-t-il réellement pas conscience et il est dans le déni, peut-être ne souhaite-t-il pas se confier de ses choses là avec vous pour effectivement ne pas vous inquiéter.

Nous relevons votre ambivalence à ne plus avoir "envie de le voir, ni de lui parler" et dans le même temps à vouloir l'aider "quand même". Il semble important que vous compreniez que l'on ne peut pas aider quelqu'un qui ne souhaite pas être aidé et qui même, peut-être, estime ne pas être en difficulté et avoir besoin d'aide. Tant que votre frère ne voit pas en quoi ses consommations d'alcool sont excessives et potentiellement problématiques, rien ne sera susceptible de changer dans ses habitudes. Pour l'aider à cheminer, à s'interroger, à se remettre en question, il faut pouvoir discuter avec lui, même si ces discussions au départ ne vous semblent pas intéressantes.

Si votre frère est alcoolique, ce n'est probablement pas sans raison, et en amont de la question de l'alcool il y

a peut-être lieu de l'encourager à parler de lui tout simplement. En dehors de vos rencontres deux fois par an nous ne savons pas quel lien vous entretenez ensemble le reste de l'année mais il est évident que cela peut prendre du temps pour arriver à parler de soi, à se confier, à dire ce qui ne va pas. Il est notamment important de se sentir en confiance et non jugé.

Vous ne l'évoquez pas mais peut-être pourriez-vous tenter de parler de cette situation qui vous préoccupe avec la compagne de votre frère, ne serait-ce que pour connaitre son point de vue sur le problème, d'en savoir éventuellement plus sur ses consommations d'alcool en dehors des périodes de vacances, d'en apprendre d'avantage sur de possibles difficultés que traverserait votre frère...

Il n'existe pas de discours tout fait pour adorder ces sujets difficiles au sein des familles qui sont confrontées à ce type de problématique, néanmoins il semble très important d'essayer d'en parler. Si aborder le question de l'alcool de manière frontale est trop compliqué, trop brutal, on peut toujours tenter d'emprunter certains détours qui n'en sont d'ailleurs pas vraiment puisque comme nous vous le disions plus haut, il y a souvent de la souffrance, du mal être derrière ces problèmes de dépendance.

Si vous ou vos parents souhaitez approfondir les questions qui se posent concernant votre frère, n'hésitez pas à nous joindre au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, 7/7, de 8h à 2h).

Cordialement.