

Vos questions / nos réponses

Un ami m'a avoué ses problèmes d'addictions à l'alcool (et autres)

Par [Profil supprimé](#) Postée le 10/02/2013 19:25

Bonjour,

L'autre soir sur un réseau social, un ami m'a avoué ses problèmes d'addictions à plusieurs substances (héro de synthèse, cocaïne, etc je connais pas grand chose là-dessus) et surtout à l'alcool. Ce soir là, il m'a dit qu'il avait "merdé", qu'il était "triste" et se sentait "seul". Donc quand j'ai cherché à comprendre pourquoi, il m'a fait comprendre qu'il avait craqué, et s'était mis à trop boire (et surement à prendre autre chose).

La relation que nous avons nous deux est un peu particulière. Nous avons un ami en commun depuis 6 ans, et nous nous voyions que quelques soirées tous les étés. Il y a un peu plus d'un an, nous sommes "sorti ensemble" l'été. Puis, il a coupé les ponts sans rien dire. J'ai su après qu'il avait été hospitalisé pour des problèmes d'alcool. Il y a un mois de ça, on a recommencé à se parler sur facebook seulement. Puis, l'autre soir il s'est confié à moi sur ses addictions.

Le problème c'est que je ne sais pas comment réagir face à ça. D'autant que nous nous voyons pas puisque nous vivons des des villes différentes. Je trouve que c'était une forme d'appel à l'aide. Je lui ai donc dit que j'étais là s'il avait besoin.

Mon frère est alcoolique, et je crois savoir que les proches ne peuvent pas trop les aider, seulement les accompagner.

J'ai pensé à lui envoyer le livre "Le dernier pour la route" de Herbé Chabalier. Ou le film, "Le dernier pour la roue" de Philippe Godeau. Je sais que c'est un témoignage réaliste et "positif" sur la situation d'un alcoolique. Est-ce une bonne idée de lui proposer ce livre?

Pouvez-vous en tous cas me dire ce qu'il faudrait dire, faire ou ne pas dire, ne pas faire, si cet ami revient vers moi pour se confier?

Merci beaucoup.

Mise en ligne le 13/02/2013

Bonjour,

Le plus important est de continuer à le soutenir et d'entretenir votre relation. Visiblement, il trouve auprès de vous une oreille attentive, une écoute bienveillante et du soutien. C'est le plus important. Le fait de ne pas le juger et de le soutenir comme vous le faites peut l'amener à formuler une demande d'aide. Vous pourriez essayer, en douceur, de lui suggérer de prendre contact avec un centre de soins ou de nous appeler au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe 7j/7) afin de pouvoir échanger ou faire le point ensemble sur ses difficultés. Pour l'accompagner le plus efficacement possible, il convient également de

cerner et de comprendre les raisons qui le poussent à consommer, ce qui le lie à ces produits. Ces consommations peuvent être en lien avec un "mal être" ou des difficultés personnelles. Vous pouvez tout à fait lui envoyer le livre de Chabalier non pas pour le "stigmatiser" mais bien comme un message d'espoir qui montre que l'on peut se sortir de ses dépendances avec l'aide de son entourage, quand cela est possible, mais aussi avec le soutien d'une équipe de professionnels.

Maintenant, et comme vous l'avez bien compris, vous ne pouvez pas à vous seule faire évoluer la situation positivement sans adhésion ou volonté de sa part, mais l'écoute et le soutien que vous lui témoignez sont précieux et constituent la meilleure manière de lui venir en aide.

Cordialement.
