

COMMENT AIDER MON FRERE

Par **Profil supprimé** Posté le 25/08/2015 à 18h55

J'héberge depuis peu un de mes frères divorcé et sans emploi depuis 1an. Je savais qu'il avait des problèmes avec l'alcool mais sans en connaître l'ampleur. Je pense d'ailleurs que c'est l'alcool qui est à l'origine de sa situation et ses difficultés actuelles. Depuis qu'il réside chez moi, je m'aperçois qu'il s'alcoolise tous les jours en cachette.

J'avoue être désespéré et ne pas savoir comment aborder le sujet avec lui. merci de vos conseils

1 RÉPONSE

Moderateur - 18/09/2015 à 14h32

Bonjour come83,

Il n'est en effet jamais simple d'aborder le sujet. D'un côté on ne peut pas faire comme si l'on ne voyait rien, de l'autre la personne risque de se braquer ou d'esquiver.

Les écueils que vous avez à éviter sont les suivants...

Essayez d'éviter les jugements de valeur. En général ils sont négatifs et ne font qu'enfoncer la personne qui boit, qui est déjà en grande difficulté.

Ne lui demandez pas "d'avouer" son alcoolisme. Il sait sans doute parfaitement qu'il a un problème avec l'alcool mais il n'est pas forcément prêt à en parler. Il y a beaucoup de honte et de culpabilité associés à l'alcoolisme et le déni peut être préférable à la vérité car c'est très dur à accepter pour l'alcoolique. Que la personne en parle et reconnaisse son problème est une grande étape pour qu'elle guérisse un jour. Mais avant cela il y aura eu une période de fausses illusions, de déni, de mensonges. Il faut vraiment que l'alcoolique soit en confiance et qu'il ait fait une prise de conscience personnelle sur la nécessité de se soigner pour qu'il accepte de reconnaître le problème publiquement.

Ne lui demandez pas trop vite d'aller se faire soigner ou de se modérer. Cela risque de vous amener à de grandes désillusions. En effet, l'alcoolique peut très bien vous promettre sincèrement qu'il va faire tout pour s'en sortir puis... ne rien faire. Il y a une grande différence entre dire que l'on va se soigner pour répondre à quelqu'un qui le demande et dire que l'on va se soigner parce qu'on le veut pour soi-même. Comme pour la prise de conscience du problème, il faut parfois du temps à l'alcoolique pour accepter de se faire aider et s'engager vraiment dans cette démarche. Après avoir reconnu le problème, la seconde difficulté est de reconnaître sa propre impuissance à le résoudre seul.

Ne lui demandez pas de faire de grandes promesses. Les promesses sont souvent non tenues et ne font que renvoyer à l'alcoolique une certaine idée qu'il est "nul" et "impuissant" face à la maladie alcoolique. Or, c'est tout le contraire qu'il faut induire chez lui.

En revanche vous pouvez...

Faire le constat neutre de ce que vous avez vu. Vous pouvez parler de ses consommations, essayer de les évaluer avec lui. Avec prudence vous pouvez aussi essayer de voir ce qu'il en pense et quelle contribution donne-t-il à l'alcool dans les problèmes qu'il a.

En partant de vous, vous pouvez dire ce que vous ressentez face à cette situation. Transmettez-lui vos peurs, votre inquiétude, vos besoins et demandez lui aussi, peut-être, de vous aider à trouver une solution pour vous. Si votre lien est fort il se peut qu'il se sente concerné et cherche d'abord à vous aider avant de s'aider lui-même. Si tel est le cas il peut être amené, indirectement, à réduire sa consommation voire à décider d'arrêter. Ce n'est cependant pas en une seule conversation que va pouvoir se résoudre le problème : c'est un travail au long cours.

Vous pouvez également chercher à développer votre complicité avec lui, votre relation, malgré ce problème. Les liens forts aident les alcooliques à trouver la force, la volonté, de vouloir s'en sortir. Parce qu'ils peuvent se dire que cela vaut le coup, qu'ils ont mieux à faire de leur existence. Mais pour cela il faut qu'ils se sentent en capacité de le faire et qu'ils aient une bonne raison. D'où l'idée d'un côté de ne pas le dévaloriser, de l'autre de renforcer vos liens.

Cordialement,

le modérateur.
