



Réunion du 10 Janvier 2025

Thème : « Comment faire face à l'addiction d'un proche ? »

Pour chacun des 5 millions de Français qui boivent de manière excessive, cinq personnes souffrent dans son entourage . Parent, enfant, conjoint : comment sortir de ce cauchemar ? Honte, mensonge, isolement, violence... vivre avec une personne alcoolique est un drame quotidien. Pourtant, pendant longtemps, on pense davantage à « l'en sortir » qu'à s'en sortir soi-même . Voir se dégrader de jour en jour une personne que l'on aime et se savoir impuissant rongent la plupart des proches . La question qui se pose : « comment l'aider ? » Avant tout : « nul ne peut aider une personne à s'en sortir malgré elle . Tout ce que l'on peut faire, c'est l'aider à prendre conscience de ce qu'elle fait endurer à son entourage » .

Maintenir le dialogue :

« Lui parler quand il n'a pas bu, sans colère, juste pour lui exprimer notre angoisse, nos besoins et nos espoirs . Les leçons et les reproches ne font qu'attiser le déni et la culpabilité qui poussent à boire d'avantage » .

Encourager sans dicter :

« Sans porter de jugement, il faut l'encourager , non lui dicter à prendre conscience des avantages possibles de l'arrêt de sa consommation » .

« Lui dire que vous êtes là pour lui et que vous continuerez à le soutenir » .

« Pour lui parler :- éviter de hausser le ton

-l'écouter sans le juger

-ne pas le contredire

-l'encourager à prendre conscience du mal que lui cause sa dépendance »

« L'énervement n'est pas la solution et ce n'est pas en interdisant quelque chose que ça va aller mieux » .

« L'entourage doit parler de ses émotions, dire au malade que ça le rend triste et coléreux de le voir dans cet état » .

« Dans la période de diminution de la consommation, que même si cette période est courte, bien lui dire le positif de ces journées et le féliciter » .

« En cas de rechute, ne pas considérer cela comme un échec, surtout ne pas l'énervé mais l'encourager à se reprendre » « Il ne faut pas oublier que la dépendance est une maladie chronique » .

Ne pas hésiter à lancer un ultimatum :

Il arrive un moment où l'entourage doit poser des limites , voire même un ultimatum quand il y a des comportements que l'on ne peut plus supporter . Certains prennent alors conscience des dégâts engendrés par leur consommation » .

« Je me suis toujours dit et les enfants aussi, qu'il allait s'en sortir, malheureusement il retombait et il se cachait . Un jour pourtant, il a pris la décision d'aller en soins » .

Ne pas rester seul

« Surtout l'aidant, comme le patient, ne doit pas rester seul . Ils devront trouver de l'aide .

Que l'on soit patient ou aidant il ne faut pas hésiter à faire appel à un généraliste,

addictologue, psychologue , associations etc... » « Il faut savoir lâcher prise car c'est loin d'être facile d'être aidant, mais en venant à l'association, les aidants sont mieux armés pour soutenir le malade ce qui multiplie les chances de réussite » « Pour un proche , venir régulièrement à l'association c'est s'informer, s'aider et se protéger » .

M.F.C.