



## Réunion du 15 mars 2024

### Thème n°1 : « Comment aider son entourage dépendant ? »

Quand l'alcool s'invite dans une maison, il engendre des ravages autour de lui : conflits , disputes, fins de mois difficiles (*l'alcool et le tabac, ça creuse un budget*) , violences verbales et mêmes physiques .

Tout d'abord, il y a le déni, la négation de l'addiction . On ne se méfie pas.

Le mari, le compagnon est juste un bon vivant, un amateur de vin . L'alcool est festif et sournois, l'entourage ne veut pas y croire, jusqu'au jour où la réalité saute à la figure, même si l'intéressé rechigne à accepter sa dépendance . « *la personne est dans le déni et ne se dit pas malade* » .

« *On a de la colère, même de la rage, c'est plus fort que nous car on a tout à gérer:la maison, les enfants, la peur de la perte du travail et des accidents etc* » .

« *Ils ont toutes les ruses, ils cachent leurs bouteilles partout et dans des endroits invraisemblables...* »

« *Quand on réalise cela fait tellement peur que l'on s'isole . On ne comprend pas, on s'épuise, on a honte ...* »

Certains disent : « *Tu n'as qu'à partir !* ». mais ce n'est pas si facile que ça , ni pour nous, ni pour les enfants » .

« *Les centres de soins sont souvent réservés aux malades, même si le malade alcoolique ne veut pas, lui, se soigner* » .

« *On nous ignore . Alors que pour chaque malade alcoolique, il y a 4 à 5 proches qui souffrent en silence* »... » « *Personne ne s'est soucié de moi , je ne suis pas considérée comme « aidante* » .

« *la maladie alcoolique n'est pas traitée comme les autres pathologies . On ne sait pas à qui s'adresser . On regrette aussi qu'on ne prépare pas l'entourage au déroulement des cures et surtout à l'après-cure. Si mon mari avait eu un cancer, on m'aurait expliquer ce que je devais faire* » ...

Alors que peut-on faire ?

« *Ne pas perdre patience , mais c'est plus facile à dire qu'à faire* »...

« *Attendre le « déclic » pour qu'ils prennent conscience de leur problème d'addiction à l'alcool* » .

« *Maintenir le dialogue, juste pour lui exprimer vos besoins, vos angoisses et vos espoirs* ».

« *On veut bien aider, mais mal informée, on est souvent maladroite* ».

On ne peut qu'inciter le malade à consulter le médecin généraliste ou mieux un médecin addictologue à l'hôpital ou dans un centre CSAPA (centre de soin et d'aide à la prévention des addictions) .

« *C'est à l'association « Espoir-Amitié » que j'ai compris que c'était une maladie, que je me suis informée au contact d'autres qui ont les mêmes problèmes que moi et en venant régulièrement aux réunions que j'ai pu sortir de mon isolement* » .

L'association est pour beaucoup une seconde famille où l'objectif est d'aider ceux qui trinquent ! ...

M.F.C.