VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

COMMENT AIDER UN PROCHE

Par Profil supprimé Postée le 05/12/2013 18:37

Bonjour,

Je vous écris pour avoir quelque conseils de votre part.
Mon père, âgé de 53 ans a commencé à boire il y a un an environ. Cela lui arrive tous les soirs et tous les week end.
Il consomme en cachette dans le sous sol et n'hésite pas à beaucoup boire à table.
Ma famille (mes frères et ma mère) avons tenté à plusieurs reprises de lui parler de ce problème et de tenter de comprendre sa situation. Il reconnait avoir une addiction à l'alcool et se dit lui-même aloolique.
Cependant, il refuse toute aide de notre part et dit ne vouloir en aucun cas consulter un profesionnel pour se faire aider ou écouter et met fin à la conversation. Selon ses dires, il aime trop cela pour arrêter et se trouve très bien dans cette situation.
Alors que faire? Comment agir puisqu'il ne souhaite pas se faire aider? Nous ne pouvons pas le regarder se détruire ainsi sans rien faire. Mais aucune discussion n'est possible ...
Merci d'avance.

Stéphanie

Mise en ligne le 06/12/2013

Bonjour,

Nous comprenons votre désarroi face au refus de votre père de se faire aider pour ne plus boire tant. La notion de dépendance est, dans le vécu de la personne qui la subit comme pour les proches souhaitant lui apporter assistance et soutien, assez déroutante.

Il semble utile de comprendre comment cette dépendance agit sur le comportement de la personne afin de trouver la place la plus favorable et pouvoir la soutenir.

La personne dépendante, traverse généralement plusieurs phases dans sa dépendance. Elle peut dans un premier temps rechercher des effets apaisants et positifs d'une consommation. L'effet de l'alcool en l'occurrence, est souvent apprécié pour calmer une anxiété, oublier ses problèmes, se sentir désinhibé dans ses relations. Progressivement et surtout si la personne est confrontée à des situations stressantes, elle peut perdre le contrôle de ses consommations et boire de plus en plus ou de plus en plus souvent. Dans ce cas, l'alcool joue alors un rôle anesthésique et protecteur d'une souffrance que la personne ne parvient pas à affronter. C'est sans doute dans le cas de votre père, ce qui explique qu'il ne veuille pas arrêter et qu'il vit bien sa situation.

Souvent au début de sa dépendance, la personne n'a pas conscience de cette perte de contrôle sur ses consommations. Lorsque les évènements et son entourage mettent en avant cette dépendance, la personne peut encore se maintenir dans un déni, pour se protéger, tant son image en tant que personne alcoolo-dépendante est dévalorisante à ses propres yeux et à celle des autres.

Et finalement, c'est au fur à mesure que la consommation augmente ou se maintient et qu'elle fait surgir les effets dévastateurs sur la santé, les relations personnelles ou professionnelles… que la personne va commencer à remettre en question cette consommation et va vouloir la changer. Là encore, la demande d'aide n'est pas toujours automatique et évidente et demande parfois du temps.

Vous semblez avoir conscience du problème d'alcool de votre père depuis un an. Lorsque vous lui en parlez, il admet être dépendant mais dit se satisfaire de la situation et ne pas vouloir en changer.

Pour l'aider, vous pouvez lui faire savoir l'inquiétude que génère sa consommation pour vous. Le fait qu'elle n'est pas sans conséquence à long terme ; vous pouvez l'inciter à y réfléchir en discutant avec lui. Vous pouvez lui faire savoir que s'il veut un soutien de votre part ou un encouragement vous pourrez le lui apporter (dans les limites de ce qui est possible). Vous pouvez l'informer des aides proposées gratuitement et anonymement par des médecins, psychologues et travailleurs sociaux dans les Centres de Soins en Addictologie (CSAPA), centres spécialisés dans l'accompagnement des personnes dépendantes.

Mais vous devez avoir en tête que les changements peuvent prendre du temps à se mettre en place, qu'il est important de respecter son rythme et d'éviter de le mettre sous pression ou de le culpabiliser. Les prises d'initiatives comme les demandes d'aide doivent venir de lui. Vous ne pourrez ni lui épargner les démarches à entreprendre , ni l'y contraindre.

Enfin, ayez conscience de la difficulté de votre position et de vos limites. Vous souhaitez aider quelqu'un qui doit vouloir et formuler lui-même cette demande d'aide. Indirectement vous subissez vous aussi ses consommations. Il se peut qu'une personne tierce, extérieure, puisse vous apportez un soutien individuel ou familial. Si vous le souhaitez, vous pourrez également faire cette demande d'aide auprès d'un CSAPA. Vous pourrez trouver des adresses de ces centres de soins (CSAPA) proche de chez vous en allant dans notre rubrique "adresses utiles".

Vous pouvez également trouver des informations utiles en vous rendant dans notre rubrique "l'alcool et vos proches" qui vous est dédiée.

Bien cordialement.