Vos questions / nos réponses

Aider un ami

Par Profil supprimé Postée le 15/12/2009 13:23

> Bonjour ! Un ami s'est décidé à faire une cure de désintoxication alcoolique qui va durer 3 semaines ou un mois. Comment pourrais-je l'aider lorsqu'il va en sortir ?

Mise en ligne le 15/12/2009

Bonjour,

Tout d'abord, il est effectivement important que la personne qui entreprend un sevrage se sente soutenue par son entourage. La période de sortie de la cure de désintoxication est un moment particulièrement délicat, car le patient retrouve son quotidien qui, auparavant, était scandé par les moments d'alcoolisation.

Etre abstinent, ce n'est pas simplement se débarasser du produit et ne plus consommer. C'est surtout accepter de vivre autrement ; décider de se reconstruire, et se recentrer sur soi, ses propres désirs et ses centres d'intérêt. C'est décider, en quelque sorte, de modifier un certain nombre de choses dans sa vie et dans ses relations aux autres. Pour cela, il est important que l'entourage puisse accompagner ce changement, sans jugement, avec bienveillance.

Principalement, il vous faudra être à l'écoute de votre ami pour savoir de quelle aide il aura besoin. Bien sûr, il est important qu'il ne soit pas confronté à l'alcool pendant un certain temps. Il saura vous dire quand il pourra supporter la vue de l'alcool sans être tenté... si ce moment arrive.
Si la structure de soin lui propose un suivi psychologique, ou de participer à un groupe de parole, vous pouvez aussi le soutenir dans cette démarche. En effet, le travail sur soi permet de comprendre comment l'alcool s'est articulé avec d'éventuelles difficultés psychiques. Il permet d'apprendre à surmonter ces difficultés par d'autres moyens que l'alcoolisation. Cela soutient la personne dans sa reconstruction.

Enfin, il est important que l'entourage positive la démarche de sevrage, même si la personne change un peu dans son comportement et son caractère. Ce changement peut être déroutant pour les proches. Il ne faut pas hésiter à parler de ce qu'on ressent, en restant ouvert et à l'écoute de l'autre. Vous pourrez aussi manifester concrètement vos encouragements, et féliciter votre ami pour avoir entrepris le sevrage. Car cette démarche demande toujours beaucoup de courage.

Vous pourrez aussi lui conseiller de nous appeler s'il ressent le besoin de parler à un professionnel, au 0800 23 13 13 (appel anonyme et confidentiel, gratuit depuis un poste fixe). Ce service d'écoute à distance est ouvert tous les jours, de 8h à 2h du matin. Nous accueillons aussi les appels de l'entourage si besoin.

Bien à vous.