ALCOOL-IN

AIDER, ÊTRE AIDÉ

IL A RECOMMENCÉ À BOIRE

Malgré sa volonté et les progrès réalisés, votre proche a repris sa consommation d'alcool. Cela a de quoi déstabiliser le fragile équilibre que vous aviez peut-être retrouvé. Vous êtes déçu, vous ne savez plus quoi faire et vous vous demandez peut-être si un jour il arrivera à arrêter.

QUELLE PLACE ACCORDER À LA REPRISE DE CONSOMMATION ?

Sachez d'abord que la reprise de consommation d'alcool est fréquente. Aux yeux de nombreux spécialistes, elle fait partie intégrante du processus de soins. Votre proche n'est pas un cas isolé.

Devenir abstinent est un changement très important dans sa vie qui entraîne probablement un mieux-être pour lui mais qui peut aussi le confronter à de nouvelles interrogations ou inquiétudes. La dépendance à l'alcool est souvent un révélateur de difficultés profondes dont la résolution est rarement instantanée. Reconstruire un nouvel équilibre de vie sans alcool prend souvent quelques années

DÉDRAMATISER LA REPRISE DE CONSOMMATION

Dédramatiser la reprise de consommation de votre proche permet par conséquent de rendre cette étape plus constructive dans son parcours. En effet, il s'agit de s'en servir pour éviter de reproduire les mêmes erreurs ou de s'exposer à nouveau aux situations qui se sont avérées « à risques », comme rester au contact d'amis buveurs en période de sevrage, conserver de l'alcool chez soi « au cas où », interrompre une cure avant son terme, affronter seul la situation au lieu de faire appel à une aide médicale et psychologique , etc.

SOUTENIR UNE NOUVELLE DÉMARCHE DE SOIN

Il est inutile de ruminer un sentiment d'échec, tant pour vous que pour votre conjoint. Il s'agit donc plutôt d'encourager un nouvel essai en valorisant une perspective de réussite. Bien souvent, les différentes tentatives d'arrêt de la consommation ont permis la construction d'une réflexion, une maturation de la situation et une meilleure connaissance de soi nécessaires pour progresser.

Reprendre une consommation laisse souvent un profond sentiment de honte et d'échec. Votre proche a besoin de soutien pour réussir mais l'entourage, malgré sa volonté, n'est pas toujours le mieux placé pour l'accompagner. Sachez qu'il peut recevoir ce soutien auprès de professionnels comme vous pouvez vous aussi être soutenu dans ces moments difficiles. Vous pouvez également trouver de l'aide auprès d'associations d'entraide.