

## QUE FAIRE?

---

Par Profil supprimé Postée le 02/02/2017 14:12

Bonjour, j'ai besoin d'aide. Mon compagnon a fait une cure qui a duré 3 mois et demi. Il est sorti depuis. Cela fait à peine un mois. Il a rechuté au bout de 2 semaines et est parti en urgence se faire hospitaliser. Il est revenu deux jours après. Cela fait une semaine en fait qu'il est revenu. Et hier il a de nouveau bu. Il pense qu'il ne s'en sortira jamais. J'ai peur qu'il replonge pour de bon. Que faire? Que doit-il faire pour éviter ça? Je me sens complètement démunie. ...

---

### Mise en ligne le 03/02/2017

Bonjour,

Nous comprenons votre inquiétude, mais vous ne donnez pas plus de précisions sur votre compagnon, sur son âge ou sa situation. La capacité à surmonter une dépendance est fonction de différents facteurs. L'âge de la personne, la durée de ses consommations et leur quantité, son état de santé général, son vécu sont des éléments qui peuvent aggraver ou au contraire diminuer l'état de dépendance.

Les envies de boire sont en général accentuées lorsque la personne vit un mal-être. L'alcool agit alors comme un anesthésiant et permet à la personne de fuir temporairement son état de mal-être. Afin d'apaiser ses envies de boire, il est important de ne pas seulement chercher une réponse médicale ou un sevrage mais aussi de se pencher sur ce malaise et d'y apporter des réponses. Ce travail peut être fait à l'aide d'un psychologue.

Il peut arriver qu'une personne soit amenée à faire plusieurs cures de sevrage avant de trouver le contrôle ou l'abstinence de ses consommations. Sortir de la dépendance demande de faire preuve de patience et d'indulgence. Il semble important d'accompagner ces démarches de cure de sevrage d'un soutien psychologique au long court.

Les centres de soins en addictologie proposent des consultations gratuites et individuelles de psychologues, médecins et travailleurs sociaux. Les consultations de psychologue pourraient aider votre ami à compléter les démarches qu'il a déjà entreprises.

Sachez que ces centres permettent également aux proches de pouvoir trouver un soutien. Ainsi, il vous serait possible de demander des consultations gratuites et individuelles de psychologue. Cela vous permettrait de travailler au sujet de votre relation, de comprendre quel est le meilleur positionnement qui puisse l'aider et vous permettre de trouver vos limites également.

Vous pourrez trouver des adresses de ces centres de soins spécialisés en addictologie (CSAPA ou ANPAA) dans notre rubrique « Adresses utiles » ou une Consultation jeune consommateur (CJC) dans la rubrique « Les CJC », qui s'adresse à un public jeune (jusqu'à 25 ans).

Vous avez également la possibilité de trouver une écoute et éventuellement des conseils auprès de nos écoutants par chat (de 14h à minuit, 7j/7j) ou par téléphone de 8h à 2h, 7j/7j au 0980 980 930. L'appel est anonyme et non surtaxé.

Bien cordialement.

---

### En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service
- Adresses utiles du site Alcool Jeunes (CJC)