

L'alcool et son entourage - 1/1

Petite interview du docteur Michel Craplet, un alcoologue parlant des attitudes à adopter face à un alcoolique...

- Quelle est la meilleure attitude à adopter quand on a un alcoolique dans son entourage ?

Il faut avant tout parler avec lui à la première personne. C'est à dire qu'il ne faut pas lui faire de morale, du genre : « Ce n'est pas bon de boire pour la santé ». Il faut s'impliquer dans ce que l'on dit et s'exprimer plutôt de la manière suivante : « Je ne supporte pas ce que tu fais ! » ou encore « Je suis malheureux que tu te détruise ainsi... ». Cela donne à l'autre la possibilité de dire non, de contester, de parler de sa souffrance, d'entamer le dialogue et déboucher peut être sur une amélioration.

- Comment faire pour se protéger de l'autre ?

Le principal est de ne pas se laisser entraîner dans le trouble de l'autre. En refusant d'aller acheter des bouteilles d'alcool pour ses parents ou ses amis, même s'il y a des menaces de sanction, par exemple. En refusant de banaliser la situation. Il faut parler du problème le plus possible. Si la situation devient insupportable, il faut s'adresser à un médecin ou à prendre contact auprès des Alcooliques anonymes (01 48 06 43 68, ou sa permanence 43 25 75 00)

- Comment faire pour ne pas se laisser entraîner à boire ?

Il faut prendre conscience que l'alcool est une drogue comme toutes les autres drogues. Que c'est dangereux d'en prendre parce que l'on devient dépendant et que les conséquences peuvent être graves. L'alcoolisme peut commencer en famille ou avec les copains, par besoin de s'identifier à eux, par désir de ne pas être différents d'eux. Le tout est d'être conscient du danger et de savoir s'arrêter à temps

Interview du docteur Michel Craplet, psychiatre et alcoologue