



Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Composer avec un alcoolique

Il n'est jamais facile de vivre avec un alcoolique. Vous voyez une personne que vous aimez s'enfoncer chaque jour davantage dans son problème de dépendance, se désintéresser de la vie et devenir une menace pour elle et pour les autres. Si vous soupçonnez qu'un être cher souffre d'alcoolisme, voici quelques moyens de vous aider à composer avec le problème :

Exprimez-lui vos sentiments. Lorsque la personne que vous aimez est sobre, parlez-lui honnêtement de vos inquiétudes et de vos craintes. Si vous ne savez trop comment vous exprimer, consultez un conseiller ou un spécialiste en toxicomanie. Même si vous souhaitez que vos paroles secouent et réveillent l'être cher, la réalité pourrait s'avérer très différente. Préparez-vous à affronter sa colère et un déni du problème. Souvenez-vous que vous n'exercez aucun contrôle sur les gestes ou les réactions de la personne que vous aimez. S'il a bu, évitez toute confrontation, car vos efforts de négociation toucheront alors la dépendance sans accrocher la personne que vous aimez.

Reconnaissez l'existence du problème. Admettez avec honnêteté les conséquences de sa dépendance sur votre vie et celle de votre famille. En niant l'existence d'un problème d'alcoolisme, vous n'aidez personne et vous aggravez la situation.

Ne soyez pas complice. Camoufler le problème en assumant les responsabilités qu'il délaisse volontairement ou non permet à l'être cher d'échapper à de mauvaises décisions ou à des comportements inadéquats, et aux conséquences de ses gestes.

Pensez à vous. Certains partenaires ont tellement l'habitude de camoufler l'alcoolisme et d'assumer les responsabilités familiales qu'ils en perdent leur propre identité et ne peuvent faire autrement que gérer la situation et endosser le blâme. Souvenez-vous que vous n'êtes pas responsable de l'alcoolisme et celui-ci ne devrait pas définir les paramètres de votre existence. Qu'il s'agisse de vous joindre à un club de conditionnement physique, de prendre un café avec un ami ou de suivre un cours, trouvez des moyens de vous accorder un répit dans votre relation. Vous aurez ainsi l'occasion de refaire le plein d'énergie et d'avoir une meilleure perspective de la situation.

Demandez de l'aide. Assurez-vous d'avoir une personne – un ami, un membre de la famille ou un professionnel en santé mentale – à qui vous pouvez exprimer vos sentiments. Vous pouvez aussi vous joindre à un groupe de soutien aux familles et amis d'alcooliques, par exemple, Al-Anon.

Assurez votre sécurité. Si une personne de votre famille devient violente sous l'influence de l'alcool, éloignez-vous immédiatement, les enfants et vous, et demandez l'aide d'un professionnel.

L'alcoolisme est une maladie qui risque d'avoir des répercussions sur tous les membres de votre famille. Déterminez votre rôle et vos responsabilités à l'égard du problème et obtenez l'aide dont vous avez besoin. Si vous êtes préoccupé par les habitudes de consommation d'une personne, consultez un professionnel de la santé ou un conseiller pour obtenir du soutien.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.