SE FAIRE AIDER

L'ENTRAIDE ENTRE PAIRS

Dans la prise en charge des problèmes d'alcool, l'aide par les pairs a une place particulière. De nombreuses associations d'entraide existent, en parallèle du système de soin spécialisé.

LE PRINCIPE DE L'ENTRAIDE

Le principe général de cette entraide est que ceux qui ont connu cette situation sont particulièrement à même de comprendre et d'aider une personne qui rencontre les mêmes difficultés. Ils peuvent lui offrir un soutien confraternel et empathique qui s'inscrit dans la durée et qui aide aussi bien à arrêter qu'à ne pas rechuter.

L'aide par les pairs s'incarne principalement à travers des groupes de parole. Plusieurs associations de dimension nationale, voire internationale, existent mais ces groupes peuvent aussi exister au sein même de certaines structures de soin.

Cette aide est bénévole et complémentaire du soin médical et du soutien psychologique offert par les centres de soin spécialisés.

LES PRINCIPALES ASSOCIATIONS

En France, les principales associations d'entraide pour les buveurs ont des sites Internet sur lesquels ont peut trouver les lieux et horaires des réunions :

- Alcooliques Anonymes
- La Croix-Bleue
- Entraid'addict
- Vie Libre
- Les amis de la santé
- Joie et santé - Alcool Écoute

La Croix Bleue, Alcool Assistance, Vie Libre, Les Amis de la Santé et Joie et Santé-Alcool Écoute se sont réunies au sein d'une Coordination des Associations et Mouvements d'Entraide Reconnus d'Utilité Publique (C.A.M.E.R.U.P.) afin d'organiser leur représentativité au plan européen, national et local.

À l'échelle locale, d'autres associations d'entraide peuvent exister (comme Stop Alcool par exemple en région parisienne et Normandie). Pour les trouver, il faut se renseigner auprès des mairies ou des Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA).

DES GROUPES D'ENTRAIDE POUR L'ENTOURAGE

Il existe également des groupes d'entraide pour l'entourage des personnes ayant un problème d'alcool. Dans certains départements, Alcool Assistance possède de tels groupes, l'association Al-Anon/Alateen propose également des groupes pour les proches adultes (Al-Anon) et pour les adolescents enfants de personnes alcoolo-dépendantes (Alateen).

Enfin, il existe des forums de discussion spécialisés où l'aide par les pairs s'est développée. Les forums de ce site, à destination des personnes en difficulté avec l'alcool et de leurs proches, s'inscrivent dans cette démarche.