ALCOOL-IN

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

MON PÈRE BOIT JE NE SAIS COMMENT FAIRE,AGIR ?

Par Madame45 Postée le 16/10/2021 12:04

> Mon père boit depuis que je suis petite je vis seul avec lui et ma mère habite à plus d'une heure de chez nous il boit régulièrement tout les week-ends mais ma mère ne le sait pas j'ai peur de lui en parler même si elle sait déjà qu'il boit car nous avons déjà était déposer une main courante ect… Je suis partager entre l'envie de l'aider et la colère quand je suis avec lui j'ai peur de lui mais je ne sais pas comment lui dire et je ne sais pas si je dois appeller ma maman d'autant plus que je l'ai déjà fait et ceci c'est mal terminer. En espérant que vous me répondiez merci d'avance !!

Mise en ligne le 18/10/2021

Bonjour,

Nous entendons votre détresse. C'est tout à fait normal de ressentir des émotions contradictoires. Nous sommes conscient-e-s de votre souhait de lui apporter une aide, en dépit de la peur et de la colère qui peuvent naître de cette situation.

Votre père consomme donc de l'alcool les week-end, ce qui impacte la vie à la maison et surtout votre santé mentale. Nous comprenons que ce soit difficile de vivre à ses côtés quand il est alcoolisé, et de ne pas pouvoir vous confier sur ce que vous traversez.

Les conduites addictives sont souvent le signe d'un mal-être; l'alcool peut être le moyen, pour votre papa, d'apaiser des tensions ou des pensées difficiles, par exemple. Il est fort probable que votre père ne souhaite pas vous faire de mal, mais il est également possible qu'il ne perçoive pas combien vous en souffrez. Cependant, ce n'est pas normal que vous pâtissiez de cette situation, en particulier à votre âge.

Votre papa peut trouver de l'aide, il existe des centres spécialisés dans les conduites addictives, on appelle ça des CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Il pourra y bénéficier d'un suivi personnalisé dans sa démarche vis-à-vis de l'alcool, ainsi qu'un soutien psychologique. C'est gratuit et confidentiel, et le centre n'est tenu d'informer personne: ni un employeur, ni les services sociaux (sauf s'il y a danger imminent). Néanmoins, c'est à votre papa de faire la démarche de contacter le centre; il faut donc qu'il soit volontaire dans ce processus de soins.

A votre niveau, il vous est possible de lui faire part de votre souffrance. Que ce soit par écrit ou de vive voix (lorsque vous le sentez disponible pour une conversation). Ainsi, ce serait une occasion de l'interpeller sur le fait d'avoir bien vu que quelque chose n'allait pas pour lui, ce que vous traversez, les émotions qui se bousculent, le stress que ça génère en vous. Vous pouvez axer le dialogue sur la vie à la maison, les choses qui sont difficiles à vivre pour vous, tout ce que vous ressentez. L'idée n'étant pas de l'accabler, mais de verbaliser votre besoin d'un changement à la maison, pour que vous vous sentiez mieux.

Nous comprenons vos réticences à en parler à votre mère, mais vous avez le droit de solliciter son aide pour cette période difficile, et ce même si elle utilise des outils qui ne sont pas forcément les plus adaptés (recours aux forces de l'ordre, par exemple). Malgré toute votre bienveillance et votre maturité, c'est vous la personne à protéger. Ce n'est pas à vous de protéger l'un de vos parents, ni de gérer ses difficultés avec l'alcool. Vous n'êtes responsable ni de votre papa, ni de la tournure de la situation.

Si vous ne vous sentez pas prête à en parler à votre maman, il est possible de trouver un soutien auprès d'un-e autre adulte en qui vous avez confiance: un parent d'un-e de vos ami-e-s, quelqu'un-e de votre collège (CPE, professeur-e, infirmier-e scolaire...), un-e membre de votre famille...

Il vous est également possible de vous rapprocher d'un espace spécialement destiné aux jeunes, où vous pourrez bénéficier d'une écoute, de conseils, et d'un soutien. Nous vous proposons deux adresses à proximité de chez vous. Il s'agit de Consultations Jeunes Consommateurs, qui se déroulent soit dans un CSAPA, soit à la Maison des Ados. N'hésitez pas à vous rapprocher de ces adresses que nous vous indiquons plus bas, où vous serez accueillie de manière bienveillante, et soutenue.

Par ailleurs, en tant qu'enfant d'un parent en difficultés avec l'alcool, il vous est possible de solliciter l'aide d'Al-Ateen. Il s'agit d'un groupe de soutien par et pour les enfants de parents ayant des conduites addictives avec l'alcool. Vous trouverez les adresses des CJC et de Al-Ateen en fin de réponse.

Nous ajoutons également quelques titres de romans et de BD qui pourraient vous permettre de vous sentir éventuellement moins seule face à tout ça (mais si ce type de lecture est susceptible de vous démoraliser, alors bien sur ne tenez pas compte de cette idée). Et n'hésitez surtout pas à revenir vers notre équipe en cas de besoin: par tchat (entre 8h et minuit), ou par téléphone (entre 8h et 2h, au 0 980 980 930). Nous sommes ouverts tous les jours sans exception.

Prenez bien soin de vous.

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURE

CSAPA LA STATION DE L'APLEAT-ACEP

10 Bis Boulevard Rocheplatte
45000 ORLEANS

Tél : 02 38 42 22 01
Site web : www.apleat-acep.com
Accueil du public : Lundi, mardi, jeudi, vendredi de 14h à 18h. Mercredi de 10-13 et 14-18h. Consultations parents sur rendez-vous le mardi de 17h30 à 19h

MAISON DES ADOLESCENTS DU LOIRET

22 rue Alsace Lorraine
45000 ORLEANS

Tél : 02 34 28 35 08
Site web : www.maisondesados45.fr
Accueil du public : Lundi, mardi, mercredi de 13h à 18h et vendredi de 14h à 18h.

En savoir plus :

- Un de mes parents boit et j'en souffre.
- Al-Anon / Al-Ateen

Autres liens :

- Eau de vie, eau de feu
- Tu avais promis
- Flo
- La fugue de Diane
- Mon père alcoolique, et moi