

## L'ALCOOL ET VOS PROCHES

# COMMENT AIDER MON PARENT QUI BOIT ?

---

**Votre parent a un problème d'alcool, et vous vous demandez comment lui venir en aide.**

Tout d'abord sachez que vous n'êtes pas responsable de l'alcoolisme de votre parent. Si votre parent boit, ce n'est pas par absence de volonté ni par manque d'amour, c'est que l'alcool vient probablement apaiser une importante souffrance personnelle. Vous aimeriez tellement qu'il arrête de boire. Malheureusement cela ne dépend pas de vous. C'est à votre père ou à votre mère d'en décider.

En lui faisant part de votre souhait de l'aider, votre parent saura que vous vous préoccupez de lui, que vous êtes inquiet. Cela peut l'amener à prendre conscience de son problème.

Il est important pour votre parent comme pour vous que vous restiez à votre place d'enfant. Aider son parent, c'est aussi continuer de le considérer comme un adulte, responsable de vous et non l'inverse. Essayez de le solliciter chaque fois que vous avez besoin de lui, vous lui montrez ainsi que vous comptez sur lui.

En parallèle, il faut aussi vous protéger et vivre votre vie d'adolescent ou de jeune adulte. Voyez vos amis, poursuivez vos activités, essayez ne pas vous replier sur vous-même. N'hésitez pas à chercher du soutien auprès des adultes qui vous entourent et en qui vous avez confiance. Parler de ses difficultés ne signifie pas trahir ses parents mais prendre soin de soi.

**Attention, si votre parent est violent, si vous vous sentez en danger, il est très important que vous fassiez appel à d'autres adultes ou à des services de protection.**