ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

L'ALCOOLISME DE MON PÈRE

Par Profil supprimé Postée le 01/01/2016 13:47

Bonjour,

J'ai 16 ans et mon père est alcoolique. Chaque souvenir que j'ai de lui étant petite (même si maintenant je ne suis pas très grande), c'est lui en étant saoul. À présent, il ne reconnait pas son problème alors que dans notre famille plusieurs personnes sont déjà morte à cause de l'alcool mais lui ne reconnait pas son problème. Il boit, il boit beaucoup je dirais entre 1 à 4 bouteilles de vin par jour et en plus tout ce qui concerne les alcools d'apéritifs. Pour lui cette situation est tout à fait normal.
Quand il est saoul, il n'est pas violent physiquement mais verbalement, il nous menace ma mère, mon frère et moi, je suis donc la plus petite de tous. Je ne sais plus quoi faire. Ma mère a déjà essayé de lui parler de son problème mais il ne reconnait pas la situation comme étant un problème.

Cette situation me pèse beaucoup et influence énormément tout ce que je fais. Que faire ? Comment réagir ? Comment l'aider si on le peut toujours ?

Merci

Mise en ligne le 04/01/2016

Bonjour,

Quand on vit quelque chose de difficile, quand on se sent mal, on est souvent tenté de se replier sur soi. A tout âge, ce n'est jamais facile de demander de l'aide. Vous le faites auprès de nous aujourd'hui et nous vous en félicitons.

Votre père boit depuis de nombreuses années et ne reconnaît pas son problème, même si ses proches ont déjà essayé d'en parler avec lui. Lorsqu'une personne boit et ne le reconnaît pas, ce n'est pas possible de l'en convaincre. Prendre conscience que l'on a un problème de consommation est un cheminement personnel qui peut prendre du temps, et qu'on ne peut faire de force ou sous la contrainte. C'est pourquoi la situation est très difficile à vivre pour les personnes de l'entourage.

Cette situation vous pèse et influence ce que vous faites, et c'est tout à fait normal. Qui que l'on soit (la personne qui boit, ceux de l'entourage), on peut toujours se faire aider à partir du moment où on reconnaît que l'on va mal. Aujourd'hui, vous êtes capable de le dire, tout comme votre mère et votre frère. C'est pourquoi, dans l'attente que votre père puisse un jour le dire aussi, il existe de l'aide pour vous. Les Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) reçoivent toute personne qui se sent en difficulté avec une consommation, y compris les proches. Chacun peut alors y trouver une écoute et du soutien par rapport à ce qu'il vit personnellement. Vous trouverez les adresses des centres proches de chez vous via le lien en fin de message. Vous, votre maman, votre frère pouvez les contacter et nous vous encourageons à le faire.

Vous pouvez aussi vous rendre sur le site de l' association Al-Anon/ ALATEEN spécialiée dans l'aide à l'entourage de personnes aclooliques. Cette association propose des groupes de paroles pour l'entourage, aussi bien pour les adultes que pour les enfants et adolescents. Il y en a dans de nombreuses villes en France. Si vous n'en trouvez pas une proche de votre domicile, vous pouvez également les contacter par chat. Partager les difficultés que vous rencontrez avec d'autres personnes peut vous apporter un grand soutien.

Avoir un parent qui boit oblige souvent les enfants à "grandir trop vite". Des soucis, des préoccupations qui normalement ne concernent pas les jeunes de votre âge, envahissent la tête, la vie... Dans ce quotidien qui n'est pas comme celui des autres, et souvent pas facile, nous vous encourageons très fort à prendre soin de vous, en faisant des choses qui vous font du bien, en vous donnant le droit de vivre, autant que possible, comme n'importe quelle jeune fille de 16 ans.

Pour d'autres informations, ou pour en parler avec l'un de nos écoutants, vous pouvez aussi nous appeler au 0980 980 930 (Alcool Info Service, appel non surtaxé depuis un poste fixe, anonyme, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Al-anon

Autres liens :

- Comment se faire aider ?
- Adresses utiles