

CONFINÉ(E) AVEC VOTRE PARENT QUI BOIT : QUE FAIRE ?



Le confinement oblige tout le monde à rester à la maison. Il n'est plus question d'aller voir ses amis ou de passer du temps à l'extérieur. C'est difficile à vivre, surtout quand un de ses parents a un problème d'alcool. Que faire ?

Essayez de discuter

Dans les moments où votre parent n'est pas ou peu alcoolisé, essayez de discuter avec lui. Montrez-lui que vous voyez et comprenez ce qui se passe. Dites-lui combien c'est difficile pour vous et que vous voudriez qu'il fasse des efforts.

Demander de l'aide aux autres adultes

Vous n'avez peut-être pas trop envie d'en parler à d'autres pour protéger votre parent ou par honte. Pourtant il est difficile de rester seul avec ce problème qui vous fait souffrir.

Si votre autre parent est présent demandez-lui de vous protéger. S'il est dépassé ou que ce n'est pas possible tournez-vous vers des adultes à l'extérieur : autres membres de votre famille, amis de confiance, médecin de famille, professeurs, professionnels des addictions. Les adultes ont plus de ressources que vous pour agir et peuvent vous protéger. Ils restent joignables par téléphone. N'hésitez pas à utiliser le chat (7j/7 de 8h à minuit) pour en parler en toute discrétion avec Alcool info service.

Il existe aussi une association Al-Anon/Alateen qui organise pendant le confinement des réunions de groupe confidentielles par visio-conférence pour les enfants qui ont un parent en difficulté avec l'alcool. C'est gratuit et sans aucun engagement.

Refusez la violence

Si votre parent est violent ou insultant avec vous ou avec un frère ou une sœur signalez-le. **Il n'a tout simplement pas le droit de s'en prendre à vous.** L'alcool n'est pas une excuse.

Pour le signaler **appelez le 119** (enfance maltraitée) qui pourra intervenir pour vous protéger.

L'alcoolisation d'un parent et le confinement sont deux situations très difficiles. Vous avez le droit d'en avoir marre, vous avez le droit de ne pas subir ça, vous avez le droit d'en parler et vous serez écouté.

Articles en lien :

Les services d'aide et d'écoute nationaux pour les jeunes ouverts pendant le confinement (actualité du 08/04/2020)

Comment aider mon parent qui boit ?

Mon parent boit, il est violent