

L'alcool et vos proches

## Mon parent boit, il est violent

Il existe de multiples raisons de souffrir, et autant de façons d'exprimer cette souffrance. Mais une chose est sûre, la violence, qu'elle soit verbale ou physique, est inacceptable et punie par la loi. Si votre parent est violent et que vous en êtes victime, il est important de vous protéger.

C'est difficile d'en parler. Vous avez l'impression de dénoncer votre parent, de le trahir. Vous craignez ce qui va se passer ensuite. Pourtant, rien ne justifie la violence. S'il n'est pas question de mettre en doute l'aide dont votre parent a besoin, la priorité est de faire que la violence que vous subissez s'arrête. Pour cela, il faut en parler.

Un adulte de votre entourage, une personne en qui vous avez confiance peut vous aider et, si besoin, intervenir pour vous protéger.

Par ailleurs, le [119](#) est le numéro national d'appel pour les enfants et adolescents en danger. Vous pouvez y trouver une écoute attentive et sans jugement par rapport à votre situation.

**Dans tous les cas, il est très important de ne pas rester seul.**