

FAIRE ARRÊTER MON PERE

Par Profil supprimé Postée le 26/05/2016 21:34

bonjour, je fais recours à vous car je n'arrive pas à en parler à mes proches mais depuis environ 4 ans ou peut être même plus, que mon pere boit beaucoup, c'est généralement du vin et quand je rentre du college j'aperçois 1 ou 2 bouteilles de vin vides dans la cuisine, chaque soir je panique, je m'enferme dans ma chambre car j'ai peur. Lorsque mon pere est saoul il est vide de l'intérieur, impossible de parler avec lui, c'est un corps sans ame, pour marcher Il tangué et parfois je dois attendre une heure devant ma porte car il a mis le verrou a l'intérieur et qu'il est en train de dormir et ne parlons pas des disputes qui peuvent éclater, je pourrais continuer de vous citer une vingtaine de points négatifs sur son comportement mais c'est actuellement un calvaire que je vis depuis que je me suis rendu compte que mon pere etait alcoolique, je devais avoir entre 10/11 ans. J'ai beau vider ses bouteilles, lui écrire que ca me fait du mal, que ce n'est pas bien pour lui, pour mes deux soeurs et ma mère, j'ai l'impression qu'il prefere l'alcool à sa famille, qu'il s'en fiche que nous souffrons à cause de lui, que je chute mentalement.. j'ai tenter de lui faire comprendre par tout les moyens mais là je ne sais vraiment plus quoi faire, je suis perdue, je ne veux plus vivre ca ou dans ce cas c'est moi qui voudrait partir de cette vie mais aidez moi s'il vous plaît..

Mise en ligne le 30/05/2016

Bonjour,

Tout d'abord nous vous félicitons d'avoir eu le courage de nous écrire parce que ce n'est pas facile de parler de la dépendance de quelqu'un que l'on aime et qui nous fait du mal.

Vous, vos soeurs ainsi que votre mère êtes confrontées à l'alcoolisme de votre père et cela dure depuis 4 ans environ. Cette situation vous rend malheureuse et vous vous sentez abandonnée. Pourtant vous avez essayé de lui parler, vous lui avez écrit mais il ne veut rien entendre. Il ne reconnaît pas sa dépendance.

Vous dites qu'il est " vide à l'intérieur " qu'il est " sans âme " quand il a bu. La dépendance de votre père exprime un mal-être, une souffrance du passé qu'il n'arrive pas à surmonter autrement pour l'instant qu'en consommant de l'alcool.

Il n'a pas encore entrepris de démarche de soins car prendre la décision d'arrêter de boire n'est pas facile et entamer des démarches pour se soigner peut prendre du temps. C'est à votre père que revient la décision de trouver une aide pour arrêter ou diminuer ses consommations. S'il ne le fait pas, il est important que vous trouviez des conseils et du soutien pour vous protéger. Rien d'efficace ne peut être entrepris sans que votre père ne soit volontaire pour se soigner.

L'alcoolisme est une maladie. Vivre avec un parent qui boit provoque inmanquablement de la peur, de la honte ainsi que de l'insécurité qui est une source de stress pour toute la famille. Un sentiment de culpabilité est quasi inéluctable et on s'interroge inévitablement sur les raisons de ce comportement.

La consommation d'alcool régulière et dans l'excès est destructrice et peut entraîner des actes de violence (disputes, insultes etc...) Ceci explique le comportement de votre père mais ne justifie pas que vous les subissiez, vous et votre famille.

Pour soulager votre souffrance et vous éviter de " chuter mentalement " il est important que vous et vos soeurs puissiez mettre des mots sur ce que vous ressentez afin de déculpabiliser et de soulager votre ressenti à l'égard de votre père.

Vous pourriez en parler à un adulte de confiance, un ami de la famille, un enseignant, un psychologue, un médecin mais nous vous encourageons vivement à trouver de l'aide auprès de personnes connaissant les problèmes que pose cette situation.

il existe normalement dans chaque département une Maison des Adolescents où vous pourrez également trouver aide et soutien.

Vous, vos soeurs et votre mère pourriez vous rendre dans un centre d'alcoologie pour rencontrer des professionnels qui ont pour habitude de travailler avec l'entourage. Ils pourront vous conseiller et vous aider sur la manière la mieux appropriée pour appréhender votre difficile situation et d'aider au mieux votre père. Chacun des membres de votre famille pourrait y trouver une aide précieuse pour faire face à cette situation et tenter de solutionner les problèmes. Les consultations y sont confidentielles et gratuites.

Ces lieux de consultations spécialisés prennent également en charge les personnes dépendantes à l'alcool.

Vous trouverez des adresses de centres en vous rendant sur notre site à ce lien : <http://www.drogues-info-service.fr/?-Adresses-utiles-> Si vous ne trouvez pas n'hésitez pas à nous appeler au 0980 930 930.

Vous ne pouvez pas vous soigner à la place de votre père. Vous êtes jeune. A votre âge, on commence à avoir sa propre vie et il est important que vous ne vous priviez pas de vous distraire, de faire du sport et de voir des copines à cause de ce que vous vivez à la maison.

Le fait de vous concentrer sur votre propre vie ne veut pas dire que vous oubliez votre famille ou que vous les négligez. Au contraire, pour vous sentir bien et être mieux avec eux, il est important que vous puissiez vivre des choses positives pour vous. Ça vous aidera à trouver des forces pour supporter les moments difficiles.

Faites des activités qui vous plaisent : du sport, de la musique, lire des livres etc.

Il y a des solutions à tous les problèmes mais parfois il faut avoir beaucoup de patience. L'aide que vous pouvez apporter à votre père est uniquement dans le dialogue, encore et encore... Profiter des moments où il est sobre pour lui dire qu'il existe des solutions pour s'en sortir.

Suggérez lui ainsi qu'à votre mère de nous appeler au 0980 930 930 (Ligne d'Ecoute Alcool Info, appel non surtaxé, tous les jours de 8h00 à 2h00 du matin). Vous-même le pouvez également si vous le désirez. Nous sommes joignables par tchat via notre site.

Prenez soin de vous.
