ALCOOL-INFO

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

UNE PREMIÈRE DÉMARCHE

Par Elyako Posté le 07/10/2023 à 11h47

Bonjour,

Je laisse un message ici dans l'espoir de recueillir peut-être des conseils et expériences, n'ayant personne dans mon entourage connaissant vraiment le sujet ou étant en mesure de m'aider.
J'ai 30 ans et en ce moment je vis temporairement chez mon père avec mon conjoint car nous sommes en transition (nous venons de revenir dans cette ville). Mon père nous héberge gracieusement et avec plaisir pendant quelques mois.

Cela fait un moment que j'ai conscience qu'il est alcoolique (je l'ai toujours vu boire tous les jours depuis mon enfance - je ne le voyais que pendant les vacances - et j'ai réalisé que c'était de l'alcoolisme il y a quelques années)

Au téléphone c'était évident, il est nécessairement ivre en fin de journée, et parfois autour de midi selon les jours. Son comportement est reconnaissable immédiatement : il est odieux, irritant, coupe la parole, manque d'empathie lorsqu'il boit.
Nombreuses sont les fois où je raccrochais en pleurant- dans qu'il ne le sache- de par ses propos blessants.

Cela dit, je ne me doutais pas que de vivre cela en direct jour après jour serait aussi challengeant.
En fait, je me retrouve face à un homme qui a deux personnalité : d'un côté un homme adorable et bienveillant, de l'autre un adolescent sans limites et surtout sans notion de respect.

Quelques exemples de son comportement lorsqu'il est (trop) alcoolisé :
- mettre la musique le soir à un volume insupportable, et nous forcer à rester sur place à écouter, refus de baisser le volume
- si l'on dit que on est fatigué, refus de l'entendre et nous force à rester
- propos blessants (coupe sans cesse la parole, contredis tout, insinue que les autres sont stupides (surtout moi sa fille), cherche sans arrêt la petite bête
- refuse de rendre les objets par exemple téléphone qu'on lui prête pour regarder quelque chose (il va tenir le téléphone fermement pendant de longues secondes en te regardant dans les yeux, et lorsque la situation atteint un niveau d'embarras et de malaise suffisant il le lache)
- désintérêt total pour autrui, incapable de prendre en considération notre existence, nos besoins basiques (manger, aller se coucher) ce qui nous force à avoir l'air un peu rigides …

Je ne sais pas si je décris bien la situation, mais c'est vraiment très pesant.

Lorsque nous rentrons tard du travail, on sait qu'il y a 99% de chances pour qu'il soit complètement ivre et donc écoute de la musique vraiment trop fort, ayant laissé la maison en bazar et qu'il va nous faire passer un moment « tornade » en nous tenant la jambe pendant un bon moment.
Ivre veut généralement dire qu'il a bu une dizaine de bières et un cubique de vin au moins. En général il y'a deux options :
- soit il commence vers midi et se bourre jusqu'au soir
- soit il commence vers 5/6h et se bourre jusqu'au soir
- soit, plus rarement (un jour ou deux par semaine) il ne boit que quelques bières et apparaît « normal » sinon un peu joyeux.

Le mal aise et mal-être s'empire de de jour, nous sommes de plus en plus fatigués. Mon père ne reconnaît pas ouvertement son alcoolisme et nous n'en n'avons pas parlé parce que
- jai peur de mal m'y prendre
- jai peur de quand my prendre (le matin, avant qu il commence?)
- jai peur de sa réaction (le blesser? Le faire tomber encore plus bas malgré moi quand il réalisera que « je sais » et qu'il aura encore plus honte?
- je ne sais tout simplement pas quoi lui dire. lui dire que je suis témoin de son alcoolisme simplement, ou bien parler de mes émotions, ou bien parler de sa santé, ou bien… vraiment c'est un labyrinthe pour moi.

Pour l'instant, ce qu'il se passe c'est que les jours passants je ne supporte de moins en moins son attitude lorsqu'il est bourré
Parce que 1) c'est super blessant généralement 2) c'est vraiment fatiguant pour nous deux 3) ça me fait peur

Pour noter, j'ai deux frères
Mon petit frère qui a grandi avec lui est un mur : il s'est complètement renfermé sur lui même. Je l'aime énormément mais aucune discussion n'est possible. Il ne parle pratiquement pas à mon père et n'a visiblement aucun respect pour lui (il se comporte bien, mais l'évite à tout prix). Je pense qu'il n'a pas eu d'autres choix que de se bloquer émotionnellement pour se protéger.
Mon grand frère lui est atteint dune maladie mentale qui ne se voit pas au quotidien ni quand on ne le connaît pas mais a lui aussi de nombreux soucis émotionnels et sociaux.
De mon côté je suis suivie depuis environ 5/6 ans de manière hebdomadaire et je suis la seule de ma famille à l'être ce qui fait de moi « la personne stable » officiellement. (Bien sûr, cela va sans dire que si je suis suivie depuis toutes ces années, ce n'est pas pour suivre une stabilité. Mais c'est difficile à comprendre pour ma famille)

Bref, je dois faire quelque chose, mais je ne sais pas quoi.

Je pense que ce sentiment de se sentir à la fois coupable, impuissant, et en souffrance est bien fréquent chez les enfants ou les proches de personne alcoolique et pour la première fois, je pense prendre conscience de la gravité de la situation et des conséquences désastreuses que l'alcool a sur la personnalité de mon père et sur celle de son entourage.

En n'en parlant pas avec mon père, je deviens complice de son alcoolisme et je serai moi même dans une position de déni ce que je ne veux pas
en lui en parlant, je veux éviter le jugement, de le blesser (même si lui me blesse constamment depuis toujours), ou encore d'aggraver son cas s'il le prend mal. (Ce qui pourrait être plus grave : plus aucun jour sans être complètement ivre, ils sont déjà si peu nombreux, refus d'aller au travail, suicide qui sait?)

En résumé ma question serait
Comment vous y êtes vous pris pour parler d'alcoolisme à un proche alcoolique qui le sait mais qui ne l'assume pas ou en tout cas fait comme si tout était normal?
Merci de m'avoir lue.

1 RÉPONSE

Moderateur - 09/10/2023 à 10h26

Bonjour Elyako,

Je vais essayer de vous aider en vous donnant deux indications.

Pour lui parler choisissez un moment où il n'est pas en manque et où il n'a pas trop bu. C'est-à-dire que le moment favorable est le moment où il est légèrement alcoolisé ET dans de bonnes dispositions pour parler.

Vous avez peur de le blesser et c'est tout à votre honneur. Mais vous avez tout à fait raison de vouloir en parler. Mon conseil c'est de parler du problème en partant de vous, des conséquences pour vous telles que vous les décrivez dans votre message (fatigue, stress, etc.). Car ce qui se passe souvent c'est que les personnes alcooliques refusent de parler directement de leur problème. Quand elles en ont conscience elles culpabilisent et si quelqu'un leur en parle elles ont honte... ce qui renforce souvent leur envie de se réfugier dans l'alcool. Par contre vous pouvez en parler à travers les conséquences que cela a pour vous et aussi en étant absolument factuelle et sans reproches si possible : il s'est passé telle ou telle chose quand tu étais alcoolisé. Tu es alcoolisé pratiquement tous les jours. C'est par les conséquences que l'ont peut faire toucher du doigt le "problème" qu'est l'alcool dans sa vie et pour ses proches.

Courage, c'est bien que vous posiez les choses même si ce n'est pas facile. C'est en posant les choses que l'on peut espérer voir les problèmes se résoudre, même s'il n'y a pas de garantie d'y arriver. Prenez conscience aussi que cela prend du temps, beaucoup de temps mais c'est possible.

Le modérateur.