

## FORUMS POUR L'ENTOURAGE

### MON PÈRE BOIT JE NE SAIS PLUS QUOI FAIRE.

---

Par **Profil supprimé** Posté le 10/05/2015 à 14h56

Bonjour à tous, alors voilà je vais vous raconter mon histoire, mon problème...

Je suis une fille âgée de 17 ans, je suis actuellement en Terminale dans un lycée professionnel.

Depuis longtemps j'ai remarqué que mon père avait un problème avec l'alcool, à vrai dire ça fait déjà plus de 17 ans que ça dure. Ma mère qui a vécu 13 ans avec le sais elle aussi. Lorsque mon père boit il devient violent et ça a été la cause de la séparation de mes parents. J'avais que 2 ans et je m'en souviens encore alors imaginer le choc psychologique que cela a engendré.

Ensuite mon père a eu une autre copine j'étais encore trop jeune pour savoir ce qu'est l'alcoolisme mais je savais que mon père avait un problème lorsqu'il s'énerve en rentrant des fêtes ou on aller. Et ils se sont également séparés à cause de l'alcool.

A présent depuis bientôt 4 ans il est avec ma belle mère actuelle et c'est là que j'ai compris qu'il y avait un problème. Mon père buvait tout le temps, jusqu'à 5 ou 6 verres de Ricard tout seul sans personne à la maison, du rouge à table ect.. Et lorsque qu'il avait trop bu la violence revenait; du haut de mes 15-16 ans je l'ai canalisé plusieurs fois ... On savait qu'il avait un problème mais ma belle mère a réussi à le canaliser et lui a enlevé tout les alcools fort plus de Ricard que du vin et de la bière. Et pas plus tard qu'hier ils étaient invités à un anniversaire et l'alcool était sur des tables personnes servait tout le monde se servait comme il voulait, et il a bu énormément, beaucoup trop. Ma belle mère a décidé de rentrer et sur la route il s'est énervé il voulait le volant ma belle mère lui dit que non car il avait trop bu, mais ça ne lui a pas plus il s'est énervé et a taper dans le pare brise et la case, il y avait mon petit frère à l'arrière et mon père a dit à ma belle mère si tu veux que je te foute dans un arbre je vais t'y mettre ma belle mère a pris peur et lui a demandé de descendre plusieurs fois de la voiture car il a essayé d'attraper le volant pour avoir un accident alors que mon petit frère était à l'arrière. elle l'a laissé et ma mère m'a appelé et son fils nous y sommes allés et savez qu'il avait trop bu et fait une bêtise mais ma belle mère arrive à un point où il lui fait peur et c'est pas bon. J'essaie de trouver des solutions mais à 17 ans je ne sais pas quoi faire pour qu'il sache que sois il se fait soigner sois il va perdre la seule femme qui a réussi à le canaliser. C'est pour ça qu'aujourd'hui je partage cela avec vous. Avez vous des pistes de ce que je peux faire, des événements similaires et comment avez vous géré cela? J'attends toutes vos réponses pour m'aider et aider ma famille avant qu'elle n'éclate de nouveau. Merci

## 12 RÉPONSES

---

**Profil supprimé** - 11/05/2015 à 12h39

Bonjour snow queen40,

je m'appelle Franck, j'ai 45 ans je suis fils d'un père alcoolique et j'ai décidé de me séparer il y a 8 mois de ma compagne alcoolique.

Je suis membre AL ANON qui est une association pour l'entourage des alcooliques. Elle a été constituée sur le même modèle que les Alcooliques Anonymes dont elle tient son nom AL ALcooliques ANON ANONymes.

Il existe des chats sécurisés (contre la pédophilie) je crois tous les lundis soirs de 20 à 21h (le site parle du 2ème et 4ème lundi du mois), il faut s'inscrire avant, et des contacts téléphoniques.

[http://al-anon-alateen.fr/et\\_pour\\_les\\_enfants\\_alateen.htm](http://al-anon-alateen.fr/et_pour_les_enfants_alateen.htm)

J'ai rencontré beaucoup de chaleur humaine dans ces réunions et matière à me reconstruire.

L'alcoolisme est une maladie et tenter de contrôler sa consommation ne sert pas à grand chose, mais tu verras que tu peux faire d'autres choses.

Je te souhaite, ainsi qu'à ton frère et ta belle mère beaucoup de courage, et surtout de vous protéger en ne remontant pas avec lui en voiture.

Franck.

---

**Profil supprimé** - 12/05/2015 à 13h03

bonjour SnowQueen40

vous êtes dans une urgence absolue au vu de la violence et le fait qu'il est incontrôlable et cherche à vous "tuer".

Appelez une assistante sociale et expliquez la situation pour avoir de l'aide, dites également à ta belle mère d'aller dans un centre pour femme battue, ils devraient pouvoir l'aider et lui trouver un logement d'urgence.

il faut que ça bouge et vite. en cas de problème appel également la gendarmerie pour faire une main courante ou une plainte.

tiens moi au courant ta situation m'inquiète vraiment

---

**Moderateur - 12/05/2015 à 16h09**

Bonjour SnowQueen40,

L'alcool fait adopter à votre père des comportements dangereux pour lui et pour les autres. Si cela se reproduit vous avez toujours la possibilité d'appeler la police ou de demander son hospitalisation sous contrainte. Mais je ne crois pas que vous soyez en demande de solutions si "radicales" pour l'instant. D'autant plus qu'une hospitalisation sous contrainte, si elle aboutissait, ne durerait qu'un cours temps et ne résoudrait pas le problème de fond. En revanche prenez conscience qu'au moment où arrive ce genre de crise et qu'il y a danger alors oui il vaut mieux appeler la police pour calmer la situation.

Je peux me tromper mais je ne lis cependant pas, contrairement apparemment à Clochette, qu'il cherche volontairement à vous faire du mal voire à vous "tuer" comme elle dit. Vous êtes vous-même surtout inquiète pour lui, pour le fait qu'il perd le contrôle et qu'il risque de perdre la seule personne qui pouvait avoir une influence un peu positive sur lui. Vous vous demandez comment l'aider.

Je crois tout d'abord qu'il serait bien, à un moment où il est à jeun, que votre belle-mère, votre demi-frère, vous-même et tout autre membre de la famille concerné, le preniez entre quatre yeux pour revenir sur cet incident grave qui aurait pu être dramatique. Il s'agit de décrire ce qui s'est passé, d'en établir les causes sans le juger et peut-être, vous verrez cela avec votre famille, de dire tous ensemble que vous ne pouvez plus vous retrouver dans cette situation, que vous ne l'accepterez plus. Marquez le coup, créez cette occasion pour que chacun puisse lui expliquer son inquiétude.

Ensuite je crois qu'il serait bien que votre famille et vous ayez un soutien. La proposition de Franck ci-dessus est tout à fait valable. Il y a aussi les Centres de soins, d'accompagnement et de prévention des addictions (Csapa) qui, gratuitement, peuvent vous recevoir. Dans tous les cas il s'agit de pouvoir construire une réponse adaptée à la situation, c'est-à-dire à l'alcoolisme de votre père. Car si on ne peut "rien faire" comme on dit souvent, tant qu'il ne reconnaît pas son problème et ne veut pas se faire soigner, il est néanmoins possible de vous aider à le préparer à prendre cette décision. Cela passe par des attitudes, des conseils que seuls ces Csapa, ou un groupe de parole, peuvent vous aider à trouver. Ces aides sont aussi un support pour vous donner confiance en vous car, même si vous n'avez "que" 17 ans comme vous dites, vous pouvez faire des choses utiles. Ces Csapa ou groupes de paroles vous apprendront également à vous protéger pour ne pas payer plus tard, dans votre vie d'adulte, le prix des effets que son alcoolisme aura eu sur vous.

Il y a du travail, cela prend du temps mais les solutions et les issues favorables existent. Même lorsqu'on a affaire à un alcoolique de longue date. Votre belle-mère, vous-même, bénéficiez sans doute d'aller dans un Csapa. Les adresses sont dans notre rubrique "Adresses utiles" que vous trouverez dans la colonne de droite en haut (sous la carte de France stylisée).

Cordialement,

le modérateur.

---

**Profil supprimé - 12/05/2015 à 16h49**

bonjour modérateur,

j'ai été maladroite tout a l'heure, je ne parlait pas de "tuer" au sens ou il a menacer personne, mais qu'en voulant crée un accident il aurait pu tuer tout le monde.

je me suis comprise mais il est vraie que ce n'était pas clair.

désolé

---

**Moderateur - 12/05/2015 à 17h01**

Bonjour Clochette,

Pas de problème. Je me disais aussi... je n'avais vraiment pas lu la même chose que vous et vous m'avez fait peur avec cette réponse. Me voilà rassuré ^\_^

Je ne crois pas - en tout cas je n'ai pas lu - que la belle-mère de SnowQueen40 soit tout à fait une "femme battue". Par contre il est clair que cet homme a un gros problème comportemental à cause de l'alcool et qu'il met en danger les autres parfois. De là résulte une violence de situation certaine. Est-ce pour autant de la violence conjugale ? Peut-être avez-vous des "antennes" que je n'ai pas.

En attendant les éclairages de SnowQueen40, je vous remercie en tout cas de vos contributions.

Cordialement,

le modérateur.

---

**Profil supprimé - 12/05/2015 à 17h10**

Re bonjour à tous et merci pour vos témoignages, aides et j'en passe.

Il n'est pas question de violence conjugale car il n'a jamais été violent envers la famille mais dans ses gestes ils l'es ou dans ses paroles. Je pense en parler avec mais j'ai vraiment peur de sa réaction ou qu'il se braque et ne vois pas la vérité en face. Car il se souviens rarement des gestes ou des paroles qu'il peut exécuter lorsqu'il a beaucoup bu..

---

#### Profil supprimé - 12/05/2015 à 18h36

modérateur

non je n'ai pas d'antenne bien que mon ressentie soit très aiguisé, à distance c'est pas le cas.

SnowQueen40 parle de violence mais sans dire si c'est physique ou verbale ou même si ison père a déjà fait des menaces. Même si la violence est verbale ça reste de la violence et additionner a son comportement "violent"et surtout ingérable car il est dangereux pour lui et les autres (en faisant référence a l'accident quil voulais provoquer).

c'est pourquoi j'ai proposer l'asistante sociale et l'asso de femme battue car ces asso agisse même en cas de violence verbale, a partir du moment qu'il a danger pour la mère et les enfants les asso trouve des logement d'urgence. (ma soeur est passer par une asso).

merci a vous.

tiens pendant que je vous ais

vous avez lu les textes que je vous ait envoyer il y a déjà un moment, car je n'ai pas eu de réponse, pourtant j'ai refais un mail pour vous demander.

bonne soirée

---

#### Profil supprimé - 13/05/2015 à 11h01

salut snowqueen40

Prenez le a plusieurs pour avoir plus de poids, au pire la prochaine fois essaie de filmer ou d'enregistrerr avec un portable et tu lui passe la vidéo ou l'enregistrement pour qu'il se rende compte. Même si il se braque, il va falloir pour lui et pour vous qu'il réagisse car il est dangereux et incontrôlable.

courage a vous

---

#### Profil supprimé - 13/05/2015 à 11h53

Bonjour Clochette,

Oui la vidéo on y a penser mais c'est vrai qu'avec ma belle mère lorsque ca arrive on y pense vraiment pas... On est trop préoccuper sur ce qui fais ...

Je dirais bien peu être la prochaine fois mais je veux que cela se reproduise surtout qu'on arrive à un point où on se demande si c'est pas pire qu'avant..

Bonne journée et merci beaucoup

---

#### Moderateur - 13/05/2015 à 12h13

Bonjour Clochette, bonjour SnowQueen,

SnowQueen, le conseil de Clochette est le bon : ne parlez pas seule avec votre père, cela doit être une mobilisation familiale, avec tous ceux qui sont intervenus et que cela concerne. Si vous voulez, c'est mieux, parlez ensemble avant de parler avec lui pour accorder vos violons. A plusieurs sa violence sera mieux contenue si vous êtes solidaires entre vous. Si pouvoir filmer ce qui se passe peut provoquer un électrochoc, peu importe en fait qu'il se souviene ou pas de ce qu'il a fait. Vous pouvez déjà dire tous ensemble ce qui s'est passé et dire surtout ce que cela vous fait, comment vous vous sentez, pour lui faire sentir ou comprendre comment ce qu'il fait a un impact sur chacun d'entre vous. Il peut peut-être nier les faits, il ne peut nier vos sentiments et vos réactions communes.

Par ailleurs vous ne reparlez pas de l'idée de vous faire aider en tant que proches d'une personne alcoolique. Par un Csap ou une association c'est pourtant quelque chose qui pourra faire avancer chacun d'entre vous. Il n'y a aucun honte à demander de l'aide. Elle est faite et là pour cela, pour vous aider.

Clochette je n'ai toujours pas lu vos documents malheureusement. Je vais essayer de trouver du temps pour le faire. Par ailleurs oui, bien sûr, la violence n'est pas que physique et commence dès le comportement verbal. Dans cette situation la violence est présente mais, comme l'a dit SnowQueen, pas dirigée spécialement vers la famille qui, si elle est impuissante, n'est pas non plus dans la soumission ou en train de subir uniquement ce qui se passe. Par exemple SnowQueen a dit la première fois qu'elle avait réussi à canaliser son père. Sa belle-mère aussi arrive à le faire. Je ne crois pas que cela soit de la violence conjugale à proprement parler.

Cordialement,

le modérateur.

---

#### Profil supprimé - 14/05/2015 à 12h58

Bonjour Snowqueen,

pourquoi un alcoolique boit-il ?

De ce que j'ai pu vivre, entendre, lire, comprendre, je crois que ce sont des personnes qui, pour diverses raisons, ont grandi avec une profonde fragilité, et qui ont à un moment donné, rencontrés un produit qui leur permettait d'oublier et de dépasser temporairement leurs difficultés. L'alcool, dont l'éthanol est le plus puissant anxiolytique qui existe, très facilement accessible et socialement valorisé. C'est aussi un très puissant désinhibant, qui leur a permis d'aller vers les autres facilement, alors que a jeun ils en étaient incapables.

Et là commence le mécanisme de l'accoutumance, qui veut que pour obtenir le même résultat, la personne doit augmenter les doses, progressivement mais impérativement (principe d'homéostasie).

Dans les années 70, les chercheurs ont mis en évidence le rôle des endomorphines like fabriquées par le cerveau de la personne qui s'alcoolise, plus puissantes que les endomorphines naturelles (calmant). Tellement plus efficace que le cerveau qui reçoit fréquemment de l'alcool finit par arrêter de fabriquer des endomorphines naturelles. Même chose pour les gabas, qui permettent au cerveau de se calmer en cas de sur-activité. Le cerveau anesthésié régulièrement par l'alcool, supprime progressivement des capteurs gaba pour ne pas être trop hors service, ce que cherche justement la personne alcoolique. Tant et si bien qu'à un moment, il ne reste à l'alcoolique pour se calmer que....l'alcool.

Et en parallèle, la dépendance psychologique s'est mise en place. Plus ou moins consciemment il attribue ses réussites amoureuses, personnelles et professionnelles à l'alcool, qui lui a permis d'aller vers les gens.

Bientôt des petits bugs dus à sa consommations apparaissent, il n'en tient pas compte, puis de plus gros, qui lui font prendre conscience que sa consommation est devenue problématique, mais comment le reconnaître auprès de son entourage ? cela voudrait dire arrêter de boire et cela lui semble impossible. Dès lors il commence à cacher sa consommation, ses bouteilles, ses verres. Alors il nie, le dossier foiré au bureau, c'est le collègue untel, la voiture dans le fossé, un problème avec les freins, sa gueule de bois, c'est de la fatigue du travail. C'est toujours de la faute des autres.

Phase 1 pour l'entourage : le dénie.

On ne voit pas les excès, d'autant plus que l'on a grandi dans une famille d'origine dysfonctionnelle car c'est notre référence, c'est donc normal quelqu'un qui fait la "gueule" qui souvent nous critique.

Et quand on voit on valide les "justifications" de l'alcoolique.

Les critiques deviennent de plus en plus fréquentes et bientôt commencent à laisser la place à des insultes.

Les coups, c'est pour plus tard, en phase 2.

origines de la violence:

1/rabaisser l'autre :Le malade alcoolique voit son estime de lui s'affaisser, et son malaise est d'autant plus grand que voir son conjoint aller bien, amplifie son malaise. L'image d'un conjoint bien dans sa vie devient insupportable. Il s'agit alors de le "rabaisser" si possible en dessous de lui, pour qu'il soit rassuré sur sa propre valeur. C'est comme cela que commencent critiques puis insultes.

2/le statut de victime : en critiquant, en insultant, en étant violent psychologiquement ou physiquement, le malade alcoolique attend une réponse du même ordre en retour. J'ai du répondre à 5 ou 10 % des insultes de ma compagne mais j'étais surpris qu'elle s'en souviennne et me les ressorte 6 mois plus tard. Elle "oubliait" ses propres insultes et ne gardait en tête que les excès que j'avais pu commettre pour atteindre le statut de VICTIME.

Elle s'auto justifiait ainsi son malheur et donc obtenait ainsi à bon compte son droit à continuer de boire...

Désormais, le problème est devenu tellement évident que l'entourage comprend qu'il y a un problème avec la consommation d'alcool de la personne...

---

### Profil supprimé - 18/05/2015 à 17h11

Phase n°2: l'entourage prend conscience du problème de consommation de son malade alcoolique...

... mais pas forcément de ce que cela signifie. C'est pour cela que je t'ai "retracé" un historique général de l'évolution de la maladie.

L'entourage après le dénie, puis avoir "couvert" les surconsommations du malade alcoolique, décide "D'AIDER" la personne à arrêter de boire..

Et là, le malade alcoolique, qui s'est lancé dans l'alcool quelques années plus tôt, pour ne pas avoir à traiter son problème initial, puis pendant des années a pris grands soins de dissimuler sa consommation, se voit acculé, dans une impasse, par un/e conjoint/e qui lui dit "ON" va prendre rdv chez le médecin, chez untel, chez des alcooliques sobres, ON va y arriver ON , ON, ON.....la tension monte en flèche....et la violence avec elle.

Mais LA PREMIERE CHOSE EST DE VOUS METTRE EN SECURITE. Pour les trajets voiture, en prendre deux, ou il ne vient pas. Et au plus tard, s'il y a danger physique, porter plainte et partir ou le faire partir si besoin.

Mais tout cela il faut effectivement le faire avec ta belle mère, et pas toute seule de ton côté.

c'est facile à dire, mais il faut poser vos limites et s'y; les dépasse, mettre à exécution ce qui avait été annoncé !!!

Courage à vous, pour ta belle mère il y a Al Anon, mais aussi d'autre associations d'entourage des alcooliques.tel que Vie Libre, Alcool Assistance....

Franck.

