

MON PÈRE SON ALCOOLÉMIE, SON DÉNI

Par [Profil supprimé](#) Posté le 09/01/2018 à 00h03

Bonsoir à tous,

Je me présente je m'appelle Alexia j'ai 21ans. Mon père est alcoolique. Je ne sais pas comment l'aider. Il est en déni totale. Je m'explique, mon père consomme plusieurs bières par jour, boit du vin à table et parfois des whisky. Si seulement ça suffisait, il boit en cachette et pense que je ne le sais pas. Je sais tout, absolument tout mais lui me dit que je suis folle, barjo et j'en passe ... L'alcool ne détruit complètement. Ce soir par exemple nous avons dîné, ravager par l'alcool il en avait oublié que nous avions dîné et à dîner de nouveau par la suite ! De même pour son traitement quotidien (diabète + problème cardiaque qui n'arrangent rien ...) il oublie avoir prit ses cachets et les reprends! Mais c'est moi qui suis folle ... à bout de nerf, de courage et de solution. J'aimerais obtenir des précieux conseils d'une personne ayant malheureusement vécu ce que je vie .. Un petit coup de pouce me ferait le plus grand bien. En vous remerciant.

1 RÉPONSE

Moderateur - 09/01/2018 à 10h43

Bonjour Alexia,

La situation de votre père vous met en souffrance et on le serait à moins à votre place. Vous ne pouvez pas mettre fin facilement à cette souffrance comme vous ne pouvez pas mettre fin d'un coup à l'alcool-dépendance de votre père. Il existerait bien des aides pour votre père mais toutes dépendent, au commencement, du fait qu'il reconnaisse avoir un problème et qu'il souhaite s'en sortir avec de l'aide.

Alors ce que je vais vous expliquer est peut-être un peu contre-intuitif et difficile à comprendre mais je crois que cela peut vous aider à changer des choses.

Tout d'abord votre père n'ignore pas son problème. Bien sûr qu'il sait, quelque part, qu'il boit beaucoup trop. Simplement il ne peut pas, pour le moment, y faire face. Cet alcool qu'il boit en permanence le tient, le structure. Il y pense sans doute constamment et ne peut envisager de vivre sans. Ne serait-ce que cette idée d'être "sans" doit très certainement le mettre en panique.

Alors, quand vous arrivez vers lui pour pointer sous son problème d'alcool (si c'est bien ce que vous faites) vous ne l'aidez pas mais vous l'attaquez. Du moins est-ce comme cela qu'il doit ressentir les choses. Et cela provoque le genre de réactions auxquelles vous êtes confrontées : déni, dénigrement à votre égard, violence verbale sans doute ou du moins agressivité, etc. Vous êtes "barjo" vous dit-il. Vous ne l'êtes pas bien entendu. Vous voyez bien ce qu'il se passe. Mais cela veut tout de même peut-être dire que vous êtes bien téméraire de vouloir ainsi lui retirer sa béquille. Il a, lui, le sentiment très fort qu'il se casserait la figure.

Il ne voudra pas essayer de marcher sans sa "béquille" s'il n'a pas un minimum confiance dans le fait qu'il peut le faire (confiance en soi et en ses capacités), que cela vaut le coup de le faire (motivation) et qu'il peut avoir votre soutien, votre chaleur pour l'aider à franchir le cap (solidarité consciente).

Aujourd'hui il n'en n'est pas là mais vous pouvez essayer de l'y amener progressivement. Avec du temps et de la patience, certes, mais aussi avec un changement de stratégie de votre part.

Mon conseil est double : ne cherchez pas à trouver des solutions là où ça ne dépend pas de vous et prenez aussi le large par rapport à son problème pour avoir votre propre vie à vous.

La "solution" viendra de lui et si vous en avez conscience vous vous libérez d'un poids. Ça ne dépend pas de vous, du moins pas directement. En acceptant que vous n'avez pas la solution, que vous êtes impuissante, vous vous permettez plusieurs choses.

D'une part vous pourrez arrêter de vous battre pour qu'il reconnaisse son problème et simplement lui dire que vous savez qu'il a un problème d'alcool (peu importe qu'il le reconnaisse ou non), que vous n'y pouvez rien, que vous n'avez pas la solution mais que néanmoins - si c'est bien votre choix - que vous êtes là pour lui s'il en a besoin. Vous verrez que cela changera très probablement le rapport que vous avez tous les deux.

D'autre part vous pourrez accéder à vos propres émotions et besoins. Vous identifierez ce que cela vous fait de voir votre père comme ça et vous comprendrez quels besoins cela recouvre en vous. Vous pourrez alors vous adresser à lui non plus en lui parlant de *son* problème mais en lui parlant de vous et en employant donc avant tout le "je". Vous pourrez lui parler de votre tristesse, de votre peur pour lui, de la colère et de la frustration que cela génère chez vous mais sans les lui reprocher. Le lui dire sans animosité et dans l'esprit que vous tenez à lui le touchera. Et pour aller plus loin vous pourrez aussi dire les besoins non satisfaits que cela recouvre en vous : par exemple le besoin de retrouver le "bon" père qu'il a été, le besoin d'être rassurée sur ce qu'il fait et sur son état, le besoin d'avoir l'esprit plus libre pour mener votre vie, etc. Demandez-lui peut-être d'ailleurs de vous aider à vous sentir mieux là où il le peut, là où c'est accessible pour lui, qu'il soit toujours "alcoolique" ou non.

Enfin prenez du recul, voyez vos proches, prenez du temps pour vous, autorisez-vous des activités qui vous plaisent et vous changent les idées. Vous n'êtes pas responsable de sa maladie, vous n'avez pas la solution à vous toute seule et vous n'avez pas à y investir toute votre énergie. C'est d'autant plus important que si vous êtes en mauvais état, mal, épuisée, vous n'aurez plus les ressources nécessaires pour l'aider le jour où, peut-être, il demandera de l'aide.

Vous pouvez notamment recevoir l'aide de professionnels au sein d'un Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (Csapa). Les consultations y sont gratuites et la plupart reçoivent l'entourage pour une aide et un accompagnement. Cela vous permettra de souffler, d'en parler, de vous informer sur l'aide pour lui en parler, de prendre conseil sur les attitudes que vous pouvez adopter pour favoriser le changement chez lui.

Vous trouverez des adresses dans notre rubrique "Adresses utiles" ou en appelant notre ligne d'écoute ouverte tous les jours de 8h à 2h (0 980 980 930).

Un dernier conseil : lorsque vous lui parlez ne lui parlez pas lorsqu'il est totalement à jeun (il ne penserait qu'au prochain verre et ne serait pas concentré) ni lorsqu'il a trop bu. Juste après les premiers verres peut être le bon moment.

Bien cordialement,

le modérateur.
