

## FORUMS POUR L'ENTOURAGE

### MON PÈRE CONTINUE DE BOIRE

---

Par **Profil supprimé** Posté le 12/08/2019 à 01h18

Bonjour, j'ai 18 ans et j'ai passé 5 ans sans voir mon père parce que je ne supportais plus sa consommation d'alcool qui détruisait ma vie

a chaque fois que quelque chose de bien se passait, il détruisait tout en recommençant à boire  
il a suivi plusieurs cures, à l'hôpital, chez lui, en centre, et j'en passe...  
après ces 5 années sans lui parler, nous avons repris contact parce qu'il me confiait et me certifiait avoir complètement arrêté  
je l'ai revu 2 fois, et il s'est remis à boire  
je ne sais plus quoi faire, il détruit tout, et m'a assez détruite  
il reconnaît être alcoolique, tient de beaux discours sur comment il a sauvé sa vie en arrêtant de boire, et 2 jours après, il reboit  
il me fait culpabiliser en disant que c'est en grosse partie de ma faute si ça se passe ainsi  
l'alcool a tout détruit autour de moi, je n'en peux plus et ne le supporte plus  
qu'est ce que je peux faire? vous avez des conseils?

### 1 RÉPONSE

---

**Moderateur** - 27/08/2019 à 09h54

Bonjour eme1607,

Vous n'avez malheureusement toujours pas eu de réponse alors je me lance.

Si vous êtes fatiguée de cette situation, si cela détruit tout autour de vous nous vous conseillons de vous protéger, de penser à vous avant tout. Ne faites pas attention à ce que dit votre père lorsqu'il dit que c'est de votre faute. Ce n'est pas le cas.

Rejeter la culpabilité sur les autres est un système de défense classique chez les personnes alcoolodépendantes. C'est quelque par un signe de leur désespoir et un aveu de faiblesse : elles n'arrivent pas à endosser leurs propres échecs. Il faut dire que les alcoolodépendants sont aussi particulièrement sensibles et fragiles et que ce n'est en rien facile pour eux. Mais ce n'est pas une excuse non plus pour vous faire du mal. Alors essayez de ne pas en tenir compte.

Pour trouver du réconfort et trouver la bonne distance avec ce problème, vous pourriez je crois essayer de voir si un groupe de parole anonyme de l'association Al-Anon existe près de chez vous et pourrait vous convenir. En effet, ces groupes composés uniquement de proches des personnes alcooliques (conjointes, enfants notamment) aident beaucoup à mieux comprendre la maladie alcoolique et combien le proche n'en n'est pas responsable. Cela apporte du réconfort, le sentiment de ne pas se battre seul contre ce problème et cela permet surtout de continuer à vivre sa vie malgré cela. Je vous suggère d'essayer. Voici le site internet de Al-Anon/Al-Ateen France : <http://al-anon-alateen.fr/>

S'il n'y a pas de groupe à proximité vous pouvez aussi vous tourner vers un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie). Les professionnels des addictions qui y travaillent peuvent vous recevoir, même s'ils ne connaissent pas votre père. Certains CSAPA ont même des groupes de parole pour l'entourage. Les consultations sont gratuites et pour trouver le CSAPA le plus proche vous pouvez utiliser notre rubrique d'adresses utiles (dans la colonne de droite sous la carte de France) ou appeler notre ligne d'écoute au 0 980 980 930 (appel anonyme non surtaxé, 7j/7 de 8h à 2h).

Cordialement,

le modérateur.

---