

Vos questions / nos réponses

Aider un proche alcoolique

Par [Sassy2018](#) Postée le 29/08/2019 19:20

Bonjour,

Il y a un peu plus d'un an, je suis venue sur ce site pour demander de l'aide. En effet, mon père est alcoolique depuis 10 ans maintenant et n'arrive pas à décrocher. De jours en jours, sa dépendance ne cesse de prendre de l'ampleur sur lui.

C'est insupportable de le voir se détériorer comme ça. Quand il ivre, il a des "déclics", où, il se rend compte qu'il à un problème avec l'alcool et arrête quelques jours. Pendant cet arrêt brutal (3 verres de whisky rempli à la moitié tous les soirs), il est complètement "abattu"/"malheureux". Et recommence et c'est de plus belle. Mon père à sa fierté, est pour lui, il est capable d'arrêter seul. Mais lorsque l'on parle des quantité, il minimise tous le temps.

Les signes physiques : Visage marqué, bouffie, ventre gonflé, blanc des yeux jaunâtre et yeux tombants. Regard vitreux. De plus, quand il y a un fort excès d'alcool, ça lui arrive d'avoir une brûlure d'estomac au niveau du foie.

Les signes psychologiques : Trous de mémoires quotidien, irritabilité.

Je suis inquiète pour sa santé, mais je ne sais plus quoi faire. Le dialogue (quand il est sobre) est difficile car ses un sujet tabous et j'ai peur de m'énerver de l'engrener davantage dans sa dépendance, s'il se sent rejeté.

Que puis- je faire pour l'aider ?

Je vous remercie d'avance pour votre réponse à mes questions.

Mise en ligne le 05/09/2019

Bonjour,

Nous tenons tout d'abord à nous excuser pour ce délai de réponse tardif en période estivale.

Nous comprenons que la situation que vous vivez soit douloureuse. Lorsqu'un proche est confronté à une dépendance, l'entourage s'en trouve bien souvent démunie et en grande souffrance.

Votre père arrive à ne pas boire pendant quelques jours. Même s'il reprend rapidement, cela signifie qu'il a les ressources en lui pour y arriver. Cela fait dix ans qu'il boit et il a des délires de temps en temps, cependant cela doit lui faire peur d'arrêter l'alcool même s'il prend conscience par moment qu'il devrait. Vous pouvez dans ces moments là, le soutenir et lui montrer que vous êtes fière de lui. Pour le moment votre père n'est pas prêt à chercher une aide extérieure mais cela peut tout à fait cheminer en lui.

La dépendance est un phénomène complexe dans lequel la substance apporte quelque chose à la personne qui consomme. Parfois la personne a besoin d'être apaisée, d'oublier ses problèmes, de relâcher la pression, etc. Dans les périodes où il ne boit pas, vous pouvez aider à votre père à identifier les raisons qui le poussent à boire. Comme vous nous dites que le dialogue est difficile dans ces périodes, vous pouvez aussi essayer de parler avec lui, sans évoquer l'alcool. Faire un petit pas de côté en lui demandant comment il se sent lui permettra de voir que vous restez attentive à sa santé, sans pour autant vous focaliser sur ses consommations d'alcool.

Par ailleurs, il est important que vous restiez à votre place d'enfant et que vous continuiez à voir vos amis, et à exercer vos activités. Vous pouvez le soutenir mais ce sera à lui de prendre la décision de se faire aider quand il sera prêt.

Ce qui peut être le plus difficile dans votre situation c'est de lâcher prise. Cependant, il est conseillé pour prendre soin de l'autre, de chercher si possible à se détacher un peu de la situation. Quand la personne dépendante ne veut/peut pas changer, il est possible à l'entourage et la famille de changer sa façon de faire, et cela entraîne bien souvent un changement chez la personne qui consomme. Cela peut être difficile à faire seul, c'est pourquoi il existe des structures spécialisées en addictologie dans lesquelles l'entourage des personnes dépendantes peut être accueilli et recevoir du soutien, du soutien et une aide au positionnement. Des professionnels tels que des médecins, des psychologues ou encore des infirmières travaillant en CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) peuvent vous apporter cela. Vous trouverez des structures près de chez vous dans la rubrique « adresses utiles » dont nous vous joignons le lien ci-dessous. N'hésitez pas à les joindre pour un premier rendez-vous. Ces consultations sont confidentielles et gratuites.

Nous vous mettons également deux liens en fin de réponse, vers des articles en lien avec la dépendance d'un parent.

Enfin, vous pouvez contacter un de nos écoutants si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation. Nous sommes joignables tous jours de 8h à 2h du matin par téléphone au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) et par Chat de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements,

Bien à vous.

En savoir plus :

- [Adresses utiles du site Alcool info service](#)
- [Adresses utiles du site Alcool Jeunes \(CJC\)](#)
- [Comment aider mon parent qui boit?](#)
- [Un de mes parents boit, j'en souffre](#)