

## MES PARENTS SONT ALCOOLIQUES

---

Par eleapb Postée le 31/05/2021 23:37

Bonjour, je m'appelle éléa, j'ai 15ans je vis donc chez mes parents alcooliques. Le problème étant que dès que ma mère bois elle a des discours extrêmement haineux envers ma soeur et moi, elle nous rabaisse constamment (je précise ma soeur à 20ans et vit également chez mes parents). Très récemment, ils sont rentrés un soir chez moi ils ont bu avec des amis, ma mère m'a directement attaqué verbalement. Pour moi c'est extrêmement dur de tenir le coup face à ça, plus le temps passe et plus je me rend compte de la situation et plus je vais mal. Donc j'en ai eu marre de me taire et je lui ai répondu quelque chose du genre « arrêtes de me dire des choses que tu ne te rappellera plus demain mais qui moi resteront dans ma mémoire ». Suite à ça un élan de colère à survenue en elle. Elle a commencé par jeter les affaires pliées que j'allais ranger partout dans ma chambre, elle m'a défait le lit, puis, elle m'a frappé et plaqué la tête contre le mur. C'était la première fois que cela arrivait elle n'avait jamais fait ça. Mon père est ensuite arrivé après avoir entendu mes cries. Nous avons discuté tranquillement avec mon père pendant que ma mère allait se coucher. J'ai fait une crise d'angoisse interminable à cause de ce qui venait de ce passer c'était donc assez difficile pour moi de m'exprimer à propos de la situation. J'ai dit à mon père tout ce que j'avais sur le coeur, je lui ai dit que de les voir boires tous les soirs me faisait énormément de mal. Il m'a dit qu'il a compris et qu'ils allaient faire des efforts. Je lui fait confiance et j'espère qu'ils réussiront à arrêter. Depuis ma mère est très distante avec moi elle évite les câlins que je lui fais d'habitude avant de me coucher et je ne comprend pas pourquoi, parce que dans tout ça c'est moi la victime. Cela c'est passé il y a trois jours ils ont bu hier car c'était la fête des mères mais aujourd'hui non. J'espère profondément qu'ils vont s'arrêter sinon comment pourrais-je prendre de la distance vis-à-vis d'eux tout en vivant sous leur toit et en étant mineur?

---

### Mise en ligne le 01/06/2021

Bonjour,

Vous expliquez très bien votre situation concernant votre sœur et vous-même ainsi que le mal-être légitime qui en découle.

Il est vraiment très important de chercher une aide extérieure comme vous le faites. Il est normal que face aux alcoolisations régulières de vos parents et au passage à l'acte violent de votre mère, vous vous sentiez mal.

C'est positif que vous ayez pu parler avec votre père de ce qui vous pesait et qu'il ait dit comprendre. Néanmoins, il faut savoir que si vos parents ont une addiction à l'alcool ( une forme de dépendance) cela peut être compliqué pour eux de réduire ou d'arrêter leurs consommations. Cela peut prendre du temps et cela demande un engagement actif de leur part.

Il nous semble indispensable que vous ayez une aide, un lieu pour parler qui puisse vous permettre d'évacuer cette angoisse qui vous submerge actuellement. Le risque dans votre situation est que vos relations avec vos parents continuent de se dégrader, que des violences se reproduisent et qu'au final, votre mal-être augmente.

Il existe des lieux ou des lignes d'écoute dédiées qui peuvent vous soutenir, vous conseiller et vous aider tout en préservant la confidentialité de vos paroles et votre anonymat.

Dans le secteur géographique que vous nous avez indiqué il existe notamment une Maison des Adolescents qui serait adaptée dans ce sens. S'il est compliqué pour vous de vous y déplacer il vous est possible de contacter une ligne téléphonique nommée Fil Santé Jeunes, des professionnels sauront vous écouter de manière bienveillante.

Vous trouverez en bas de réponse les coordonnées de ces différents services.

Encore une fois, il nous paraît important de vous conseiller de ne pas rester seule avec vos angoisses et de ne pas hésiter à vous faire aider par ces services.

D'ici là, nos écoutants peuvent être disponibles ou vous donner davantage de pistes d'orientation si vous le souhaitez.

Nous sommes disponibles tous les jours, de 8H à 2H du matin au 0980 980 930 (appel anonyme et gratuit) ou par le Tchat de notre site Alcool Info Service de 8H à Minuit.

Avec tous nos encouragements à prendre soin de vous.

Bien cordialement.

---

### En savoir plus :

- Maison des Adolescents de Narbonne
- Site internet de Fil Santé jeunes

### Autres liens :

- Un de mes parents boit, j'en souffre