

## FORUMS POUR L'ENTOURAGE

### MON PÈRE BOIT APRÈS 25 ANS D'ABSTINENCE

---

Par **Elodie33** Posté le 31/10/2021 à 20h03

Bonsoir,

J'écris ce soir car je viens d'apprendre que mon père s'était remis à boire en cachette... après 25 ans d'abstinence. Je l'ai appris par ma mère qui s'en est rendue compte il y a quelques semaines et n'arrivait plus à garder ce secret pour elle.

Je sais que mon père a eu des soucis d'alcool quand il était plus jeune mais depuis environ 25 ans, il ne buvait plus. Je ne connais pas encore le déclencheur de cette reprise, même si j'ai une idée (un de ses amis est décédé d'une manière très brutale et ça l'a beaucoup affecté), mais ce que j'aimerais ce sont des conseils pour pouvoir lui parler.

Car depuis que je le sais, je ne peux pas garder ça pour moi, je veux lui en parler mais comment m'y prendre ? J'ai peur de sa réaction. Me mère voudrait qu'on le prenne en flagrant délit (il cache ses bières dans le sous-sol), mais j'ai peur qu'il s'énerve... Et je ne suis pas à l'aise avec ça car je trouve que c'est trop brutal. Si vous avez des conseils à me donner pour échanger avec lui, je suis preneuse. Ma mère lui a déjà demandé une fois s'il était saoul, il a nié. Et depuis elle ne lui en a plus parlé.

Je vous remercie d'avoir pris le temps de me lire et vous souhaite également bon courage si vous rencontrez les mêmes problèmes.

Bonne soirée.

Elodie

## 1 RÉPONSE

---

**Pepite** - 15/11/2021 à 18h25

Bonsoir Elodie,

Votre père se cache donc il a honte. Le prendre en flagrant délit provoquera un malaise, une réaction violente. Mais il n'y a pas de progrès sans crise. Sauf que la, l'alcool parlera à sa place.

Dans un premier temps, je vous encourage à lui permettre de faire le récit de sa vie sans jugement. Qu'il raconte son enfance, sa jeunesse, ce qu'il se passe pour lui en ce moment.

Permettez lui d'exprimer ses peurs, ses déceptions, ses souffrances.

Rassurez le en lui disant que nous humains partageons ses émotions, ses doutes, ses peurs.

Je pense qu'ensuite vous devez aborder le sujet en disant JE, dans un moment favorable. Le mien était sobre le matin mais il ne disait rien. Il ne sait pas s'exprimer, comme beaucoup d'ailleurs. C'est le tapis roulant des pensées négatives qui les pousse à consommer.

Parlez de ce que vous ressentez, de vos peurs, de ce malheur qui retentit sur vous.

Dites lui que vous vous inquiétez pour lui, pour sa santé et que des moyens existent pour travailler sur ses souffrances.

Voilà quelques pistes. Soyez un soutien affectif sécurisant sinon une aide extérieure pourrait l'aider.

Prenez soin de vous,

Pépité

---