

## FORUMS POUR L'ENTOURAGE

### COMMENT VIVRE AVEC DES PARENTS ALCOOLIQUE

---

Par Squaad Posté le 22/12/2022 à 21h07

Je vie avec des parents alcoolique depuis mais 14-15 ans et j'en ai 24 aujourd'hui. Une décennie a vivre quotidiennement avec eux et j'arrive à saturation mental, des proches m'ont conseillé de partir de chez mes parents ce que je ferai avec grand plaisir si j'avais un travail et je dois avouer que la situation me mine tellement que je suis certain d'être diagnostiqué dépressif ( ce que j'ai peur de faire ) et la peur de ce qu'il peut arriver si je les laisse seuls me paralyse  
Si vous avez des conseils je suis preneur.

## 1 RÉPONSE

---

Jetehaine2x - 23/12/2022 à 08h43

Bonjour Squaad,

J'ai vécu cette situation non pas avec mes parents, mais avec mon conjoint et je suis partie avec mon fils.  
Le processus pour partir a été long. Comme vous j'avais peur de le laisser seul, d'ailleurs c'est toujours le cas. Mais je n'en pouvais plus - je saturais de la situation, d'être impuissante, de me battre pour quelque chose dont je n'avais pas de pouvoir.  
Cela fait 2 ans que je suis suivi en csapa - j'ai également commencé la sophrologie il y a quelques mois. Ca m'a beaucoup aidé à prendre de la distance avec la situation et comprendre également que je ne pouvais pas avoir le contrôle de cette situation. La seule chose qui est en mon pouvoir c'est moi et ce qui me concerne directement.

Je vous conseille fortement d'ouvrir les portes d'un csapa ou d'une association - ils sont généralement très à l'écoute et ça aide beaucoup à avancer vers du mieux

Vous avez déjà fait une première étape en postant un message ici, continuez 😊

Vous avez 24 ans, un jour, je vous le souhaite, vous quitterez le nid familial pour construire votre propre bout de chemin.

Vos parents sont à deux, et vous continuerez à les voir, et je suis sûre que la situation pour vous sera moins difficile. La distance permet aussi parfois d'être plus à l'écoute et de voir les choses sous un autre angle.

Je vous souhaite le meilleur et de trouver un moyen pour prendre soin de vous

---