ALCOOL-IN

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

COMMENT LEURS DIRE ?

Par Profil supprimé Postée le 30/12/2013 09:27

BONJOUr j'ai decide de faire reagir mes parents sur leur consomation d'alcool qui est tres importante mais jamais au point d'etre completement ivre
ils boivent tous les jours le midi et le soir des fois si mon pere est absent je retrouve ma mere a prendre un apero seul
je me decide aujourd'hui car mes parents on cesse leur activite professionel et j'ai peur que leur consommation augmente encore un peu
j'ai peur de leur reaction qu'il ne comprennent pas qu'il le prennent mal ou bien meme que cela ne change rien
merci de m'aider car je n'en dort plus et je ne mange plus aider moi
cordialement

Mise en ligne le 07/01/2014

Bonjour,

Pour information, nous avons retiré votre signature afin de garantir le principe d'anonymat de notre service.

La dépendance à l'alcool ayant un potentiel à créer des troubles au niveau relationnel, et au niveau de la santé physiologique et psychique, nous comprenons votre inquiétude.

Il se peut que vos parents n'approuvent pas que vous abordiez cette question avec eux. Peut-être préfèrent-ils ne pas avoir à se justifier ou à reconnaître ce qu'ils peuvent percevoir comme une faiblesse. Leur conduite vous touche. Et il nous semble légitime de pouvoir leur en faire part. Pour y parvenir et clarifier vos attentes, il serait utile que vous distinguiez l'expression de votre inquiétude (qui vous appartient), du reproche de leur conduite (qui pourrait être contre-indiqué) et la volonté de changer leur comportement ou de contrôler leur dépendance.

Leur exprimer votre inquiétude peut se faire sans les blâmer.

S'ils souhaitent changer de comportement, vous pourrez les soutenir et les encourager dans la mesure du possible. S'ils ne le souhaitent pas en revanche vouloir les en convaincre peut s'avérer contreproductif et avoir pour conséquence un repli sur soi.

La consommation d'alcool de vos parents peut leur convenir et peut-être ne souhaitent-ils pas la remettre en question (pour l'instant). L'alcool agit peut-être comme un anesthésiant face à des angoisses et il est important de respecter leur rythme et de ne pas leur mettre de pression. Nous vous invitons à prendre connaissance de notre rubrique « l'alcool et vos proches ».

L'alcoolisation de vos parents semble avoir un impact sur votre équilibre. Un soutien extérieur vous serait sans doute bénéfique. Si vous le souhaitez, vous pouvez demander un tel soutien à un (CSAPA) "Centre de Soin en Addictologie". Vous pourrez bénéficier de consultations anonymes et gratuites de psychologues qui vous proposeront des conseils concernant votre positionnement avec vos parents, ainsi qu'un soutien psychologique concernant la souffrance qu'induit cette situation.

Bien entendu, si vos parents souhaitent trouver une aide pour agir sur leur dépendance, ils peuvent également consulter ces centres. Des médecins, des psychologues et travailleurs sociaux proposent leur service aux usagers d'alcool anonymement et gratuitement.

Vous pourrez trouver de telles adresses dans notre rubrique « adresses utiles ».

Bien cordialement.