

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

SAUVER MON PERE ET SOULAGER MA MERE

Par [leawtz](#) Posté le 08/12/2023 à 15h49

Bonjour à tous,

Je m'appelle Léa, j'ai 24 ans.

Je viens sur ce forum, pour vous parler de ma situation familiale depuis quelques années.

Mon père a un problème avec l'alcool depuis quelques années.

Il a toujours été un bon vivant, boit avec les copains et en famille, du vin uniquement pas d'alcool fort.

Gros fumeur de cigarette (2 paquets de GAULOISE PAR JOUR PENDANT 30 ans)

Il est tombé malade il y a 8 ans.

Cancer de la vessie, à cause du tabac.

Il est en rémission, Dieu merci il a sauvé mon papa de ce cancer, il a eu une chance unique de s'en être sortie !

Cependant, il possède une poche car on a du lui enlever la vessie, la prostate et tout ce qu'il lui permettait d'être un homme tout simplement !

Cela la beaucoup marqué, car mon père s'est un ancien militaire avec une mentalité bien à lui 😊 il est du genre très pudique sur ses problèmes ou mal être et ne se plaindra jamais de souffrir.

Il est rentrée dans une dépression grave il y a maintenant 7 ans, suivi par un psychiatre et sous anti dépresseur.

A ce moment, je passais mon bac j'avais 18 ans, et pour moi et ma famille ca été la descente aux enfer ! Ma dernière année de terminale a été chargé d'aller retour à l'hôpital car il a du être opéré d'urgence !

Au final, j'ai eu mon BAC avec mention pour le rendre fier au cas ou il devait partir au paradis avant!

Je me suis dit victoire, guéri du cancer ! Mais non l'alcool est devenu de plus en plus fréquent car il est passé en invalidité et s'est réfugié dans l'alcool 😞

Il a arrêté de fumer mais consommer des cubis de vin par jour et il doit être à 2 ou 3 litre de vin par jour.

Son foie a triplé de volume et il est désormais très fatigué et s'aggrave dans sa dépression, sans que nous sa famille puissions l'aider concrètement à passer outre.

Il refuse toute aide, et estime que seul lui sait ce qui est bon pour lui 😞

Ma mère doit tout gérer lui mais même l'administrativité de toute la famille,

Mon père a toujours été un bon père jusqu'à ce que l'alcool prenne tout la place dans sa vie et petit a petit il s'est désintéressé de tout...

Je sens qu'il s'éteint a petit feu, je ne sais plus quoi faire...

J'ai essayé le dialogue, les menaces j'ai meme pris son verre et l'ai jeté devant lui mais il est entré dans une colère noire...

Je sais que ce genre d'addiction est très complexe, mais je vous jure je ferai tout ce que je peux pour le sauver j'ai tout essayé et pourtant je me sens si impuissante face à cela...

Quand la personne refuse l'aide il est difficile de l'aider mais j'espère trouver ici quelqu'un qui a ce genre de problème face à une personne qui refuse qu'on l'aide.

Quelles alternatives ont peut mettre en place ?

Mon plus beau cadeau serait de sauver mon papa de cela parce que c'est une personne exceptionnelle qui mérite d'être sauvée.

Juste une fille qui s'inquiète pour son papa.

Merci de m'avoir lu,

J'attends vos retours 😊

Bon courage à tous,

5 RÉPONSES

Force2Courage - 08/12/2023 à 18h49

Bonjour,

Je reconnais tellement mon adolescence dans ton discours, je ne comprend que trop bien ce que tu ressens. Le déclic ne peut venir que de ton père, et de lui seul. Il n'existe aucune recette miracle, aucun comportement recommandé, aucun discours percutant... Ton père a l'air de ressembler énormément au mien, qui soit dit en passant est lui aussi un ancien militaire et qui se bat lui aussi contre un cancer de la vessie.

Dans de très nombreux cas, l'alcoolisme est un comportement suicidaire détourné. C'est ce que j'ai analysé chez mon père, et c'est ce que je ressens à travers ta description chez ton père. Donc l'alcoolisme n'est pas une cause mais une conséquence de la dépression, une béquille utilisée pour atténuer leur souffrance, mais qui malheureusement créé un cercle vicieux. L'alcool les rend encore plus dépressifs, donc ils boivent encore et toujours, et le problème initial est toujours là.

Le déclic ne peut venir qu'en soulevant le problème de la dépression et de comprendre cette envie de ne plus vivre. Et malheureusement, j'ai compris pour mon père qu'il y a des blessures de l'âme qui ne peuvent pas guérir, qu'il existe des souffrances qui ne s'atténuent pas avec le temps mais s'empirent. Mon père souffre du syndrome du survivant (du moins c'est ce que j'identifie sans aucun diplôme de psychologie, après des heures et des heures de discussions bienveillantes les soirs où il était bourré et plus enclin à vider son sac), qui s'amplifie plus il vieillit car il ne se sent pas légitime. Sans doute qu'un suivi psychologique lui serait bénéfique, mais comme il ne sent pas légitime à vivre, il ne se sent pas non plus légitime à se soigner pour aller mieux et être heureux...

J'ai fait les démarches une fois pour le faire hospitaliser, lui l'a très très mal vécu, et cela n'a rien changé du tout dans notre cas. Au bout de quelques jours, ils l'ont laissé sortir et il ne m'a pas adressé la parole pendant des mois. C'était il y a 20 ans, il n'a jamais arrêté de boire, et son corps tient remarquablement le coup.

En revanche, ta mère mérite d'être aidé! C'est elle que tu dois soutenir. Elle sacrifie sa vie pour soutenir ton père, c'est son choix et personne ici ne jugera, on est trop nombreuses à faire ce choix pour des milliers de bonnes et de mauvaises raisons. Mais elle a besoin à son tout d'être soutenue pour continuer à porter ton père. Elle a besoin d'une part de se sentir écoutée, les discours moralisateurs, les jugements, les accusations... elle se les fait déjà à elle même, elle n'a surtout pas besoin de les entendre des autres. Elle a besoin de passer du temps pour elle pour souffler, se ressourcer, réinitialiser les batteries... J'aime bien cette phrase : "tu ne peux plus remplir le verre d'eau d'un autre quand ta carafe est vide". Elle a besoin de gérer son énergie pour pouvoir apporter du soutien à ton père. Elle a besoin d'avoir ses enfants autour d'elle, de passer des moments de qualité qui la remplisse d'amour pour qu'elle puisse le redistribuer.

En bref, si tu veille sur ta mère, elle pourra veiller sur ton père. C'est malheureusement la seule option à ta portée. Et fais la paix avec ton père, je vois qu'il y a plein d'amour dans votre famille, ne lui en veut pas pour son alcoolisme et par son manque de soin, nous ne comprenons malheureusement pas leur souffrance et nous n'avons pas le don de les guérir.

Je te souhaite beaucoup de courage

leawtz - 11/12/2023 à 11h16

Bonjour,

Merci beaucoup pour ton témoignage.

Je me rends compte que c'est très similaire effectivement,

Peut on échanger ailleurs concernant cela ?

Tu as des mots très justes,

Merci

Force2Courage - 11/12/2023 à 13h33

Bonjour,

J'autorise le modérateur a vous transmettre mon adresse mail associée à ce compte, si c'est possible

Moderateur - 11/12/2023 à 14h26

Bonjour Force2Courage,

Même avec votre autorisation ce n'est pas possible.

Nous vous invitons à échanger ici même.

Cordialement,

le modérateur.

EmelineP - 06/02/2024 à 01h54

Comment s'épanouir lorsque l'un de ses proches est malade alcoolique ?

Les enfants sont de véritables éponges et bien souvent ils appliquent les règles que leurs parents leur demandent de respecter. Que celles-ci soient justes ou non. Comme d'autres enfants, par amour pour mes parents, j'ai accepté de subir certaines règles qui ne me convenaient pas. Maintenant que j'envisage de fonder moi-même une famille, je réalise combien il est important pour un parent d'être stable émotionnellement pour élever ses enfants le mieux possible.

Mon père était alcoolique. Aussi loin que je me souviens, il l'était avant ma naissance et cela a toujours fait partie intégrante de mon héritage familial.

Malgré une femme aimante et le soutien de ses enfants, mon père souffrait d'un profond mal-être que rien ne semblait parvenir à soulager. L'alcoolisme est une maladie du silence et il est plutôt facile de tromper les apparences. Dans ma famille, chacun gérait dans son coin la maladie. Plus ou moins bien. Et la loi tacite était de n'en parler à personne en dehors de la famille, sous peine de trahir la confiance de mes parents. Pour l'extérieur, tout allait parfaitement et nous faisions tous très bien semblant. L'entourage d'une personne alcoolique est parfois démuné face à ce problème. Se confier aux amis et aux proches a ses limites. En tous les cas, ignorer le problème ne vous mènera nulle part. Bien au contraire. Il est plus sain d'avoir conscience qu'un travail de votre part est nécessaire.

Aujourd'hui j'aimerais apporter de l'aide et de l'espoir aux personnes dont un proche est alcoolique. Vous devez absolument vous déculpabiliser car vous n'êtes pas responsable de la maladie. Et, même s'il est difficile de l'accepter, vous ne pourrez pas forcer un malade à cesser de boire et à se sentir heureux. Prendre conscience de ces deux aspects m'a demandé des dizaines d'années. Ils sont la clé de votre bien-être.

Mon conseil serait : « transformez votre vécu en force ». Personne n'a une vie simple et parfaite. Vous forgerez votre caractère et construirez votre propre équilibre à travers vos choix, tout au long de votre existence. Être fataliste ne vous mènera nulle part. Concentrez-vous sur les aspects pouvant être améliorés et sur lesquels vous pouvez réellement agir. Ne gaspillez pas votre énergie à essayer d'influencer le comportement d'un proche alcoolique. Le déclic doit venir de lui.

L'entourage est indirectement victime de la maladie alcoolique. Mais victime néanmoins.

Pensez à vous, votre équilibre, et ne vous laissez pas happer par la maladie de votre proche alcoolique. Je ne vous conseille pas l'indifférence ou l'égoïsme, loin de là. Juste une distance qui vous permettra de vous préserver et vous évitera de sombrer avec le malade alcoolique.

A partir de mes 35 ans, j'ai enfin fait la paix avec mes parents en mon for intérieur et je ne ressens plus de colère envers eux. J'associais l'alcoolisme à une faiblesse. Et je ne parvenais pas à la tolérer. La jeunesse nous rend parfois intransigeants, en particulier vis à vis de nos parents. Puis les épreuves de la vie nous aident à comprendre que personne n'est égal face à la difficulté. Et que le courage ne se manifeste pas de la même façon chez tout le monde. Un malade alcoolique essaie de faire face, à sa manière, à différents traumatismes. Et l'entourage fait comme il peut pour vivre à ses côtés.

Si vous ressentez le besoin d'être soutenu, n'hésitez pas, car vous battre seul vous épuisera. Une lutte collective est plus efficace. Sachez que d'autres ont traversé ou traversent les mêmes épreuves.

J'ai rencontré de nombreuses difficultés en cherchant des structures d'accompagnement et d'écoute destinées à l'entourage, et non au malade alcoolique. Selon votre préférence, différents types de structures existent. Comme il n'est pas évident de trouver facilement des informations pratiques sur internet, voici celles qui m'ont été utiles :

CSAPA et centres d'addictologie => l'avantage de ces centres est qu'ils proposent des rendez-vous individuels ou en famille. A noter : les créneaux de rendez-vous peuvent être rares et l'ambiance est très « médicalisée » donc un peu impersonnelle. Si vous avez besoin d'informel et de chaleur humaine, je vous recommanderais plutôt les groupes de parole Al anon.

Al anon => l'avantage de ces groupes de parole est d'échanger, dans l'anonymat, avec des personnes bienveillantes vivant des expériences similaires, qui vous comprennent et ne vous jugent pas. Vos proches ne sont pas toujours les mieux placés pour vous écouter et vous ne serez pas aussi libres de vous exprimer face à eux que dans un groupe Al anon. A noter : les groupes de parole se réunissent parfois dans des salles de paroisse et comme le concept vient de chrétiens protestants, Dieu est évoqué. Si cela vous met mal à l'aise ou ne correspond pas à vos croyances, choisissez une autre option. Votre première session de groupe de parole sera gratuite, mais à terme chaque participant a l'habitude de contribuer à hauteur de ses moyens, lors d'une quête à la fin de la session. Le montant de votre contribution est libre. Vous pouvez également acheter un livre pour suivre les sessions, mais aucune obligation.

Psychologue ou psychiatre => vous pouvez avoir besoin d'un suivi psychologique individuel sur le long terme et si prendre la parole devant plusieurs personnes n'est pas envisageable, orientez vous vers des professionnels qui vous guideront pour y voir plus clair. L'avantage par rapport à un centre CSAPA sera une prise de rendez-vous plus facile et certainement une proximité géographique qui simplifiera vos déplacements.
