FORUMS POUR L'ENTOURAGE

J'AI BESOIN D'AIDE...

Par **Profil supprimé** Posté le 29/11/2015 à 22h15

Bonjour à tous j'ai 16ans et j'ai un problème avec mon père qui est alcoolique. Tout à commencé il y a 4-5ans lorsque nous avons appris que ma mère était touchée d'une grave maladie, mon père est tombé dans une forte dépression dont l'alcool était son sois-disant "moyen d'oublier". Pendant ces longues années avec mon frère nous avons tout essayer pour le faire réagir et parfois ça partait vraiment loin. Aujourd'hui je ne supporte plus, c'est trop lourd pour moi car j'en parle à personne. Je suis toute seule maintenant à faire face à ça car mon frère est parti. Je craque, c'est trop dur de surmonter ça seule et je ne sais vraiment pas quoi faire. J'ai essayé de lui en parler, d'en parler à ma mère, à ses parents, je lui ai caché ses bouteilles, j'en ai même déjà cassé quelques-unes par énervement...Quand il a consommé, il dit des choses qui font très mal du genre "ta mère va pas s'en sortir", "je veux crever"...il est très méchant dans ses propos malgré le fait qu'il m'aime et que je sois sa fille. Ce problème d'avoir un père alcoolique me forge une carapace et fait que je me braque très vite pour n'importe quoi avec mes parents et avec mes amis. Rien que le fait d'entendre le mot "alcoolisme" me donne des frissons et les larmes aux yeux. J'ai une rage énorme contre ce qu'il me fait subir depuis des années. Et ça ne cesse d'empirer...J'ai besoin d'aide !!!

3 RÉPONSES

Moderateur - 30/11/2015 à 15h27

Bonjour Acloignon,

A force d'être seule à porter tout cela c'est exactement ce que vous dites : vous avez besoin d'aide. Je vous conseille vivement de prendre rendez-vous avec un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention des Addictions (Csapa) proche de chez vous. Pour le trouver utilisez notre rubrique "Adresses utiles" qui est sous la carte de France que vous trouverez dans la colonne de droite ci-contre. Ces Csapa, gratuits, reçoivent l'entourage et pourront vous aider à vider votre sac, à envisager ce qu'il est possible et pas possible de faire.

Vous pouvez aussi recevoir un soutien de groupe auprès de l'association Al-anon France, qui est dédiée uniquement à l'entourage des personnes dépendantes à l'alcool. Cherchez sur leur site internet (<http://al-anon.fr/>) s'ils ont des réunions près de chez vous. Ils ont aussi des services "en ligne". Le soutien de groupe est très utile pour trouver la bonne distance par rapport à votre père qui s'alcoolise. Il est réconfortant aussi de se retrouver avec des personnes comme vous.

Jusqu'à présent vous avez essayé de "contrôler" la situation mais elle n'est pas contrôlable autrement que par votre père. Se mettre en colère contre lui, cacher ou casser ses bouteilles ne sert à rien car s'il est dépendant il trouvera toujours un moyen de se procurer de l'alcool. Comme vous êtes à bout il vaut mieux que vous preniez, temporairement, un peu de distance avec tout cela. Ressourcez-vous, prenez du recul et d'autres "solutions" émergeront.

Bon courage,

le modérateur.

Profil supprimé - 12/12/2015 à 19h08

Coucou , je suis dans le même cas que toi , j'ai 16 ans également et ça fait 16 ans que mon père est alcoolique ; insulte , menace , quelque tape . Mais ne te laisse pas faire , menace le toi aussi . Je suis seul contre lui également donc je hurle souvent, bien que sa ne suffisse pas vraiment, je cache également les bouteilles ect.. mais sa sert pas a grand chose .. , donc si tu ne veux pas que la situation ce degrade il faut faire face . Personellement je n'ai jamais dis à personne pour mon père donc c'est dur de cacher tout sa ..je reste positive, car j'ai des amis , rigole.. Donc ne te decourage surtout pas et affronte le , ne reste pas dans ton coin sinon rien ne va changer . Je n'ai pas hâte de partir de chez moi parce que je ne veux pas laisser ma mère toute seule , peur que mon père la frappe ou autre chose .. c'est dur de ne rien dire mais il est normal que personne ne le sache . Bref je te conseil de ne pas changer de caractere et de montrer que tu est plus forte que sa et surtout plus forte que lui et il faut que tu le lui montre .

Moderateur - 14/12/2015 à 12h01

Bonjour "Ass",

Cacher les bouteilles c'est vouloir contrôler la consommation de votre père alors que lui, qui est dépendant et a donc "besoin" de l'alcool, ne veut pas arrêter. Cela ne sert en effet à rien car il contournera cela d'une manière ou d'une autre.

La confrontation n'est pas vraiment la solution mais c'est un moyen en tout cas de vous défendre. Contrairement à l'attitude que vous décrivez dans votre récit et bien que je comprenne tout à fait pourquoi vous le faites, vous devriez vraiment en parler autour de vous. C'est ce qui permet de décharger toutes les tensions que vous vivez à cause de cela, de parler de vos peurs (pour lui, pour vous, pour

votre mère) et enfin cela permet d'explorer les solutions auxquelles vous ne pouvez pas penser tout seul. Il y a en effet des choses que votre mère et vous même pouvez sans aucun doute faire pour d'une part mieux vivre cette situation, d'autre part favoriser que votre père ait un déclic qui lui fasse vouloir prendre le taureau par les cornes comme on dit.

Pour le coup je vous invite vraiment à prendre le "risque" d'en parler avec des professionnels qualifiés. Les Centres de soins, d'accompagnement et de prévention des addictions (Csapa) ont réellement l'habitude de ce genre de situations. Les professionnels qui y travaillent ne vous jugeront pas, ni votre mère, ni votre père. Ils sont là pour vous aider sur le plan personnel et pour vous aider à essayer de l'aider lui. C'est gratuit et confidentiel. Vous pouvez y aller sans que vos parents ne soient mis au courant mais vous pouvez y aller aussi avec votre mère si elle accepte. Vous êtes peut-être un peu jeune encore, si je puis me permettre, pour connaître la valeur de ce type d'aide mais utilisez alors votre courage - car vous en avez - pour prendre rendez-vous et y aller. Il n'y a aucune honte à avoir de faire cette démarche.

Vous trouverez les coordonnées du Csapa le plus proche de chez vous dans notre rubrique "Adresses utiles" :

<http://www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles>

En appelant notre ligne d'écoute, qui est anonyme et confidentielle, nous pourrons aussi vous donner des adresses. Vous pourrez aussi apprécier comment "en parler", comme "écrire", peut faire du bien.

Cordialement,

le modérateur.