

BESOIN D'AIDE..

Par Profil supprimé Postée le 28/02/2016 12:54

Bonjour, j'aimerais avoir vos avis et savoir ce que je peux faire.

Mon père boit de plus en plus, ma mère n'en peut plus, et nous ses enfants aussi. Nous avons de plus en plus de mal à le vivre à la maison. De plus il nous ment en disant qu'il ne boit pas lorsque qu'il est seul, alors qu'aujourd'hui même ma mère et moi même étions soucieuses, nous avons fouillées le garage et avons trouvées 2 grandes bouteilles de Grant's vide ainsi qu'une fiole de Label 5. Que pouvons nous faire pour le raisonner? Pour l'aider?

Merci..

Mise en ligne le 02/03/2016

Bonjour,

Votre père développe un problème avec l'alcool et, comme la plupart des personnes dans la même situation, il minimise ou nie sa consommation. Pour vous, c'est particulièrement difficile. Vous voudriez qu'il arrête et l'encouragez peut-être à le faire mais cela n'est pas suivi d'effets. Vous constatez qu'il vous ment et vous perdez confiance. Vous ne savez plus comment faire.

Il est possible de se sortir de la dépendance à l'alcool mais cela peut prendre du temps. La première étape pour votre père sera de se sentir suffisamment en confiance pour reconnaître son problème. Ensuite, il faudra aussi qu'il accepte d'être aidé.

Vous allez avoir besoin de patience et il va avoir besoin de votre soutien sur le long terme. "L'erreur" à ne pas commettre est de le juger négativement pour ce qu'il fait ou ne fait pas. La dépendance à l'alcool est une souffrance "rentrée" pour la personne concernée qui ressent de la culpabilité sans pouvoir s'empêcher de boire. Les injonctions à arrêter auxquelles il ne se sent pas capable de répondre, la souffrance de voir ses proches déçus par son comportement sont autant de sources de culpabilité qui alimentent l'envie de boire. En d'autres termes, il vaut mieux éviter les jugements de valeur et éviter de suggérer trop vite qu'il faut qu'il arrête de boire alors qu'il ne s'en sent pas encore capable.

Vous allez devoir composer avec une certaine forme d'impuissance, mais cela ne doit pas vous conduire à baisser les bras. Tout d'abord, il y existe des aides pour les proches. Les Csapa (Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) peuvent recevoir les proches gratuitement. L'équipe pluridisciplinaire répondra à vos questions sur la maladie alcoolique, vous conseillera sur les attitudes à avoir et vous permettra de "vider votre sac" si nécessaire. Vous trouverez, en accompagnement de cette réponse, les coordonnées de Csapa en Ille-et-Vilaine. Votre passage préalable par un Csapa pourra peut-être l'aider d'ailleurs à franchir lui-même le pas de l'aide. Pour vous soutenir, il existe aussi l'association Al-Anon dédiée aux proches des personnes alcoolo-dépendantes. Il y a peut-être un groupe de parole proche de chez vous. Vous trouverez en fin de message un lien vers leur site.

De votre côté, il est important que la parole "circule" entre les membres de la famille sur ce problème. Evitez le "tabou", les non-dits. Vous pouvez en parler à votre père, mais il faut juste éviter de le faire sur un mode culpabilisant. Pour cela, parlez surtout de vous-même, de vos émotions, de vos besoins et de votre soutien plus que de ce qu'il devrait faire lui.

Enfin, pensez à vous ! Cela est valable pour vous aussi bien que pour votre mère ou votre fratrie. Le problème d'alcool de votre père ne doit pas "absorber" toute l'énergie familiale. N'arrêtez pas de faire des choses parce que votre père boit. Ne cherchez pas à vous placer à une place de "sauveur" qui pompera toute votre énergie. Votre vie doit continuer malgré ce problème.

Cordialement.

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES :

CSAPA LE ROSAIS

78-80 boulevard du Rosais
35403 SAINT MALO

Tél : 02 99 21 22 30

Secrétariat : Secrétariat ouvert du lundi au vendredi de 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 17h00

Accueil du public : Consultations rendez-vous.

Consultat° jeunes consommateurs : Adaptation des rendez-vous selon les disponibilités des jeunes de 15 à 25 ans avec ou sans entourage.

COVID -19 : Accueil avec respect des gestes barrières.

Voir la fiche détaillée

CSAPA DU CENTRE HOSPITALIER DE VITRÉ

16 bd Denis Papin
35500 VITRE

Tél : 02 99 74 14 68

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h00-12H30 et 13h30-17h00

Accueil du public : Consultations sur rendez vous du Lundi au Vendredi Possibilité de rendez-vous jusqu'à 20h les Lundi et 18h00 les Jeudi.

Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous pour les jeunes de 13 à 25 ans, avec ou sans entourage.

COVID -19 : Accueil avec respect des gestes barrières.

Voir la fiche détaillée

CSAPA LA CLAIRIÈRE DU CENTRE HOSPITALIER DE FOGÈRES

133 rue de la forêt
Centre hospitalier de Fougères
35300 FOUGERES

Tél : 02 99 17 73 91

Site web : www.ch-fougeres.fr

Secrétariat : Lundi, mardi et jeudi de 8h30-12h et de 13h30-18h. Le vendredi de 9h-16h. Pas d'accueil téléphonique le mercredi.

Accueil du public : Lundi, mardi et jeudi de 9h-12h et de 13h30-18h. Mercredi 9h-12h et Vendredi de 9h à 16h.

Consultat° jeunes consommateurs : Consultation sur rendez-vous les Mercredis de 14h à 16h00 avec ou sans entourages.

COVID -19 : Accueil en présentiel avec respect des gestes barrières.

Voir la fiche détaillée

CSAPA : CENTRE HOSPITALIER DE REDON

3 rue de Galerne
Hôpital de Redon
35600 REDON

Tél : 02 99 71 71 28

Site web : www.ch-redon.fr

Accueil du public : Du lundi au vendredi sur rendez-vous : 9h-12h45 et de 13h30-17h00.

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur place, également à la Mission locale au 3 rue Charles Sillard à Redon :

Mercredi des semaines impairs sur rendez-vous

COVID -19 : Accueil avec respect des gestes barrières.

Voir la fiche détaillée

CSAPA SAINT MELAINE

39 rue Saint-Melaine
35000 RENNES

Tél : 02 22 51 41 40

Site web : www.ch-guillaumeregnyer.fr

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30. Le mardi de 11h à 12h30 et de 13h30 à 17h30

Accueil du public : Du lundi au vendredi: sur rendez-vous.

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur rendez-vous, avec ou sans entourage - Pas d'autorisation pour les mineurs qui souhaitent consulter.

COVID -19 : information septembre 2021 : Accueil avec respect des gestes barrières

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Al-Anon

