

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

QUE FAIRE ??

Par **Profil supprimé** Posté le 15/03/2016 à 13h22

Bonjour. Je suis une jeune maman de 22 ans.

Malgré un dénis pendant plusieurs années, mes parents sont alcooliques.

Pour eux ils "aiment bien prendre l'apéro" sauf que l'apéro en question c'est une bouteille de whisky d'un litre et demi à deux tout les soirs.

J'ai quitté le cocon familial à 18 ans en m'éloignant de 50 km, après un an sans ce parler on a repris contact en perçant l'abcès sur le fait qu'il buvait trop et que je faisais la mère de maison. Il y avait du mieux mais aujourd'hui c'est reparti de plus belle.

J'ai plusieurs craintes j'habite à 200 km deux je me sens impuissante sachant que j'ai une petite sœur de 12 ans et un petit frère de 18 ans qui vivent encore sous leur toit ! Et aussi pour mon enfant qui voudra sûrement passer des vacances chez mamie.

Je suis complètement perdue et même si je me dis que ça va je suis mal dans ma peau j'ai l'impression d'abandonner ma sœur et mon frère mais je dois aussi penser à ma famille ...

Je crois que j'ai besoin d'aide svp ...

1 RÉPONSE

Moderateur - 28/04/2016 à 12h12

Bonjour "Moi Luce",

Vous n'aviez pas eu de réponse alors je me lance.

Vous avez bien identifié un "problème" qui touche les enfants dont les parents sont "alcooliques" (ou abusent d'alcool) : ils ont tendance à devenir les "parents" de leurs parents. Or, d'un autre côté, comme vous le dites, vous avez votre vie à mener, votre propre famille. Vous pouvez difficilement être sur deux fronts à la fois. En l'occurrence n'essayez pas trop de régenter leur vie car vous ne pouvez pas contrôler cela et vous risquez de vous faire rejeter à la longue. Cela ne signifie pas qu'il faille renoncer à toute action ou tout dialogue mais plutôt qu'il faille s'en remettre d'abord à eux pour résoudre ce "problème".

Votre frère de 18 ans qu'en dit-il, lui, de la situation ? Il est par exemple assez âgé pour protéger votre petite sœur si besoin était ou pour parler avec elle. Vous-même pouvez au moins, par téléphone, en parler avec eux deux et les soutenir. Vous ne faites en tout cas pas état de violences ou de comportements à risque (par exemple conduire en état d'ivresse) suite à ces alcoolisations. J'espère qu'il n'en n'est rien ce qui serait déjà un point positif.

En ce qui concerne vos parents la difficulté c'est qu'ils s'entraînent sans doute l'un l'autre et que même si l'un voulait arrêter probablement que l'autre irait dans l'autre sens et serait une tentation importante. Cependant, plutôt que d'arrêter, il peut y avoir l'option de la diminution de la consommation avec ou sans l'aide d'un traitement. Vous pourriez peut-être axer votre discours non sur l'arrêt de leur rituel mais sur la diminution des quantités bues lors de ce rituel et ce qu'ils pourraient essayer de faire pour y arriver (alterner avec des boissons non alcoolisées, diminuer la fréquence des apéros, réduire le temps de l'apéro, changer d'alcool pour un alcool moins fort, etc.). Bien sûr, idéalement, il faudrait que cela s'accompagne d'un petit bilan avec un professionnel pour savoir comment il leur serait plus facile de diminuer mais j'imagine que cela va être difficile de les y amener. Toujours est-il que la diminution de leur consommation serait déjà un bien être pour leur santé. Je vous conseille de vous renseigner sur les méfaits de l'alcoolisation régulière et importante et d'en parler avec eux pour les sensibiliser. Vous avez par exemple notre article "Risques de l'alcool sur la santé à long terme" : <http://www.alcool-info-service.fr...sequences-alcool/risques-long-terme#>.

Les Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (Csapa) sont les centres qui peuvent aider vos parents à diminuer ou arrêter. Ce sont aussi des centres qui reçoivent, gratuitement, l'entourage. Vous pouvez y être informée sur les méfaits de l'alcool sur la santé, vous pourrez y glaner des idées d'intervention à leur égard, vous pourrez mieux vous positionner, comprendre ce que vous pouvez faire et ce qui ne relève pas de votre ressort. Il y a certainement un Csapa proche de chez vous et je vous invite à le vérifier dans notre rubrique "Adresses utiles" : <http://www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles>

Cordialement,

le modérateur.
