

PÈRE ALCOOLIQUE

Par Profil supprimé Postée le 08/09/2016 23:04

Bonjour,

J'ai 19 ans et mon père est alcoolique. Il le reconnaît depuis peu mais ne fait rien pour se soigner. Je pense que mon père est dépressif et que c'est pour ça qu'il boit. Il reconnaît être alcoolique mais ne veut pas voir un psy ou quelqu'un qui pourrait l'aider à aller mieux.

Il a une vie compliquée (ses parents et ses frères sont décédés depuis quelques années), mais il a toujours bu beaucoup d'alcool.

Depuis que je suis petite, j'ai toujours su que mon père buvait trop (il cache des bouteilles de whisky dans sa voiture etc). Il est souvent irascible et s'énervait pour des choses sans importance.

Aujourd'hui, sans raison apparente, il a bu beaucoup et était saoul toute la soirée (propos incohérents, répète plusieurs fois la même chose, s'énervait pour rien). Je ne l'avais jamais vu dans cet état. Plus tard, j'ai discuté avec lui et il est désolé de nous faire subir ça, il m'a dit qu'il envisageait une cure mais je pense qu'il ne le fera pas.

Je n'habite pas avec lui (il habite seul à plusieurs heures de route) mais j'essaie d'être là pour lui mais quand il me parle de ses problèmes, il le regrette car ça ne devrait pas être mon rôle.

Je vais partir un an à l'étranger et j'angoisse à l'idée de ne rien pouvoir faire si jamais il dérape. Quand il boit, il dit des choses sans réfléchir, s'énervait et ça finit souvent en conflit.

Je me suis souvent interposée dans les disputes et j'essaie toujours d'arrondir les angles mais je ne sais plus quoi faire.

Ça me fait de la peine de le voir comme ça et je voudrais qu'il aille mieux mais je veux aussi me préserver.

Désolée pour le long texte un peu désordonné

Merci de me donner des conseils

Mise en ligne le 12/09/2016

Bonjour,

Votre père boit depuis bien longtemps et son mal être s'est accentué au fil du temps et des difficultés de la vie. Sa dépendance exprime son mal-être qu'il n'arrive pas à surmonter autrement pour l'instant qu'en consommant de l'alcool. Depuis toute petite vous vivez son alcoolisme. Vivre avec un parent qui boit provoque inmanquablement de la peur, de la culpabilité ainsi que de l'insécurité qui est source de stress. C'est pourquoi comme vous le précisez très justement dans votre message, il faut vous protéger.

Bientôt vous partez à l'étranger et vous craignez qu'il ne se mette en danger et qu'il "dérape". Nous comprenons votre inquiétude, cette situation est difficile à vivre pour vous. Lorsque vous serez véritablement loin il vous sera plus facile de prendre du recul puisque vous ne pourrez plus intervenir. De plus vos différentes interventions aussi utiles soient elles, ne peuvent comme vous le savez régler le problème de votre père.

Sachez que décider d'arrêter de boire n'est pas facile et entamer des démarches pour se soigner peut prendre du temps. Cette décision appartient à votre père. Depuis peu, il reconnaît timidement qu'il a un problème, il en parle mais ne veut pas encore se soigner. C'est le début d'une prise de conscience, c'est positif.

L'aide que vous pouvez lui apporter est dans le dialogue. Profitez de moments où il est sobre, quand il reconnaît avoir un problème pour l'informer qu'il y a des solutions pour en sortir.

Nous vous conseillons de trouver un soutien extérieur à la famille afin de pouvoir mettre des mots sur ce que vous ressentez ainsi que pour trouver des conseils afin d'aider au mieux votre père.

En effet il existe des structures en addictologie appelées CSAPA (Centres de soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) où il est possible de consulter gratuitement et de façon confidentielle des professionnels, médecin addictologue, psychologue...

Ces centres accueillent l'entourage, vous et vos proches. Chacun des membres de la famille pourrait y trouver une aide précieuse pour faire face à cette situation et tenter de solutionner les problèmes. Différentes "formules" sont possibles: entretiens individuels, familiaux, de couple... Les consultations y sont confidentielles et gratuites. Vous trouverez l'adresse d'un CSAPA sur notre site à la rubrique "Adresses utiles" lien en bas de page. Cela vous permettrait d'être conseillée, soutenue et vous aiderait aussi à trouver la bonne distance dans le soutien que vous pouvez lui apporter.

Votre père, lorsqu'il sera prêt, pourra également prendre rendez-vous afin de faire un bilan sur sa consommation et envisager la suite, sevrage hospitalier, travail thérapeutique, cure...

Pour d'autres conseils vous pouvez aussi consulter notre site, Alcool Info Service à la rubrique "Comment aider un proche ?" ainsi que "Papa boit".

Si vous avez besoin de parler où pour être orienté vers un centre, n'hésitez pas à nous contacter par téléphone.

Nous vous conseillons aussi de communiquer notre numéro de téléphone à votre père afin qu'il ait un premier contact, du soutien et des conseils au 0980 980 930 (ligne de "Alcool Info Service", gratuite et anonyme depuis un poste fixe, tous les jours entre 8h et 2h du matin) ou par chat via notre site.

Prenez soin de vous.

Autres liens :

- [Adresses utiles](#)
- [Comment aider un proche](#)
- [Papa boit](#)