

## ALCOOLISME D'UN PARENT

---

Par **Profil supprimé** Posté le 09/05/2017 à 21h32

Bonjour à tous, je suis une jeune fille de 20 ans et suite à un AVC qui a entraîné une perte d'emploi, mon père est devenu dépressif et boit beaucoup. Le problème est qu'il prend des médicaments très forts et que ce mélange est très peu favorable à sa santé. Il se dégrade de plus en plus et je me sens démunie face à cette situation. De plus, il est complètement en déni et ne se voit pas comme je peux le voir. J'ai essayé tous types de méthodes pour aborder le sujet, et c'est toujours la même chose. Lorsqu'il avoue boire, il minimise la chose ou alors tente de me faire culpabiliser en me disant qu'il va mettre fin à ses jours... Que puis-je faire ? Je ne peux pas l'orienter vers des centres ou des aides de soutien puisqu'il nie les faits... je me sens désarmée. Merci de votre aide et de vos réponses.

### 1 RÉPONSE

---

**Moderateur** - 12/05/2017 à 16h31

Bonjour AlicePeace12,

Une situation très difficile en effet. Votre père a subi un grave traumatisme à la fois sur le plan de sa santé et sur celui de son insertion sociale. L'alcool lui sert probablement de "refuge".

Vous dites qu'il est dans le "déni" mais pourtant parfois il reconnaît qu'il boit. Il ne nie donc pas complètement qu'il boit mais il semble plutôt se sentir en incapacité de faire face à son problème et n'en a peut-être pas envie. Les menaces de suicide semblent être surtout le reflet de son impression qu'il n'y a pas d'issue bien plus qu'une volonté de sa part de vous culpabiliser. Lorsque vous insistez trop sur le fait qu'il boit vous mettez le doigt aussi sur son sentiment d'impuissance et cela renforce peut-être sa culpabilité et donc son désespoir et son envie de boire.

En parler avec un alcoolique ce n'est donc pas tellement chercher à le convaincre qu'il boit - il le sait bien - mais bien plus l'amener à avoir envie d'en sortir, à lui faire sentir qu'il en est capable et qu'il en vaut le coup. Votre père a besoin avant tout de réconfort et d'amour. C'est en partie apporté par la bouteille aujourd'hui mais vous pouvez faire en sorte d'essayer aussi d'en apporter un peu vous-même.

Il serait trop long ici de vous expliquer ce que vous pouvez faire au juste. En tout cas prenez son alcoolisme comme un fait actuel et essayez de vous adresser à lui non plus pour le convaincre qu'il a un problème qu'il doit résoudre mais pour lui parler de vous, de vos émotions vis-à-vis de cela, de vos besoins. Demandez-lui de vous aider. Cette situation génère des émotions profondes chez vous (peur, colère...). Essayez d'identifier quels besoins non satisfaits se cachent derrière pour pouvoir lui en parler.

Quand vous vous adressez à lui employez surtout le "je" mais pas le "tu" qui accuse trop vite. Partez de vous pour parler de la situation. En lui demandant son aide vous lui donnez la possibilité de vous répondre et de choisir lui-même des solutions. Mais demandez-lui surtout des choses réalisables ! Ces petites choses faciles à faire qui vous satisferont tous les deux s'il arrive à les faire. Votre relation s'améliorera et il reprendra ainsi peut-être progressivement confiance en lui. J'ai l'impression en tout cas que votre père serait soulagé parfois de se sentir utile compte tenu du fait qu'il a perdu son emploi.

Enfin s'il ne veut pas être aidé il n'empêche que vous pourriez, vous, demander de l'aide pour vous. En vous rendant dans un Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (Csapa) vous montrerez que le problème existe. Vous y recevrez des conseils sur l'attitude à avoir avec lui mais aussi vous pourrez y déposer ce que vous avez sur le cœur. Cela vous soulagera d'un poids et vous serez plus en mesure de l'aider lorsqu'il le demandera. Utilisez notre rubrique "Adresses utiles" (<http://www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles>) pour trouver le CSAPA le plus proche de chez vous.

Cordialement,

le modérateur.

---