

## COMMENT AIDER MON PÈRE ?

---

Par Profil supprimé Postée le 04/06/2017 21:22

Bonjour,

mon père a toujours eu une consommation d'alcool assez "prononcée". Plus jeune, je m'en rends compte sans prendre toute la mesure du problème. Mais depuis quelques années, la situation semble se dégrader.

Ma belle mère tente de gérer la situation comme elle le peut (discussion, chantage..) mais elle ne sait plus comment procéder pour qu'il admette son problème.

Il est conscient que sa consommation n'est pas normale et il a accepté de faire quelques concessions, mais il ne fait que déplacer le problème pendant qu'il le gère seul.

Un exemple de concession selon lui : il s'autorise le pastis une fois par semaine (alors qu'il pouvait en boire 2 ou 3 par jour à l'apéritif le soir) mais finalement, il se met à boire de la bière pour compenser...

Nous ne savons plus quoi faire, ni comment gérer tout ça. Comment lui faire comprendre qu'il ne pourra pas affronter ça seul, qu'il doit voir un spécialiste ?

Par où commencer ? Devons-nous prendre rendez-vous chez le médecin nous-mêmes ?

Je commence à avoir peur pour sa santé, et je m'inquiète pour mes proches. Ils ne sont pas rendus compte qu'il fait du mal à mon frère et ma belle par son comportement...

Merci d'avance pour votre aide

---

### Mise en ligne le 07/06/2017

Bonjour,

Vivre avec un proche dépendant à l'alcool est souvent difficile. Votre père, bien qu'il reconnaisse parfois avoir un problème dans son rapport à l'alcool, ne semble pas encore prêt à renoncer à ce que cela lui « apporte » sur l'instant. En effet, l'alcool est un produit qui permet d'oublier ses soucis, de calmer les angoisses et de faire dormir. Vous qui êtes à côté, ne pouvez voir que les aspects négatifs de cette consommation. Lui, bien qu'il sache ce qu'il risque, sait aussi que cela fait office de « béquille » dans son quotidien.

Vous envisagez de contacter un médecin vous-même. Nous pouvons évidemment comprendre votre souhait qu'il se soigne. Pourtant, même si vous le faisiez, vous ne pourriez pas le contraindre à prendre une décision. Vous ne pourriez pas le contraindre à parler à ce médecin. Vous pouvez continuer ce que vous faites sans doute déjà, à savoir lui exprimer votre inquiétude, lui dire combien cela vous attriste, afin qu'il mesure les conséquences que sa consommation entraîne. Vous pouvez lui dire que le jour où il sera prêt, vous serez heureux de le soutenir dans cet arrêt et que vous espérez qu'il arrivera à prendre cette difficile décision.

En attendant, sachez que les CSAPA (Centre de Soins, d'Accueil et de Prévention en Addictologie) sont ouverts à l'entourage. Vous pouvez, vous ainsi que votre belle-mère ou votre frère, prendre rendez-vous avec un psychologue, afin d'avoir un lieu où exprimer votre sentiment d'impuissance et vos craintes. Les professionnels pourront vous recevoir de manière confidentielle et gratuite, et vous aideront à traverser cette épreuve, en vous proposant un espace de parole et un lieu de réflexion sur le comportement le plus adéquat à adopter pour aider votre père, tout en vous protégeant au mieux.

Si vous souhaitez une adresse, vous pouvez consulter notre site, dans la rubrique Adresses utiles ou nous contacter par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit de 8 h à 2 h, tous les jours).

Nous vous souhaitons bon courage.

Cordialement,

---