

Vos questions / nos réponses

Comment venir en aide à mon père ?

Par [lateamefull](#) Postée le 23/12/2018 17:55

Bonjour, bonsoir

Je vis avec mon père et celui ci boit très régulièrement de l'alcool au point que tout les soir en rentrant du travail et encore plus le week-end il se retrouve ivre. Je n'arrive pas a lui en parler car il est dans le déni le plus total et comme il est impulsif de nature quand il est ivre il se montre très agressif.

Je voudrais savoir comment lui faire comprendre qu'il faut qu'il stop la boisson !! Doit je appeler la police les soirs ou il est ivre ?? Comment faire !?

Mise en ligne le 27/12/2018

Bonjour,

Nous comprenons bien votre désarroi.

Face à ce type de situation, nous mettons généralement en avant la place importante du dialogue, car il permet le plus souvent de faire évoluer les choses. Cependant vous nous dites que vous ne pouvez malheureusement pas discuter avec votre père car il est dans le déni. Cette situation devient d'autant plus difficile à vivre pour vous que votre père se montre parfois très agressif, et impulsif. En tant qu'enfant, il vous est devenu très difficile de supporter tout cela et vous avez raison de chercher de l'aide. Appeler la police ne va pas régler le problème de dépendance de votre père à l'alcool mais au moins cela vous permettra de souffler quelques heures et de trouver un appui dans les moments extrêmes. Il est important que vous ne restiez pas isolé(e) et que vous puissiez vous sentir protégé(e).

Votre père n'est visiblement pas prêt à arrêter ses consommations, sans doute a-t-il trouvé là un refuge, une façon de mettre à distance ses problèmes; ce qui lui apparaissait comme une béquille possible est devenu maintenant un problème bien plus important pour lui-même et pour ses proches.

La situation que vous vivez est très éprouvante et anxiogène c'est pourquoi nous vous conseillons fortement de trouver une aide auprès d'une structure proposant un accompagnement à l'entourage. Ce type de structure existe dans toutes les villes en France: ce sont les CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de

Prévention en Addictologie) et les CJC (Consultations Jeunes Consommateurs) destinées aux personnes plus jeunes.

Des professionnels spécialisés en addictologie, tels que des médecins, des infirmières, des psychologues ou encore des éducateurs sont présents pour vous écouter, vous soutenir et vous aider sur le positionnement à avoir face à l'attitude de votre père. Nous avons mis en lien les coordonnées de deux adresses près de chez vous, en fin de réponse. N'hésitez pas à les joindre pour un premier rendez-vous, ils sauront être à l'écoute des difficultés auxquelles vous êtes confrontés.

Il existe également une association spécialisée dans l'aide à l'entourage des personnes alcooliques, c'est l'association Al-Anon, dont nous vous indiquons également un lien vers leur site internet. Vous pourrez ainsi y trouver un appui supplémentaire.

Nous vous joignons aussi des articles pouvant vous apporter un éclairage complémentaire.

Nous restons bien sûr disponibles si vous avez besoin d'en parler davantage, soit par téléphone au 0980 980 940 de 8h à 2h du matin (appel anonyme et non surtaxé), soit par Chat sur notre site internet, de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements pour vos démarches,

Bien à vous.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :

[CSAPA ANPAA 95- Site de Cergy](#)

18 bd de la Paix
95800 CERGY

Tél : 01 30 30 50 96

Site web : www.anpaa.asso.fr/adresses-utiles/ile-de-france/val-doise

Accueil du public : Lundi 9h-16h30, mardi 8h30-19h, jeudi 9h-19h, vendredi 9h-15h. 1 samedi sur 2: 9h-14h

[Voir la fiche détaillée](#)

[DUNE Centre de soins et de prévention en addictologie](#)

2 Chemin des Bourgognes
95000 CERGY

Tél : 01 30 73 11 11

Site web : www.centre-dune.fr

Accueil du public : Lundi 10h-18h, mardi 12h30-16h, mercredi 10h-13h30, jeudi et vendredi 10h-18h.

Consultat° jeunes consommateurs : Consultation JADE: Mardi de 16h30 à 19h. Mercredi de 15h à 19h. Samedi de 10h à 13h. Horaires d'accueil spécifiques réservés aux jeunes.

Substitution : Unité de délivrance de méthadone.

[Voir la fiche détaillée](#)

Autres liens :

- [Adresses utiles du site Alcool info service](#)
- [Comment aider un proche?](#)
- [Comment être aidé?](#)
- [L'association Al-Anon](#)