

## COMMENT LE DIRE ?

---

Par **Profil supprimé** Posté le 28/06/2019 à 19h03

bonjour ou bonsoir, j'ai 15 ans et recement j'ai eu un declic, j'ai pris du recul par rapport a ma situation et je me suis reseigné j'ai refusé d'y croire pendant deux mois mais voila j'ai un probleme avec l'alcool,je bois seul tout les jours et depuis longtemps je n'ose pas en parler a mes parents... mes potes et moi en ont parlés ils me soutiennent a fond et vont faire des efforts avec moi pour encarer mon arret.. je ne sais juste pas comment le dire a mes parents ...

### 1 RÉPONSE

---

**Profil supprimé** - 01/07/2019 à 14h26

Bonjour hugo le bo,

Tout d'abord: félicitation !

Avoir la perception suffisante pour se rendre compte du danger à ton age n'est pas donné à tout le monde ! 😊

La démarche de vivre sans alcool est une double vision: d'un côté elle apparait comme compliqué par tous ceux qui ne comprennent pas et qui te disent "ça doit être dur"

D'un autre, (ce qu'il ne savent pas) c'est que de ton point de vue, elle est bien plus facile, car tout ce qui pose soucis en lien de près ou de loin avec l'alcool (rapport aux gens, gestion de ses propres émotions, conduire, apprendre, lire, ..... ) tout cela ne te posera plus jamais le moindre soucis 😊

Pour en parler à tes parents, je ne connais pas assez les rapports que vous avez pour pouvoir te conseiller.

Mais, pour faciliter la communication, tu peux trouver un médiateur/trice : quelqu'un en qui tes parents ont autant confiance que toi, et à qui tu peux parler de cela avant, et, ainsi, être accompagné pour leur parler.

Sinon, pour la façon de le dire, je pense que tu a déjà compris l'essentiel: être honnête et direct.

Reviens nous dire comment tu avance dans ta démarche, cela peux en aider d'autres 😊

Et n'hésita pas, si tu as besoins de parler ou de réponse, nous sommes là !

Ti-Bô

---