

PAPA ALCOOLIQUE

Par **Cidade** Posté le 06/11/2020 à 15h38

Bonjour à tous !

C'est la première fois que je me rends sur un forum pour discuter de cela, j'en ressentais le besoin depuis quelques mois.

Mon papa était alcoolique, je l'avais remarqué aux alentours de mes 8 ans, aujourd'hui j'en ai 23, malheureusement l'alcool aura eu le dessus puisqu'il en est décédé il y a 2 ans. Après des années de calvaire à la maison (critiques, disputes, honte, pleurs...) j'en souhaitais presque sa mort car il n'y avait selon moi plus d'autres issues, et la situation en était devenu insoutenable. Je pensais aussi que tout s'apaiserait à sa disparition.

Malheureusement depuis quelques années je souffre d'anxiété/angoisse. Notamment cette année où j'ai passé des mois avec d'insupportables symptômes physiques (nausées, respiration comprimée, douleurs, engourdissements...), de la dépersonnalisation, et mal-être et une déprime générale. Je fais beaucoup d'efforts pour apaiser ces symptômes, et aujourd'hui je vais mieux même si cela reste parfois difficile à gérer, et j'ai peur d'avoir à refaire face à cela plus tard. Je soupçonne l'alcoolisme de mon père d'y avoir été pour beaucoup. J'ai vu plusieurs psychologues en quelques mois, je continue à chercher car j'ai du mal à en trouver un qui me convienne. J'aimerais savoir si certains ont pu constater les conséquences de l'alcoolisme d'un proche sur eux, s'ils ont fait face aux mêmes problématiques que moi et ont réussi à s'en sortir. J'ai l'impression que ce passé reste présent en moi, sans comprendre exactement pourquoi, ou comment aller vers un avenir plus serein.

Merci d'avance à ceux qui m'auront lu, et prendront le temps de me répondre !

4 RÉPONSES

Fred - 07/11/2020 à 11h08

Bonjour Cidade

J'ai vécu avec mes 3 enfants un cauchemard pendant des années avec un alcoolique et dans la continuité un harcèlement de 3 ans.

Je suis sous traitement médicamenteux et suivi psy.

Mes garçons devraient en avoir mais ne veulent pas.

Un à des tocs, l'autre fumé et le 3 emme est maniaque.

Ils s'en sortent chacun à leur façon mais les blessures sont indélébiles sur eux comme sur moi.

J'ai fait partie d'un groupe de parole, suivi par un psychiatre et là je vois un inf psy hypnotiseur qui me fait beaucoup de bien.

Comment est ce possible de nous détruire de la sorte ?

Manque de confiance, angoisses, tocs et jusqu'à envie suicidaire.

Je ne pense pas qu'on s'en sortait on réapprend à vivre avec ces douleurs près de nous et pas devant nous car sinon on ne peut pas avancer

Bon courage et bonne route

Profil supprimé - 09/11/2020 à 03h44

Bonjour,

J'ai perdu mon Papa il y a 2ans, je sais les questions qui suivent le décès, ... J'étais vraiment très attachée, je pleure encore...

Mais je voulais vous dire que nous sommes tous indépendant, vous pouvez dire que votre père était "mauvais" mais vous vivez votre vie, Il n'en fait plus partie. Vous avez le droit de lui en vouloir mais ne laissez ce seul ressenti envahir votre vie.

Appréciez le présent et l'avenir...

Bonne semaine

Cidade - 09/11/2020 à 11h34

Tout d'abord merci à vous deux d'avoir répondu !

Fred, il semble en effet que les traces soient inévitables. Qu'avez-vous pensé du groupe de parole et du psychiatre ? Personnellement j'ai l'impression que beaucoup de psychiatres tournent autour du pot et sont coincés dans des méthodes anciennes peu profitable au final. J'ai pensé participer aux groupes de paroles, mais je n'ai pas encore sauté le pas. J'ai également été suivie un moment par une psychologue qui m'a aidé je pense surtout au niveau des symptômes physiques que j'avais, mais je crois qu'il faudrait creuser un peu plus pour dénouer le fond des problèmes (ce qu'elle ne proposait pas) et y remédier. Je pratique également du yoga, je pense qu'il est important de trouver une activité (surtout guidée par un professeur) pour lâcher prise complètement. Ça aide à diminuer les angoisses.

Moi je, en effet j'essaie de ne pas trop laisser le passé prendre de place, mais je sens que certaines choses restent irrésolues et tendent à me rattraper de par des angoisses. Comme le disais Fred, il s'agit surtout de manque de confiance, de déprime voire de dépression, d'angoisses, qui sont difficiles à gérer au quotidien... Je pense qu'il va falloir travailler sur moi pour me défaire de tout ça.

Fred - 09/11/2020 à 12h58

Oui effectivement il faut travailler sur soi mais pas que car le mal ne vient pas de nous.
Y a un moment où il faut vivre avec ce mal et le poser à côté de nous et pas devant nous car il nous empêche d'avancer.
4 ans de psychiatre et j'en peux plus.
Chez lui je parle je parle et ça me fatigue
Le psy hypnot me fait bcp plus avancé
Les techniques comme yoga pour moi sophrologie sont bien pour calmer mais ça n'enlève pas les symptômes à long terme.
Le mieux est penser à soi, s'aimer pour nous et non pas se détester ou détester la vie à cause de l'autre.
Celui qui nous a fait du mal et eux qui jugent et qui rentrent chez eux se foutent de vos problèmes.
Facile à dire je sais mais à faire Quand même
J'aurai toujours des séquelles plus ou moins mais à certains moments je sais que j'ai pu acquérir des forces que je ne soupçonnais pas
car enfoui dans la peur.
Comme le confinement de qq semaines qui traumatisé tout le monde ne me fait pas peur
J'ai été en confinement 10 ans alors.....
