

MON PÈRE BOIT TROP

Par **CanapeVolant** Posté le 20/02/2021 à 21h36

Bonjour a tous, je suis un adolescent et je vis seul chez moi avec mes deux parents.

Je me rends compte depuis quelques mois maintenant que mes deux parents sont tombés dans la dépression, et la vie de famille n'est pas facile. Presque aucun contact entre nous, surtout entre mes parents qui ont une cinquantaine d'années.

Ma mère a eu quelques passages en clinique pour des crises de bipolarité, mais est en dépression la plus part du temps. Mon père, quand a lui comble ça avec l'alcool depuis peut-être des années, je ne sais pas trop car je ne m'en rendais pas vraiment compte avant.

On n'en parle jamais et tous les soirs lors du repas, notre seul moment ensembles ont ne se parle presque pas et on n'aborde jamais la situation.

Ma mère n'a plus de crises depuis un moment mais mon père est devenu un très grand consommateur d'alcool et il m'arrive parfois de ne presque plus le voir la journée, car il dort ou reste dans son coin.

Cela dit, il n'est pas violent ou méchant ni avec moi ni avec ma mère.

Je veux changer ça car j'en ai marre de voir mon père dans des états presque d'inconscience, il n'arrive plus à parler, réfléchir etc... (Propos très incohérents). Je n'ai jamais réussi à aborder le sujet avec lui.

J'aimerais savoir quoi faire s'il vous plaît, pour mon bien et celui de mes parents mais je n'ose pas vraiment en parler avec eux, surtout vu qu'on est assez éloignés.

Ça me touche personnellement, et depuis que je me rend compte de la situation, je deviens de plus en plus sédentaire et je passe parfois 12h/jour sur mon téléphone car aucune activité à faire.

Merci a tout ceux qui répondront à mon message, j'écouterai attentivement vos réponses.

1 RÉPONSE

Moderateur - 23/02/2021 à 15h17

Bonjour Canapevolant,

Votre constat douloureux comporte déjà des éléments de réponse : activité et discussion.

Vous décrivez une situation où personne ne semble rien faire et surtout rien faire ensemble. Peut-être faut-il commencer par là : remettre des activités communes au centre de vos interactions. Cela crée en plus des "choses à dire" ensuite dans les moments de calme.

Les problèmes qui ne se disent pas ne se résolvent pas. Si vous n'en parlez pas avec votre père la situation va perdurer. Le fait d'en parler avec lui ne vous garantit pas qu'il changera mais au moins cela sera le début de quelque chose. Pour en parler choisissez un moment où il est "sobri" ou légèrement alcoolisé, c'est-à-dire en état de comprendre et de discuter. Cela ne sert en revanche à rien s'il est déjà saoul.

Vous avez aussi le droit de vous extraire de cette situation : sortez, voyez vos amis, essayez de mener une vie normale. Ce n'est pas bon si vous restez tout le temps enfermé dans cet environnement. Si vous avez de bons amis peut-être pouvez-vous aussi leur en parler ? Et si ce n'est pas possible vous pouvez aussi contacter une association comme Al-Anon/Al-Ateen qui a des groupes de parole à distance pour les enfants de personnes qui boivent. Voici un lien vers son site : <http://al-anon-alateen.fr/reunions/visio-reunions/>

En résumé prenez soin de vous, ne restez pas seul et ne prenez pas à votre charge tous les problèmes de vos parents. Vous avez raison d'en parler. Vous pouvez continuer à le faire ici si vous le souhaitez et vous pouvez aussi nous appeler en toute confidentialité.

Cordialement,

le modérateur.
