

## PARENTS ALCOOLIQUES

---

Par **xXanoxX** Posté le 24/09/2021 à 20h51

Bonjour,  
Alors voilà je suis une étudiante de 19 ans et je souffre de l'alcoolisme de mes parents depuis 19 ans. Tout a commencé bien avant ma mise au monde, mon frère et ma soeur étant plus vieux que moi ont vécu pire avant ma naissance tel que: mon père qui battait ma mère sous alcool, il as l'alcool très mauvais, mon père a cassé une dent a ma soeur quand elle avait 16 ans en lui donnant un poing en pleine face, depuis elle doit porter un bridge elle a maintenant 34 ans, Une plainte a été porté, mon père a fait de la garde à vue, mes parents ont faillit perdre la garde de mon frère et ma soeur et ont faillit partir a la DAS. Puis est arrivée ma naissance vers l'âge ou j'ai commencer a prendre l'école j'ai commencer a vivre la même chose que ma soeur, je voyais mon père battre ma mère devant moi, mainte et mainte menaces que j'entendais, j'étais habituée a ce que la police débarque tout les week-ends à la maison car les voisins appelaient. quand j'avais 11 ans mon père a fait un accident de moto à cause de l'alcool, il ne le sais pas car il a eu deux mois de coma et n'a aucun souvenirs de ce jours, ma mère elle le sais mais le dis a personne ou préfère mentir aux autres, mon père a faillit perdre la vie ce jour la, même les médecins n'en reviennent pas. Depuis ce jours il continue l'alcool mais ne bat plus ma mère mais chaque week-ends c'est la même choses il se finis une bouteilles de whisky par jours et ma mère pareil mais avec de la vodka. De plus mon père est macho donc y'a que les femmes qui s'en prennent plein la face a la maison mon frère a juste vu mais il a jamais subit de coups, de menaces ou d'insultes. Je vis un enfer, j'ai pas les moyens de partir de chez moi malgres le fait que j'ai un job a coté de mes études, tant que j'aurais pas de salaire fixe je pourrais pas partir, ils me pourrissent la vie, mon frère a quitter la maison depuis un moment loin de chez moi, il a fonder une famille mais dès que j'ai un problème avec mes parents par rapport a mes parents au niveau de l'alcool, il évite et m'abandonne comme un lâche, il évite au maximum il veux pas retourner dans le passé, quant a ma soeur a 34 ans elle fait tout pour retourner mes parents contre moi par jalousie, elle essaye de ma nuire car elle accepte pas le fait que j'arrive a m'en sortir dans ma vie malgres mes parents contrairement à elle qui a complètement raté sa vie a cause de l'alcoolisme de mes parents, elle est partie a l'âge de 18 ans de la maison elle a que le brevet comme diplôme, elle a arrêter l'école en 2nde due a ses mauvaises fréquentations et ce qu'elle subissait avec mon père à la maison, elle a rencontrer un homme qui l'a battue de ses 20 ans à ses 34 ans comme cet homme était maghrébin et mes parents racistes, mes parents s'étaient écarté d'elle en lui disant qu'elle n'avait qu'à pas se mettre avec un arabe. Bref je vis un enfer chaque seconde, chaque minutes de ma vie je persiste et tente de m'accrocher tant bien que mal et ma dire qu'un jour je partirais et que ça va vite arriver mais c'est dur, ça fais déjà 19 ans de ma vie que je subit, je sais pas combien de temps ça va durer mais je suis épuisée, combien de fois j'ai dis à ma mère d'arrêter d'acheter les bouteilles, elle arrêtais une semaine puis elle recommençait deux semaine après, j'ai honte d'eux, je ne les présente même pas à mon copain ou autre car ils me font honte en attendant ils sont entrain de me détruire petit à petit, j'ai beau me dire qu'ils sont malades et que je peux pas leurs en vouloir mais c'est plus fort que moi je suis rancunière, je leurs en veux et j'ai énormément de haine envers eux.  
Je vous remercie, ceux qui m'auront lu jusqu'au bout et qui sauront m'aider et me donner une réponse au plus vite.

## 2 RÉPONSES

---

**melodiam** - 12/12/2023 à 17h03

Je ne sais pas si tu verras ce message un peu tard, je n'ai pas de solution miracle à te sortir mais je comprends ton dilemme entre colère et empathie pour les parents. Pour ma part, je suis le frangin "lâche" qui a choisi de me couper de ma mère alcoolique, c'est ma sœur qui gère les urgences hôpital etc.. moi je suis freelance, j'arrive à peine à me subvenir seul et j'ai choisi de survivre sinon j'allais couler en devant un aidant pour une mère qui ne veut pas forcément se faire aider.

Au final, un parent ne devrait vouloir que le bonheur de ses enfants, alors tu n'as pas de culpabilité à vouloir vivre ta vie quitte à couper les ponts un temps ou longtemps.

En espérant que ta situation s'améliore.

Amicalement

---

**EmelineP** - 06/02/2024 à 01h53

Comment s'épanouir lorsque l'un de ses proches est malade alcoolique ?

Les enfants sont de véritables éponges et bien souvent ils appliquent les règles que leurs parents leur demandent de respecter. Que celles-ci soient justes ou non. Comme d'autres enfants, par amour pour mes parents, j'ai accepté de subir certaines règles qui ne me convenaient pas. Maintenant que j'envisage de fonder moi-même une famille, je réalise combien il est important pour un parent d'être stable émotionnellement pour élever ses enfants le mieux possible.

Mon père était alcoolique. Aussi loin que je me souviens, il l'était avant ma naissance et cela a toujours fait partie intégrante de mon héritage familial.

Malgré une femme aimante et le soutien de ses enfants, mon père souffrait d'un profond mal-être que rien ne semblait parvenir à soulager. L'alcoolisme est une maladie du silence et il est plutôt facile de tromper les apparences. Dans ma famille, chacun gérait dans

son coin la maladie. Plus ou moins bien. Et la loi tacite était de n'en parler à personne en dehors de la famille, sous peine de trahir la confiance de mes parents. Pour l'extérieur, tout allait parfaitement et nous faisons tous très bien semblant. L'entourage d'une personne alcoolique est parfois démuni face à ce problème. Se confier aux amis et aux proches a ses limites. En tous les cas, ignorer le problème ne vous mènera nulle part. Bien au contraire. Il est plus sain d'avoir conscience qu'un travail de votre part est nécessaire.

Aujourd'hui j'aimerais apporter de l'aide et de l'espoir aux personnes dont un proche est alcoolique. Vous devez absolument vous déculpabiliser car vous n'êtes pas responsable de la maladie. Et, même s'il est difficile de l'accepter, vous ne pourrez pas forcer un malade à cesser de boire et à se sentir heureux. Prendre conscience de ces deux aspects m'a demandé des dizaines d'années. Ils sont la clé de votre bien être.

Mon conseil serait : « transformez votre vécu en force ». Personne n'a une vie simple et parfaite. Vous forgerez votre caractère et construirez votre propre équilibre à travers vos choix, tout au long de votre existence. Etre fataliste ne vous mènera nulle part. Concentrez-vous sur les aspects pouvant être améliorés et sur lesquels vous pouvez réellement agir. Ne gaspillez pas votre énergie à essayer d'influencer le comportement d'un proche alcoolique. Le déclic doit venir de lui.

L'entourage est indirectement victime de la maladie alcoolique. Mais victime néanmoins.

Pensez à vous, votre équilibre, et ne vous laissez pas happer par la maladie de votre proche alcoolique. Je ne vous conseille pas l'indifférence ou l'égoïsme, loin de là. Juste une distance qui vous permettra de vous préserver et vous évitera de sombrer avec le malade alcoolique.

A partir de mes 35 ans, j'ai enfin fait la paix avec mes parents en mon for intérieur et je ne ressens plus de colère envers eux. J'associais l'alcoolisme à une faiblesse. Et je ne parvenais pas à la tolérer. La jeunesse nous rend parfois intransigeants, en particulier vis à vis de nos parents. Puis les épreuves de la vie nous aident à comprendre que personne n'est égal face à la difficulté. Et que le courage ne se manifeste pas de la même façon chez tout le monde. Un malade alcoolique essaie de faire face, à sa manière, à différents traumatismes. Et l'entourage fait comme il peut pour vivre à ses côtés.

Si vous ressentez le besoin d'être soutenu, n'hésitez pas, car vous battre seul vous épuise. Une lutte collective est plus efficace. Sachez que d'autres ont traversé ou traversent les mêmes épreuves.

J'ai rencontré de nombreuses difficultés en cherchant des structures d'accompagnement et d'écoute destinées à l'entourage, et non au malade alcoolique. Selon votre préférence, différents types de structures existent. Comme il n'est pas évident de trouver facilement des informations pratiques sur internet, voici celles qui m'ont été utiles :

CSAPA et centres d'addictologie => l'avantage de ces centres est qu'ils proposent des rendez-vous individuels ou en famille. A noter : les créneaux de rendez-vous peuvent être rares et l'ambiance est très « médicalisée » donc un peu impersonnelle. Si vous avez besoin d'informel et de chaleur humaine, je vous recommanderais plutôt les groupes de parole AI anon.

AI anon => l'avantage de ces groupes de parole est d'échanger, dans l'anonymat, avec des personnes bienveillantes vivant des expériences similaires, qui vous comprennent et ne vous jugent pas. Vos proches ne sont pas toujours les mieux placés pour vous écouter et vous ne serez pas aussi libres de vous exprimer face à eux que dans un groupe AI anon. A noter : les groupes de parole se réunissent parfois dans des salles de paroisse et comme le concept vient de chrétiens protestants, Dieu est évoqué. Si cela vous met mal à l'aise ou ne correspond pas à vos croyances, choisissez une autre option. Votre première session de groupe de parole sera gratuite, mais à terme chaque participant a l'habitude de contribuer à hauteur de ses moyens, lors d'une quête à la fin de la session. Le montant de votre contribution est libre. Vous pouvez également acheter un livre pour suivre les sessions, mais aucune obligation.

Psychologue ou psychiatre => vous pouvez avoir besoin d'un suivi psychologique individuel sur le long terme et si prendre la parole devant plusieurs personnes n'est pas envisageable, orientez vous vers des professionnels qui vous guideront pour y voir plus clair. L'avantage par rapport à un centre CSAPA sera une prise de rendez-vous plus facile et certainement une proximité géographique qui simplifiera vos déplacements.

---