

PÈRE ALCOOLIQUE

Par **Profil supprimé** Posté le 19/01/2022 à 22h58

Mon père est alcoolique depuis que je suis petite, aujourd'hui j'ai 24 ans j'essaie de faire ma vie, d'avancer, de me détacher de tout ça... Sa fait 6 ans maintenant que je ne vis plus avec mes parents mais je suis toujours en train de chercher des solutions, d'essayer de le convaincre de se faire aider, plus les années passent plus les choses s'aggrave... et toujours aucune volonté de sa part de se faire aider... sa santé commence sérieusement à se dégrader il a du mal à marcher, il tombe, son visage est devenue bouffie et violassé, il se plein de ne plus y voir...

J'ai vraiment du mal à penser à moi, je suis souvent en train de penser à mon père, à ma mère qui supporte tout ça et qui est fatigué et à ma petite sœur qui vie toujours avec eux...

Je suis incapable de parler de moi, des choses qui me font mal... c'est tellement plus facile de dire aux gens que tout va bien... merci d'avoir pris le temps de lire.

3 RÉPONSES

Moderateur - 20/01/2022 à 17h51

Bonjour Luciole32,

Vous cherchez une solution pour un problème que votre père n'est apparemment pas encore prêt à aborder ou à affronter. Cela se passe souvent comme cela dans les situations d'alcoolisme et vous en faites les frais. Le fait que vous ne vous donniez pas le droit de dire votre souffrance ne fait qu'accentuer votre mal-être. Le fait que vous soyez en mauvaise santé psychologique vous empêche probablement d'être disponible aux autres et vous empêchera peut-être d'être là le jour où votre père acceptera enfin de faire quelque chose.

Vous savez, aussi, prenez en considération que votre père se sentira moins coupable s'il ne vous fait pas sombrer avec lui. Si vous réussissez à aller à peu près bien malgré son problème d'alcool c'est déjà un poids en moins pour lui. Donc oui il faut penser à vous et cela peut avoir des répercussions positives sur la situation de votre père. Inutile d'ajouter de la difficulté à la difficulté en vous "oubliant".

Dans cette situation "être égoïste" n'est pas du tout un défaut, c'est une condition de survie. Cela vous permet de souffler et de prendre soin de vous. Cela prend en compte que vous ne pouvez pas résoudre le problème de votre père à vous toute seule. Vous avez donc tout à fait le droit d'en avoir marre et de le dire à vos proches, à votre médecin, à un psy... "Sauver les apparences" ne fait que vous affaiblir vous !

Nous comprenons bien que votre impuissance vous ronge. Mais peut-être avez-vous encore des choses à apprendre sur ce que vous pouvez et ne pouvez pas faire avec une personne dépendante à l'alcool. Par exemple, même si vous ne pouvez pas résoudre son problème, vous pouvez contribuer à en amortir les conséquences. En effet, ce que vous décrivez de l'état de votre père, qui est inquiétant, qui mériterait qu'il voie un médecin, peut néanmoins s'améliorer un peu ou moins se dégrader si vous pouvez lui assurer une bonne nutrition. Notamment la consommation régulière d'alcool crée des carences en vitamines B12 (par exemple) et ces carences accélèrent les dégradations. Donc concrètement le faire bien manger, de manière variée et lui apporter les compléments alimentaires dont il a besoin (en passant si possible par un médecin) c'est déjà faire quelque chose d'utile pour lui.

Je vous invite aussi à faire deux choses : intégrer un groupe d'entraide et prendre contact avec des professionnels des addictions pour que vous parliez avec eux de la maladie de votre père.

L'association Al-Anon/Al-Ateen France propose des groupes de parole "entourage des personnes alcoolo-dépendantes" un peu partout en France. Il existe aussi des groupes qui fonctionnent par visioconférence. Ces groupes c'est vraiment utile pour prendre conscience de là où s'arrête votre responsabilité, de ce qui vous appartient et de ce qui ne vous appartient pas et pour vous sentir moins seule. Voici le site internet de cette association : <http://al-anon-alateen.fr/>

Vous pouvez rencontrer un ou des professionnels des addictions gratuitement en prenant rendez-vous dans un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie). Ils connaissent bien la maladie alcoolique et ce que peut ou ne peut pas faire un proche dans cette situation. Vous pourrez en parler en toute confiance et y prendre des conseils. Là aussi vous vous soulagerez d'un poids tout en acquérant probablement des connaissances utiles qui vous rendront plus efficace dans vos interventions avec votre père.

Pour trouver l'adresse du CSAPA le plus proche n'hésitez pas à appeler notre ligne d'écoute. Vous pouvez aussi utiliser notre rubrique d'adresses utiles qui se trouve ci-conté (cliquez sur la carte de France).

Je vous souhaite de trouver un meilleur équilibre dans cette situation difficile. Prenez-soin de vous, ce n'est pas inutile, même pour votre père.

Bien cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 20/01/2022 à 21h23

Oui je sais il ne faut pas s'oublier... j'essaie.

Comme je vous l'ai dit je suis partie de chez mes parents il y a 6 ans à peu près sa m'a aider à me détacher un peu mais je suis toujours obligé d'être là pour eux... mon copain est au courant c'est l'une des seule personne avec qui j'arrive à en parler.

Après j'en parle souvent avec ma mère et ma sœur mais en parler avec d'autres personnes c'est compliquer je m'énerve ou alors je n'ose pas...

Concernant l'alimentation de mon père il mange en très petite quantité puis part au lit... il passe la majeure parti de sa journée à dormir.

Merci pour toutes vos informations et d'avoir pris le temps de me répondre.

Moderateur - 21/01/2022 à 09h19

Bonjour,

Oui je comprends, merci pour votre réponse. Prendre soin de vous, faire un pas de côté c'est aussi vous autoriser à prendre des temps pour vous. Avec votre copain s'il est un soutien pour vous. Un weekend, des vacances, etc. Proposez l'aide que j'ai évoquée aussi à votre mère et votre sœur. Elles sont concernées.

Les professionnels d'un CSAPA ne vous jugeront pas, ni votre famille, si vous décidez de parler.

Quant à l'alimentation de votre père, même un petit progrès en la matière sera quelque chose de positif pour lui. Les personnes dépendantes à l'alcool remplacent l'alimentation par l'alcool mais c'est très mauvais pour leur santé et notamment pour leur cerveau. Une meilleure alimentation et une supplémentation en vitamines B12 aident à lutter contre la toxicité de l'alcool.

Cordialement,

le modérateur.
