

MON PÈRE EST ALCOOLIQUE ET J'AI PEUR POUR LUI.

Par **Shad** Posté le 03/02/2023 à 21h33

Bonjour, Bonsoir,

J'ai 20 ans, je suis étudiante.

Je viens de rentrer chez moi en larmes.

Mon père était de visite dans ma ville d'étude et suis passée le voir quelques heures. Je ne l'ai pas vu depuis longtemps. En fait, ça fait quasiment 6 mois que je minimise les interactions avec lui parce que je ne sais pas m'armer contre son alcoolisme. Il est comme ça depuis que je suis toute petite. Je n'ai jamais su poser les mots pour mieux le comprendre. J'ai bien tenté... Mais comme il est sous l'influence constante de l'alcool, très susceptible et dans un déni total même en lui montrant l'évidence, ça a toujours été compliqué de lui parler. Je me souviens même de l'avoir dessinée une bouteille à la main, une fois. C'est dire à quel point le soucis réside depuis un bout de temps.

En bref... Je ressens de la honte. Une honte pour lui, pour moi. Je me sens stupide de ne pas avoir su l'aider plus tôt, de ne pas avoir trouvé le courage de me confronter à son alcoolisme. Parce que parfois, il n'a pas bu et ça se passe très bien...

Mais les états dans lesquels il se met vont crescendo. Je sais qu'il dilue de moins en moins son rhum au coca. Qu'il a à nouveau perdu son emploi. Qu'il vit chez mes grands parents.

J'ai peur que si rien est fait, il se retrouve à la rue. Tout à l'heure, en allant le voir, je n'ai pas supporté l'odeur de l'alcool et lui ne savait pas formuler de phrases cohérentes. Ne tenait pas debout. J'ai dû couper court et quasiment m'enfuir de là. Il me suppliait de rester mais je n'ai pas pu. Je m'en veux pour ça même si je sais que je n'aurai pas pu tenir plus longtemps. J'ai donc aussi peur des répercussions. C'est la première fois que je ne laisse pas une situation comme celle-ci s'éterniser. D'habitude je serai restée gentiment en priant que ça se passe plus vite. J'ai peur qu'il fasse des bêtises.

Je suis épuisée de prendre en responsabilité mon père et de vivre dans la culpabilité. J'en ai assez d'appréhender les moindres faits et gestes de mon père...

Quelqu'un a-t-il vécu une expérience similaire ? J'ai besoin qu'on me guide... Merci beaucoup.

1 RÉPONSE

KaYa1785 - 01/10/2023 à 03h27

Bonjour,

Tout d'abord, sache que tu n'es pas seule. Je sais, c'est con à dire, car en vérité tu l'es. Tu es seule face à l'alcoolisme de ton père et tu n'entrevois aucune solution. Mais tu ne dois pas culpabiliser, ce n'est pas ta faute s'il boit et ce n'est pas ta faute si tu n'arrives pas à lui en parler. J'ai 25 ans, mes parents sont alcooliques du plus loin que je m'en souviens donc je dirai mes 8 ou 10 ans. Mes parents ont tout perdu : emplois et maison. Aujourd'hui, je les héberge car je culpabilisais de les laisser à la rue. Aujourd'hui j'ai décidé que ce n'était plus possible. Je crois que jusqu'à mes dix-huit ans j'ai été incapable de leur en parler. Tout comme toi, ils sont toujours alcoolisés ce qui rend le dialogue très pénible voir totalement impossible.

Je vais dire quelque chose de blessant, qui fait mal mais s'il ne prend pas lui-même la mesure son addiction, tu ne pourras jamais le lui faire comprendre. Et même s'il le comprend, tu n'es pas sûre qu'il y fasse face. On a coutume de dire qu'il est impossible d'aider une personne qui ne veut pas être aidé et malheureusement c'est la triste réalité.

Néanmoins, ne perds pas espoir. Essaie de dialoguer avec lui lorsqu'il est dans un bon jour, convie tes grands parents à cette discussion et voit ce qu'il en ressort. C'est difficile, ça fait mal mais c'est nécessaire. Car moins tu en sauras sur sa volonté de se faire aider, plus tu te berceras d'espoir et plus la chute sera brutale. Cela peut paraître dur à lire je le conçois. Car moi-même, après les quinze ans d'alcoolisme de mes parents j'ai espoir qu'un jour ils redeviennent eux-mêmes mais j'ai décidé que s'ils ne le voulaient pas dans ce cas, je ne les aiderai pas.

Parfois, le plus dur est de lâcher prise... S'il souhaite être aidé aide-le mais sinon protège toi. Vivre ou aider un proche alcoolique est quelque chose de difficile, qui marque énormément et qui traumatise.

J'espère que depuis ton message, ton père va mieux...
