

## COMMENT POURRAIS-JE AIDER MON PÈRE ?

---

Par Mimi555 Postée le 16/02/2023 22:01

Bonsoir, désolée ça risque d'être un peu long. Je m'inquiète très fortement pour mon père qui a des soucis avec l'alcool, depuis plusieurs années déjà, vu que ça lui a coûté son mariage avec ma mère, car il a l'alcool mauvais et devenais violent envers elle. Il buvait déjà avant son mariage avec ma mère donc il y a quasiment 20 ans maintenant voir +. Des fois il ne boit pas pendant trois mois puis pour une raison inconnue il recommence sauf que là ça fait une semaine qu'il boit tous les jours, il a des problèmes d'estomac et je suis certaine que c'est à cause de l'alcool. Je ne sais pas comment l'aider, mon père a 53 ans et ne travaille plus à cause de ses soucis de santé, il fréquente des gens pas très net, j'aimerais savoir comment se passe une cure, si je devrais chercher des lieux de paroles, des activités à faire encadré ? Je tiens à dire que lorsqu'il ne boit pas c'est un ange mais je suis l'ainée (19 ans) et j'ai un petit frère de 13 ans, ça nous inquiète beaucoup surtout que nous sommes la seule famille de notre père et que nous l'aimons très très fort, nous voulons l'aider. Merci beaucoup pour votre lecture.

---

### Mise en ligne le 21/02/2023

Bonjour,

Nous sommes sensibles à votre inquiétude pour votre père qui consomme de l'alcool depuis 20 ans et dont la consommation fluctue pour des raisons que vous ignorez. Vous souhaitez aider votre père, vous l'aimez et vous êtes terriblement inquiets pour lui et pour sa santé. Vous avez eu raison de chercher de l'aide et de ne pas rester seule face à cette situation.

Sachez que derrière toute consommation excessive, il existe une souffrance, un mal être, et que la consommation d'alcool de votre père correspond sans doute à ce qu'il a trouvé de mieux pour répondre à cette souffrance.

Votre père semble être en chemin face à sa consommation puisque vous nous dites que sa consommation fluctue et qu'il lui arrive de ne pas consommer pendant 3 mois. Nous entendons que vous êtes préoccupée par sa reprise de consommation depuis une semaine. Il se peut qu'un événement ou une émotion l'ait affecté récemment et que l'alcool représente alors un moyen pour lui de s'apaiser face à une situation douloureuse ou qui lui semble ingérable.

Vous vous interrogez sur le dispositif de soins et notamment sur les cures. Une cure (ou sevrage hospitalier) est un séjour d'une durée d'1 à 6 semaines (selon les établissements) au cours duquel l'usager d'alcool motivé par une diminution ou un arrêt de sa consommation est hospitalisé pour à la fois se défaire de sa dépendance physique et pour travailler sur la manière d'envisager sa vie autrement, retrouver du plaisir sans être envahi par des besoins de consommer. Pour les personnes qui ne souhaitent pas être hospitalisées, il existe la possibilité d'effectuer ce que l'on appelle un "sevrage ambulatoire" sous forme de rendez-vous réguliers en CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Seul l'usager d'alcool peut décider de ce qui lui conviendra le mieux et l'expérimenter.

Nous ignorons si votre père est conscient de sa consommation et s'il est actuellement en démarche de soins auprès d'un CSAPA ou s'il a déjà effectué des sevrages hospitaliers. Si vous sentez que le climat est propice à la discussion, vous pouvez lui exprimer vos ressentis et vos inquiétudes et s'il est prêt à vous entendre, l'informer qu'il existe des possibilités d'être aidé et soutenu.

A ce titre nous vous joignons ci-après un lien vers la rubrique "adresses utiles" de notre site internet à partir duquel vous pourrez lancer une recherche de CSAPA au plus proche de votre domicile. Les CSAPA reçoivent, de manière non jugeante et bienveillante, les usagers d'alcool mais aussi leurs proches. Une équipe pluridisciplinaire spécifiquement formée à l'addictologie (médecins, infirmiers, psychologues...) reçoit sur rendez-vous, gratuitement, pour de l'écoute, du soutien, de l'aide au sevrage..., le temps nécessaire.

Vous et votre frère pouvez si vous le souhaitez être soutenus face à cette situation en tant qu'entourage dans un CSAPA ou en Maison des Adolescents. Les Maisons des Adolescents sont des lieux ouverts et conviviaux pour les jeunes de 12 à 25 ans. Vous y serez accueillis avec ou sans rendez-vous, de manière gratuite et confidentielle par des professionnels bienveillants pour de l'écoute et du soutien. Pour les mineurs, il n'y a pas besoin d'autorisation parentale.

Par ailleurs, nous vous joignons un lien explicatif ci-après à partir duquel vous pourrez joindre "fil Santé Jeune", une ligne d'appel spécifique pour les jeunes de 12 à 25 ans qui pourra vous orienter vers la Maison des Adolescents au plus proche de votre domicile.

Nous vous glissons également un lien vers quelques articles de notre site internet intitulés "l'alcool et vous proches" qui pourront vous aider pour engager un dialogue avec votre père. Comme vous vous interrogez également à propos des groupes de paroles, vous trouverez des liens vers le site internet des "Alcooliques Anonymes" pour votre père ainsi que vers le groupe d'entraide qui s'adresse aux proches et notamment aux adolescents, "Alateen", pour vous et votre frère.

Si vous ressentez le besoin d'échanger et être soutenue, nos écoutants sont disponibles 7j/7, de manière bienveillante et anonyme par téléphone au 0980 980 930 (appel non surtaxé) de 8h à 2h du matin ou par tchat de 14h à minuit. Nous vous invitons également à communiquer notre numéro à votre père de manière à ce qu'il se sente libre d'appeler dès lors qu'il sera prêt à cela.

Avec tout notre soutien,

Bien cordialement,

---

### En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service

- c'est quoi une maison des adolescents

**Autres liens :**

- L'alcool et vos proches
- les alcooliques anonyme groupe d'entraide
- alateen groupe d'entraide pour les proches ( adolescents)