

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

PROCHE QUI BOIT, COMMENT L'AIDER ?

Par **Litzl** Posté le 28/04/2023 à 11h45

Bonjour,

J'ai remarquée que mon père consommait de grande quantité d'alcool, combien je ne pourrais pas vous dire car il le cache et boit en cachette et croit que ma mère et moi ne remarquons rien... Comment faire pour l'aider ? J'ai peur qu'il se braque et que par la suite il nous ment et qu'il continue sa consommation voir qu'il augmente ????

Merci d'avance pour vos réponses.

3 RÉPONSES

AI191 - 03/05/2023 à 04h06

Bonjour litzl

Si ton père boit en se cachant, c'est déjà une bonne nouvelle.... Il sait que ce n'est pas bien.

L'alcool est un produit puissant que les consommateurs ont du mal à gérer.

Si ton papa boit, il faut que vous lui en parliez et plus vite ce sera fait, moins il plongera dans la consommation non contrôlée.

C'est en trouvant des bouteilles vides que vous avez constaté sa conso ou à cause d'un changement de comportement ?

Si c'est son comportement qui a changé, tu peux commencer à lui le dire quand il est ivre et qu'il est un "inconnu" devant vous style "ça va... Tu es bizarre"

S'il nie et reste dans le déni, le filmer discrètement quand il dit n'importe quoi peut-être une solution.

Lorsqu'il niara son alcoolisation, montre lui des petits passages quand il sera à jeun...

Le but est de lui faire comprendre que quand il boit, il est un autre, quelqu'un que tu n'aimes pas et qu'il n'est pas ton papa..

Pour cesser de consommer cette merde, seul le buveur doit agir en toute volonté et conscience... S'il n'a pas décidé d'arrêter, il rechutera... S'arrêter de boire sur la durée nécessite un changement de comportement vis à vis de ce produit en vente libre, vanté par des pubs et présent sur toutes les tables cet été.

Moi, ça a été mon déclic..

Savoir que tu es un égoïste et que tu fais souffrir ta femme et tes enfants te met un gros coup sur la tête.

Ça m'a donné la volonté de stopper tout et d'être l'acteur sincère et chaque jour de mon sevrage.

Bon courage

Litzl - 03/05/2023 à 10h25

Bonjour AI191,

Je tiens à te remercier de m'avoir répondu et partager ton témoignage et heureuse que tu as pu sortir de cette dépendance.

J'ai remarqué en le surprenant dans ma cuisine depuis toujours dans l'un des placards on met réservé d'huile d'olive, lait et une ou deux bouteilles de vins. Et la fameuse porte du placard grince. Mes parents ont toujours eu l'habitude de boire un peu de vin en mangeant le soir.

Et enfaîte c'est en le surprenant sans qu'il s'en aperçoit que j'ai commencé à remarqué sa consommation excecive et faire le lien. Et j'ai ensuite remarqué quelques habitudes il dessend souvent au garage ou jeter le papier et à mon avis c'est a ce moment là qu'il jette les bouteilles vides, il ouvre souvent ce placard et quand on le surprend il fait mine qu'il vérifie si ya assez de lait ou huile pour la semaine. Il coupe son vin avec de l'eau citronné. Et parfois je le vois boire une gorge à la bouteille même ou se servir un verre le boir le rincer et le mettre sur le support pour qu'il sèche (à mon avis pour se réserver encore et pour pas qu'on se rende compte)Et j'ai remarqué l'autre fois en allant avec lui chercher notre voiture au garage qu'il avait des cartons de vins.. Et dernièrement je le trouve par moment le soir sur les nerfs et remarque aussi qu'il s'appuie avec ses mains quand il est debout sur la table ou autre. Ma mère doute encore si il est ou pas.. Je doutais aussi avant mais à force de le surprendre (sans faire exprès en plus) je le confirme il est bien malheureusement.. je vais en parler avec ma mère cette semaine mes deux autres soeures ne le savent pas encore. Mais j'ai peur que si on lui en parle soit il s'énervé se sentent humilié et se braque et que se soit pire par la suite.. C'est vraiment un époux et papa génial je sais que beaucoup d'événements et la situation actuelle n'ont pas arrangé les choses mais je suis tellement triste et aussi en colère qu'il soit tombé là dedans j'aimerais tellement qu'il arrête et j'ai peur qu'il n'ai pas ce déclic et je pourrais pas supporter de le voir continuer dans cette dépendance.

AI191 - 05/05/2023 à 07h31

Bonjour Litzl

J'avais écrit hier pour te répondre mais apparemment, mon message est parti dans les étoiles.

Je retente.

Quand je lis ta réponse, plus précise, j'ai tendance à dire que tes craintes sont légitimes et que ton papa boit effectivement.

J'avais à peu près le même comportement que lui (se cacher pour boire). C'est un problème car bien souvent, les gens qui se cachent ont une consommation trop rapide (plusieurs doses en peu de temps).

C'est très gentil à toi de vouloir l'aider mais il faudra aussi qu'il prenne conscience de sa pathologie pour décider d'arrêter.

Déjà, avant toute confrontation, ce serait bien que ta maman puisse te rejoindre dans le règlement de cette problématique car c'est un problème lourd à gérer.

Il faudrait que vous sachiez à peu près la quantité d'alcool chaque jour car nous avons tendance à bien minimiser quand on nous en parle. Cela te permettrait peut être aussi d'être rassurée s'il ne boit pas beaucoup.

Comme ton père, j'ai toujours essayé de garder un certain self control pour que ma conso ne me serve qu'à décompresser et je n'ai été que très rarement ivre.

Si tu voyais un jour des signes caractéristiques de l'ivresse, tu peux aussi le filmer discrètement pour lui remontrer son état et sa façon de parler sous produit que vous parlerez de façon apaisée de son problème.

Il faut que ton papa soit résolu à stopper sa conso de manière volontaire pour y parvenir donc il lui faudra un déclic.. A ce niveau, tous les moyens sont bons pour l'aider à trouver sa motivation.

Moi, ma femme m'a dit que j'étais égoïste de boire, mon fils m'a écrit le même jour, un long mail où il m'a expliqué que j'étais un inconnu quand je buvais et que c'était la raison pour laquelle, il s'était écarté de moi...

Ca fait 14 jours que j'ai tout stoppé. A certains moments, le soir, c'est un combat contre cette merde donc sans volonté intrinsèque, on retombe dans ces travers et on reboit.

S'il est déprimé, il boit pour sortir son esprit du monde réel. Ça aussi, il va falloir le gérer et qu'il retrouve le goût de la vie et des petits plaisirs.

L'arrêt n'est qu'un détail, c'est tout le reste qu'il faut changer pour sortir des paradis artificiels.

Mais, le mieux est que ta maman partage cette galère avec toi car c'est anxiogène et qu'à deux, on a toujours plus d'idées et qu'on se soutient également.

De toute façon, vu comment tu décris ton père qui a l'air très gentil, il ne t'en voudra jamais d'être inquiète pour lui et de vouloir prendre soin de sa santé.

Bonne journée
