© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

MON PERE BOIT

Par lolo616161 Postée le 23/07/2023 21:32

> BONJOUR JE NE SAIS PLUS QUOI FAIRE MON PERE BOIT MAIS NE LE RECONNAIT PAS IL DIT QUE CE N EST PAS SOUVENT MAIS MOI JE LE VOIS UNE SEMAINE SUR 2 ET IL BOIT BEAUCOUP... IL NE TIENT PLUS DEBOUT OBLIGER DE LE COUCHER CAR IL N ARRIVE PAS A MONTER L ESCALIER ET LE LENDEMAIN IL DIT QUE CE N EST PAS VRAI... AIDEZ MOI MERCI

Mise en ligne le 28/07/2023

Bonjour,

Vous nous indiquez que votre père boit mais ne le reconnait pas. Vous souhaiteriez être aidée dans cette situation.

Nous comprenons bien la souffrance et l’impuissance que vous devez ressentir face à un parent dépendant qui nie son problème. Nous allons tenter de vous apporter quelques conseils et possibilités pour que vous trouviez des solutions avant tout, pour vous-même.

Pour qu’une personne accepte de changer vis-à-vis d’une consommation d’alcool ou de drogue, il est nécessaire qu’elle admette et reconnaisse son problème. Nier une dépendance peut découler d’un sentiment de honte, de peur d’être jugé ou encore de la volonté de ne pas inquiéter ses proches.

Il est très compréhensible et bien légitime que vous ayez le souhait qu’il réagisse et arrête de boire.

Or, il est possible que votre père ne soit pas encore prêt à changer, non par manque d’amour ou d’attention pour vous, mais parce qu’il a perdu le contrôle de ses consommations.

La difficulté est que lui seul peut décider de diminuer ou arrêter ses consommations, l’entourage ne peut pas l’y forcer.

Néanmoins, il est important d’en parler pour ne pas rester isolée dans ce contexte. Cela vous permettra de moins en souffrir et de croire que vous êtes responsable de lui ou de son comportement.

Vous pouvez tenter d’expliquer à votre père dans un moment où il est sobre, en quoi cette situation vous fait de la peine, vous inquiète ou éventuellement vous met en colère. Même s’il continue de nier, l’important est de parler de vos ressentis à partir de votre réalité. Si vous n'y parvenez pas, vous pouvez aussi envisager par exemple de lui écrire. Parfois, cela permet d'exprimer ce que l'on ressent au plus juste tout en respectant la pudeur de chacun.

Par ailleurs, il est important d’en discuter avec vos proches. Votre mère, la famille ou les amis seront en mesure de vous comprendre et de vous conseiller.

L’idée est que l’on vous aide à vous préserver psychologiquement d’une situation douloureuse ou angoissante.

Vous êtes jeune, par conséquent il est essentiel de vous concentrer sur votre vie, votre scolarité et vos relations. Ce sont là des domaines sur lesquels vous avez la possibilité d’agir et de choisir ce qui correspond le mieux à vos besoins et à votre épanouissement.

Pour vous aider dans votre réflexion, vous trouverez en bas de page quelques liens tirés de l’espace « jeunes » de notre site internet.

Nous y ajoutons également un lien vers un site dédié aux jeunes de 12 à 25 ans « le fil santé jeunes » sur lequel vous trouverez des informations utiles et aidantes. Une ligne d’écoute anonyme et gratuite est disponible ainsi qu’un tchat pour échanger avec des professionnels.

Enfin, il existe des Consultations Jeune Consommateur (CJC) destinées aux jeunes de 12 à 25 ans. Les professionnels formés en addictologie ont l’habitude de travailler avec les adolescents ou jeunes adultes consommateurs mais aussi faisant partie de l’entourage d’une personne dépendante. Les consultations y sont individuelles, confidentielles et gratuites. Vous y trouverez un espace d’écoute et de parole bienveillant pour vous permettre de faire le point sur votre positionnement et vos limites. Prendre du recul sur ce qui est acceptable ou ne l’est pas, car il importe que vous trouviez des solutions pour ne pas souffrir. Les professionnels vous apporteront une écoute et des conseils précieux, afin que vous ne vous sentiez pas dépassée par cette situation.

Nous vous transmettons une adresse de CJC dans votre ville en bas de page.

Enfin, vous pouvez également parler de ce qui vous préoccupe avec nos écoutants en composant le 0980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé), tous les jours de 8h à 2h ou par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suiv

---

Association Addictions France 61- Csapa Alençon

37 Cours Clémenceau
61000 ALENCON

Tél : 02 33 26 89 16
Site web : www.addictions-france.org
Accueil du public : Sur rendez-vous du lundi au mercredi de 9h30-12h30 et de 13h30-18h00 - le jeudi de 9h30 à 17h30 et vendredi jusqu'à 17h.
Service de prévention : Service de prévention-formation sur demande : accompagnement des professionnels à la méthodologie de projet et interventions de prévention (dont programmes probants).
Substitution : Suivi de traitement de substitution aux opiacés. Centre méthadone pour les patients suivis: lundi au vendredi: 9h-12h. Pas de délivrance le mercredi matin.
Autre : Le centre assure des consultations avancées sur rendez-vous à l'hôpital de Sees, St Langis les Mortagne, L' Aigle et Argentan (prise de rendez par téléphone).

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Un de mes parents boit, j'en souffre
- Comment aider mon parent qui boit
- Fil santé jeunes