

## AIDE

---

Par **Chanel03** Posté le 21/10/2023 à 21h05

Bonjour je suis à bout je vous raconte mon problème je vie avec un homme alcoolique qui et dans le déni nous avons une fille de 16 mois moi j ai un fils de 11 ans lui déjà deux enfant de 12 et 10 ans qui son placer dans un foyer et oué coflis avec lui et la maman et aussi pour lui problème alcoolique mon homme bois bien même trop alors au mois de juillet il a était hospitalisé pour signe d avc il s'avère qu'il a pas fait d avc juste l alcool qui le détruit perte équilibré trouble connectif trouble de parole et vision perte de sensibilité côté gauche ons penser vraiment un avc mai rien ses l alcool il a refuser l aide pour son problème et depuis il et pire en pire le travaille ses la cata il et aide soignant et moi aussi on travaille dans le même établissement il et dans le déni il et en train de perte ses enfants pour l alcool et moi aussi et notre bébé notre entourage a essayer d d'lui parler mai rien pour lui il et pas malade il bois pas assez mai il bois 6 voir 7 bière de 8.6 part jours dès le matin 7h quand il travaille pas et quand il travaille de 17h à 19h 3 voir 4 moi et lui ses le conflit il veut ce séparé de moi pour lui je le soutien pas mai si je fait tout pour l aider mai rien ne va je lui et demander pur quoi tu bois il le répond il aime boire il et dangereux pour lui même le matin avant d allez au travail il bois pas mai il a le comportement de la veille bourré j ai l impression que l alcool part pas quel et tj dans lui il a des trouble il et lent le cerveau a du mal à comprendre il ce comporte comme un enfants l alcool le détruit il et dans le déni je ne ses pas comment faire pour l aider pour lui faire comprendre qui et malade qu'il va tout perdre je pose aussi la question de le quitte mai ses pas la solution je veut de l aide mai comment

## 2 RÉPONSES

---

**buisson** - 22/10/2023 à 18h37

Bonjour Chanel/03

C'est triste mais tu ne peux l'aider.....c'est lui et lui seul qui peut sortir de cette maladie. Nous malgré nos bonnes attentions, notre amour....on est impuissant.

Courage à toi

---

**EmelineP** - 06/02/2024 à 01h56

Comment s'épanouir lorsque l'un de ses proches est malade alcoolique ?

Les enfants sont de véritables éponges et bien souvent ils appliquent les règles que leurs parents leur demandent de respecter. Que celles-ci soient justes ou non. Comme d'autres enfants, par amour pour mes parents, j'ai accepté de subir certaines règles qui ne me convenaient pas. Maintenant que j'envisage de fonder moi-même une famille, je réalise combien il est important pour un parent d'être stable émotionnellement pour élever ses enfants le mieux possible.

Mon père était alcoolique. Aussi loin que je me souviens, il l'était avant ma naissance et cela a toujours fait partie intégrante de mon héritage familial.

Malgré une femme aimante et le soutien de ses enfants, mon père souffrait d'un profond mal-être que rien ne semblait parvenir à soulager. L'alcoolisme est une maladie du silence et il est plutôt facile de tromper les apparences. Dans ma famille, chacun gérait dans son coin la maladie. Plus ou moins bien. Et la loi tacite était de n'en parler à personne en dehors de la famille, sous peine de trahir la confiance de mes parents. Pour l'extérieur, tout allait parfaitement et nous faisons tous très bien semblant. L'entourage d'une personne alcoolique est parfois démuni face à ce problème. Se confier aux amis et aux proches a ses limites. En tous les cas, ignorer le problème ne vous mènera nulle part. Bien au contraire. Il est plus sain d'avoir conscience qu'un travail de votre part est nécessaire.

Aujourd'hui j'aimerais apporter de l'aide et de l'espoir aux personnes dont un proche est alcoolique. Vous devez absolument vous déculpabiliser car vous n'êtes pas responsable de la maladie. Et, même s'il est difficile de l'accepter, vous ne pourrez pas forcer un malade à cesser de boire et à se sentir heureux. Prendre conscience de ces deux aspects m'a demandé des dizaines d'années. Ils sont la clé de votre bien être.

Mon conseil serait : « transformez votre vécu en force ». Personne n'a une vie simple et parfaite. Vous forgerez votre caractère et construirez votre propre équilibre à travers vos choix, tout au long de votre existence. Être fataliste ne vous mènera nulle part. Concentrez-vous sur les aspects pouvant être améliorés et sur lesquels vous pouvez réellement agir. Ne gaspillez pas votre énergie à essayer d'influencer le comportement d'un proche alcoolique. Le déclic doit venir de lui.

L'entourage est indirectement victime de la maladie alcoolique. Mais victime néanmoins.

Pensez à vous, votre équilibre, et ne vous laissez pas happer par la maladie de votre proche alcoolique. Je ne vous conseille pas l'indifférence ou l'égoïsme, loin de là. Juste une distance qui vous permettra de vous préserver et vous évitera de sombrer avec le malade alcoolique.

A partir de mes 35 ans, j'ai enfin fait la paix avec mes parents en mon for intérieur et je ne ressens plus de colère envers eux. J'associais l'alcoolisme à une faiblesse. Et je ne parvenais pas à la tolérer. La jeunesse nous rend parfois intransigeants, en particulier vis à vis de nos parents. Puis les épreuves de la vie nous aident à comprendre que personne n'est égal face à la difficulté. Et que le courage ne se manifeste pas de la même façon chez tout le monde. Un malade alcoolique essaie de faire face, à sa manière, à différents traumatismes. Et l'entourage fait comme il peut pour vivre à ses côtés.

Si vous ressentez le besoin d'être soutenu, n'hésitez pas, car vous battre seul vous épuisera. Une lutte collective est plus efficace. Sachez que d'autres ont traversé ou traversent les mêmes épreuves.

J'ai rencontré de nombreuses difficultés en cherchant des structures d'accompagnement et d'écoute destinées à l'entourage, et non au malade alcoolique. Selon votre préférence, différents types de structures existent. Comme il n'est pas évident de trouver facilement des informations pratiques sur internet, voici celles qui m'ont été utiles :

CSAPA et centres d'addictologie => l'avantage de ces centres est qu'ils proposent des rendez-vous individuels ou en famille. A noter : les créneaux de rendez-vous peuvent être rares et l'ambiance est très « médicalisée » donc un peu impersonnelle. Si vous avez besoin d'informel et de chaleur humaine, je vous recommanderais plutôt les groupes de parole AI anon.

AI anon => l'avantage de ces groupes de parole est d'échanger, dans l'anonymat, avec des personnes bienveillantes vivant des expériences similaires, qui vous comprennent et ne vous jugent pas. Vos proches ne sont pas toujours les mieux placés pour vous écouter et vous ne serez pas aussi libres de vous exprimer face à eux que dans un groupe AI anon. A noter : les groupes de parole se réunissent parfois dans des salles de paroisse et comme le concept vient de chrétiens protestants, Dieu est évoqué. Si cela vous met mal à l'aise ou ne correspond pas à vos croyances, choisissez une autre option. Votre première session de groupe de parole sera gratuite, mais à terme chaque participant a l'habitude de contribuer à hauteur de ses moyens, lors d'une quête à la fin de la session. Le montant de votre contribution est libre. Vous pouvez également acheter un livre pour suivre les sessions, mais aucune obligation.

Psychologue ou psychiatre => vous pouvez avoir besoin d'un suivi psychologique individuel sur le long terme et si prendre la parole devant plusieurs personnes n'est pas envisageable, orientez vous vers des professionnels qui vous guideront pour y voir plus clair. L'avantage par rapport à un centre CSAPA sera une prise de rendez-vous plus facile et certainement une proximité géographique qui simplifiera vos déplacements.

---