

PARENTS ALCOOLIQUES COMMENT LES CONFRONTER

Par [Lily](#) Posté le 04/12/2023 à 20h27

Bonsoir à tous,

Je suis un peu déprimée à cause d'une situation qui ne fait que s'aggraver.

Les parents boivent beaucoup depuis toujours. Mais je me rends compte que cette situation d'empire et j'ai de moins en moins envie de passer du temps avec eux. J'ai 35 ans, j'habite à 30 minutes de chez eux et je me s'en responsable d'eux. Mon frère qui habite plus loin vient moins souvent car la situation l'agace aussi. Ma sœur qui a une petite fille de 3 ans ne l'a laissé jamais seule avec eux car elle a peur qu'il se passe un truc mal.

Pour vous expliquer leur alcoolisme: ils attendent midi avec impatience et boivent souvent jusqu'au soir ou font une pause si ils ont quelque chose de prévu l'après midi, mais recommencent à boire vers 18h.

Ils ne sont pas arrivés au stade de boire le matin ou en cachette. Mais je pense qu'ils sont bien alcooliques et ont besoin d'aide.

J'ai l'impression qu'ils foutent en l'air leur vies. Ils ne sortent pas beaucoup et dorment beaucoup.

Je dois passer Noël avec eux toute seule cette année et j'angoisse énormément. Je sais que je vais passé 2 ou 3 jours avec eux complètement alcoolisé et qui essayent de mettre une bonne ambiance de gaieté pour Noël.

Bref je ne sais pas comment arrêter cette situation et avoir le courage de les confronter encore et leur dire qu'il leur faut de l'aide.

2 RÉPONSES

Sunday - 15/12/2023 à 23h16

Bonjour,

J'espère que vous allez bien malgré votre témoignage qui m'a interpellé.

Interpellé pour plusieurs raisons. La première part votre détresse. Vous faites bien de partager votre question car le rapport à la boisson et cette addiction répond à un processus complexe qui est difficile d'enrayer comme ça.

Les raisons qui poussent à consommer sont multiples et parfois très anciennes. Et donc très enfoncées. Pour les régler il faut donc progressivement faire ce travail thérapeutique qui consiste à s'éloigner de la consommation et se rapprocher des causes. Trouver des stratégies, retrouver une partie de soit saine et s'autoriser à la faire exister.

Lorsque l'on est addict c'est le produit qui organise notre vie. Vos parents ont ce confort (excusez moi le terme) de l'organiser à deux et à s'entraider pour laisser une place à la boisson quand le corps ou l'esprit réclame sa dose.

Les moments festifs sont des moments où l'on peut se cacher derrière ces événements identifiés par tous comme des moments où l'alcool est plus que toléré.

Vous passez Noël avec vos parents. Vous ne pourrez pas à mon avis faire l'impasse de cette consommation dans ce contexte de dépendance.

Votre témoignage m'interpelle aussi parce que vous dites que vous êtes responsables d'eux. Il ne me semble pas que les enfants soient responsables de leurs parents. (Ni les parents responsable des choix de leurs enfants mais ce n'est pas le sujet).

Vous êtes témoin d'une forme de destruction de leur vie "ils foutent en l'air leur vie". Nous sommes d'accord sur le fait que l'alcool consommé régulièrement apporte isolement, et problème de santé. Je ne suis pas médecin ni psy et tout ceci n'est que mon avis. Je ne veux pas vous blesser. Mais je sais ce que c'est d'être dépendante.

Protégez vous. Ne passez pas vous même à côté de votre vie en menant un combat qui n'est pas le votre. Eux seuls peuvent faire quelque chose pour eux. Leur avez vous demandé ce que vous pouvez faire pour les aider?

Vous tenez à eux et vous être extrêmement lucide sur leur situation. J'imagine votre douleur. J'ai envie de vous conseiller de penser à vous. Ne soyez pas vous même dépendante d'eux à vous sentir obligé de les aider. Je suis persuadée qu'il sauront que vous serez là pour eux. Redites leur votre tendresse. Votre inquiétude. Votre disponibilité. Mais aussi vos limites.

Si vous passez Noël avec eux, que ce soit un moment de qualité. Autorisez vous à écouter le moment si l'alcool prend trop de place. Expliquez leur avant que si vous estimez que la situation dégénère vous vous autorisez à partir. Mentionnez leur la présence d'association, de soins possibles.

Eux seuls pourront quelque chose pour eux. Mais votre amour et votre bienveillance seront un réconfort et une aide précieuse à la seule condition qu'elle ne vous détruise pas vous-même.

Croyez moi ou non, le soleil finit toujours par briller.
Prenez soin de vous.

EmelineP - 06/02/2024 à 01h53

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 faisions tous très bien semblant. L'entourage d'une personne alcoolique est parfois démuné 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. À 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 Al anon.

Al 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 Al anon. À 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.
