

MON PÈRE

Par emm_a Postée le 28/11/2023 01:10

Bonjour, Mon père boit depuis plusieurs années énormément mais n'a jamais eu de comportement dangereux, seulement maintenant cela devient un réel problème pour sa santé et à de plus en plus d'idées noires. Pour lui boire l'aidé uniquement à « s'endormir », il se cache pour boire de l'alcool et nous mens droit dans les yeux (à ma mère et moi) face à son verre de rhum. Comment puis-je l'aider sans le faire culpabiliser (car cela le mettre au plus mal et lui donnera une raison « de plus » pour boire) ? Merci

Mise en ligne le 05/12/2023

Bonjour,

Nous comprenons votre inquiétude pour la santé générale de votre père. Les excès d'alcool, à long terme, peuvent effectivement être à l'origine de diverses pathologies. Peut-être pourriez-vous tenter de le sensibiliser à ces risques et mettre en avant le souci que vous procurent ses habitudes de consommation. Nous vous joignons quelques articles à ce sujet dont vous pourriez lui suggérer la lecture. Il existe également sur notre site un petit questionnaire permettant de faire le point et d'évaluer les risques.

Il est possible que votre père ait d'autres repères que les vôtres sur ce que sont des consommations problématiques et, dans ce cas, la 1^{ère} chose serait de s'assurer que vous parlez bien des mêmes choses. A ce titre d'ailleurs il pourrait être intéressant de lui demander ce que pour lui sont des usages problématiques d'alcool. S'il y a un trop grand écart entre vos représentations, ce sera difficile d'arriver à vous comprendre, d'où l'intérêt d'essayer de réduire cet écart.

Avant de pouvoir aider votre père, il faudra qu'il se rende compte et qu'il reconnaisse se trouver en difficulté. C'est pour l'instant ce que vous pouvez tenter de faire dans vos échanges avec lui.

Nous sommes à votre disposition si vous avez besoin de revenir vers nous, n'hésitez surtout pas à nous recontacter. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h du matin au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Bien à vous.

En savoir plus :

- "Les conséquences sur la santé à long terme"
- "Pour une consommation à moindre risque"

Autres liens :

- "L'alcoomètre"