Vos questions / nos réponses

père alcoolique

Par Profil supprimé Postée le 17/01/2010 22:14

> mon père boit trop et depuis longtemps maintenant, il arrete pas meme s'il a déjà essayé. La ma mère n'en peutplus je ne sais pas comment les aider, pouvez-vous me conseiller?

Mise en ligne le 18/01/2010

Bonjour,

Votre père boit depuis longtemps et c'est le signe d'une grande souffrance intérieure. Il est probablement très déprimé et anxieux. D'autant plus qu'il a déjà essayé d'arrêter sans succès. Sans doute considère-t-il cela comme un échec. Il doit se sentir prisonnier de l'alcool et en culpabiliser. Peut-être se considère-t-il lui même comme un "raté".

Pour aider votre père, évitez de lui parler directement de sa consommation d'alcool, il ne la connaît que trop bien lui-même. Ne lui dites pas ce qu'il devrait faire et efforcez-vous de ne pas juger ses défaillances, même si votre mère en souffre aussi. Vous ne feriez qu'augmenter son mal être.

Vous pouvez cependant lui faire part de votre inquiétude et lui parler de ce que vous avez du mal à vivre dans ses comportements. Dites-lui aussi ce que vous aimez en lui, ce que vous aimeriez à nouveau partager avec lui. Si vous vous sentez prêt(e), dites-lui que vous pouvez l'écouter, que vous vous sentez capable d'entendre ses souffrances.

S'il ne se sent pas assez en confiance pour vous parler, n'insistez pas. Ne perdez pas de vue qu'il est difficile de parler de ses manques et de ses fragilités.

Vous pouvez être simplement présent(e), avec toute votre affection, dans la mesure de votre disponibilité. Parlez-lui aussi de vous, de votre vie et de vos propres difficultés. S'il n'est plus le centre de la conversation, il pourrait se sentir plus détendu et parler de lui spontanément.

Vous-même et votre mère pouvez trouver du soutien auprès de notre service téléphonique, anonyme et confidentiel, au 0800 23 13 13 (gratuit depuis un poste fixe) ou au 01 70 23 13 13 (coût d'une communication ordinaire depuis un portable). Ce numéro s'adresse autant aux proches qu'aux usagers.

Vous pouvez également trouver de l'aide auprès de centres en alcoologie. Un accueil, confidentiel et gratuit, est toujours réservé aux membres de l'entourage. Il existe aussi des groupes d'entraide pour les proches.
Cliquez sur le lien ci-dessous pour faire une recherche de structures proches de chez vous.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Adresses de structures spécialisées
- rech=d