© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Solution pour sortir mon père de sa dépendance à l'alcool

Par Profil supprimé Postée le 28/03/2012 19:20

> J'ai 18 ans et mon père est alcoolique. Je rentre tous les weekends à la maison où je retrouve mon père ivre chaque soir. Mes parents se disputent souvent. J'ai le sentiment d'être un échappatoire à ma mère, que je vois malheureuse. Sa dépendance à l'alcool est notre conversation principale à table, mon père nous dit qu'il a toujours soif ou bien se tait.
> Je lui en veux de ne faire aucun effort pour nous. Et je suis en colère contre moi-même de rester là et ne rien faire pour l'aider à s'en sortir. Mais je sais bien que je n'ai aucun moyen de "pression" tant que lui-même ne s'avoue pas son alcoolisme, tant qu'il ne prenne conscience de sa maladie. Je pense qu'il le sait, mais qu'il a honte d'en parler. A nous oui, mais aux médecins, à ses amis, c'est plus difficile...
> J'ai vraiment peur pour lui parce que depuis une longue période déjà, il se plaint de douleur à la poitrine, au niveau du cœur, il tousse fort chaque matin et ses mains tremblent. Son père était aussi alcoolique, donc je reconnais certains "signes".
> Pouvons-vous me conseiller sur une démarche à suivre ?

Mise en ligne le 29/03/2012

Bonjour,

Avoir une personne de son entourage qui est alcoolique et qui a du mal à en parler est forcément source de souffrance. Le fait qu'il ne fasse pas de démarche de soin pour le moment ne veut pas forcément dire qu'il n'a pas conscience de son problème de dépendance, ni même qu'il ne fait aucun effort. Arriver à parler de soi et des raisons qui poussent à boire de l'alcool peut parfois prendre beaucoup de temps, d'autant plus lorsque la personne concernée ressent de la honte vis à vis de tout cela.

Vous dites aborder le thème de sa dépendance à l'alcool à chaque repas. Peut être que le sujet de ses consommations pourrait être plutôt abordé en questionnant les raisons pour lesquelles il boit, le tout à un moment qui vous semble être le plus opportun pour qu'il puisse réellement communiquer. Personne ne devient alcoolique "par hasard", les effets de l'alcool permettant de venir gérer une certaine forme de mal-être. Pour certains cela pourra être des angoisses, pour d'autres une souffrance qui dure parfois depuis la petite enfance, etc. En d'autres termes, lui seul pourrait expliquer quelle est la nature du problème qui l'a petit à petit amené à boire de manière régulière. L'entourage n'est cependant pas tout le temps le meilleur interlocuteur, et ce sujet peut plutôt être abordé avec des professionnels.

Nos écoutants sont disponibles tous les jours de 8h à 2h au 0800.23.13.13 (appel anonyme et gratuit depuis

un poste fixe). Peut être pouvez vous l'inciter à nous appeler. Il peut le faire même s'il a bu, sans jugement de notre part, afin de pouvoir l'accueillir à travers un échange, à son rythme. Il est important de lui préciser que les appels sont anonymes, et que nous sommes là avant tout pour l'écouter, le soutenir, l'amener petit à petit à exprimer ce qu'il vit de si difficile, mais aussi pouvoir parler des soucis de santé que vous décrivez, qui peuvent éventuellement être liés à l'alcool. Il peut être plus facile pour surpasser son sentiment de honte de passer par le téléphone plutôt que d'aller voir directement un professionnel lors d'un rendez-vous. Votre mère et vous pouvez aussi nous contacter sur cette ligne pour être soutenues et conseillées sur la conduite à tenir pour essayer de dialoguer au mieux avec lui.

Cordialement.

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