

Forums pour l'entourage

# SAUVER MON PÈRE, MA MÈRE, MA FAMILLE....

Par Profil supprimé Posté le 26/12/2010 à 15h26

Rien de pire que les fêtes pour rappeler les problèmes....Et pourtant c'est souvent le moment des reproches et vérités...

Nous sommes une petite famille et tout pourrait aller pour le mieux si mon père ne buvait pas...J'ai compris qu'il était alcoolique il n'y a pas si longtemps que ça...Et j'ai été la première à employer ce terme;car ma mère qui vit au quotidien avec lui est partagée entre de la colère, des reproches(sur tout), de la pitié(elle va le défendre), le dégoût et j'en passe...Elle est en train de faire de la dépression je pense à cause de son problème!!!A Noël elle a littéralement craqué car elle devait dormir avec mon père(chez moi) et qu'elle ne le fait plus chez eux (ils font chambre séparée)car il ronfle très fort(je suppose à cause de ses problèmes)Et là j'ai découvert un vrai bol général:elle ne le supporte plus..Moi j'ai très peur pour sa santé car il ne se rend pas saoul mais boit tous les jours environ 7 à 8 verres devant nous et en cachette je n'en sais rien...J'ai vu son état de santé se dégrader, il a un ventre énorme, il ronfle, tousse, a plein de glaires, il a une mauvaise haleine il a des tics avec la bouche, je ne reconnais pas mon père... Je ne sais pas comment aborder le sujet l'année dernière j'ai essayé de discuter avec lui mais il fuit, il change de sujet;c'est déjà pas facile de lui parler car il est très renfermé sur lui, et n'a aucune confiance en lui et ma mère ne cesse de le rabaisser...C'est un cercle vicieux!et il avait tenté d'arrêter mais dans ses discours pas dans ses actes je sentais toujours sa mauvaise haleine!Donc j'ai pris la décision depuis d'occulter d'arrêter de la traquer car je culpabiliser encore plus...Mais là je découvre ma mère au plus mal elle est partie de chez moi en pleurs en me disant qu'elle n'en pouvait plus!!!Alors avec mon mari on a pris la décision de lui parler et cette fois de tout mettre à plat....Quite à lui poser des ultimatifs!

Je voudrais savoir si vous avez vécu ça, et si ma future tentative peut marcher, car je suis très triste et j'ai l'impression que son problème d'alcool nous détruit tous à petits feux....

## 5 réponses

---

Profil supprimé - 10/01/2011 à 12h21

Bonjour,

Je suis le modérateur du forum. 15 jours après avoir posté votre message vous n'avez pas eu de réponse de la part d'autres internautes. Je me permets donc de vous apporter quelques informations, en espérant qu'elles vous aident. Ce n'est pas un "partage d'expérience" mais plus une réponse de professionnel.

Dans votre message vous décrivez bien que le problème d'alcool de votre père touche beaucoup votre mère. Vous manifestez en fait qu'elle a besoin elle-même d'aide. Cette aide ne consiste pas seulement à "sauver" votre père mais bien à lui apporter un soutien psychologique personnalisé à elle. Votre mère est dans une

grande souffrance à cause de cette situation. Dans le contexte de son foyer elle s'est plus ou moins adaptée et a mis en place des stratégies "d'évitement" qui lui permettent de ne pas trop craquer. Le changement de contexte a cependant grandement révélé son désarroi, son "ras-le-bol" (et le vôtre) comme vous dites. C'est un phénomène très connu des professionnels qui prennent en charge les alcooliques ainsi que des associations de soutien aux familles. C'est la raison pour laquelle il existe des aides aussi pour les proches des personnes alcooliques. Nous ne saurions que trop vous recommander d'en parler avec votre mère et de rechercher des adresses de centres de soin spécialisés en alcoologie aussi dans l'idée qu'elle s'y rende, éventuellement en votre compagnie. La maladie alcoolique génère beaucoup de frustrations, d'incompréhension et de colère qui, s'ils ne sont pas "dits" et entendus, si un effort d'explication de la maladie n'est pas entrepris, finissent par miner le moral du conjoint et brisent la vie de couple pour ne pas dire la vie tout court. A nouveau nous vous réaffirmons que quelque chose doit être tenté du côté de votre mère aussi. Pour trouver des adresses proches de chez elle vous pouvez utiliser la rubrique "s'orienter" de notre site ou nous appeler au 0 800 23 13 13. Nous vous signalons aussi en particulier que les associations Al-Anon (<http://al-anon-alateen.fr/>) et Alcool Assistance (<http://www.alcoolassistance.net/>) apportent une attention et un soutien tout particulier aux proches des personnes alcooliques. En espérant qu'ils soient présents dans sa région et la votre, elles pourraient vous être utiles.

En ce qui concerne votre père il est indéniable qu'il va mal et que son alcoolisme fait déjà de gros dommages à sa santé. Néanmoins vous risquez fort de vous heurter à un "mur" et à beaucoup d'incompréhension si vous fonctionnez avec lui sur un mode culpabilisant et par "ultimatums". Votre père souffre d'une véritable maladie, qui le dépasse lui-même. Même si sa volonté sera extrêmement importante pour qu'il s'en sorte, beaucoup de choses peuvent contribuer à ce que la situation perdure, à commencer par sa propre honte à en être là et à ne pouvoir rien faire lui-même alors qu'il fait souffrir sa famille. Dépasser sa honte pour reconnaître que l'on a un problème à régler et que l'on a besoin d'aide pour y arriver nécessite d'une part beaucoup de courage, d'autre part un environnement familial un minimum compréhensif face à la difficulté que cela représente. Même si, techniquement parlant, le sevrage de l'alcool dure une grosse semaine, ce n'est pas du tout une maladie qui s'installe ou qui se règle en quelques jours. L'abstinence de l'alcool est quelque chose qui se construit, qui peut faire l'objet de hauts et de bas (rechutes), qui nécessite un soutien au long cours, une compréhension et une patience importantes de la part de l'entourage. Par conséquent, si vous voulez "sauver votre père", il nous semble de bon conseil de vous suggérer que vous vous donniez les moyens d'être conseillée et d'avoir pris un peu de recul malgré l'urgence de la situation. Certes la situation est urgente - votre mère n'en peut plus, la santé de votre père se dégrade - mais elle ne se règle malheureusement pas dans l'urgence et certainement pas sous le coup de la colère, aussi légitime soit-elle. Allez voir les centres de soin, fréquentez les associations d'anciens buveurs, augmentez vos connaissances et votre compréhension sur la maladie dont souffre votre père....

Commencez par là mais sachez déjà que votre démarche est la bonne : vous avez prononcé le mot "alcoolisme" et vous avez permis qu'un tabou se brise. En brisant le tabou vous permettez que les choses commencent à bouger plutôt qu'elles ne perdurent. La plupart des alcooliques qui, un jour, décident de se faire soigner le font parce que dans leur entourage quelqu'un a pu dire les choses et briser le silence. Certes cela se fait au prix d'une crise et de nombreuses remises en cause mais vous ne pouviez pas vraiment en faire l'économie. C'est comme cela que cela se passe la plupart du temps et il vaut mieux faire la "publicité" du problème, y compris autour de soi, que tacitement accepter un non-dit, une situation qui permettrait qu'il continue à boire sans vergogne. Même si "en parler" n'est pas la garantie absolue qu'il s'en sortira un jour, cela permet au moins à cette option de mieux exister.

Enfin, la seconde chose que vous avez faites et qui va évidemment dans la bonne voie, c'est de demander de l'aide. Continuez... et notamment en vous adressant aux professionnels et aux associations spécialisées.

Bon courage, à vous et à votre famille, dans vos différentes démarches.

Bonjour et merci pour votre réponse,  
Tout d'abord concernant ma mère je lui ai conseillé de se faire aider, elle veut aller voir un psy dans un premier temps et faire du sport pour se changer les idées...  
Ensuite mon père est conscient de son problème il en a parlé à mon mari veut arrêter mais seul, il n'a pas envie de se faire aider...Je pense que c'est impossible et que ca sera très dur mais je n'ose pas le décourager...  
Je vais essayer moi même de me renseigner davantage sur la maladie pour pouvoir au mieux l'aider, le comprendre....  
Cordialement...

Profil supprimé - 11/01/2011 à 14h35

Bonjour, c'est le modérateur à nouveau. Je suis heureux pour vous de ces nouvelles. Certes rien n'est résolu pour le moment mais au moins il y a des choses qui sont tentées.

Pour votre père vous avez très probablement raison - il est nécessaire qu'il se fasse aider - mais vous avez adopté d'emblée la bonne attitude en décidant de le soutenir malgré votre scepticisme. Il faut sans doute qu'il constate par lui-même qu'il n'y arrive pas seul avant de pouvoir accepter une aide. Vous devrez cependant veiller à ce que cela ne soient pas des paroles en l'air, faites pour échapper à la pression familiale et lui permettant finalement de ne rien entreprendre. Si c'est possible nous vous conseillons donc de discuter avec lui du concret des choses : quand commence-t-il à arrêter ? quelle méthode a-t-il choisi ? Cela vous permettra d'avoir quelques repères vous permettant d'évaluer un peu l'écart qu'il peut y avoir entre ce qu'il dit et ce qu'il fait. Savoir aussi quand il arrête est utile pour garder un œil sur lui car les jours qui suivent l'arrêt peuvent être dangereux pour sa santé et son équilibre psychologique et peuvent nécessiter une intervention médicale urgente (le sevrage d'alcool doit se faire en théorie sous surveillance médicale).  
Préparez-vous également à l'aider à surmonter son échec éventuel, la déception et le sentiment de faiblesse qu'elle peut générer chez lui. En effet la rechute peut être prise par le buveur pour une preuve que la maladie est plus forte que lui, qu'il est faible et qu'il n'y a rien à faire d'autre, donc, que de continuer à boire. S'il rechute, dédramatisez, soutenez-le au maximum (positivez ce qu'il a déjà entrepris), aidez-le à reconnaître que c'est très difficile et que c'est peut-être le moment d'essayer avec une aide.

Et pour ce qui concerne les aides, justement, ce ne sont pas des baguettes magiques - là aussi la rechute est possible - mais elles sont néanmoins indispensables. Il ne faut pas hésiter à combiner, si c'est possible, l'aide médico-psychologique individualisée des centres de soin avec le soutien chaleureux et collectif des pairs permis par les associations d'anciens buveurs (Vie Libre, Alcooliques Anonymes, Alcool Assistance que nous avons déjà cité hier, la Croix Bleue.. sont quelques unes de ces associations fort utiles).

Cordialement.

Profil supprimé - 16/01/2011 à 16h28

Je ne connais pas bien ce problème...mon ami lui l'a vécu...et en a souffert ...  
C'est pour cela que je voudrai seulement dire que à aucun moment vous ne parlez de vous...  
Vous il faut aussi vous protéger, vous pouvez aidez les autres, leur donner des outils pour s'en sortir mais ne prenez pas seul ce problème sur votre dos.  
Cela n'est pas votre faute et dans ce cas vous devez vous protéger et aller de l'avant...votre démarche pourrait aussi entrainer vos parents vers l'avant...  
Pensez aussi à vous...

Profil supprimé - 17/01/2011 à 18h08

Bonjour Argus,

Et merci pour votre message..En fait moi ca va je suis assez zen pour le moment, j'essaie de ne pas y penser tout le temps et je ne vois pas tout le temps mes parents...Mais c'est vrai que mes angoisses resurgissent la nuit sous forme de cauchemars.

Mon père veut s'en sortir seul pour le moment c'est très dur de le motiver à se faire aider, c'est un peu un sujet TABOO...Vous avez raison seuls on y arrivera pas..

Après l'alcoolisme de mon père n'entrave pas ma vie quotidienne;mais il est vrai que quand je le vois se détruire à petit feu, ca me déchire..