

## PÈRE ALCOOLIQUE

---

Par **Profil supprimé** Posté le 25/01/2015 à 16h13

Bonjour,  
J'ai 18 ans et j'ai un père alcoolique. Je ne sais pas par où commencer..  
Mon père a subi beaucoup de traumatismes dans sa vie, et je pense qu'il veut oublier tout ça dans l'alcool. L'alcool et mon père ne font pas bon mélange et il est souvent violent.. Ma mère et mon frère sont aussi présents dans notre maison. La semaine, il est sérieux car il a son boulot mais les week-ends sont devenus un enfer. Il a l'alcool mauvais, tout le temps, et les reproches envers ma mère et mon frère ne s'arrêtent plus. Il peut être calme et péter un câble deux minutes après. Mon père a déjà voulu frapper ma mère et mon frère et je me suis toujours intercepter dans les disputes car je suis la seule qu'il peut encadrer quand il est bourré, je suis la seule qui peut "le calmer", le coucher. Sauf que j'arrive au point de non-retour, je suis à bout. Je me prive de tout pour lui, des sorties entre copains comme une nuit de sommeil. Je ne sais plus quoi faire, je veux l'aider, je veux qu'il s'en sorte, ça ne peut pas continuer comme ça! C'est un enfer, vraiment, il crie tout le temps, est violent, dit que ma mère est une moins que rien et l'insulte de tous les noms, de plus la boîte de ma maman vient de fermer et financièrement cela devient compliqué et mon père lui reproche quand il a bu alors que ce n'est pas de sa faute. Il parle toujours de se suicider quand il a bu, on l'a d'ailleurs sauver plusieurs fois..  
J'en ai plus que marre, à cause de l'alcoolisme de mon père, tout passe au second plan, j'ai même redoublé ma première car je ne m'occupais plus du tout de mes études. Je ne ramène personne à la maison car j'ai honte et car la dernière fois que j'ai ramené mon copain, mon père s'en est pris à lui et qu'à cause de ça, j'ai fait une croix sur ma relation amoureuse car la honte, la colère, la tristesse m'ont envahit. Cette année, je passe le bac et l'année prochaine, je voulais m'éloigner de la maison pour poursuivre mes études mais j'ai tellement peur de laisser ma maman et mon frère tous seuls avec lui, en sachant qu'il n'y a que moi qui arrive à peu près à le calmer, qu'il s'en prend à eux quand il a trop bu, je m'en voudrais trop de les laisser avec lui.  
J'ai tellement plus de force et encore moins quand j'entends ma maman pleurée, elle aussi est à bout et ne sait plus quoi faire pour l'aider à s'en sortir. Mon père a, depuis quelques mois, des cachets pour l'alcool prescrits par son médecin mais cela ne l'arrête pas, il continue de boire. Aidez-moi, guidez-moi, j'en peux plus, il faut que ce cauchemar s'arrête au plus vite.

### 10 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 26/01/2015 à 13h25**

Bonjour

Je me retrouve au même âge que toi dans ton témoignage...

As-tu déjà essayer de parler à ta mère ? Qu'en pense-t-elle ? Mon père était exactement comme le tien, et aucune intention d'arrêter. Un jour, il a essayé de me sauter dessus car j'avais dit quelque chose qui ne lui avait pas plu, je suis allée me réfugier chez une de mes tantes qui habitait à quelques km de chez moi, et une autre fois, c'est à ma mère qu'il s'en est pris, et mon frère de 15 ans s'est interposé. Il a fallu ces prémices de violence physique pour que ma mère réagisse.

Elle l'a quitté, et nous nous sommes éloignés de lui. Le danger restait présent car il nous harcelait toutes les nuits par téléphone, nous avons vécu un enfer pendant plusieurs mois, mais nous étions plus en sécurité sans lui malgré tout. Par la suite, j'ai coupé tous les ponts, et il m'a fallu 10 ans avant de le revoir. Je n'ai accepté car j'avais appris qu'il avait fait une cure et avait arrêté de boire, mais il lui a tout de même fallu un délirium tremens pour qu'il réagisse.

Tout ça pour dire que tu n'es pas seule, mais qu'à ton âge malheureusement, tu ne peux pas faire grand chose. Ton père est en train de gâcher une des plus belle période de la vie, ou tu devrais être insouciant et profiter de la vie.  
Tu peux déjà te protéger toi, et je comprends que tu aies peur pour ton frère, comme j'avais peur pour le mien, mais c'est à ta mère de se protéger et de protéger ton frère. Il faut que tu lui parles, peut-être qu'elle n'ose pas.

Et prend de l'aide auprès de professionnels, as-tu appelé Alcool info services ? Je pense que tu y trouverais de bon conseils sur la conduite à adopter, et les mots qui feront réagir ta mère.

Bon courage à toi, et n'hésite pas à nous tenir au courant...

---

**Profil supprimé - 27/01/2015 à 11h21**

Essaye de parler avec ton père dans les périodes de sobriété peut-être ? Il faudrait qu'il prenne conscience de l'état dans lequel il met sa famille. Je me doute qu'il ne s'agit pas d'une situation facile... Parles-en également avec ta maman aussi. As-tu essayé le numéro de téléphone que met à disposition alcool info service ? Ils pourraient te guider et t'aider je pense. En tout cas ne perd pas espoir de voir la situation s'arranger et tient nous au courant. Nous sommes tous là pour t'aider.

---

**Profil supprimé - 27/01/2015 à 13h22**

Bonjour j'ai 25ans j'ai vecu ca la grande majoriter de mon enfance une chance pour moi mon père n'était pas violent mais plutot depressif ! j'ai compris qu'il ce réfugié dans l'alcool pour oublié c'est probleme et pour fuire une réalité tros dur a surmonter (décé de sont fils , perte de sont emplois decé de ma mère ... est d'autre) malheureusement il est le seul a pouvoir ce sortir de la sauf si il y a une personne de ton entourage (toi peut etre) qu'il ecoute plus qu'une autre... a tu pencée a le filmer quand il est dans sont etat d'alcoolique et de lui montrer une fois sobre et d'entamer une discussion seine avec lui ? Il ne faut pas lui faire de reproche car cela va le fermer (je le c'est j'ai moi meme essayer mais mon enervement ma tristesse et mon desepoire prener le dessus ) il faut lui parler calmement je c'est que c'est difficile mais ca pourrait peut etre t'aider et ainsi lui faire prendre conscience de c'est agissement je ne connait pas la personnalité de ton père et ne peut donc pas de donner de conseil propre a sont cas mais cela ne coute rien d'essayer surtout Ne toublis pas accorde toi quelque moment a toi et rien que a toi pour pouvoir souffler et evacuer ton mâle ! Tu peut aussi appeler alcool info service il mon bien aider par leur ecoute ca fait beaucoup de bien de pouvoir vider sont sac a une personne tiers de ta famille ou de l'entourage. prend Courage et surtout tu n'est pas seule je reviendrais pour suivre ton cas . Courage Vanessa

---

#### **Profil supprimé - 28/01/2015 à 14h28**

Merci pour tous vos messages, j'aime sentir que je ne suis pas seule... Je vous répondrais à vous trois dans le même post. Oui, j'en ai déjà parlé un petit peu avec ma maman mais celle-ci n'est pas très ouverte sur le sujet, c'est un sujet sensible et je n'aime pas remuer le couteau dans la plaie... Je sais que je dois me "protéger" mais je ne peux pas cesser de penser à ma mère et mon frère, je me sentirai fautive s'ils leurs arrivaient quelque chose en mon absence mais si ça ne le serait pas. Ma maman aime trop mon père pour le quitter, comme on dit "l'amour rend aveugle". J'ai déjà essayé de parler avec lui, de lui faire entendre des messages audios, en état de sobriété, que j'avais enregistré mais il en rigole plus qu'autre chose et ça me rend folle. Je lui en ai déjà parlé, je lui ai d'ailleurs envoyé des sms en lui parlant de mes attentes, de mes peurs etc car je sais que si je lui parle en face, c'est mort je m'emporte, j'ai un sale caractère... Ma mère a d'ailleurs parlé avec lui mais idem que moi, sa colère prend le dessus et ce sont plus des reproches qu'autre chose. En semaine, mon père je l'adore, il rigole de tout, c'est un papa poule mais le week-end, c'est l'attente, et surtout le stress qui m'envahissent. Je n'ai pas vraiment le temps d'appeler alcool info service ni le courage à vrai dire. Je vous remercie pour vos conseils et sachez que je suis aussi là pour vous car cette situation est vraiment difficile.

---

#### **Profil supprimé - 29/01/2015 à 21h43**

Bonjour tous d'abord tu n'est pas seule est c'est bien de le savoir, ensuite je serais toi je le filmerais car laudio il peut toujours ce mentir et ce dir que ce n'est pas lui tandis que le visuel ca ne triche pas et surtout ca sera sont miroir une facette de lui qu'il ne connait pas chez beaucoup de personne alcoolique le visage change pour moi quand mon père buver sont visage était complètement différent il a naturellement un visage souriant mais avec l'alcool il a un air mechant , triste et vielli et tu vera rarement un alcooliques ce regarder dans le miroir le fait de lui montrer une vidéo dans c'est état alcooliques peut declencher chez lui un choque la première fois ca la été pour mon père car comment admettre qu'on a un problème si le problème on ne le vois pas!!!! Après si ca ne marche pas harcèle le c'est mon docteur qui me la conseillé car l'alcool fait oublier chez les consommateurs excessif! Tu a 18 ans et ca n'est pas a toi de porter ce problème ou du moïn le porter seule sinon tu n'iras pas bien lien ca te mangera tout comme ca a manger des partis de ma vie je n'est pas eu d'enfance j'ai du comprendre très tot que la vie c'était pas toujours super et que le but etait d'avoir toujours la tête hors de l'eau même si j'ai du poid dans tous mon corps er que mon coeur serais le plus lourd...il faut que tu t'accorde des moments de plaisir 1h ou 2h juste pour souffler et en parler a qui tu veut a toutes oreilles prête a t'entendre , alcool info service c'est super c anonyme tu vide ton sac ta au bout du fil quelqu'un qui sait de quoi tu parle et t'apportera des petits conseils pas utile parfois mais ca fait tellement de bien! Et pour ta mère on dirais quelle a baisser les bras car elle l'aime elle ne devrait pas vouloir le voir comme ca l'amour fait beaucoup mais il ne fait pas qu'elle rapport à ta mère par rapport a l'alcool? (boit elle ? Et beaucoup ou pas du tout) le couteau tu ne le remuera pas d'avantage que ce que ton père fait tout les week end faut trouver du soutien et qui elle est peut être elle même en manque de soutien! Comment la sent tu? (En général ) bon j'arrête la j'espère t'être utile et réussir a t'amener a te poser t'es bonne questions je t'envoie plein de pensée courage a toi .

Ton soutiens Vanessa.d

---

#### **Profil supprimé - 29/01/2015 à 22h10**

Il suis un ttt cela change tout ca depend le ttt qu'il a mais ca peut etre mauvais pour la santer autant que l'alcool me diras! mais les 2 c'est pas génial parle lui en de ca et pour ta mère elle est mal donc soutient la elle si tu sent que ca tourne mal par avec ton frère et ta mere promener (centre commercial, balader le chien, balader au grans aire ca fait toujours du bien visite chez la famille nimporte quoi sans lui) faite des choses a 3 et laisser picoler dans sont coin Attention je ne dit pas de l'ignorer mais que parfois vous faite abstraction de lui et si il est pas habitué ca va lui faire bisard apres le fait quil soit violant edt un gros problèmes car sinon quand il dit quelque chose de mechant et dinfonder lui prouver de a à z qu'il a tord et que c l'alcool qui lui faire dir nimporte quoi ! Je ne c'est pas comment tu est physiquement moi j'ai un physique sportive j'ai des muscles MDR ( que jme trouve bête en écrivant ca ... )tou le monde a des muscle mais moi plus que les filles en générale bref tou ca pour dir que si il devient mechant apprend 2 3 technique d'immobilisation pas de douleurs tu va juste réussir a faire qu'il ne bougera plus comme il le veut comme les enfants il devra ce calmer pour être libre jeles fait sur mon ppère quand il voulais sortir dans ca période bar il y a mis toute les force qui lui rester ca durée 10 15min mais après je l'entendez pu il cuvée ca pourrais être un moyen de défense au k ou tu teste sur ton frère et tu lui apprend si tu voi que ca marche bien enfin cela reste très compliqué je le comprends j'ai était comme toi puis un jour c passer g pas vraiment compris g pas chercher a comprendre ca c juste finis et j'espère de tou coeur qu'un jour ca t'arrive je t'envoie beaucoup de pensée.

Ton soutiens vanessa.d

---

#### **Profil supprimé - 30/01/2015 à 22h12**

Bonjour Vanessa!  
J'apprécie tes posts et tes conseils! Oui, je devrai certainement le filmer, tu as raison.  
Oui, c'est un poids très lourd mais la semaine je n'ai pas a le gérer du coup, j'ai un minimum de temps pour moi malgré que bien souvent je l'utilise pour mes études.. Ma mère a déjà essayé de le faire arrêter mais sans succès. Non ma maman ne boit pas du tout. Elle est

pas du genre à montrer ses sentiments, comme moi d'ailleurs, la semaine elle est sereine mais le week-end, elle est stressée, énervée et peut craquer de temps en temps, j'essaye au maximum d'être là pour elle! Quand elle craque, elle se confie souvent en disant qu'elle en a marre, je ne sais jamais vraiment comment la reconforter, à part lui dire que ça va s'arranger, que je suis là et qu'elle n'est pas seule!

Un ttt? Je ne vois pas ce que tu veux dire par là.

Le laisser seul? Oui, je n'y ai jamais pensé et pour ce qui est de positions de maîtrise, je ne veux pas en arriver là avec mon père, je ne suis pas muscler physiquement, toute mince et petite. Il peut facilement prendre le dessus sur moi malgré que je trouve que j'en ai pas mal quand il a bu, je peux le maîtriser mais je ne sais pas sur quelle durée.

J'espère vraiment que ça va vite s'arrêter car j'ai l'impression de passer à coté de mon adolescence, je m'éclate avec mes amis en cours, j'essaye de sortir le vendredi soir et quelques fois le samedi soir quand je suis sûre qu'il n'aura pas d'occasion de se bourrer la gueule.

Ce n'est pas toujours facile, je me prive mais ma mère me jette quelques fois dehors et me dit de m'amuser, que ça va aller, qu'il ne faut pas que je m'inquiète et que j'arrête de me priver pour lui. Elle a raison mais le peu de fois où je suis partie de chez moi en les laissant avec mon père bourré, j'étais collée sur mon téléphone, harcelant mon frère pour qu'il m'explique ce qu'il se passait à la maison, je n'arrive pas à m'amuser à part quand je sais qu'il est couché.

Je te remercie encore pour tes conseils, tu m'aides à m'ouvrir, car je ne peux pas en parler à personne, trop de honte. Plein d'amitié!!!

---

**Profil supprimé - 05/02/2015 à 13h25**

Coucou,

ttt veut dire traitement ! (Reste de mes années d'étude dans le médical désolé) S'il suit un traitement ce n'est pas bon de conjuguer l'alcool avec !

C'est bien que ta mère te fasse sortir. Elle a raison car ayant moi-même loupé mon adolescence à cause de lui je garde aujourd'hui une certaine amertume à son égard bien qu'il reste mon père ! Le filmer ça peut comme je te l'ai dit lui faire un choc et donc vous aider à passer un cap je l'espère ! Je ne pourrai que te dire que si ça ne suffit pas harcèle-le chaque jour pour que ça rentre dans sa tête ! Moi j'ai été jusqu'à le bloquer physiquement comme je te l'ai également dit j'étais pourtant jeune mais en avait vraiment marre. Après chacun a sa façon de réagir. Je suis plutôt sanguine et brute de décoffrage mais c'est ma personnalité peut être ou sans doute dû à mon passé mais enfin...

Sort avec ta mère et ton frère ça montrera à ton père que vous n'êtes pas constamment sur lui (le week) et peut lui faire prendre conscience qu'il loupe des choses! Mais l'alcoolisme reste un fléau, une saloperie qui abime bien des vies. Il n'y a malheureusement pas de remède miracle ! Je souhaite à ta mère de retrouver du travail pour déjà pouvoir respirer en dehors de chez toi et montrer à ton père qu'elle ne se laisse pas aller bien au contraire ! J'espère que tu arriveras à bout de ce problème et que ça ne gâchera pas tes études et ton adolescence. Bien qu'à 18ans l'adolescence est déjà un peu passée !

Il n'y a pas de honte à avoir en tout cas pas ici quand j'étais jeune j'étais comme toi honteuse de l'attitude de mon père et ce n'est que des années plus tard que j'ai appris que bien des amies autour de moi vivaient la même chose mais comme moi n'en parlaient pas de honte. A l'époque j'aurais su ça m'aurait bien aidé ! Essaie dans parler mais en ne t'impliquant pas pour voir comment les gents réagissent. Tu peux dire une amie d'une amie ou la voisine, tâter le terrain et tu verras bien!!!

Enfin tu fais ce que tu veux et comme tu le sens. En tout cas si tu as besoin n'hésite pas et tiens moi au courant c'est un plaisir de pouvoir t'aider te conseiller et te lire comme tant d'autres l'ont fait pour moi quand j'en avais besoin !

Bon courage bisou prends soin de toi,

Ton soutien Vanessa.D

---

**Profil supprimé - 11/02/2015 à 12h48**

Coucou Vanessa!

Oui, c'est ce qu'on lui dit de ne pas boire avec ces médicaments mais à chaque fois, il dit qu'il n'y a rien bu mais après les effets de ces médicaments arrivent et cela lui donne mal au ventre. Il ne peut s'en prendre qu'à lui-même.

Je n'ai malheureusement pas la carrure pour le bloquer comme tu l'as fait avec ton papa..

Ma maman recherche du travail mais trouver un boulot est devenu difficile aujourd'hui surtout dans sa branche, de plus le décès de sa maman s'est ajouté il y a 6 mois, elle a donc eu un temps de deuil, ce qui tout à fait normal. Elle vient de reprendre ces recherches mais rien de bien fructueux..

Je préfère pas en parler autour de moi, j'ai un ami qui avait son papa alcoolique et il en parle ouvertement, je demande encore comment il fait d'ailleurs, j'y arrive pas, je préfère garder ma carapace!!

Néanmoins, ça fait deux week-ends où il est normal, enfin il a quand même bu un verre ou deux mais pas au point d'être mort. C'est tellement mieux quand il est dans cet état de sobriété!

Je suis désolée de te répondre aussi tardivement! Prends soin de toi aussi et encore merci pour tout!

---

**Profil supprimé - 11/02/2015 à 19h43**

Bonjour deydey,

Je suis actuellement dans le même cas avec ma mère, mais c'est malheureusement toute la semaine et le week-end...

Je comprend quand tu parles de carapace, j'ai exactement la même expression. Mais c'est vrai que le fait d'en parler et de lire d'autre témoignage peut aussi aider.

Tu vas avoir du mal à te confier à des personnes que tu connais.

Après le bac je me dis qu'on va pouvoir prendre un nouveau départ, je sais pas si tu vas partir de chez toi après. C'est sûr que ça va être dur de laisser ton frère et ta mère.

Surtout garde confiance en toi et ne te ferme pas aux autres, c'est ce que je me répète.

Bon courage et bonne chance !

---