

CONSEILS

Par **Profil supprimé** Posté le 04/10/2015 à 12h27

Bonjour,
Alors voilà je m'appelle Margot et j'ai 17 ans, mon papa est dépressif depuis plusieurs années déjà (il est aussi diabétique insulino-dépendant), je me suis inscrite sur ce forum pour demander quelques conseils car depuis un certain temps je trouve que mon papa bois beaucoup et souvent seul devant sa télé (devant un match par exemple: une bière, deux bières, trois bières, et puis quand je me lève le matin une bouteille de vin entamée). Je ne sais pas vraiment si c'est un problème d'alcool mais je ne suis plus à la maison car je fais mes études il se retrouve donc tout seul et plus personne n'est là pour le surveiller alors je suis un peu inquiète de ne pas pouvoir l'aider. J'ai tenter plusieurs fois avec un de ses amis proche de lui faire un peu ouvrir les yeux mais il le prend plus à la rigolade. Je vis avec la peur d'un appel m'annonçant un accident ou une bêtise qui aurait pu se produire et je ne sais pas comment aborder le sujet avec lui ou qui que ce soit d'autre car il est très susceptible...
J'espère que quelqu'un pourra me conseiller ou me rassurer ...
Merci
Margot

2 RÉPONSES

Moderateur - 09/10/2015 à 17h09

Bonjour Margot,

Tout d'abord merci d'avoir laissé ici votre message.

Vous le percevez très bien, votre papa a plusieurs raisons aujourd'hui de boire : il est dépressif et il vit seul. Ce ne sont pas de bonnes conditions pour se discipliner et chercher à arrêter.

Vos possibilités d'action sont limitées car seul lui peut décider d'arrêter. Cependant vous devez je crois vous attacher à essayer qu'il trouve l'envie de se soigner. Il trouvera d'autant mieux l'envie de le faire que vous continuerez à avoir de bonnes relations avec lui et que vous serez donc importante pour lui. Continuez à l'aimer et parlez lui surtout de vous, de votre ressenti par rapport à son alcoolisation. Si vous parlez de vous cela passe mieux que si vous lui demandez d'arrêter ou de se modérer. Autant il peut vouloir nier ce qu'il fait, il ne pourra pas nier ce que vous ressentez. Essayez, donc, d'identifier vos émotions face à cette situation et ensuite le besoin non satisfait qui provoque cette émotion. Parlez-lui de votre ou vos besoins non satisfaits et demandez-lui de vous aider à les satisfaire. Cela le mettra en position d'agir pour vous sans qu'il soit directement question de son propre comportement.

J'espère que ce petit "truc" vous aidera.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 10/10/2015 à 11h45

Bonjour Modérateur,
Tout d'abord je vous remercie oiur votre réponse, ça me rassure un peu.
Ensuite le problème est que c'est déjà ce que mon grand frère et moi faisons, on lui montre souvent nos inquiétudes en lui faisant remarquer "regarde papa comme on s'inquiète pour toi" lorsqu'il est rentré dun repas en voiture et qu'il est incapable de s'apercevoir qu'il s'est mit en danger... Le problème c'est que plus il voit que nous sommes inquiets, plus il va nous faire culpabiliser car il ne sait pas trop comment attirer l'attention mais il ne le fait pas exprès. C'est une situation délicate car il veut absolument que tout le monde soit à son côté mais en contradiction il faut pas s'occuper de lui "il est mieu tout seul et à besoin de personne" ou alors "on exagère " puis ça termine sur un "j'ai compris votre père c'est un vieux c** vous avez cas allez chez votre mère " alors que c'est pas le message qu'on essaie de lui faire passer... Toutes tentatives de discution termine en dispute ou lui croit qu'on veut le blesser et nous en pensant qu'il fait presque exprès de nous faire culpabiliser...
Du coup entre ses rires et ses paroles déplacées c'est vraiment compliquer...
Margot
