

## COMMENT AIDER MES PARENTS

---

Par **Profil supprimé** Posté le 02/01/2016 à 10h33

Bonjour j'ai 23 ans, mon père est alcoolique depuis que je suis toute petite. Aujourd'hui j'ai quitté la maison un peu vite à cause de lui, il n'a jamais été violent mais les paroles qu'il oublie par la suite sont devenues trop lourdes à porter.

Ma mère se retrouve seule avec lui et depuis peu il est à la retraite.

24h/24h à la maison il boit dès son réveil et avec les anti-dépresseurs ça fait pas bon ménage, insultes, désaccord, conversations incohérentes, menaces...

elle passe son temps à m'appeler parce qu'elle en peut plus.

de mon côté je ne sais pas quoi faire, j'ai déjà essayé de parler avec lui mais il n'est "pas malade", même le comparer à ses frères eux aussi alcoolique n'y fait rien pour lui il est très loin de ses loques.

quelqu'un à des conseils à nous donner ou à vécu la même chose et à trouvé des solutions?

Merci de votre aide

### 2 RÉPONSES

---

**Profil supprimé - 04/01/2016 à 15h58**

Bonjour Clepolux,

Sache d'une part que tu es loin d'être seule dans cette situation. J'ai toujours connu mon père dépendant à l'alcool et j'ai aujourd'hui 29 ans...

Tout ce que tu peux faire, c'est rester disponible et à l'écoute de tes parents, tout en étant capable de garder suffisamment de distance pour te construire et te permettre d'être heureuse. Moi je dis toujours à mon père que lorsqu'il aura pris conscience de son problème, il pourra compter sur mon aide. Ses réponses ne sont toujours pas ce que j'espère mais tant pis, je retente..

Concrètement, il faut que tu leur fasse comprendre que tu es prête à les aider chacun, mais c'est A EUX et à eux seuls de vouloir un changement. Donc en attendant que ton père prenne conscience de son problème, tu ne peux que le valoriser, le conseiller sur les possibilités de prise en charge (CSAPA, groupes de parole, psychologues ou psychiatres du CMP (consultations gratuites et anonymes), etc.). Après, à lui de réfléchir. Idem pour ta maman qui passe sans doute par des périodes de profond désespoir et d'anxiété constante : elle seule peut décider de demander conseils au CSAPA, de quitter le domicile si la situation devient insupportable, etc. Forcer quelqu'un dans des démarches, surtout de soins en rapport avec les addictions et/ou le mal-être psychique, est voué à l'échec, et en plus tu risques d'y laisser des plumes.

En tant qu'enfant de parent dépendant, je dirais que notre mission principale est de réussir notre vie. Le fait de réussir notre vie et d'atteindre le bonheur qui semble si inaccessible pour nos parents les valorise et leur permet peut-être de penser qu'ils ont finalement réussi quelque chose dans leur vie.

---

**Profil supprimé - 06/01/2016 à 21h53**

J'ai oublié de te préciser une chose.

Si vraiment ta maman n'en peut plus, ce qui est visiblement le cas, tu peux lui conseiller de faire hospitaliser ton père d'office, en soins à la demande d'un tiers. Comment procéder ? Contacter le médecin traitant de ton père, qui va se déplacer au domicile pour voir ton père. Si c'est ta mère qui signe le tiers, il faut qu'elle soit présente au passage du médecin traitant.

Soit ton père est OK pour l'hospitalisation (en service fermé de psychiatrie), soit il n'est pas OK et l'hospitalisation se fait quand même et ce le jour même de la visite à domicile, par signature du tiers (ta maman ou toi) et par ordonnance du médecin datée du jour en question. Les ambulanciers et les gendarmes peuvent être sollicités si nécessaire (si ton père refuse d'aller aux urgences pour l'hospitalisation).

Une hospitalisation "de force" n'est pas la meilleure solution car la personne n'est alors pas volontaire. Elle ne demande pas de soins et ne demande donc pas d'être aidée pour l'arrêt de l'alcool. Mais cela permettra à ta maman d'avoir un temps de répit et l'hospitalisation peut permettre à ton père de cheminer, de réfléchir. Souvent, d'autres hospitalisations sous la contrainte sont nécessaires pour que la personne dépendante puisse être en capacité de prendre conscience de son problème de dépendance. Bref, un travail sur du long terme..

Donc tu peux conseiller cela à ta maman, voire t'y impliquer si tu la sens trop fragile... mais encore une fois prends bien soin de toi avant tout et ne t'attends pas à ce que ton père change du jour au lendemain. Tu es jeune et sans doute encore en études, tu dois penser à te construire avant tout.

Bon courage !

---