

## JE NE SUIS PERDUE

---

Par **Profil supprimé** Posté le 12/03/2016 à 20h35

Bonsoir,  
C'est la première fois que je m'exprime sur un forum mais je crois que j'en ai besoin.  
J'ai 17 ans et mon père boit. Il boit bcp. Vraiment bcp.  
Je l'ai officiellement découvert cet été mais je crois qu'au fond de moi je l'ai tjrs su. Nous sommes partis en vacances en Sicile et au camping mon père a fait 3 comas. Sa chambre puait l'alcool et il ne s'occupait plus de nous pendant les deux jours où nous sommes restées moi ma soeur et lui. Il est sorti une fois pour "qu'on mange" mais sans pantalon et complètement bourré. Il avait perdu considérablement du poids et en maillot de bain j'ai pu me rendre compte qu'il était couvert de bleus, blessures sur les jambes parce qu'il s'évanouit n'importe où, et se blesse. J'étais au bout du monde je ne parlais pas italien, et j'étais tellement triste, déçue, écœurée... J'ai cru qu'il avait eu l'électrochoc, la prise du cs qu'il lui fallait à savoir nous faire tant de mal, et personnellement me détruire. J'avais perdu 5 kilos mais depuis notre retour très précipité évidemment il allait mieux. Pendant quelques temps j'y ai cru. Je ne pouvais pas faire autrement de toute façon car ses parents à savoir ses grands parents prônaient le silence. "On oublie ce qui s'est passé même si tu as été très courageuse, je voulais te dire merci".  
Mais ce soir tout à recommencé. Dès qu'il est arrivé, j'ai senti quelque chose. Déjà mardi lorsqu'il m'a appelé on aurait dit un orgre. Je n'ai pas pensé à son pb avec l'alcool mais inconsciemment j'ai eu envie de vomir tout le reste de la semaine. Je le savais au fond de moi ce soir il était agité pas concentré et tremblait. Des que j'ai pu je suis allée dans sa chambre et j'ai trouvé une bouteille d'eau... Rempli avec de la bière du pastis, j'ai fondu en larme et Depuis je reste dans ma chambre à répondre "c'est comme ça" quand ma grand mère vient et me demande ce qui se passe...  
Je ne sais pas quoi faire je suis détruite, en colère et terriblement triste. Je suis aussi toute seule car ma grand mère est en deuil depuis 15 ans et n'a jamais voulu envoyé mon père en cure ou qqchose comme ça... Ma soeur a coupé les ponts avec mon père depuis cet été, mes parents sont divorcés et ma mère ne sait que crier que "ton père est un alcoolique" et pour finir il y a moi. Moi qui veut juste mon papa. Moi qui ne le voit vraiment pas souvent et Moi qui veut l'aider mais qui voudrait juste partir pour l'instant loin de ce naufrage. Ce n'est pas juste. Je croyais qu'il avait compris le mal qu'il m'avait fait. J'ai lu qu'il ne fallait pas en vouloir au alcoolique mais c'est difficile... Dites moi ce que je peux faire à ma hauteur, à mon âge, je ne crois pas qu'il soit dans le déni je pense qu'il s'autodétruit et me ment. Je ne veux pas qu'il détruise tout les moments qu'on pourraient passer ensemble...  
Svp ...

### 1 RÉPONSE

---

**Moderateur** - 14/03/2016 à 17h04

Bonjour Alicia,

Quel dommage que vous ayez supprimé votre profil aussitôt posté votre message. Peut-être avez-vous eu des regrets d'écrire ainsi votre histoire ? C'est pourtant une bonne manière de faire pour poser les choses et essayer de trouver des commencements de "solutions".

Oui il est très difficile et décevant d'être proche d'une personne alcoolique qui fait des efforts puis semble repartir en arrière lorsqu'elle rechute. C'est le cas de votre père malheureusement. Vous êtes très sensible à sa situation et aimeriez bien pouvoir faire quelque chose.

Si vous pouvez faire quelque chose c'est d'abord en comprenant ce qu'il est possible de demander ou non à une personne alcoolique, ce qui dépend de vous et ce qui ne dépend pas de vous. Concernant votre père vous parlez "d'auto-destruction" : c'est possible mais c'est donc qu'il y a un mal-être sous-jacent qu'il n'arrive pas à affronter. Ce mal-être vous n'en n'êtes pas responsable et il vous est inaccessible. Ce que vous pouvez faire au mieux c'est de poser des conditions favorables à son changement et lui proposer votre aide pour le jour où il décidera de se soigner. Mais entre les deux il y a lui, sa prise de décision, l'émergence ou non d'une réelle envie d'en finir avec l'alcool. C'est déjà bien qu'il ne soit pas complètement dans le déni de son problème. Maintenant il faut qu'il accepte d'en parler et de se faire aider.

Les Csapa (Centres de soins, d'accompagnement de de prévention en addictologie) sont les lieux où votre père pourrait être aidé, gratuitement et confidentiellement. Ce sont aussi des lieux qui accueillent les proches des personnes concernées et où vous pourriez recevoir un soutien, des informations sur ce que vous pouvez faire. Notre rubrique "Adresses utiles" vous permet de trouver le Csapa le plus proche : <http://www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles>

Enfin il existe des groupes de parole pour les enfants des personnes alcooliques. L'association Al-Anon France propose ainsi de nombreux groupes en France et c'est une aide pour que vous puissiez mieux faire face à cette situation. Voici leur site : <http://al-anon.fr/>  
Certains Csapa ont aussi ce genre de groupe de parole.

Cordialement,

le modérateur.

