© Drogues Info Service - 17 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Mon père est alcoolique

Par Profil supprimé Postée le 01/07/2014 16:52

Bonjour,
J'ai 15 ans et mon père est alcoolique. Je ne vis plus avec lui depuis que mes parents se sont séparés il y a 8 ans. Je le vois cependant très régulièrement (au moins trois fois), et il m'appelle souvent au téléphone. Je ne sais pas à quand ça remonte, mais aussi loin que je me souvienne, il a toujours eu des "crises" (que j'associe maintenant à son ivresse), qui me faisaient peur et que je ne comprenais pas. Je ne parle jamais de cela avec ma mère. Quand il est sobre, nos relations sont cordiales, voir même normales. Quand il a bu, par contre, il fait preuve d'une telle violence qu'une fois, en vacances chez ma grand - mère sa mère, j'ai du m'enfermer à clé dans la salle de bain le temps qu'il se calme et j'ai fini par y dormir. Et le lendemain, s' il a dessoûlé, il fait comme si rien ne s' était passé. Alors moi aussi. Plus le temps passe, et moins je supporte cette situation. Il consomme également de l'herbe et je ne sais trop quels médicaments. Je n'en parle que très rarement avec ma grand - mère, qui me dit qu'il essaye de se soigner, et je n'en sais pas plus. Du coup, à chaque fois, j'essaye de me convaincre de lui laisser une chance, qu'il ne mérite pas. Je vois une psychologue depuis deux ans, qui m'a beaucoup aidée à essayer d'arrêter de compter sur lui. Mais le problème, c'est que dès que je lui parle, même d'un sujet banal, je deviens agressive avec lui. Et il arrive à me faire culpabiliser. C'est un cercle vicieux dont j'aimerais me sortir. Et à chaque fois que j'arrive plus ou moins à me détacher de lui, il me dit qu'il sait qu'il a ses "tords" (je cite), qu'il m'aime et que je suis l'une des seules personnes qui lui restent, puis il se met à devenir violent verbalement. Je pourrais simplement choisir de ne plus le contacter du tout, mais c'est mon père, et je suis une mineure de moins de 16 ans. D'autre part, il me faudrait renoncer à tout une partie de ma famille. Que faire pour me sortir de cette situation anxiogène ?

Mise en ligne le 02/07/2014

Bonjour,

Votre témoignage est touchant.

Les personnes qui ont une consommation régulière et excessive d'alcool sur un long terme peuvent souvent présenter ce genre de trouble du comportement que vous décrivez : agressivité injustifiée, changement d’humeur, culpabilisation etc. Cela rend la communication avec ces personnes difficile et les relations peuvent être source de souffrance pour les personnes qui leur sont proches.

Cela est d’autant plus difficile pour les enfants et les jeunes adultes qui sont en général encore dépendants affectivement et matériellement de leurs parents. Cet état de relation les rend vulnérables et souvent peu en capacité de se protéger.

Vous dites bénéficier d'un soutien psychologique qui vous aide beaucoup. Nous vous encourageons vivement à le poursuivre.

Il nous semble aussi important que vous trouviez un moyen supplémentaire de vous protéger. Votre agressivité est sans doute la manifestation de ce besoin de protection et de votre volonté de ne plus souffrir de cette relation.

Nous vous proposons quelques idées pour parvenir à trouver plus de sécurité : parler à votre mère de ce que vous vivez ou ressentez (si cela vous semble envisageable), et/ou contacter l’association Al-ateen qui propose des groupes d’entraide et de parole pour les enfants de parents alcooliques.

Le siège de l’association Al-ateen est joignable au 01.42.81.97.05 et vous pouvez consulter leur site sur cette adresse. http://al-anon.fr/. Vous pourrez aussi contacter leur association par chat via ce lien http://al-anon.fr/pour-les-enfants-et-adolescents/ .

Si vous rencontrez des difficultés pour payer votre psychologue, vous pouvez vous adresser à un Point Accueil Ecoute Jeune (PAEJ) ou une association d’aide à un public jeune. Ces structures pourront soit vous proposer un soutien anonyme et gratuit, soit vous orienter vers des consultations de soutien gratuites. Nous vous proposons ci-dessous trois adresses qui pourraient vous convenir à Paris.

Nous espérons que votre situation pourra s’apaiser et que vous trouverez des interlocuteurs pour vous soutenir.

Bien à vous.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :