ALCOOL-INFO

L'ALCOOL ET VOS PROCHES

UN DE MES PARENTS BOIT, J’EN SOUFFRE

Un de vos parents boit et vous en souffrez beaucoup. Des sentiments forts et contradictoires se mélangent : vous vous inquiétez, vous voudriez l’aider, le soigner, vous espérez le sauver. Mais dans le même temps, vous êtes en colère contre lui, vous lui en voulez et vous avez peut-être même honte de lui.

Ces sentiments vous submergent, vous envahissent et vous vous sentez coupable. Tout cela est normal. Vous avez le droit d’en parler, de dire que c’est trop difficile. Vous ne trahissez pas votre parent en le faisant.

La situation est douloureuse pour vous aussi et elle nécessite que vous preniez soin de vous. Les adultes de votre entourage, les lieux spécialisés peuvent vous aider. N’hésitez pas à les solliciter pour en parler. Vous pouvez également nous joindre par téléphone ou par chat.

N’oubliez pas non plus vos amis. Ils peuvent vous être précieux, vous rappeler que vous avez besoin de vous distraire, de continuer vos activités et de vous faire plaisir, même si la situation est difficile à la maison.

Penser à vous et construire votre avenir peut vous aider et vous permettre d'aider votre parent.