

## PERMETTRE À UN ENFANT DE PARENT DÉPENDANT D'ALLER MIEUX

---

Le 20 novembre est la journée nationale des Droits de l'enfant. Cet événement rappelle à chacun que tout enfant a le droit à une attention particulière et une assistance.

Les enfants de parents en difficulté avec l'alcool, de l'âge primaire à l'âge adulte, souffrent de la dépendance de leur parent mais ont du mal à en parler. Leurs sentiments se partagent entre la loyauté, l'espoir que le parent guérisse, la colère, la culpabilité et la honte. Souvent ces enfants se referment sur eux-mêmes.

Leurs difficultés à en parler doivent inciter les proches à aller vers eux pour entendre leur souffrance. Il est important d'essayer de provoquer la discussion et de les déculpabiliser. La parole les libère et leur permet d'avancer, de trouver la bonne distance par rapport à leur parent qui boit.

Cependant à Alcool info service nous savons qu'il est difficile de parler de ces choses-là. C'est pourquoi nos écoutants sont formés à une écoute bienveillante et accessibles au téléphone (0 980 980 930) tous les jours de 8h à 2h ou par chat tous les après-midis sur ce site. Nous proposons également des forums où chacun peut s'exprimer anonymement et recevoir l'aide de la communauté.

### Articles en lien :

[Comment aider un proche ?](#)

[Comment me faire aider en tant que proche d'une personne alcoolique ?](#)