

## FORUMS POUR L'ENTOURAGE

### VERS QUI ME TOURNER ?

---

Par **Mmoi8** Posté le 24/05/2020 à 10h23

Bonjour.  
J'ai essayé de discuter avec ma mère de sa consommation d'alcool qui selon moi pose problème. Elle se sent un peu seule mais d'après elle "ça va". J'essaye de passer un maximum de temps avec elle mais ça ne semble pas suffire. Mes frères sont du genre très anxieux, j'ai peur de leur faire du mal en leur en parlant. C'est un problème délicat, je ne trouve personne à qui en parler autour de moi, notre médecin traitant partant à la retraite, le chat étant finalement très peu disponible (ce que je comprend) et je n'ai pas confiance en la discrétion de mes autres proches. Quant à l'option de se rendre chez un psychologue, vous imaginez que lorsque "ça va", on ne veut pas en entendre parler...

Je ne sais plus quoi faire, ni vers qui me tourner et j'ai peur de me rendre compte trop tard que j'aurais dû faire quelque chose... Si quelqu'un a un conseil à m'apporter, je le prend avec grand plaisir. Merci à qui prêtera attention à ce post.  
Bonne journée.

### 1 RÉPONSE

---

**Moderateur** - 29/05/2020 à 11h47

Bonjour Mmoi8,

Sans parler de "psy" vous pouvez vous tourner vers des professionnels des addictions qui peuvent vous recevoir pour parler avec vous du problème de votre mère et de ce que vous pouvez faire. Vous pouvez entrer en contact avec eux à travers un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie). Les consultations sont gratuites. Alcool info service peut vous donner les coordonnées du centre le plus proche (par téléphone, chat ou via la rubrique "adresses utiles" du site).

Il existe aussi une association, Al-Anon/Alateen France, qui organise des groupes de parole réels ou virtuels pour l'entourage des personnes qui boivent. Fréquenter ce genre de groupe permet de ne plus se sentir seule, de se sentir soutenue et apporte là aussi un éclairage sur ce que vous pouvez faire/pas faire vis-à-vis d'une personne qui boit. Voici le site de l'association : <http://al-anon-alateen.fr/>

En espérant que vous trouverez votre voie parmi ces propositions.

Bien cordialement,

le modérateur.

---