

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

AIDER SA MAMAN

Par **Lila-Rose** Posté le 20/06/2020 à 19h20

Bonjour à tous,

Je vous explique mon histoire, l'histoire secrète de ma famille.

Cela fait 10ans maintenant que ma mère est tombé dans l'alcool, elle a un travail qu'elle adore, un mari qui l'a soutient, deux enfants qui réussissent dans la vie, une petite fille qui grandit en bonne santé. Bref une vie paisible, sans soucis. Mais malgré tout ça, ma mère se cache pour boire, avant c'était de temps en temps et maintenant c'est tous les jours. Quand on lui parle elle sait pourtant qu'elle a un problème mais ne souhaite aucune aide et ne veut pas se faire soigner. Toute ma famille en souffre, nous gardons le secret entre nous depuis tant d'années. C'est très lourd, on se sent impuissant. On ne sait pas vers qui se tourner pour l'aider. Le plus simple serait que cela vienne d'elle mais les choses ont trop duré, pour sa santé et le bien de tout le monde il faut qu'on agisse. Mais comment?? En aucun cas nous la jugeons, et on ne la laissera jamais tomber. Je me tourne vers vous aujourd'hui pour avoir vos conseils, vos témoignages...

3 RÉPONSES

Moderateur - 03/07/2020 à 10h37

Bonjour Lila-Rose,

Il est étonnant que vous employiez le mot "secret" alors que visiblement vous parlez du sujet avec votre mère. Mais il n'est peut-être pas anodin non plus que vous employiez ce terme. En vous lisant ce qu'on ressent c'est une souffrance secrète de votre maman. J'ai l'impression qu'il vous reste à comprendre quelle est cette souffrance.

Vous décrivez une famille particulièrement équilibrée et soutenante. Votre mère montre autre chose et il peut être particulièrement compliqué pour elle d'accepter de se faire aider quand, officiellement, "tout va bien". Accepter de reconnaître son problème et de se faire aider c'est un peu remettre en cause l'image idéale d'équilibre de votre famille. Dans quelle mesure vous, autres membres de la famille, êtes prêts à entendre ce qui se cache derrière cette souffrance et à le prendre en compte ? Quelles adaptations ferez-vous de votre côté pour que votre mère ne soit pas réduite au rôle du "vilain petit canard" si je puis m'exprimer ainsi ?

Faites attention avec votre intention de faire quelque chose "pour sa santé et le bien de tout le monde". Vous êtes en train de brûler les étapes et de décider à sa place. Cela ne marchera pas. C'est votre mère qui doit prendre cette décision pour elle et se sentir capable d'y arriver. Laissez-lui l'espace pour le faire plutôt que de la presser à tout prix.

Puisque vous présentez les choses sous l'abord de votre famille, vous pourriez tenter, pour votre famille et votre mère, d'entamer une thérapie familiale, dite "thérapie systémique". Cela permet, par l'intermédiaire d'un professionnel neutre, à certaines choses de se dire et de comprendre la place et le fonctionnement de chacun dans cette famille. Cela vous permettra peut-être de mieux cerner ce qui, pour votre mère, ne fonctionne pas si bien que cela. Cela vous permettra aussi de vous exprimer sur votre souffrance. Cela permettra d'en faire encore moins un "secret". Les consultations de thérapie systémique ont la contrainte de demander à chaque membre de la famille d'être présent mais en revanche ne réclament pas des consultations trop nombreuses ou trop fréquentes.

Dans certaines régions il existe des centres d'addictologie offrant des consultations de thérapie familiale. Cela permet d'allier les deux aspects : le système familial et le problème d'addiction. Appelez notre ligne d'écoute pour voir s'il existe un tel centre près de chez vous. A défaut, les CSAPA (Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie), reçoivent de toute façon gratuitement et individuellement les proches des personnes ayant un problème d'addiction. C'est un lieu où vous pourrez aussi discuter du problème de votre mère et de ce que vous pouvez essayer de faire. Enfin, à peu près partout en France vos pourrez trouver des centres de thérapie systémique qui peuvent être utiles à votre famille y compris s'ils n'ont pas de spécialisation en addictologie.

Cordialement,

le modérateur.

Lila-Rose - 03/07/2020 à 12h37

Merci pour votre réponse.

Je parle de « secret » car hormis les membres de ma famille (3) personne d'autre ne le sait.

Depuis mon post, elle a pris conscience de son problème et essaie d'arrêter toute seule. Nous sommes là pour la soutenir, mais nous

savons qu'elle a bu 2 fois cette semaine et qu'elle nous ment. Alors comment aider quelqu'un qui veut arrêter mais qui nous ment? Nous savons très bien qu'on arrête pas de boire du jour au lendemain et sans aide extérieur c'est quasi impossible mais nous ne la brusquons pas dans son choix. C'est juste très difficile d'être impuissant à côté d'elle.

Elle ne veut pas en parler à un médecin ou autre, pas par honte ou je ne sais quoi mais elle le dit et le répète « je me suis mise dans cette merde toute seule et bah je m'en sortirai toute seule. »

Alors oui peut être que nos mots ne sont pas les bons pour l'aider mais nous sommes patients.

Je pense qu'elle traverse une dépression mais ne l'accepte pas, elle ne veut pas entendre ce mot car comme vous le dites pour elle tout va bien, famille et santé, tout est là. Mais comment lui expliquer qu'une dépression ce n'est pas que quand tout va mal? Ce sont ces mots « je n'ai envie de rien, je suis une merde... » c'est très dur de voir sa mère comme ça. Surtout que sur son lieu de travail ou quand elle est sobre ce n'est pas du tout la même personne, elle est beaucoup plus positive.

J'ai contacté une association pour l'entourage, j'espère que ça nous aidera. En tout cas votre réponse m'a beaucoup fait réfléchir et je vous remercie pour votre aide.

Bonne journée

Moderateur - 03/07/2020 à 13h09

Bonjour Lila-Rose,

A mon tour de vous remercier pour votre réponse. Elle éclaire encore différemment la situation et nous sommes très heureux de lire les progrès de votre mère.

A vrai dire certaines personnes arrivent à se sortir seules de l'alcool et votre mère a cette chance d'être bien entourée. Nous comprenons tout à fait votre frustration à ce que cela n'arrive pas plus vite et plus facilement. Elle est commune à tous les proches de personnes dépendantes et la fréquentation d'une association pour l'entourage vous aidera à dépasser cela.

A ce stade laissez faire votre mère et continuez à la soutenir. Même si en définitive elle aura peut-être besoin d'une aide professionnelle elle a néanmoins besoin de passer par ce stade d'essayer seule de s'en sortir pour pouvoir accepter un jour l'étape suivante.

Pratiquement toutes les personnes dépendantes en passent par là et comme il est toujours possible qu'elle y arrive quand même seule, cette expérience est nécessaire. Mais si cela n'évolue pas votre vigilance sera nécessaire pour essayer d'en discuter avec elle. Mais encore une fois laissez-lui le temps...

J'ai l'impression aussi que vous avez compris qu'il faut pouvoir faire une place à la souffrance de l'autre pour qu'il puisse la mettre progressivement en mots et s'en saisir. Il sera bien en effet que cette parole circule aussi à l'extérieur de votre cercle familial pour qu'il en souffre un peu moins. Ce forum ou l'association que vous avez contactée sont des espaces pour cela.

Et au final vous êtes inquiète mais rassurez-vous au moins pour votre rôle et vos efforts. Vous avez l'air de faire ce qui est en votre pouvoir et avez la bonne idée de vous en saisir pour en parler.

Continuez comme cela.

Le modérateur.
