

JE N'EN PEUX PLUS

Par Fred55 Postée le 14/02/2023 09:16

Bonjour, Ma mère boit depuis le décès brutal de son frère il y a 4 ans, parfois elle arrête deux ou trois jours en nous faisant des promesses puis c'est reparti elle boit ce qu'elle trouve mais si avant elle détestait ce genre de boisson (pastis par exemple). Il y a des moments où elle a des crises elle péte un câble et après avoir été méchante avec mon papa et moi elle finit par complètement nous ignorer.. c'est ce qu'il se passe en ce moment. Mon papy est décédé (le papa de mon papa) fin janvier et là d'un coup elle se met à nous accuser de rire de son décès.. alors que pas du tout on souffre et jamais on ne ferait ça.. alors quand je lui demande de dire en quoi on rit elle ne sait pas quoi répondre et trouve d'autres excuses (style un verre non lavé posé dans l'évier).. elle nous dit qu'elle est mieux seule sans nous.. Mais la majorité du temps elle nous ignore, aucun mot.. dur quand on vit ensemble (j'ai 34 ans bientôt mais ne veux pas partir je ne veux pas laisser mon papa seul) Elle fait tout pour nous pousser à la confrontation style venir en dansant et sifflant ce servir à boire devant nous.. on tiens et ne réagissons pas. Mais je passe mon temps à pleurer, je fais des crises à ne plus pouvoir respirer.. je ne sais plus quoi faire, j'en viens à avoir envie qu'il lui arrive quelque chose pour que tout ça s'arrête.. Elle sait que je suis fragile et fait tout pour me faire mal.. quand elle est bien elle me dit que je fais toujours tout pour les autres jamais pour moi.. et là elle me dit que j'en branle pas une.. Ma soeur qui vit avec son conjoint et ces enfants me dit de continuer à l'ignorer que ça finira par s'améliorer.. mais c'est invivable, plusieurs fois j'essaie de parler de choses futiles genre "tu sais où sont les épingles à linge?" ben soit elle répond pas soit elle m'envoie ch... si je lui dit que je l'aime qu'elle me manque elle m'accuse de jouer les victimes. avez vous vécu ça? comment faire? continuer à ignorer?

Mise en ligne le 17/02/2023

Bonjour,

Nous avons bien reçu vos deux messages dans lesquels vous nous expliquez la situation très difficile dans laquelle vous êtes et qui semble s'être dégradée depuis votre premier message il y a environ un an.

Pour plus de clarté, nous répondrons dans ce message unique mais soyez certain que vous avons également pris connaissance du message suivant.

Nous comprenons qu'il est difficile pour vous de sortir de cet environnement pour prendre de l'aide, à cause de vos symptômes agoraphobes et nous ne savons donc pas si vous avez pu prendre contact avec une structure qui reçoit l'entourage pour du soutien comme nous vous le proposons dans notre précédente réponse.

Les personnes qui répondent ici sont des écoutant.es professionnel.les qui n'ont pas forcément été confronté.es personnellement à ce type de situation.

En revanche, vous pouvez échanger avec des personnes qui traversent les mêmes épreuves en postant votre message sur nos forums. Sachez qu'il existe également des associations de proches de personnes consommatrices qui se réunissent lors de réunions à distance (en visio) pour se soutenir, s'entraider.

Vous pouvez par exemple contacter l'association "Al-Anon" dont nous vous joignons le site internet en fin de réponse.

Étant donné les conséquences sur votre bien-être et votre moral, il semble primordial que vous puissiez être soutenu afin que votre propre état de santé ne se dégrade pas.

Si vous en ressentez le besoin, vous pouvez également prendre contact avec un.e thérapeute en visio pour évoquer votre situation et obtenir l'aide d'un.e psychologue sans vous exposer aux symptômes de l'agoraphobie.

Ignorer est une façon de mettre une distance, de vous protéger et d'éviter une escalade de la provocation ou du conflit. Cela dit, cela est très fatiguant car il faut "ranger" des émotions très fortes lorsque l'on aimerait se mettre en colère, crier, pleurer.. Ce qui pourrait éventuellement vous aider est d'essayer de trouver aussi des moyens de faire part à votre mère de ces émotions.

Vous pouvez par exemple essayer de le faire sous forme de lettre, afin qu'elle puisse choisir le moment le plus adapté pour elle pour la lire. Cela vous permettra d'extérioriser votre ressenti profond et ainsi de peut-être mieux réussir à ignorer les provocations lorsqu'elles ont lieu.

Nous espérons sincèrement avoir pu vous guider vers des pistes pour que cette situation soit moins difficile à supporter pour vous et restons à votre disposition pour toute précision.

Vous pouvez nous appeler gratuitement et anonymement au 0 980 980 930, pour être soutenu et conseillé par un.e écoutant.e. Le service est ouvert tous les jours de 08h à 02h, il est gratuit et anonyme.

Nous vous souhaitons bon courage et bonne fin de journée,

Bien cordialement,

En savoir plus :

- Association Al-Anon