

JE VIENS DE COMPRENDRE QUE MA MÈRE EST ALCOOLIQUE

Par **Jqci** Posté le 26/02/2024 à 21h34

Bonsoir,

Il y a peu, j'ai finalement fait face à cette réalité que j'ai fuis pendant trop longtemps: ma mère a un problème avec l'alcool. Je vis avec elle (j'ai la trentaine), je suis en télétravail tous les jours, je sors peu et pourtant je n'ai pas su voir l'ampleur du problème avant. Je ne bois pas du tout d'alcool, et j'avoue que ma tolérance à ce sujet est devenue assez faible. J'ai lu les conseils donnés aux proches, on y parle de tolérance, ne pas culpabiliser la personne etc.. mais j'avoue être proche d'exploser, après avoir tenté plusieurs discussions. Je deviens parano, je fouille partout quand elle a le dos tourné..

Ma mère est une personne assez isolée, elle n'a pas d'amis, nous n'avons qu'un seul autre membre proche dans notre famille.. Et je pensais que notre relation mère-fille était plus importante que tout.

Pourtant elle me ment, et ne semble même pas être touchée par la peine que cela nous cause, elle minimise car elle ne "ressent pas le manque", mais m'avait pourtant répondu que oui, elle pense avoir un problème avec l'alcool.

Il y a quelques jours, alors qu'elle m'avait promis d'arrêter de boire, j'ai trouvé une bouteille cachée car j'avais vu qu'elle n'était pas dans son état normal. J'ai fini par consulter tous les tickets de caisse que je pouvais, et je ne peux que constater que dernièrement elle a acheté plusieurs bouteilles à quelques jours d'intervalle, elle qui me disait que cette bouteille que j'ai trouvé "datait". Elle ne sait pas que j'ai consulté les tickets, et je ne sais pas comment je réagirai si je vois qu'elle rachète une bouteille. J'essaie de lui laisser le bénéfice du doute, alors on verra. Mais si je vois qu'elle recommence, je risque d'exploser sincèrement, et claquer la porte. La laisser seule serait ma plus grande peine, mais nous avons déjà vécu trop de difficultés et je ne suis juste pas prête pour celle là. Je reste déjà vivre avec elle car elle est seule, je ne sors jamais et le peu de fois où ça arrive, j'ose à peine le faire car je sais qu'elle est seule - et maintenant la consommation excessive d'alcool se rajoute à ça. Je ne voyage plus, essaie de tout prendre sur mes épaules.. Et j'ai peur d'avoir une réaction qui aggravera les choses J'ai essayé de contacter un groupe de discussion de proches, pour l'instant je n'ai pas eu de retour, mais voilà j'essaie d'avoir une attitude correcte, sauf qu'entre la théorie et la pratique..

Merci de m'avoir lu, j'avais juste besoin de m'exprimer sur cette situation qui me ronge. Courage à tous

1 RÉPONSE

continuer - 28/02/2024 à 10h11

Bonjour,

Je comprends votre désarroi. Votre mère est malade. L'alcoolisme s'installe de façon sournoise. En fait, le cerveau devient malade et on ne peut plus faire autrement.. Plus de dopamine et boire devient une nécessité. La volonté n'a rien à voir là dedans. Votre mère n'est pas responsable de sa maladie mais elle est responsable de son rétablissement.

La seule chose à faire c'est déjà qu'elle sorte du déni. Qu'elle aille dans un CSAPA pour un suivi puis qu'elle envisage une cure (cela m'a énormément aidée à comprendre la maladie et à sortir de cet enfer). Par contre, après la cure, c'est à elle de faire tout le travail et c'est assez difficile. Mais beaucoup s'en sortent. Il pourra y avoir des rechutes car c'est un chemin ardu et les cravings (envie de boire irrésistible) sont présents.

Elle ment car elle est malade. Elle ne contrôle plus rien. Vous devez vous protéger. Aussi douloureux que cela puisse être, vous n'êtes pas responsable. Tant qu'elle ne décidera pas par elle-même de se soigner vous ne pourrez absolument rien faire. Les reproches, les vérifications etc.. sont totalement inutiles. Quand on boit on a honte, on ment, on triche, on souffre terriblement. Cette maladie est une vraie "merde".

Pensez à vous. Vous ne pouvez pas prendre tout cela sur vos épaules. Vous êtes jeune. Ne gâchez pas votre vie. Je sais, c'est dur à entendre, mais vous ne pourrez rien faire si elle ne décide pas de se soigner. Vous pouvez l'encourager, la soutenir, mais je comprends que vous ne puissiez plus supporter cette situation.

Surtout n'oubliez pas : vous n'êtes pas responsable. Vous souffrez de la situation. Renseignez vous au maximum sur la maladie afin de comprendre les mécanismes. Je vous souhaite du courage. De tout coeur avec vous.