

## JUSTE BESOIN DE PARLER

---

Par [Profil supprimé](#) Posté le 09/02/2015 à 23h13

Bonsoir à tous,

Voilà, je découvre (trop tard) ce site et ce forum... Le soutien des malades, je connaissais, celui des proches, pas du tout.

J'ai 24 ans et je vis depuis toujours, seule, avec ma mère. Je me suis aperçue de son problème d'alcool alors que j'étais au collège, avec la honte d'inviter des amis chez moi. Depuis les choses n'ont fait qu'empirer jusqu'à en devenir insupportables. Quand elle boit, elle est violente dans ses propos, parfois dans ses actes, je vis un enfer. Je suis la seule personne de son entourage qui soit au courant, de toutes façons avec les années elle s'est isolée, n'a plus d'amis, ne sort plus de chez nous (sauf pour le boulot, sobre, c'est déjà énorme).

Le soucis est que tout dialogue est impossible : j'ai essayé d'être douce, compréhensive, patiente, de lui expliquer ma peine, mes craintes, de me mettre en colère... Rien ne marche, je n'ai le droit qu'à du déni, à des moqueries ("tu es folle", etc). Je me sens terriblement seule face à sa maladie...

J' ai réussi à en parler, certains amis sont au courant, je ne leur en parle pas en long et en large, ce n'est pas leur fardeau, juste de quoi expliquer mes états d'âme et mes craintes de rentrer chez moi le soir. J'en ai aussi parlé à la psy qui me suit depuis 3 ans mtn.

Mon vrai souci ces derniers temps, c'est qu'ayant trouvé un cdd de quelques mois, je vais partir vivre à 500km de chez ma mère. J'ai terriblement peur de ce qu'elle va devenir. Je sais que quand je m'absente pour qq jours, il lui arrive de ne pas se faire à manger, elle ne fait plus les courses, le ménage... Je n'ai pas envie de me sacrifier pour elle : je suis qqn de fragile et j'ai besoin de me centrer un peu sur moi, me construire... Mais qu'advientra t'as d'elle ? Elle qui ne se voit pas vmt malade (par moment elle s'avoue alcoolique, mais avec une sorte de fierté que je n'ai jamais comprise), elle qui refuse d'aller chez un médecin, qui se moque de ma thérapie, qui est seule...

Toutes mes excuses pour ce message si long, mais par moment il faut que ça sorte...

## 1 RÉPONSE

---

[Profil supprimé](#) - 12/02/2015 à 10h44

Bonjour Bliace,

Merci de ton message, pas trop long, et bienvenue sur ce site!

Tu as bien fait d' écrire, et de chercher moyen de ne pas rester dans une situation de blocage.

Dans mon expérience, quand la personne malade alcoolique refuse le médecin, et toute aide extérieure, c'est particulièrement difficile pour les proches, parce que lorsqu'il y a des tiers, le fardeau est partagé, en quelque sorte, on se sent moins seul. Là, tu sembles tout porter et te sentir entièrement responsable, en tous cas inquiète, pour tout ce qui pourrait arriver.

Et ce qui est terrible, même manger, besoin vital, devrait t'incomber comme charge!

Je vais être brusque, mais elle te met dans une situation particulièrement inconfortable, que tu n'es pas obligée d'accepter, même si tu le fais depuis longtemps (et comment aurais-tu pu y échapper?) Changer, c'est un vrai apprentissage, qui prend du temps et de la réflexion.

Par ailleurs, ta mère ne le fait pas exprès; l'alcoolisme est une maladie. De plus, elle fonctionne sur le mode qu'elle connaît, rien ne la contraint à changer.

Comment peux-tu commencer à te détacher de ce sentiment de responsabilité? car il le faut bien, tu dois construire ton chemin, et ce cdd vient à point nommé.

Ta mère semble dans le déni complet, elle doit construire sa part d'autonomie, tu ne peux pas le faire pour elle.

Connais-tu des structures existantes? : CSAPA près de chez elle, numéro d'Alcool info service, où elle peut appeler anonymement (et toi aussi, ça te fera du bien de parler de vive voix à des professionnels!), des associations comme Alcooliques anonymes; tu peux donner ces infos à ta mère.

Tu peux aussi appeler la mairie pour prendre RdV avec une assistante sociale de secteur, et voir avec elle quelle aide peut être envisagée, et comment ça fonctionne;

par exemple une aide à domicile, pour le ménage... il y a des associations intermédiaires partout, qui mettent du personnel à disposition. Et tout le monde peut y faire appel, pour du repassage, du jardinage... et il n'y a aucune honte à cela, car le quotidien c'est parfois lourd, quand on rentre du travail.

Le tout est que ta mère l'accepte, ce sera peut-être le cas si tu l'associes dans tes démarches.

Surtout, construire avec ta mère cet étayage, pour la période où tu ne seras pas là.

Si tu restes calme, ferme et déterminée... si elle comprend que tu ne la juges pas, ne la condamnes pas, qui sait comment elle peut réagir? ça vaut vraiment la peine d'essayer.

(dans mon histoire, j'ai quitté un père retraité et dépendant (à une époque où l'alcoolisme n'était pas du tout considéré comme une maladie), un peu fâchée de n'avoir pas ma place dans sa vie, en gardant un lien très distendu... c'est grâce aux tiers qu'une situation plus vivable a vu le jour, il était très âgé mais tout compte fait, je n'avais jamais essayé plus tôt de lui proposer un peu d'aide extérieure).

peut-être que tu as déjà essayé en fait.

En tous cas, ne reste pas dans la peur, va de l'avant!

Au plaisir de te lire,

Hoplà.

---