

## JE PENSE QUE MA MÈRE DEVIENT ALCOOLIQUE

---

Par Profil supprimé Postée le 16/08/2015 22:17

Bonjour,

J'ai 19 ans et je pense que ma mère devient alcoolique. C'est la première fois que j'écris sur un forum et j'espère que j'aurai une réponse car je commence à désespérer.

Voilà ma mère a tout pour être heureuse, une maison, une famille en bonne santé (des enfants, un mari...) mais elle plonge désespérément dans l'alcool.

Au début c'était une bière par ci par là et maintenant c'est une bouteille.. Elle ne contrôle plus ce qu'elle boit et quand mon père et moi nous lui en parlons elle s'énerve et dit que nous avons tort..

Quand j'essaie de lui en parler de savoir si elle a un problème elle se replie sur elle même et dit tout le temps qu'un verre ne fait pas de mal..

Je sens que notre famille part en cacahouète à cause de ce problème d'alcool. J'aimerais l'aider mais comment faire ?

Avec mon père nous lui avons parlé de groupes de soutien mais elle ne veut pas en entendre parler ...

J'aimerais avoir des réponses sur ça et surtout savoir comment aider ma mère à remonter la pente. Je ferai n'importe quoi..

Merci d'avance.

---

### Mise en ligne le 21/08/2015

Bonjour,

Tout d'abord, nous tenons à vous présenter nos excuses pour notre réponse tardive.

Vous avez l'air très inquiète pour votre mère qui semble aller mal. Il arrive très souvent de se sentir impuissant et désemparé devant le mal-être d'un proche, d'autant plus si celui-ci est dans le déni. Vous ne pouvez en effet pas prendre conscience de son problème à sa place.

Néanmoins, vous pouvez continuer de lui dire votre inquiétude, et la peine que cela vous fait de la voir ainsi. Vous pouvez bien entendu lui rappeler que vous ne la jugez pas mais que son comportement n'est pas sans conséquence sur votre relation, sur la vie de la famille et sur vous en particulier. Enfin, vous pouvez l'assurer de votre soutien le jour où elle sera prête à en parler. Ça n'a pas l'air de grand-chose dit comme cela, mais pour quelqu'un qui va mal, savoir qu'une main tendue existe quelque part, est d'un soutien immense.

Au-delà de l'alcool, c'est plutôt d'elle qu'il est préférable de parler. Si elle boit, c'est qu'elle est confrontée à une difficulté qu'elle ne sait pas gérer autrement pour l'instant. Ainsi, plutôt que de focaliser votre attention sur les conséquences, aussi destructrices soient-elles, vous pouvez plutôt porter votre intérêt sur la cause et vous rendre disponible pour discuter et par la suite, peut-être l'encourager à consulter.

En attendant, sachez que vous pouvez prendre contact avec un CSAPA (Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Ces centres reçoivent en effet les proches autant que les usagers car on sait combien il est difficile de vivre auprès d'une personne dépendante. Vous pourrez y rencontrer des professionnels des addictions de manière confidentielle et gratuite afin d'être soutenue dans cette épreuve et d'être aidée dans votre réflexion pour aider au mieux votre mère. Nous vous avons indiqué en lien ci-dessous une adresse près de chez vous.

Enfin, si vous avez d'autres questions ou simplement besoin d'en parler de manière ponctuelle, vous pouvez nous contacter par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, tous les jours, de 8 h à 2 h du matin).

Nous vous souhaitons bon courage,

Cordialement,

---

## POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES :

### CSAPA TIVOLI

7 rue Fevret  
21000 DIJON

Tél : 0 811 466 280

Site web : [www.addictions-sedap.fr](http://www.addictions-sedap.fr)

Secrétariat : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h

Accueil du public : Consultations médicales: mardi 9h-13h30, lundi-mercredi-jeudi 9h-11h30, vendredi 9h-11h30 /14h-16h30 -

**Consultations psycho-sociales: du lundi au vendredi 9h-12h/14h-18h.**

**Substitution : Consultations médicales: mardi 9h-13h30, lundi-mercredi-jeudi 9h-11h30, vendredi 9h-11h30 /14h-16h30**

[Voir la fiche détaillée](#)