

MAMAN ALCOOLIQUE

Par [Profil supprimé](#) Posté le 20/10/2015 à 09h59

Bonjour,

Je m'appelle Emi, j'ai 36 ans.

Je suis fille unique d'une maman alcoolique. Je ne connais pas mon père.

C'est peut-être plus ancien mais pour moi, ma mère est dans l'alcool depuis que j'en ai conscience, c'est-à-dire depuis mes 12 ans, cela fait donc 26 ans.

J'ai connu ma vraie maman pendant une dizaine d'années : lorsqu'elle elle était abstinente. A la suite d'une cure et d'une nouvelle vie ou elle a emménagé avec un homme et retapé une maison, elle a arrêté de boire. Cela s'est concrétisé par une maman présente, aimante, qui s'inquiète pour moi, qui m'appelle et envoie un message par jour, qui a ses humeurs, qui est parfois chiante (comme une maman), avec qui je fais du shopping, des cinés, des ballades : une maman qui est dans la vie.

Je croyais que c'était pour toujours mais l'alcool est revenu à la mort de ces parents. Le lendemain de la mort de mon grand-père, l'alcool a repris le pouvoir. Depuis, il est toujours là, de plus en plus puissant et le passage de la vie active à la retraite n'a fait qu'aggraver les choses.

De mon côté, j'ai développé pendant mon adolescence tous les symptômes de la co-dépendance : culpabilité de ne pas la sauver, responsabilité de sa survie, peur de ne pas être aimée par tous, aucune confiance en moi, etc.

Lorsque ma mère ne buvait plus, j'ai subi le retour de bâton de cette co-dépendance qui n'avait plus lieu d'être : dépressions, crises d'angoisses à répétitions notamment. Ça a pris du temps, mais je m'en suis sortie avec un peu de chimie au début et un bon suivi psychologique (merci aux TCC).

Aujourd'hui, j'ai fait ma vie : j'ai un compagnon, une maison et j'ai eu une petite fille qui a 10 mois et ma vie me plaît. Mais je n'arrive pas à être heureuse quand ma mère est en période alcoolique, il y a un filtre d'angoisse sur ma vie.

Et quand ma mère boit, ce n'est pas du vin ou de la bière pour être soule mais vaguement consciente ; elle se cuite au whisky jusqu'à être HS, KO, elle disparaît. Pour moi, c'est une petite mort à chaque fois, je suis dans un deuil temporaire, j'ai peur et j'attends.

Au bout de toutes ces années je fatigue, je ne sais pas comment mes nerfs peuvent supporter toute cette angoisse. Je m'accroche à ma vie à moi : à ma fille, à mon homme.

Il y a toujours un voile de tristesse dont je n'arrive pas à me défaire. J'ai envie de réussir ma vie sans elle et je crois y arriver, mais l'inquiétude est latente et je ne peux me résoudre à ne plus m'inquiéter pour elle. Elle est, et reste ma seule famille. C'est ma maman et je l'aime.

Je me sens si légère quand elle ne boit pas, quand j'ai un appel, quand j'ai l'impression qu'elle veut aller mieux. Et elle replonge, sans cesse, je retombe de plus haut et je continue à espérer qu'un jour elle reviendra dans la vie normale.

Ma mère replonge très profondément en ce moment. Depuis que ma fille est née, elle n'est plus seulement alcoolisée quelques jours par semaine, elle disparaît complètement dans l'alcool pendant des semaines, elle se noie. Et moi je m'éteins, je n'arrive plus à profiter pleinement des petits bonheurs, mes émotions sont mises en sourdine.

Elle avait tenté de se faire aider (ANPAA, service addicto, médecins) mais rien n'a fonctionné. Un médecin avait tenté de la mettre sous baclofène deux fois : deux fois internée en hôpital psy avec des délires que je n'ose même pas me remémorer : encore un espoir de perdu.

Il parfois arrivé qu'elle appelle d'elle-même un centre ou un hôpital mais ça n'a jamais abouti. Les systèmes en France sont verrouillés et la prise en charge trop complexe. Je crois que quiconque en détresse (alcoolique ou autre) a besoin d'entendre : « Oui, on s'occupe de vous, on vous rappelle, on vous donne rendez-vous tout de suite ». Mais non ! Ma mère a toujours droit à : « ce n'est pas le bon département, vous n'avez pas fait la consultation préalable, pas de rendez-vous avant 6 mois, le service ne prend plus de personnes non inscrites... ». L'aide n'est pas adapté aux personnes en détresse et c'est pire encore pour les personnes isolées.

Là, elle est en cuite depuis plus de 2 mois. Elle refuse de me voir ainsi que sa petite fille. Elle ne voit plus personne sauf son compagnon avec qui elle vit. Bien évidemment, elle n'a plus aucun lien avec les psys, médecins et assos d'entraide.

J'ai l'impression qu'elle crève de honte, qu'elle se punie et refuse tout ce qui pourrait lui rappeler qu'il y a une vie sans alcool. Elle évite tous les éléments qui pourraient déclencher l'envie d'arrêter.

Quand j'arrive à l'avoir au téléphone, j'applique les méthodes de dialogue avec un alcoolique : pas de morale, pas de phrase accusatrice (qui commencent par 'tu'), parler du quotidien, des loisirs, ne pas la dévaloriser, ne rien faire à sa place, lui faire part de mes sentiments positifs sans occulter les ressentis liés à son alcool... Mais je finis par douter de ces préceptes.

Moi, je suis suivie par un psy et je survie avec ça ; mais j'aurais toujours ce sentiment de ne pas avoir trouvé les mots, fait ce qu'il faut, appelé quelqu'un... d'être dans la non-assistance à personne en danger.

Ma mère se tue à l'alcool (elle va en mourir j'en suis convaincue) et rien ni personne (aucun corps médical, aide sociale, association) ne permet d'éviter cela.

Je ne suis pas seule dans ce cas, c'est déplorable, inhumain, cela me ronge.

5 RÉPONSES

Profil supprimé - 12/11/2015 à 13h49

bonjour,
je te comprend totalement, ma mère fait comme si tout allait bien, alors que la veille, elle me traitait de pute, ce n'est qu'un exemple parmi d'autre encore plus désagréable, méchant et sournois!
le matin elle fait comme si rien ne s'était passé, et reprend son train train, et ça me rend dingue!
Personnellement j'attends toujours un suivi psychologique pour moi, c'est long!
je fais aussi comme toi, pour les coups de fils.
J'essaye de me concentrer sur mes enfants et ne penser qu'a leur bonheur, leur éducation! je vais essayé de penser aussi à moi un peu plus, car un médecin m'a fait remarquer que je ne pouvais porter le monde sur mes épaules comme atlas, et qu'il était temps de s'occuper de moi! ce que je n'ai quasiment jamais fait!
j'espère que ça va aller pour toi!

Profil supprimé - 12/11/2015 à 21h42

Merci pour votre réponse Rogone
De mon expérience, ce que j'ai compris au fil des années c'est que :
Il faut fuir la personne alcoolisée car on ne peut pas lui parler, l'aider, lui faire passer des messages dans ces cas la. Quand ma mère m'appelle et que je la sens sous alcool, même legerement, je lui dit "ok on se rappelle". Bref je me protège ...et ça marche. De toute façon elle ne se souviendra pas.
A moins d'être très très fort psychologiquement ou de réussir a couper les ponts, voir un psy pour décharger la souffrance et se recaler sur sa propre vie sans se faire bouffer, envahir, noyer par la codependance est indispensable. Trouver le bon est la 1ère étape : éliminer tous ceux qui disent que l'autre devrait ou doit arrêter de boire. Ma psy travaille avec des dépendants dans un centre, ce qui simplifie grandement nos échanges et évite toute discussion stérile voir anxiogène. Je conseille d'appeler les centre spécialisés, ANPAA etc pour trouver un psy qui sache de quoi il parle.

Par contre, comment déclencher l'envie d'arrêter, quoi faire pour ramener la personne du côté de la vraie vie (sans alcool), j'ai bien l'impression que cela reste un mystère meme pour les spécialistes et c'est plutôt affligeant.

Moderateur - 20/11/2015 à 18h19

Bonjour Bemili,

Il est vrai que souvent nous attendons le fameux "déclat" qui fera que tout d'un coup un alcoolique ait envie d'arrêter. L'attendre s'est s'en remettre presque au "hasard", comme si on ne savait rien dire ou faire entretemps. Pourtant on est un peu capable de connaître les ingrédients dont a besoin un alcoolique pour avoir envie d'arrêter : il lui faut une motivation assez concrète qui soit plus forte que les "bénéfices" que lui apporte l'alcool, il faut qu'il se croit capable d'arrêter (confiance en soi), il est utile aussi qu'il puisse compter sur ses proches et leur amour. Au préalable cependant il faut qu'il puisse reconnaître sa dépendance (quitter le déni), ce qui signifie aussi reconnaître les souffrances qu'il essaye d'enterrer sous l'alcool.

Pour chacun de ces éléments il est possible, en tant que proche, de contribuer à les améliorer dans le "bon sens". L'aide thérapeutique que vous recevez est une bonne chose car elle vous permet de réfléchir à ce qui peut donner une motivation suffisante à arrêter à votre mère, à ce qui peut être fait pour, petit à petit, lui redonner confiance en ses capacités d'agir. C'est important, cela favorise le "déclat".

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 16/12/2015 à 08h53

Bonjour,

Je suis toute nouvelle sur ce site mais en cette fin d'année je n'en peux plus. Le problème c'est alcoolisme de ma mère 66 ans moi j'en ai 36 bientôt. Comme Belimi, plus haut je ne sais plus quoi faire.
notre histoire familiale chaotique a commencé avec l'alcoolisme de mon père. Aussi loin que je m'en souviens je l'ai toujours vu boire. Et tout ce qui va avec, crises de colère noire, mauvaise foi, agressivité et fêtes de famille systématiquement gâchées.
Il n'a jamais voulu s'en sortir et nous a quitté d'une cyrose du foie en novembre 2010.
Et depuis c'est maman qui pose problème, elle n'a pas accepté la mort de papa, d'ailleurs elle a été dans le déni de la maladie jusqu'à son décès, d'où un choc immense pour elle, elle ne s'était pas du tout préparée. Déjà avant, elle buvait tous les jours déjà avec papa mais en moindre quantité, je ne l'ai jamais vu rouler sous la table.

Depuis que papa n'est plus là, elle a considérablement changée, état de nerf quasi permanent, à 10h du matin elle vient chez moi et réclame un ou deux kirs et je sais qu'elle cache des verres et des bouteilles chez elle. Elle boit tous les jours. Elle se sert tout au long de la journée et les cache dans un placard.

Du coup nos rapports sont devenus très conflictuels, elle ne supporte aucune discussion sur ce sujet ou sur son malaise. Elle l'affirme haut et fort, son problème c'est moi et ma soeur et notre soi-disant méchanceté depuis que papa est mort. Elle nous dit qu'on lui veut du

mal, qu'on veut son malheur ...etc.

Même si j'essaye d'être douce et patiente, on lui disant que je la trouve changée et malheureuse, qu'elle devrait peut être en parler à quelqu'un ; c'est la catastrophe assurée !

Elle se met dans des colères noires, elle nous insulte, pique des crises de colère démentielles ... Je ne reconnais plus ma mère. Elle dit toujours qu'elle n'a pas de problème, que le problème c'est nous mais c'est faux. D'ailleurs elle s'isole de plus en plus. Hier je suis passée devant chez elle à 16h, elle s'était enfermée, portails fermés verrouillés. Certaines amies ne la voient plus, elle se coupe de tout le monde petit à petit. D'ailleurs peut-être cherche-t-elle à se couper de nous aussi ?

J'ai peur qu'elle y arrive, je n'ai plus la patience, et l'attente de la prochaine crise devient insupportable. J'ai beau en parler avec mes proches je ne trouve pas de solution. comment aider une personne dans un tel déni ? Une telle colère ?

Suite à la enième crise, nous nous sommes encore disputées vendredi dernier. J'avoue que là moi aussi je lui ai dis des choses méchantes, mais elle a le don de nous pousser à bout. Et depuis, elle boude sans chercher à comprendre pourquoi on en est arrivé là. Avec ma soeur nous avons dans l'idée d'aller voir son médecin traitant, sans lui dire afin d'en discuter, croyez vous que c'est une bonne idée ?

Merci si vous m'avez lu jusqu'au bout.

Profil supprimé - 01/01/2016 à 22h33

Bonsoir, je suis moi aussi dans une situation similaire. Ma mère -58 ans est alcoolique; et continue de penser qu'elle peut s'en sortir seule. Elle a un travail. Elle a eu deux accidents. On lui a retiré son permis pendant 6 mois, et il lui reste à prouver patte blanche... J'en suis très anxieuse, culpabilise de ne pas être près d'elle, de ne pas avoir la réponse.
