

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

MA MÈRE EST ALCOOLIQUE

Par [Profil supprimé](#) Posté le 09/02/2016 à 16h26

Bonjour a tous,

J'ai 23 ans, je vis chez mes parents avec mon frère. ma soeur ne vit plus chez nous. j'ai toujours connu ma mère alcoolique, mais depuis que j'ai 16 ans je m'en suis rendu compte, elle boit le midi et le soirs tous les jours, pratiquement 2bouteilles par jour. depuis mai 2015 avec mes frères et soeurs on s'est disputé avec ma mère, on lui a dit qu'on voulaient qu'elle se soigne.. sa a été très compliqué, sa a beaucoup crier et pleurer. elle nous en as voulu, et depuis ce temps elle est suivi au csapa par une infirmière et une psychologue mais les rdv sont trop éloignés les uns des autres.

Elle continue de boire mais moins, maintenant elle boit que le soir et le weekend. Elle ne gère aucune émotion elle fait souvent des crises d'angoisses surtout le weekend, je n'ose plus sortir avec mes amies. En ce moment c'est tous les weekends, si elle fait une crise et que je ne suis pas la, mon père m'appellent pour que je vienne l'aider a la calmer. Si a ce moment je suis avec des amies je suis quitté pour rentrer chez moi, mes amies ne comprennent pas trop donc je ne sors pratiquement plus. je m'éloigne de mes amies, autant vous dire que je n'est pas de petit ami, je n'ose plus laisser ma mère seule avec mon père.

Je ne sais plus quoi faire, lors de ses crises, elle pleure crie, nous menace de se tuer, elle dit que comme sa on sera tranquille sans elle..

Je cherche a discuter avec quelqu'un qui vit la même chose, il n'y a qu'une seule amie qui est courant mais elle m'écoute mais ne connait pas se problème donc elle n'a pas réellement de conseiller a me donner.

Merci ..

4 RÉPONSES

Moderateur - 19/02/2016 à 17h32

Bonjour Marina02,

Vous devez réfléchir à la place que vous prenez dans cette histoire. Comment se fait-il, par exemple, que votre père, qui est aux côtés de votre mère à ce moment-là, vous appelle vous (et pas votre frère ni votre autre sœur) à la rescousse ? Êtes-vous la "mère de votre mère" ? Êtes-vous celle qui doit materner les autres à la place de votre mère ?

Ce qui se passe c'est que vous êtes devenue "co-dépendante" de la maladie de votre mère. C'est-à-dire que vous vous sentez obligée de vous adapter à ses problèmes en lui portant secours, avec l'aide ou la complicité de votre père, au détriment de ce que devrait être votre propre vie. Le phénomène de "co-dépendance" est bien connu des addictologues et des associations d'aide à l'entourage des personnes alcooliques. Il est une adaptation à la situation mais le problème est que cette adaptation fait perdurer le problème le plus souvent. Par exemple ici ne voyez-vous pas qu'en interrompant vos activités, en répondant à l'appel au secours de votre père, vous alimentez précisément la plainte de votre mère lorsqu'elle vous dit qu'elle veut se tuer "pour vous laisser tranquille".

Si vous devez vous fixer un objectif prioritaire cela serait donc surtout de "vivre votre vie", de ne pas quitter vos ami(e)s lorsque vous êtes avec eux, de ne SURTOUT PAS vous isoler des autres. Plus vous allez vous isoler plus le problème de votre mère va devenir votre problème et cela va vous enfoncer. Redevenez autonome pour permettre à votre mère de ne plus sentir que son problème est devenu le vôtre et pour lui permettre de moins en culpabiliser.

Le problème de votre mère, aussi douloureux et compliqué soit-il, est le problème... de votre mère avant tout. Il est indéniable qu'elle souffre, qu'elle est anxieuse et que son alcoolisme masque sans doute d'autres problèmes. Elle aurait certes besoin d'un suivi plus intense avec le Csapa, elle aurait certes besoin d'entamer une psychothérapie régulière pour avoir un moment "à elle" où elle puisse dire combien elle se sent "mauvaise mère" ou encore "pas à sa place" ou encore "malheureuse". Mais tout cela elle peut l'obtenir assez facilement si elle en montre le désir, la volonté car elle a déjà le contact avec le Csapa.

Cela peut vous paraître un peu choquant comme idée mais lorsque votre mère est fortement alcoolisée et agitée, laissez-la. Votre père peut la surveiller du coin de l'œil s'il veut mais seule une urgence médicale devrait justifier une intervention (pompiers ou du SAMU). Ce n'est pas une bonne idée de chercher à la calmer alors que l'alcool lui fait voir tout en noir. S'il faut lui parler c'est quand elle n'est plus alcoolisée.

Pour l'instant elle se sent probablement plutôt inutile et faible. Ceci d'autant plus qu'elle a sans aucun doute fait des efforts pour arrêter mais qu'elle n'y est pas parvenue. Cela lui renvoie l'idée que "l'alcool est le plus fort". Pour avoir envie d'aller plus loin, au-delà du fait qu'il faut pouvoir se battre contre ses problèmes, il faudrait à votre mère des perspectives : par exemple l'envie de redevenir une femme

maintenant que ses enfants sont grands, faire des projets, etc. Actuellement j'ai plutôt l'impression que le moteur de sa prise en charge a été surtout la pression que vous lui avez mise votre frère, votre sœur et vous-même. Or, cela ferait une grande différence si elle faisait cela pour elle, pour ses propres raisons à elle, et non pour vous, parce que vous le lui demandez.

En attendant que la situation se débloque sachez que vous pouvez aller parler de tous ceci en privé avec le Csapa qui suit votre mère. Ou encore vous pouvez nous appeler. Ou encore vous pouvez rejoindre un groupe de parole "Al-Anon" (al-anon.fr) s'il en existe un près de chez vous. Al-anon est une association dédiée à l'entourage des personnes alcooliques. Votre père, votre frère, votre sœur et vous-mêmes gagneraient sans doute chacun à y aller si c'est possible.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 19/02/2016 à 18h35

Merci pour réponse,

Vous avez tout a fait raison dans tout ce que vous avez dit, mais lorsque mon père m'appelle, que dois-je faire ? ne pas répondre ? répondre et lui dire de se débrouiller ?

Je ne peux pas lui dire sa, il m'appelle moi puisque ma soeur a ses enfants et donc elle ne peut pas se déplacer, et mon frère il n'a pas autant d'impact sur ma mère.

Lorsqu'elle fait des crises d'angoisses, sa se traduit par des cris, pleure, elle parle beaucoup, parfois se frappe, dans ces cas la il faut un petit peu l'engueuler et lui faire comprendre en lui expliquant qu'elle n'a pas besoin de se mettre dans un état pareil... la forcé a aller se coucher, et une fois qu'elle est dans son lit on est sauvé, si je peux dire sa comme sa.

en tout cas merci beaucoup pour votre réponse

Marina

Profil supprimé - 21/02/2016 à 22h16

Bonsoir Marina . Votre situation morale est compliquée , dans l'accompagnement d'un parent ou ami alcoolique , on est face à toutes les facettes de l'addiction , de la maladie . On a l'objection de conscience , le déni et ses facettes nombreuses , quand on cache . C'est vaste , parce qu'il y a la culpabilité ; les remises en question , les mensonges ; et les disputes . A la fin on ne sait plus quoi faire , même en étant très solide et très courageux . Cela peut aller assez loin . J'en connais quelque chose pour l'avoir subi . C'est douloureux et difficile . Si j'avais su , je n'aurais pas affronté le problème seul , je me serai fait suivre ; même si j'ai pu faire quelque chose , et bien qu'ayant fait quelque chose ; je vais continuer à me faire suivre et chercher à l'extérieur des appuis . On ne gagne pas contre le déni , il est plus fort . En cas de guérison , il y en a heureusement ; le risque est toujours là . Et il faut un appui ; l'alcool laisse des traces . Dans l'association où je vais régulièrement , des personnes ont perdu leur proche depuis longtemps et continuent d'aller à leur réunion . Pourquoi ne pas aller vers une association , en parler ; c'est anonyme et personne ne vous reprochera quoi que ce soit , sinon ne sera pas forcément d'accord ; mais vous pourrez en parler avec des personnes qui ne sont pas en addiction , et dans ces différences d'opinion ; il n'y a pas de conflits ; et de toutes façons vous changerez vos opinions après , vous vivrez autre chose ; en en parlant mais sans avoir à subir les effets du déni . Tout ça est très psychologique , et c'est une question de contact ; de ne pas s'isoler . Vous vous sentirez mieux , vous pourrez reprendre confiance , retrouver des repères , reconstruire . Je vois beaucoup de Al Anon qui sont contents de leurs réunions , on y va quand on veut ; en règle général c'est une fois par semaine en réunion ouverte , les autres fois c'est pour les malades et les proches , ça sert à renouer un autre dialogue . On a un petit bouquin qui s'intitule : " Le Courage de Changer" , c'est un programme . Qui dit programme dit fil conducteur , fil d'Ariane , et donc reprendre un chemin , reconstruire ... Pourquoi ne pas essayer . J'ai eu en main un petit dépliant que j'ai acheté , 3 euros , qui s'intitule : "Le Carrousel de la Négation" . J'ai essayé , ça n'a pas marché tout de suite , mais j'ai trouvé le truc pour sortir du schéma après de nombreuses semaines . Ca vaut le coup , tant qu'à prendre des risques , autant que ce soit constructif ; en premier pour soi ... pour mieux aider l'autre du mieux possible . En tout cas les CSAPA font des suivis , entre dans un schéma positif de travail avec les autres est une chance d'aller vers la guérison , celle du proche , et la sienne ; garder son sens objectif et un discernement clair face à celui contre qui il ne faut pas lutter en s'exposant à un échec ; est peut être une bonne résolution et une optique à avoir face au déni . J'aimerais vous avoir suggéré de bonnes idées . Je vous souhaite bon courage , patience , penser à vous et améliorer encore . Bon courage , vous avancerez .

Moderateur - 29/02/2016 à 17h23

Bonjour Marina,

Peut-être pourriez-vous discuter avec l'ensemble de votre famille (votre père, votre sœur, votre frère et peut-être d'autres personnes) sur la manière de répondre aux crises de votre mère. Il est tout à fait normal de vouloir "gérer" ces alcoolisations. Mais le problème c'est qu'un schéma familial s'est mis en place qui, semble-t-il :

- gère systématiquement ses crises plutôt que de les laisser aller jusqu'au bout : vous mettez votre mère dans une sorte de "cocon" sans le vouloir ;
- ce faisant vous met en position parentale vis-à-vis de votre mère et vous mobilise seule avec votre père pour répondre au problème alors que vous n'êtes pas la seule impliquée ;
- fait souffrir votre mère en mettant en évidence le dérangement qu'elle représente pour vous, ce à quoi elle est sensible et qui alimente son alcoolisme par la culpabilité que cela engendre.

Il n'y a pas de solution "simple" mais cela vaut le coup peut-être que vous alliez voir des thérapeutes familiaux pour interroger le rôle de chacun dans la famille et essayer de comprendre ce qui contribue à ce que votre mère continue à s'alcooliser ou pas.

Je le souligne surtout dans votre intérêt car vous êtes vous-même en train de payer le prix de ce que vous devez faire pour votre mère : restrictions sociales (isolement progressif), rôle maternel de votre propre mère, et à terme usure, douleur, colère, aigreur... et peut-être

sacrifice de votre propre vie pour son problème. Je ne crois pas que cela soit tout à fait ce que vous souhaitez.

Vous parlez de "crises d'angoisse" pour votre mère : est-elle prise en charge ne serait-ce que par son médecin pour essayer de gérer ses crises ?

Cordialement,

le modérateur.
