

PARTIR DU FOYER FAMILIAL

Par [Profil supprimé](#) Posté le 28/07/2016 à 23h15

Bonjour à tou(te)s,

Je m'adresse aujourd'hui à vous car j'ai besoin de conseils et de témoignages.
J'ai bientôt 22 ans et je vis toujours avec ma mère et mon beau-père, ainsi que mon petit frère de 12 ans.

Ma mère a fait ce qu'on appelle un "burn out" à cause de sa situation professionnelle en novembre 2013. Pour faire court, son employeur reniait son statut d'assistante de direction et la harcelait moralement.

S'en est suivi un arrêt maladie qui est encore d'actualité aujourd'hui. Ma mère est en dépression depuis ce temps là. Elle a fait une première tentative de suicide en avril 2014, et une seconde assez récente, en mars 2016.

Sa dépression semble plus profonde. L'un des psychiatres a même posé le diagnostic de la bipolarité.

Ma mère avait déjà fait quand j'étais petite une tentative de suicide, je ne sais pas exactement pour quelle raison.

Elle a eu une enfance difficile avec une mère qui a été alcoolique pendant une vingtaine d'année je le pense, et je crois que ma mère n'a jamais vraiment réussi à dépasser cela.

En plus de cela sa relation avec mon beau-père ne fonctionne pas très bien et ne la rend pas heureuse.

Elle s'est mise à boire. Je ne saurais même pas dire depuis combien de temps exactement. Je l'ai trouvée de nombreuses fois dans des états approximatifs le soir, mais j'ai plutôt mis ça sur le compte des médicaments qu'elle prenait.

Mais en réalité avec le recul je pense que ça fait plusieurs mois, années ?

Je m'en suis rendue vraiment compte assez récemment en voyant que des bouteilles descendaient très vite et/ou disparaissaient mystérieusement, ou bien en en trouvant dans des endroits improbables.

Et depuis cela m'obsède complètement. Je ne peux pas empêcher ma mère de boire mais je suis dans l'obligation constante de vérifier ce qu'elle fait. Je fais des angoisses à répétition, et cet état ne cesse que très rarement. Je m'en rends physiquement malade, j'ai du mal à manger.

Il faut savoir que c'est moi qui ait retrouvé ma mère lors de ses deux tentatives de suicide et je pense que cela m'a traumatisée. Depuis je me sens "responsable" d'elle en quelque sorte.

Il m'est difficile d'en parler avec mon beau-père, qui n'est franchement pas très réactif face à l'état de ma mère et qui préfère faire l'autruche. Je ne peux donc pas compter sur lui. Mon frère quant à lui est trop jeune et j'aime autant qu'il reste le plus possible en dehors de tout cela.

Il m'est également difficile d'en parler avec mes grand-parents au vu de la relation complexe entre ma mère et ma grand-mère. Lors d'une précédente dispute elle ne se sont pas adressé la parole pendant 4 années.

Je me sens assez seule face à ce problème, même si j'ai la chance d'avoir le soutien de mes collègues et de mes amis.

Ces temps-ci je fais tout pour ne plus dormir chez moi. Je suis coincée entre mon envie/besoin de tout contrôler constamment, l'impression que JE dois éviter les catastrophes pour le bien et tout le monde, ET mon besoin de laisser tout cela derrière moi, de lâcher un peu prise et de faire ma vie.

J'ai l'impression de passer mon temps à essayer de maintenir un château de cartes en pleine tempête. Je m'épuise petit à petit.

Je travaille en tant qu'assistante sociale et j'ai l'habitude d'accompagner des personnes qui souffrent de problèmes similaires à ceux de ma mère. Mais cela ne me donne pas vraiment de clefs pour l'aider (je suis complètement dépassée par mes angoisses).

J'ai tenté de parler de la situation avec ma mère, qui a simplement nié. Je n'ai pas réessayé depuis.

Afin de me préserver, j'ai fait une demande pour entrer dans une résidence sociale au mois de septembre. Je sens que j'ai besoin de quitter le domicile familial et de mettre tout cela à distance.

Cependant, j'ai le sentiment d'abandonner lâchement ma famille derrière moi et de les laisser se débrouiller tous seuls. Tout en ayant bien conscience que je ne peux pas tout contrôler et que je ne peux pas m'empêcher de construire ma vie...

J'aurais aimé si possible, lire des témoignages de personnes ayant connu des situations similaires à la mienne. J'aimerais savoir comment vous avez réussi à gérer l'angoisse au départ du domicile ? Si vous avez réussi à mettre tout cela à distance ? Si vos parents/proches malades s'en sont sortis ?

Je vous remercie par avance et vous souhaite du courage dans votre propre cheminement. Et si je peux vous apporter mon aide, n'hésitez pas.

Pardonnez-moi pour la longueur du post.

Bonne journée/soirée/nuit !

1 RÉPONSE

Olivier 54150 - 29/07/2016 à 18h47

Bonjour,
Un jour, mon psychologue m'a expliqué que je n'étais pas superman. Cela peut paraître simpliste, mais il m'a soulagé d'un grand poids. Veiller sur votre famille à distance (surtout votre petit frère) sera déjà très bien. De plus, si vous déménagez, je pense que le dialogue (seule chose qui pourrait remettre de l'ordre dans tout ça) en sera simplifié.
Bon courage. Olivier
