ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

COMMENT DÉBUTER AVEC MA MÈRE ALCOOLIQUE

Par Profil supprimé Postée le 24/08/2016 13:37

Bonjour,
il y a peu de temps, j'ai découvert que ma mère est alcoolique, mais je ne sais pas comment aborder le sujet avec elle.
J'en ai parlé avec mon père et j'ai découvert qu'il le savait déjà et qu'il avait par plusieurs tentatives essayé de la faire réagir.
En ayant lu certains articles à propos de l'alcoolisme je me suis bien rendu compte que la manière dont mon père s'y est prit est mauvaise.
Je suis la fille ainée de 20 ans et je suis malheureusement absente une très grande partie de l'année car je suis à l'étranger pour mes études, il me reste 1 mois auprès d'eux, je sais que ce n'est pas suffisant pour régler le problème mais assez pour entamer le processus.

Que me conseillez-vous de faire?
à quel moment ?
Comment m'y prendre ?

Cordialement Lorianne

Mise en ligne le 24/08/2016

Bonjour,

Nous comprenons votre souhait d'engager la discussion avec votre mère au sujet de ses difficultés avec l'alcool et ainsi pouvoir lui faire part de vos observations et de vos inquiétudes. Il n'y a pas véritablement de « marche à suivre » pour cela mais quelques principes généraux comme éviter le jugement, la moralisation, la culpabilisation, la stigmatisation… Bien sûr il est préférable de choisir un moment où vous êtes disponibles toutes les deux et au calme, assurez-vous également autant que possible qu'elle n'est pas trop alcoolisée.

Nous supposons que votre souhait serait de la voir prendre ce problème à bras le corps et le résoudre. Si elle arrive à vous en dire plus sur ses habitudes de consommations et sur les raisons qui l'ont amenée à boire, vous aurez peut-être des éléments qui vous permettront de l'encourager à prendre contact avec un professionnel pour se faire aider. Cette aide est disponible en CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) de manière individuelle, confidentielle et gratuite. Vous trouverez les coordonnées de ces centres dans la rubrique « Adresses utiles » de notre site.

Il est possible que votre mère minimise les choses, voire même qu'elle les nie. Il vous savoir qu'il s'agit de difficultés qui ne sont évidemment pas simples à reconnaitre et que pour certaines personnes du temps est nécessaire pour admettre le problème et accepter l'idée de se faire aider. C'est difficile sur ce point pour les proches qui peuvent se sentir très démunis et impuissants mais le paramètre du temps, de la maturation, est vraiment important à retenir pour éviter de se sentir blessé ou en colère.

De la même manière que nous vous disions qu'il n'y a pas de « marche à suivre » pour aborder le sujet, il est impossible de prévoir quelles seront les réactions, les propos, les intentions de votre mère quand vous aurez ouvert la discussion. En fonction de tout cela et si vous éprouvez le besoin de nous solliciter à nouveau, n'hésitez pas bien sûr à le faire. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 9820 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat de 14h à 2h (ce qui peut être pratique depuis l'étranger).

Cordialement.

En savoir plus :

- "Adresses utiles"