ALCOOL-IN

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

MA MÈRE EST ALCOOLIQUE DEPUIS 15 ANS

Par Profil supprimé Posté le 03/10/2017 à 16h53

Bonjour,

J'ai 22 ans, je suis étudiante.

Ma mère est alcoolique depuis bien longtemps (15 ans environ, enfin je ne compte plus), et elle refuse de l'admettre. Je craque de plus en plus, je ne supporte plus ses insultes envers moi et mon père, tout ce stress et ces disputes (qui parfois ont mal tournées). Cela atteint mon moral au quotidien...

Le plus dur c'est qu'elle nie : elle dit qu'on est fous et qu'elle ne boit pas. Elle est vraiment odieuse avec nous lorsqu'elle boit... Elle est constamment énervée, et elle dit que c'est nous qui sommes énervés.. C'est comme parler à un mur... Je craque et je déprime...

1 RÉPONSE

Moderateur - 17/10/2017 à 17h06

Bonjour Héloïse,

Nous regrettons que vous n'ayez pas eu de réponse jusqu'à présent. Alors voici quelques éléments qui, je l'espère, pourront vous aider un peu.

Vous présentez deux problèmes.

D'un côté il y a le problème d'alcool de votre mère et les conséquences qu'il a sur la vie à la maison et sur vos rapports avec elle.

De l'autre il y a le fait que vous n'en pouvez plus et que vous aspirez en fait à avoir la paix, à retrouver de la sérénité et de la joie de vivre.

Je crois que tant que votre mère ne reconnaît pas son problème il va être difficile d'intervenir à son niveau.

Je crois cependant tout autant qu'en vous occupant de vous d'abord vous allez ouvrir la possibilité que les choses changent y compris pour votre mère.

S'il y a en effet quelque chose sur lequel vous pouvez agir c'est d'essayer de trouver les moyens de retrouver le maximum de sérénité pour vous.

Il est temps par exemple d'arrêter d'essayer de la convaincre d'un problème dont elle ne veut pas entendre parler. Comme elle nie cela vous met en rogne et cela génère des insultes. Laissez cela de côté pour l'instant car ce "mur" cela vous use. Consacrez votre énergie à autre chose.

Si elle vous "embête" ou vous insulte lorsqu'elle est ivre. Ne restez pas sous le feu de ses critiques et ne répondez pas. Choisissez plutôt de prendre la poudre d'escampette. Ce n'est que le lendemain lorsqu'elle a retrouvé ses esprits que vous pouvez revenir sur la scène de la veille et expliquer ce qui s'est passé et ce que cela vous a fait. Calmement et sans agressivité même si vous êtes fâchée.

Trouvez et favorisez les moments à vous, les moments pour vous, les activités que vous aimez. Avec vos amis et votre famille d'une part, avec des professionnels des addictions éventuellement si vous le désirez.

Vous pouvez notamment prendre rendez-vous et avoir des consultations gratuites avec un Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA). Cela vous permettra de parler à un professionnel du problème et de ses conséquences pour vous. Il vous aidera en retour à apprendre à réagir et à vous positionner de façon à ne pas donner prise à ce qui vous affecte. Il vous permettra également d'adopter des attitudes qui sont susceptibles de favoriser le changement chez elle. Le fait de faire cette démarche et d'en parler peut aussi affecter le déni de votre mère en mettant en acte que vous souffrez de son addiction mais aussi que vous allez chercher de l'aide. Cela favorise le changement.

Vous trouverez le ou les CSAPA les plus proches de chez vous en utilisant notre rubrique "Adresses utiles" (http://www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles) ou appelant notre ligne d'écoute au 0 980 980 930.

Vous pouvez enfin rejoindre un groupe de parole de l'association Al-Anon. Il y a des groupes pour les "enfants" de personnes alcooliques. Voici son site pour plus de renseignements : http://al-anon-alateen.fr/
Se retrouver dans un groupe de personne subissant les mêmes choses que vous peut être très soutenant.

Cordialement,

le modérateur.