

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

COMMENT PRENDRE DU RECUL?!

Par **Profil supprimé** Posté le 05/04/2019 à 11h33

Bonjour,
J'aurais besoin de savoir comment vous faites pour prendre du recul face à des années d'alcoolisme d'un proche? Si vous avez des conseils à me donner?
J'ai 41 ans et ma mère est alcoolique depuis une vingtaine d'années. (Avec des périodes d'abstinence, 6 ans max.)
J'ai vécu une enfance heureuse avec des parents soudés, j'ai toujours été très proche de ma mère. Et puis, lorsque je suis devenue adulte, tout c'est écroulé : ma mère s'est mise à boire, mon père a divorcé et ma sœur et moi sommes toujours avec ce « boulet » à traîner derrière nous. Étant la plus proche (géographiquement aussi) de ma mère j'ai porté beaucoup de choses sur les épaules pendant longtemps, je voulais l'aider à tout prix. Elle m'a fait la misère : perdre son boulot, se faire virer de cure et j'en passe.
J'ai essayé de ne plus la voir pendant un temps mais en septembre dernier je l'ai trouvée en sale état chez elle, par terre depuis 2 jours, la maison dans un état déplorable, elle dans sa pisse et sa merde!
J'ai bien cru la perdre mais elle s'est remise, sauf qu'elle ne parvient plus à marcher correctement. Elle est donc actuellement en maison de retraite temporairement. Mais elle a réussi à boire à nouveau.
Ma sœur a beaucoup pris le relais car j'ai pétié un plomb, c'était trop pour moi.
Sujette à une grande anxiété je fais des crises d'angoisses et je n'arrive pas à prendre du recul face à cette mère alcoolique qui me pourrit la vie. Je vais voir un psy, je prends des médicaments mais cela me bouffe la vie et je n'arrive pas à vivre pour moi. Cela m'affecte dans mon travail et dans mes relations amoureuses. J'ai des périodes où ça va et d'autres où je m'écroule et je pleure tout le temps. Je suis très entourée par mon père, ma sœur et des amies. Mais je voudrais vivre pour moi et non m'inquiéter pour elle à longueur de temps : je l'aime, je la hais c'est compliqué...
Peut-être certains d'entre vous ont des solutions à m'apporter pour m'aider à prendre du recul?
Merci

1 RÉPONSE

Profil supprimé - 06/04/2019 à 11h38

Bonjour j'ai le même mal être que vous mais avec un de mes frères. Je ne suis pas entourée mes proches font l'autruche. Je suis seule face à lui et sa maladie. Le recul est difficile, il y a des jours où je suis convaincue qu'il faut que je vive pour moi et d'autres où je suis anéantie. Se protéger et se détacher mais ça me donne le sentiment de le laisser tomber. C'est compliqué à gérer mais il faut penser à soi.
