

Vos questions / nos réponses

Besoin d'aide pour ma mère

Par [Titinou](#) Postée le 14/10/2019 22:50

Bonjour.

Je sais que ma mère est alcoolique. J'ai pris mon courage à deux mains en lui disant et elle a totalement nié sans même prêter attention à ce que je disais.

J'ai une petite sœur mineure qui vit avec elle et je ne sais pas comment faire.

Elle boit tous les jours de la vodka (1 bouteille).

Pouvez-vous m'aider ?

Mise en ligne le 17/10/2019

Bonjour,

Nous comprenons que cette situation soit difficile à vivre pour vous et pour votre petite sœur. Nous allons essayer de vous apporter quelques éléments qui nous l'espérons pourront vous aider.

Dans un premier temps, il paraît important que votre sœur, ainsi que vous-même puissiez vous protéger de cette situation. Vous avez eu raison de venir nous en parler. Vous pouvez également en parler avec des proches autour de vous, peut-être peuvent-ils héberger si nécessaire votre petite sœur (votre père, vos grands-parents, ...). Il existe aussi des adultes référents tels que les infirmières ou assistantes sociales scolaires qui peuvent apporter du soutien. De plus, le 119, numéro national d'appel pour les enfants et adolescents en danger est mis à votre disposition (appel anonyme et gratuit, 7j/7 et 24h/24). Vous pouvez y trouver une écoute et des conseils concernant ce que vous vivez toutes les deux.

Vous ne dites pas l'âge de votre sœur, mais selon si cela est possible, peut-être pouvez-vous aussi en discuter avec elle et lui demander finalement ce qu'elle souhaiterait faire et ce dont elle a besoin en ce moment. Il est important aussi pour elle, qu'elle ne s'isole pas et qu'elle continue ses activités, que ce soit scolaire ou extra-scolaire. Nous vous joignons deux articles en fin de réponse sur la consommation d'alcool d'un parent.

La dépendance est un phénomène complexe, surtout quand la personne nie ses consommations. Bien souvent, cela vient répondre à un mal-être, à des difficultés personnelles. Aider la personne à identifier les raisons qui la poussent à consommer peut parfois aider à prendre conscience de certaines choses. Cependant, cela n'est

pas un exercice facile à réaliser, surtout lorsque cela concerne les parents et plus encore lorsque la personne concernée ne reconnaît pas sa difficulté.

Néanmoins, il existe des structures spécialisées en addictologie, ce sont les CJC (Consultations Jeunes Consommateurs). Ce sont des lieux d'accueil pour les jeunes entre 12 et 25 ans. Des professionnels spécialisés en addictologie tels que des médecins, des éducateurs spécialisés ou encore des psychologues y travaillent pour apporter de l'écoute et du soutien. Les consultations y sont gratuites et confidentielles. Vous trouverez des adresses de structures près de chez vous dans la rubrique "adresses utiles" de notre site internet, dont nous vous joignons le lien en fin de réponse.

Vous trouverez également un lien vers des livres concernant la dépendance d'un parent à l'alcool.

Il est vraiment important que vous ne restiez pas seules avec cette situation. Vous pouvez également contacter un de nos écoutants si vous souhaitez en parler davantage ou pour être aidé à localiser une CJC près de chez vous par exemple. Nous sommes disponibles tous les jours de 8h à 2h du matin par téléphone au 0 980 930 930 (appel anonyme et non surtaxé), et par Chat de 14h à minuit.

Bien à vous.

En savoir plus :

- [Adresses utiles du site Alcool Jeunes \(CJC\)](#)
- [Un de mes parents boit, j'en souffre](#)
- [A lire](#)