

## COMMENT LA FAIRE ARRÊTER DE BOIRE ?

---

Par Lili972mm Postée le 22/02/2020 22:34

Bonsoir. Voilà cela plusieurs années que ma maman boit de l'alcool, bière, vin, whisky toute sorte d'alcool... Elle buvait mais pour autant pas jusqu'à l'ivresse au point de tituber, voir tomber. Mais malgré tout cela la m'était dans souvent dans un état d'agressivité. Il n'y pas si longtemps elle a subi une lourde opération, nous ces enfants avons eu très peur et lui avons demander de reprendre une vie saine, première victoire elle a arrêté de fumé complètement. L'alcool aussi elle avait arrêté, mais depuis peu je sais quel a recommencer à boire, pas des alcool fort mais de l'alcool quand même (principalement des bières). Ma question la voilà : Comment la convaincre d'arrêter définitivement ? comme elle a su arrêter pour la cigarette pourtant elle était une fumeuse depuis plus de 30 ans. Merci pour votre réponse

---

### Mise en ligne le 27/02/2020

Bonjour,

Nous comprenons que cette situation soit difficile à vivre et que vous aimeriez que votre mère arrête de boire. Nous allons essayer de vous apporter quelques informations, qui nous l'espérons pourront vous y aider.

La dépendance est un phénomène dans lequel la personne vient bien souvent apaiser une souffrance, un mal-être avec la prise d'une substance. Votre mère utilise peut-être l'alcool pour « gérer » des difficultés personnelles. Vous pouvez peut-être essayer de discuter de cela ensemble, de l'aider à identifier quelles sont les raisons qui la poussent à consommer. Nous ne savons pas quel âge vous avez, de ce fait nous vous avons joint un article sur la consommation d'un parent, un article surtout destiné aux adolescents et jeunes adultes. Les informations sont bien entendues valables quel que soit votre âge.

Il ne faut pas chercher à « convaincre » la personne mais plutôt l'aider à prendre conscience de ses réelles difficultés dans un premier temps, afin qu'elle comprenne qu'elle utilise l'alcool comme « béquille » mais qu'il existe d'autres possibilités.

Vous pouvez vous-même rencontrer des professionnels spécialisés en addictologie pour échanger avec eux sur votre situation. Ils pourront vous donner des pistes pour amener le dialogue avec votre mère et vous permettre aussi de parler ce que vous vivez, car cela doit être pesant. Nous vous indiquons un article sur ce sujet en fin de réponse.

Il existe des structures spécialisées en addictologie, ce sont les CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) et les CJC (Consultations Jeunes Consommateurs) pour les jeunes entre 12 et 25 ans. Des professionnels tels que des médecins addictologues, des psychologues, des éducateurs spécialisés ou encore des infirmières y reçoivent les personnes ayant un problème de consommation et leurs proches. Ils sont présents pour soutenir et accompagner et les consultations y sont gratuites et confidentielles. Vous trouverez un lien vers la rubrique « adresses utiles » de notre site ci-dessous.

Enfin, n'hésitez pas à nous recontacter si vous souhaitez échanger davantage sur la situation avec un de nos écoutants. Nous sommes disponibles tous les jours de 8h à 2h du matin par téléphone au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) et par Chat de 14h à minuit.

Bien à vous.

---

### En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service
- Adresses utiles du site Alcool Jeunes (CJC)
- Comment aider mon parent qui boit?
- Comment me faire aider?