

JE SUIS AGORAPHOBE ET VIS AVEC MA MERE ALCOOLIQUE.

Par [Hevon](#) Posté le 05/08/2020 à 06h51

Bonjour

Je suis un homme de 33 ans agoraphobe avec phobie social et trouble panique qui vit avec une mere alcoolique.

Avant de commencer à raconter mon histoire je tiens à m'excuser pour mon orthographe car je suis très mauvais en français ainsi que le sens de certaines phrases car j'ai beaucoup de mal à m'exprimer et je n'écris pratiquement jamais et surtout ça risque d'être une longue lecture.

Le problème d'alcoolisme de ma mere a commencé vers mes 8 ans à cause de certains problèmes d'argent et aussi les réflexions de ma professeur d'école qui reprocher à ma mere que j'avais certains problèmes et que c'était ça faute parce que j'étais toujours au fond de la classe à ne jamais rien dire.

J'ai appris ça de mon père qui a attendu que j'ai l'âge pour comprendre la situation et surtout la cause.

À cette époque nous vivions à quatre à la maison il y avait donc moi, mon frère âgé de 3 ans de plus, ma mere et mon père.

Entre mes 8 et 13 ans environ seulement les souvenirs que j'ai sont malheureusement mauvais, c'était des conflits entre mon père et ma mere qui était uniquement verbale et aussi il y a eu des moments où quand j'accompagnais mon père faire de petites courses dans une superette où on pouvait ramener une bouteille vide pour en avoir une pleine pour moins cher il avait pris la décision de revenir avec la même bouteille vide et ma mere hurler et lancer le sac où était la bouteille qui finissait cassé au sol.

Mais ce qui m'a marqué le plus vers cet âge était cette scène où complètement en pleure j'ai été me mettre entre mes parents en pleine dispute en leur suppliant d'arrêter pendant que mon frère qui n'était pas loin et pourtant plus âgé était occupé à regarder la télévision comme si de rien n'était.

Mon frère m'a avoué avoir assisté à une scène pendant que je n'étais pas là où mes parents se battaient encore mais cette fois ce n'était pas juste une dispute verbale et mon père en avait marre de voir ma mere boire et ne pas chercher à faire le moindre effort alors au moment où il lui a tourné le dos ma mere l'a frappé plusieurs fois un peu partout pour ensuite lui mettre des gifles au visage.

Vers mes 14 ans mon père a décidé d'aller à un groupe d'alcoolique anonyme ouvert au public pour essayer de trouver une solution et il m'a emmené et mon frère y a assisté une fois pour que l'on comprenne un peu mieux ce que notre mere avait mais malheureusement ça n'a rien donné et il n'a pas trouvé de réelle solution.

Après la vie a plus ou moins suivi son cours pendant plusieurs années où mon père a continué à se battre pour trouver une solution pendant que moi et mon frère allions au collège puis le lycée et pendant cette période j'ai moi aussi fini par avoir des conflits avec ma mere et je lui tenais toujours tête mais bizarrement elle ne s'attaquait jamais à mon frère.

Je pense que j'avais déjà un certain caractère et j'étais bien conscient du problème que m'a ma mere avait mais la plus grande partie des conflits c'était entre moi et elle.

À la fin de mon lycée où finalement je n'aimais pas ce que j'avais choisi et où la motivation n'était pas là j'ai échoué à mes examens et je ne savais pas quoi faire par la suite.

Pendant la période de vacances qui a suivi il est arrivé une chose qui a marqué un tournant dans ma vie.

Durant ses vacances j'avais 21 ans et un jour mes parents ont décidé de fêter leur anniversaire de mariage mais je ne sais plus de combien d'années et ils ont choisi de le faire dans un restaurant japonais en centre-ville.

En famille accompagnée d'un copain à mon frère on est parti le soir à ce restaurant pour manger à une table située au fond de la salle.

Ma mere avait déjà pris de l'alcool avant de partir et à peine arrivée à table elle était déjà désagréable.

Après environ 10 ou 15 minutes à table j'ai commencé à me sentir mal... la tête qui tourne... la respiration qui s'accélérait, et le cœur qui bat à toute vitesse et plus les secondes passaient plus ça empirait pour en arriver au point où j'avais l'impression que j'étais en train de mourir que la pièce devenait sombre et petite et que je ne contrôlais plus rien j'ai donc supplié mon père qui me regardait avec surprise de me ramener vite à la maison ce qu'il a fait dans la seconde même si ça n'a pas plus à tout le monde vu que l'on était là pour fêter quelque chose.

Bref... c'était ma première attaque de panique et quelques semaines plus tard j'ai été diagnostiqué d'une agoraphobie, phobie sociale et trouble panique ce qui a été un enfer même encore aujourd'hui mais je vais y revenir.

Je tenais à expliquer cette partie de ma vie car elle va avoir son importance pour la suite.

Alors que j'avais 26 ans mon père a eu un cancer et a fait de la chimiothérapie pendant un certain temps et j'allais le voir chaque jour mais... le corps n'a pas supporté et en pleine nuit il est réparti en urgence à l'hôpital dans une ambulance où j'ai accompagné mon frère en voiture là-bas pour attendre les résultats. Et 30 minutes plus tard on a appris qu'il était décédé.

Ça n'a pas arrangé les problèmes d'alcool de ma mère et ça a été une excuse supplémentaire pour boire.

Mon frère avait un appartement et c'était marier pas très longtemps avant. J'étais donc seul avec ma mère alcoolique et mon problème d'agoraphobie et autres qui m'empêche de prendre mon indépendance ou mon envol si on peut dire.

Ça fait maintenant plus de 6 ans que je vis seul avec ma mère que j'ai des conflits chaque jour avec elle pendant que je cherche à me sortir de mon handicap qui lui aussi me ronge la vie car je suis bloqué dans la maison et principalement dans ma chambre où j'y passe le plus de temps.

Je ne peux pas réellement sortir très loin de chez moi, je ne peux pas aller en magasin ou à la boulangerie la pharmacie ou même voir mes amis. Impossible de travailler sur moi-même car en stress constant toute la journée et je la passe à me battre avec ma mère pour essayer de la faire moins boire mais elle fait la sourde oreille elle cache ses bouteilles dans la cuisine et la nuit ça fini en chasse au trésor pour moi pour toutes les trouver.

À un certain stade "quelques années auparavant" j'avais réussi à commencer à pouvoir sortir un peu plus voir même aller dans certains magasins avec mon frère et voir mon psy mais l'espoir que j'avais est vite parti.

Le physique de ma mère avait bien changé elle faisait bien plus que son âge complètement maigre le dos plier et la démarche d'une personne âgée ce qui me choque toujours autant.

Mais mentalement j'avais atteint ma limite, je parler à une sourde qui ne voulait pas discuter de son problème d'alcool et monter crescendo avec le mot magique du coup elle passe son temps à me critiquer et dire que c'est ma faute quel sois comme ça parce que je ne l'aide pas aux courses ou au jardin et plein d'autres choses alors que je fais ce que je peux tout en étant très mal mentalement et avec mon handicap qui me fatigue très vite c'est très difficile.

On ne fête plus les Noël's les anniversaires ou jours de l'an en famille car ça finit avec ma mère complètement saoule et avec la naissance de la fille de mon frère je pensais que ça lui ferait un déclic mais rien du tout et mon frère fait l'effort de venir chaque dimanche pour qu'elle voie sa petite fille mais encore une fois ça ne se termine presque jamais bien et les conversations sont désagréables à cause de l'odeur d'alcool qu'elle dégage quand elle parle.

Il y a quelque temps ma mère à commencer à faire des chutes et étant incapable de se relever elle finissait par crier mon prénom pour que je vienne la soulever et ça arrive à n'importe quel moment et n'importe quel endroit que ce soit dans sa chambre dans la salle de bain dans les toilettes dans le jardin etc. mais le pire a été les escaliers où ça a fait très mal et j'ai dû appeler mon frère d'urgence pour la relever parce qu'elle a fini bloqué dans un coin et j'avais perdu énormément de poids et je n'avais plus de force; mon frère a donc décidé d'appeler les urgences mais vu que c'est arriver au moment où il y a eu le coronavirus ils ont estimé que ce n'était pas une priorité et que s'il devait envoyer une ambulance ce serait dans pas mal de temps et à coter ma mère crier quel ne voulait aller nulle part pendant que mon frère était au téléphone c'était très désagréable mais au final avec l'aide d'une connaissance à mon frère qui était infirmière elle nous à conseiller et on a fait les premiers soins pour pouvoir attendre le lendemain pour prendre une canne et le nécessaire en pharmacie. "elle ne pas vouloir voir le médecin après car il était au courant de son problème d'alcool".

Je ne peux plus dormir correctement et encore moins depuis ses premières chutes et j'attends quel sois levé le matin pour pouvoir aller dormir car j'ai cette peur quelle tombe en pleine nuit et aussi car c'est un des seuls moments de calme que je peux avoir.

En faisant le résumé de tout est en me disant qu'elle ne veut rien faire, que je n'arrive à rien faire, que je ne peux pas partir, que je ne peux pas essayer d'appeler quelqu'un ou de me déplacer pour avoir de l'aide à cause de mon agoraphobie et phobie sociale j'étais emprisonné dans un cauchemar sans fin sans échappatoire où je vois à la fois ma mère ce tuer à petit feu et moi qui me détruit aussi sans pouvoir rien faire pour elle et pour moi-même c'est à ce moment là que j'ai commencer à avoir des envies de suicides.

Elle refuse de se faire aider et même quand elle a vu que j'ai perdu énormément de poids que je me mutile le visage à cause des nerfs et du stress elle me répond "j'arrête c'est promis" combien de fois j'ai pu entendre cette phrase même en lui disant que je l'aime et que je ne veux pas perdre aussi ma mère que je veux l'aider mais elle ne fait rien et ne tien pas ses promesses.

Voilà donc mon histoire... qui malheureusement continue toujours en ce moment même.

Je n'ai plus de solution et je ne sais plus quoi faire pour la sauver et me sauver moi-même. Tant que ce problème d'alcool continue je crains le pire que ce soit pour ma mère ou moi et qu'il m'est même arrivé de me demander qui allait partir le premier.

Merci de m'avoir lu et désoler pour ce roman j'ai essayé de m'expliquer comme je peux et j'espère que quelqu'un aura des idées ou solutions pour améliorer ou voire même régler cette situation que je supporte déjà depuis 25 ans.

2 RÉPONSES

Moderateur - 05/08/2020 à 18h08

Bonjour Hevon,

Merci d'avoir bien voulu confier votre histoire ici. Celle-ci est très touchante. On voit bien le petit garçon qui essaie de se battre pour sauver sa mère et continue à l'âge adulte. Vous avez vraiment beaucoup de courage. Contrairement à ce que vous avez l'air de penser vous écrivez bien aussi.

Si nous avons un premier conseil important à vous donner c'est d'essayer d'intégrer un groupe de parole à distance (par Internet, vous

n'avez pas à sortir de chez vous) de l'association Al-Anon/Alateen. Cette association est faite par et pour l'entourage des personnes alcooliques. Ses groupes de parole aident les proches à se libérer de l'emprise qu'à pris sur eux le problème d'alcool de l'autre. Cela va vous permettre de moins vous sentir seul dans cette situation et de respirer. Voici le site Internet de cette association où vous trouverez tous les renseignements utiles : <http://al-anon-alateen.fr/> Tout cela est gratuit.

Courage ! Nous restons dans le coin à votre écoute. N'hésitez pas à appeler notre ligne d'écoute aussi si vous souhaitez parler à quelqu'un.

Cordialement,

le modérateur.

Hevon - 10/08/2020 à 05h14

merci beaucoup pour votre réponse !

Et oui c'est extrêmement difficile à gérer ou supporter et je sens que mon corps n'en peut plus et me lâche petit à petit ainsi que mentalement.

J'ai regardé le site que vous m'avez conseillé pour de l'aide mais j'ai un problème c'est que je ne peux pas appeler à cause de ma phobie sociale ce qui me bloque pour énormément de chose et j'avais déjà cherché un peu sur le net et pratiquement tout passe par le biais d'appel téléphonique.

C'est pourquoi je suis désespéré car je pense que la seule solution pour moi serait une conversation en direct uniquement par texte .

Même une vidéo-conférence avec quelqu'un n'est pas possible car c'est pareil que de téléphoner et surtout vue que je suis bloqué chez moi il y a de grande chance que ma mere écoute à la porte et voir même vienne interrompre la conversation et que ça finisse comme à mon habitude en conflit très désagréable.
