

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

## VIVRE AVEC UNE MÈRE ALCOOLIQUE

---

Par **vtoria** Posté le 20/12/2020 à 23h00

Bonjour ou bonsoir aux personnes lisant ce message,

J'ai décidé d'écrire sur ce forum un soir où ma mère est encore, une fois de plus, complètement ivre. J'ai 20 ans, je suis étudiante, et je vis chez ma mère. Toute ma vie, j'ai grandi aux côtés de l'alcoolisme.

Mon père était également alcoolique et est décédé à cause de cela quand j'avais 15 ans. Pourtant, son alcoolisme était vraiment différent de celui de ma mère. Quand il buvait, mon père devenait violent, autant verbalement que physiquement, et restait éveillé toute la nuit, devenant complètement fou, empêchant ma mère et moi de dormir correctement la nuit. Ces épisodes d'insomnie et d'autres moments pénibles dont je n'ai pas la force de raconter m'ont quelque peu traumatisé. Cela a duré pendant plusieurs années, alors que j'étais encore enfant, avant que mon père tombe gravement malade, justement à cause de son alcoolisme et du nombre incalculable de cigarettes qu'il consommait tous les jours. Il a effectué plus d'une dizaine d'aller-retours à l'hôpital en l'espace d'un an et demi, est resté plus de deux mois dans le coma, a souffert encore longtemps avant de finalement partir pour un monde meilleur. Je pense que vous pouvez donc deviner à quel point mon rapport à l'alcool est associé à la souffrance, au traumatisme, et malheureusement, à la mort.

En ce qui concerne ma mère, je ne peux pas dire depuis quand son alcoolisme a commencé. Je l'ai toujours vu boire. Depuis que je suis enfant, il n'était pas rare de la voir "légèrement" ivre le soir après quelques verres de vin. Elle buvait du vin à chaque repas. Sauf que maintenant, c'est à longueur de journée, du midi jusqu'à tard le soir.

Je ne sais pas combien de verres elle consomme par jour, et elle cache maintenant ses bouteilles donc difficile à dire, mais ce qui est sûr c'est qu'elle boit au moins une bouteille de vin blanc tous les jours (et peut-être un peu plus selon les jours). Une fois, j'ai remarqué qu'elle avait consommé un cubi de vin de 5L en 3 jours.

Comme tous les alcooliques je suppose, quand elle est sobre et quand elle est ivre, ma mère est 2 personnes complètement différente. Que je lui parle de son alcoolisme sobre ou ivre, elle fait mine de ne pas m'écouter ou le déni complètement « mais non, j'étais normale hier soir! », ce qui me met honnêtement hors de moi. Sauf que ma mère est une personne qui cache beaucoup ses émotions et ne dit pas ce qu'elle ressent, c'est comme ça. Du coup, c'est difficile de dire ce qui la pousse à boire, même si j'ai mes idées (son petit-ami, problèmes financiers...).

Mais le problème, c'est que l'alcoolisme est là. Tous les jours je prie pour pas qu'elle finisse la journée bourrée. Personne ne sait qu'elle est alcoolique sauf moi, elle arrive plutôt bien à le cacher aux autres. Elle n'est heureusement pas violente mais elle devient complètement aigrie et méchante et bruyante sous l'effet de l'alcool, ce que je hais plus que tout. Je me comporte de façon toxique quand je la vois sous l'emprise de l'alcool : je crie, hurle, la pousse, la menace, la surveille constamment, je cache ses bouteilles, la force à aller dormir, mais rien n'y fait. Je regrette énormément d'être comme ça mais je ressens une haine si violente face à l'alcool que je n'arrive pas à contrôler. L'alcool m'enrage et me terrifie, sachant que je suis une personne extrêmement anxieuse.

J'ai envie de dire que ce n'est pas si grave que ça au fond, qu'il y a pire, que J'AI vécu pire avec mon père, mais cette situation me pèse et j'en ai plus que marre de vivre entourée de l'alcool, toute ma vie. J'ai peur pour la santé de ma mère car elle n'est pas toute jeune non plus (elle a plus de 50 ans), et que j'ai déjà vu les dégâts que ça a causé avec mon père.

Il y a tellement plus de choses à dire sur l'alcoolisme et comment cela a impacté / impacte ma vie, mais disons tout simplement que l'alcool a gâché ma vie.

Je suis désolée pour ce long texte, bien que je suis sûre que peu de personnes l'ont lu, mais si c'est le cas, je vous remercie de l'avoir fait. Ce que je raconte ici, je ne l'ai jamais raconté à personne, et pas une âme sur terre ne le sait.

J'ai déjà lu quelques témoignages sur ce forum et je me sens beaucoup moins seule à vivre ce calvaire.

Prenez soin de vous.

## 15 RÉPONSES

---

**Spirit** - 22/12/2020 à 21h59

Bonjour

Vous avez bien fait de vous confier ici. Je le fais aussi car je peux dire ce que je vis et ce que je ressens plus librement que je ne le fais dans la vie. Tout d'abord une chose: ce n'est pas vous qui vous comportez de façon toxique, c'est votre mère et votre père de son vivant ! Votre réaction est normale et compréhensible. Votre témoignage m'interpelle car cela pourrait être celui de ma fille dans quelques années. Aujourd'hui elle a 10 et mon mari est alcoolique. Aujourd'hui elle n'est plus dupe de la situation et a bien compris le problème de son père. Comme le votre il boit dès le matin et passée l'après midi la journée d'alcool fait son effet : il devient exécrable, méchant, violent verbalement, il est lourd, insupportable. J'ai appris à savoir le prendre et le calmer direct car il est hors de question que je laisse emmerder par son comportement, après arrivé 21h il est tellement imbibé ( et cela dit il tient tellement bien l'alcoolique qu'il n'est pas soûl à tituber et tout mais l'alcool l'affaibli passée une certaine heure) qu'il va se coucher et s'endort.

Je ne sais pas quoi vous conseiller pour votre mère, car il faudrait déjà qu'elle admette qu'elle a un pb avec l'alcool pour pouvoir l'aider. Lui avez-vous déjà confrontée à la mort de votre père en lui disant que c'est ce qui l'attend si elle continue ? C'est difficile d'aider quelqu'un qui est dépendant. Il n'y a qu'eux qui ont la clef de la guérison. Faut-il encore qu'ils veulent guérir ! Pour mon mari j'ai bien compris maintenant que mes efforts ne feront plus rien, il est décidé à finir sa vie dans cet état.

Si ce n'est pas trop indiscret, est-ce que je peux vous demander quelle maladie a été provoquée par l'alcoolisme de votre papa et quelle était sa consommation ? Je m'inquiète pour mon mari malgré sa consommation excessive : vodka dès le réveil au petit matin jusqu'au coucher. La bouteille de 1.5 ne dure jamais plus de 2/3 jours. Moi qui ne bois pas une seule goutte d'alcool, je me demande comment ça se fait qu'il n'est pas déjà raide mort avec tout ça ! Il est en arrêt car pb de santé, vomissements dès le matin, insomnies, perte d'appétit et quand il mange il ne garde pas longtemps ce qu'il mange car ça lui fait mal à l'estomac, il dort beaucoup. En tout cas je vous souhaite beaucoup de courage. Est-ce que votre mère a de la famille à qui vous pouvez en parler ?

---

**vtoria - 23/12/2020 à 12h10**

Bonjour,

D'abord je vous remercie vraiment d'avoir répondu à mon post, cela me fait du bien de savoir qu'au moins une personne m'a "écouté"... Pour répondre à vos questions, oui de temps en temps je rappelle à ma mère que si elle continue sa consommation excessive d'alcool, ce sera le même destin de mon père qui l'attendra. Mais comme d'habitude, elle fait la sourde oreille et ne me répond pas. Donc c'est difficile. En ce qui concerne mon père et sa maladie, je n'ai jamais vraiment su exactement, les médecins disaient juste que c'était le foie dû à l'alcool, évidemment. Quand j'ai parlé des deux mois dans le coma qu'il avait passé dans mon post initial, c'était parce-qu'à l'hôpital il s'était étouffé dans son vomi (désolée pour les détails...), il a failli mourir à cause de ça, ses poumons étant déjà fragiles. De temps à autres, il faisait plusieurs retours à l'hôpital pour extraire l'eau de son corps : en fait, il était gonflé de partout, et l'hôpital devait faire une ponction dans son ventre pour vider les excès d'eau, ou quelque chose du genre (encore une fois, désolée pour les détails...). Bref, pour mon père qui avait une phobie des hôpitaux, je vous laisse imaginer à quel point ce fut douloureux.

Concernant sa consommation, il buvait à longueur de journée et de la nuit du pastis. Au moins une bouteille par jour, avec peu d'eau. Il buvait que ça.

La situation que vous avez décrite avec votre mari est, j'ai envie de dire, quasiment la même que celle que j'ai eu. Mon père ne mangeait plus non plus, vomissait tout le temps, ne travaillait plus évidemment, enfin voilà.

Je n'ai malheureusement pas vraiment de famille vers qui me tourner, la seule famille que j'ai, c'est ma mère et c'est tout...

Ce que je peux vous "conseiller" (même si je ne connais pas exactement votre situation actuelle et je ne permettrai jamais de conseiller quelqu'un sans la connaître), c'est que vous devez protéger votre enfant par dessus tout, et vous-même également. J'avais le même âge de votre fille quand tout cela a commencé, et aujourd'hui dix ans plus tard, j'en vis tous les jours les conséquences mentalement. Je souffre d'anxiété et je suis sous anti-dépresseurs, avec des pics d'anxiété quand ma mère boit, ou quand j'entends certains bruits (claquements de porte, etc). Je ne veux pas vous faire peur mais une chose dont on ne se rend pas toujours compte, c'est que l'enfant peut aussi être impacté par cette situation, et les conséquences peuvent ressortir bien plus tard dans sa vie (je le sais parce-que je suis en train de le vivre...).

Protégez-vous aussi également, car si votre mari devient violent, il est important de se protéger et de ne pas se trouver en danger. Peut-être pouvez-vous vous tourner vers de la famille ou une personne de confiance ?

En tout cas, je vous souhaite beaucoup de courage, je sais que la situation peut sembler sans espoir mais un jour, tout ira mieux j'en suis persuadée.

---

**Spirit - 23/12/2020 à 20h58**

Bonsoir

Oui je comprends bien ce que vous dites pour ma fille et votre vécu, je suis tout à fait d'accord avec vous. Mais non je n'ai plus d'espoir, j'ai tout essayé, plusieurs cures, des ultimatum. Maintenant je sais que la seule issue est la séparation, il ne changera pas. Heureusement je suis d'humeur positive et nous ne nous empêchons pas de vivre et de sortir, seulement c'est très souvent sans lui mais même ma fille s'y est faite. J'imagine quand même qu'il y a des choses difficiles pour elle et certainement il y aura des séquelles mais je fais tout pour lui rendre la vie heureuse. J'ai de la chance d'être bien entourée niveau famille et amis mais finalement personne ne saura jamais se mettre à notre place pour savoir ce que l'on vit vraiment. Même sa famille connaît sa situation et même si ses parents restent ses parents et que rien ne fera le poids contre leur propre fils, sa mère me soutient et me comprends et lui rappelle souvent que quand je serai partie ça sera trop tard, mais on sait bien quand on connaît une personne alcoolique dépendante que ça n'est pas un argument qui fait poids, aucun argument ne peut faire poids de toutes façons pour ces gens là.

Je suis désolée pour votre père, j'imagine votre tristesse. Mon mari est un peu pareil, pas encore au point d'être hospitalisé, mais son visage a tellement changé, quand lui-même regarde des photos de lui 10 ans en arrière il est choqué : on dirait qu'il a pris 20 ans ! Le visage bouffi, les yeux marqués, des squames sur tout le visage, mais ça non plus ça ne le fait pas réagir. J'imagine du coup la peine de voir votre mère dans cet état. Est-ce que votre mère travaille ? Est-ce que d'autres personnes ont remarqué son état ?

En tout cas malgré le contexte je vous souhaite de passer de joyeuses fêtes, et vous souhaite du bonheur pour vous personnellement en amour, en amitié et professionnellement.

---

**eloup - 03/01/2021 à 00h39**

Salut,

Je me reconnais beaucoup dans ce que tu nous décris là, et je te trouve très courageuse d'en parler ici. J'ai 3 ans de plus que toi et pourtant je commence à peine à prendre mes responsabilités, à me soucier vraiment de la situation à vouloir l'arranger (même si bon au fond je crois qu'en tant qu'enfant nous n'avons pas à le faire) merci pour ton témoignage car je trouve qu'il y a un premier tabou sur l'alcoolisme et notamment sur la souffrance des proches. Que font les médecins ? Mon père (alcoolique) est allé en voir plus d'un, jamais ils n'ont appelés ma mère, m'ont convoqués ou autre. Mais il y a aussi ce second tabou, qui est encore plus grand ; souffrance des enfants. Rien que sur ce forum on voit beaucoup de témoignages de femme, d'épouses mais peu d'enfants. Peut-être parce-que justement ça nous prend du temps de se rendre compte qu'on peut demander de l'aide. Ou peut-être qu'il nous a fallu 20 ans pour qu'on

ai plus suffisamment de patience...

Merci car je me sens moins seule, et tu n'es pas seule, même si bon c'est un peu triste justement... L'alcool est le mal du siècle. J'avoue être perdue moi, ne pas savoir vers qui me diriger, je vais essayer de prendre rdv avec une association, pour qu'il m'explique vraiment la maladie qu'ils me conseillent, qu'ils m'aident mais bon j'ai peur d'être déçue, et ça je crois que c'est une peur commune à beaucoup de personnes de l'entourage d'un alcoolique.

As-tu pris une décision toi ? Es-tu dans une démarche d'aide ?  
Je te souhaite, malgré tout, une bonne année.

---

**lolooooo - 06/04/2022 à 23h34**

Salut, je sais que ton message date d'il y a deux ans, mais c'est incroyable comment je me suis reconnu dans ton message. Ma mère est exactement pareille, après personnellement mon père s'en fout juste quand avec mes frères et sœurs ont lui a dit qu'il faudrait faire quelque chose pour elle il nous a répondu « écouter si elle est comme ça c'est son problème ». D'ailleurs j'ai 3 grands frères et sœur qui ont déjà tous abandonné l'idée de l'aider, parce que ça fait 10 ans qu'ils essayent de faire quelque chose mais rien de change. Dis toi j'ai 19 ans bientôt 20, et je suis dans la même situation ou maintenant je suis toute seule avec elle dans notre appart, mon père n'habitait plus chez nous. Donc quand elle boit je suis la seule à subir, et pareil elle est pas du tout violente elle est juste une autre personne aigrie vicieuse et tellement désagréable. En plus ça me fait tellement de peine de la voir ivre elle a les yeux qui brille et vraiment on dirait pas ma mère cette personne me repousse tellement. En plus que mes parents terminent leur divorce, elle fait que de dire des trucs négatifs sur mon père et je lui dis que je veux pas entendre parce qu'après malgré moi je prend parti et je veux pas, et elle me parle quand même de ça et si je la contredis elle me fait des menaces comme quoi je devrai commencer à mes payer des trucs moi même qu'elle me paye genre l'assurance dès trucs banals comme ça alors que je suis étudiante et je reçois 0 sous. Mais je sais qu'elle est pas méchante, sauf que quand elle boit elle devient super vicieuse et vraiment mauvaise et elle me parle de chose que j'ai pas envie de savoir et c'est vraiment fatiguant à force. Elle cache également ses bouteilles et quand je la crame avec ou j'en vois une dans la poubelle et je lui dis cest quoi ça tout d'un coup elle assume à fond elle me dit qu'elle fait ce qu'elle veut bref pas cohérent. Et je lui parle aussi super mal parce que vu que pour moi c'est vraiment une autre personne je peux lui dire tout ce que je veux de toute façon ça changera rien parce que « elle fait ce qu'elle veut il faut aussi accepter les Gens avec leurs défauts ». Le pire dans tout ça c'est qu'elle se bourre la gueule le soir, me détruit ma soirée, et vient me voir le lendemain matin pour aller à l'école: « Coucou ma chérie tu veux que je t'emmène? » Et ça m'énerve tellement parce qu'elle fait comme si de rien était alors qu'elle me manque de respect constamment et je subis parce que c'est ma mère et que je l'aime et je peux pas la laisser toute seule parce que je suis là seule personne qui fais attention à elle et je dois la respecter sauf que c'est pas du tout réciproque mais je peux pas lui faire la gueule vu qu'elle s'occupe de moi et que je vis qu'avec elle. Je sais pas si entre temps tu as pu trouver une solution parce que je t'avouerais que j'ai du commencer à voir un psy tellement la situation m'angoissait et je me sens vraiment pas à l'aise chez moi et que j'ai pas encore les moyens pour me payer un appart seule étant étudiante.

Bonne soirée à toi( ou à vous)! 😊

---

**Boubidibou - 24/10/2022 à 21h38**

Bonjour,

Est-ce que votre situation a évolué ? J'espère pour vous que ça va mieux. Je me reconnais beaucoup dans votre message. Mais pour ma part, je savais depuis un moment que la situation n'était pas viable à long terme, c'est pour ça que je n'ai pas fait d'étude et heureusement : grâce à ça je vais partir de chez ma mère dans peu de temps (je suis en formation mais avec un salaire). Je ne sais pas si je dois continuer de l'aider coûte que coûte ou si « couper les ponts » (+/-) serait une meilleure solution, elle pourrait prendre conscience du problème ainsi. Si qui que ce soit à une réponse, c'est avec plaisir.

Bonne soirée

---

**Claudia29 - 12/01/2023 à 23h42**

Bonjour Vtoria et à celles et ceux qui ont répondu à son message. Merci pour tout vos messages.

Je me suis immédiatement reconnue dans tes propos. Ça m'a tellement soulagée juste le fait de voir que je ne suis pas seule à vivre cela.

J'ai 22 ans, étudiante, et j'ai énormément souffert de l'alcoolisme de mes deux parents. Mon père viens de décéder il y a moins d'un mois, et je m'inquiète beaucoup pour ma mère.

J'ai ces sentiments très confus entre l'amour que j'ai pour ma mère, mais en même temps le dégoût et la haine.

Je pourrais en parler pendant des heures, mais je lance cet appel à l'aide, j'ai besoin de parler avec des personnes qui ont vécu des situations similaires.

Je pense que nous devrions en parler plus de l'alcoolisme des parents qui reste tabou voire banalisé.

Très bonne soirée et bon courage

---

**vtoria - 13/01/2023 à 13h46**

Bonjour à tous et merci beaucoup d'avoir répondu sous mon message, que j'ai écrit il y a un petit moment déjà mais qui est toujours valable aujourd'hui.

La seule différence que je peux apporter à mon message de base, c'est de dire qu'il y a des jours bons, et des jours moins bons. Au moment où j'avais écrit ce premier message, ma mère vivait une période assez stressante à cause de son couple. La situation s'est améliorée mais dès qu'un nouveau soucis refait surface, la spirale recommence. Il y a des jours avec et des jours sans. À l'heure actuelle

tout va bien mais je ne suis jamais sûre de pouvoir dire la même chose à la fin de la journée. Je ne sais jamais comment la journée va se finir et je suis toujours sur mes gardes, même si des fois il est plus facile de me dire que ce n'est pas grave et que cela passera.

Aujourd'hui, j'ai 21 ans, j'ai terminé mes études et je vis toujours avec elle 24/7, donc je sais que s'il y a un problème, je serai là. Mais le jour où je vais devoir partir « pour de bon », cela va être difficile mais aussi bénéfique pour moi. Il faut se dire que ce sont des adultes, nous ne restons que des enfants malgré notre âge. Je crois que la chose la plus difficile pour un.e alcoolique est le fait d'assumer le fait d'en être un, puis de chercher l'aide nécessaire, encore faut-il que la personne le veuille.

Honnêtement, je ne sais pas quoi faire non plus. Je ne sais pas non plus comment faire face à ça et si cela va s'arranger un jour, je pense que non. Mais je suis rassurée par ces jours meilleurs où elle ne boit et où elle est normale.

C'est une chose que je vous souhaite: de connaître des jours meilleurs. Je pense qu'il faut aussi, de son côté, faire ses recherches et se renseigner sur l'alcoolisme pour mieux comprendre son fonctionnement, car cela reste une maladie, avec un mal-être derrière.

Encore une fois, merci beaucoup pour tous vos messages et d'avoir lu jusqu'ici si c'est le cas. J'avais déjà essayé de répondre sous ce fil mais je n'avais pas trouvé les mots justes et le courage nécessaire pour continuer. Sachez que je vous envoie tout mon courage, soutien et force. Vous êtes plus forts que vous ne le pensez et surtout, pensez à vous-même avant tout, c'est très important de se protéger.

---

**ElleetMoi11 - 10/02/2023 à 03h44**

Bonsoir,

J'ai un point de vu un peu différent des vôtres car personnellement je suis en couple avec un fils de mère alcoolique. Ça doit faire plus de 10ans qu'il vit ça maintenant.

Ça fait 4ans que je suis avec mais je n'ai vu l'alcoolisme de sa mère qu'en vivant chez elle quelques temps avec mon homme, avant elle se montrait toujours agréable ect...

Elle ne payait pas son loyer donc elle a été virée de son appartement (c'était déjà arrivé dans le passé) et nous sommes enfin parti de cet enfer apres avoir vécu des choses que personnes ne devrait vivre et encore moins enfant mais mtnt elle n'est jamais bien loin pour nous gâcher la vie.

Même si je ne suis pas sa fille, cette personne me crée des angoisses et des craintes quand à mon futur avec mon chéri. C'est simple je n'en peux plus.

Il a tellement été habitué à son chantage affectif qu'il est devenu dépendant de sa mère et il culpabilise si il lui arrive quoi que ce soit. Elle ne lui demande des nouvelles que quand elle a besoin de tabac argent nourriture... hors elle a des sous juste on ne sait jamais où ils partent enfin si mais elle sait que son fils court à sa recousse au moindre besoin au moindre problème.

Elle fait une bêtise, il l'assume pour elle.

Évidemment elle pleure si elle n'a pas ce qu'elle veut jusqu'à l'avoir, elle lui envoie des mots d'amour et des belles promesses pour finir dans des états pitoyable le lendemain.

Et honnêtement je suis à bout je ne pourrais pas rester toute ma vie avec un Tanguy ayant une dépendance affective envers sa mère alcoolique.. et je ne sais plus quoi faire.

Sa famille a éclaté quand il était jeune, son grand frère a fini en foyer et ensuite est parti vivre sa vie et sa petite sœur en famille d'accueil donc sa mère n'était rien de plus qu'une femme appelé maman pour elle.

Seul mon homme a vraiment vécu avec elle seul dans cette misère et donc c'est le seule à s'en préoccuper puisque plus personnes n'arrive à supporter cette dame.

Cela fait plus d'un an que je refuse tout contact avec sa mère ce qui me peine pour lui car il préférerait que je l'aime aussi ce que je comprend mais il m'est impossible d'aimer son bourreaux.

J'aimerais l'aider à se détacher d'elle, est-ce que la tutelle est envisageable pour ce genre de cas ?

Encore ce mois là on a dû mettre plus de 400b pour elle car elle n'avait pas payée son loyer 4 mois d'affiliés dans son nouvel appartement et évidemment mon chéri fonce tout régler pour elle.

J'ai peur qu'elle ne change jamais vu que chaque connerie qu'elle fait elle n'a pas à en assumer les conséquences et j'ai peur que mon chéri gache sa vie, notre vie pour la "protégée"

Elle sait très bien ce qu'elle fait et que son fils sera là dans toutes situations j'aimerais que ça cesse pour qu'on puisse enfin évoluer dans notre couple sans avoir peur de devoir payer ces dettes à n'importe quel moment.

Lui ne parle jamais et quand j'essaye de lui en parler il se braque car "ça ne me concerne pas", il va pas "laisser crever sa mère" ...

Il n'arrive pas à se détacher de cette spirale infernale et vu que c'est sa maman (déjà rescapée d'un cancer) il s'oblige à tout faire comme elle le désire.

Je vous assure que je ne pourrais pas rester encore 5ans comme ça.

Je suis à une connerie ou demande déplacée de sa mère de quitter cette galère et mon chéri..

Le problème ? Je veux pas le laisser tomber et elle serait ravie qu'il soit seul pour elle se le garder à ses pieds.

Mais mentalement je n'y arrive plus ...

Que faire ???

Je n'imagine même plus d'avenir pour moi et mon homme, mes perspectives d'avoir un jour des enfants me donne mtnt la nausée tellement le fait de la savoir grand mère me donne envie de vomir quelle puisse avoir un lien avec moi me répugne et de jour en jour une certaine colère naît envers mon copain qui lui ne se sortira pas seul de tout ça.. et ne m'écoute pas.

J'espère que mes mots seront compréhensibles et que quelqu'un aura des conseils à me donner ça devient urgent pour moi et mon bien être

**vtoria - 14/02/2023 à 14h09**

Bonjour,

Honnêtement je ne sais pas quoi dire car c'est vrai que cette situation est vraiment délicate...

La seule chose que je pourrais vous conseiller est d'en parler, et j'insiste vraiment dessus parce-que c'est très important, voire vital pour vous. Est-il possible de parler de cette situation à un médecin traitant par exemple (le vôtre ou celui de la mère de votre compagnon)? Ou même à une toute autre personne de confiance de votre entourage? Je pense aussi que la tutelle peut être une solution, c'est justement adapté pour ce type de personne et de situation, et ça pourrait enlever un poids sur les épaules de votre copain. Même si la communication est difficile, essayez aussi d'en parler avec votre compagnon car vous êtes tout de même impliqué dans cette situation et cela a des répercussions sur vous. Cela va peut-être paraître cruel et je m'en excuse, mais je pense que ce n'est pas non plus à vous d'assumer les travers de la mère de votre compagnon. Et à lui non plus. S'occuper d'un parent lorsque celui ci est en difficulté c'est normal, mais le chantage affectif non.

Si vous le voulez, vous pouvez faire des recherches sur internet sur la dépendance affective ou le chantage affectif en espérant que cela fera prendre conscience à votre copain que cette relation n'est pas saine mais j'avoue que cette situation est vraiment compliquée... Encore une fois, je pense que la meilleure solution est d'en parler, et le fait que vous l'avez déjà fait ici est un premier pas.

Je vous envoie beaucoup de courage et j'espère que vous allez trouver une solution à deux. Bonne journée 😊

**Nelja - 11/03/2023 à 13h49**

Je suis fille de parents alcooliques .

J'ai toujours été là pour eux , à les surveiller , à faire quelque chose etc.

Je mettais ma santé en danger sans m'en rendre compte , je me détruisais psychologiquement aussi.

J'ai 24 aujourd'hui, et un jour mon médecin m'a dit « Arrête d'essayer de les sauver . Ça ne sert à rien . C'est trop tard » .

Cette phrase à raisonner dans ma tête . J'ai compris . Personne ne peut les aider à part eux même .

C'est dur à accepter et à comprendre . Ce sont mes parents malgré tout ce qu'ils m'ont fait , comment je peut les abandonner ?

Ce n'est pas mon rôle à moi de les sauver , c'est le leur . Ils n'ont pas fait leur rôle de parent , je suis devenue une adulte à 12 ans parce que ils ne pouvaient s'occuper correctement de moi ou de mon frère et ma soeur .

Aujourd'hui je suis en couple depuis 7 ans , je suis partie de chez mes parents depuis 5 ans . Je leur parle , vais les voir de temps en temps . Mais je reste loin , pour essayer d'apprendre à ne plus vouloir les sauver . Ils faudra du temps, beaucoup de temps .

Mais on n'a qu'une seule vie , je refuse de la gâcher . Mon enfance a été assez compliquée comme ça , à moi de prendre ma vie en main et de faire du reste de ma vie quelque chose de mieux .

Courage

**paris0708 - 14/07/2023 à 01h25**

Bonsoir,

J'ai 17 ans, et j'ai petit frère de 14 ans.

Avec mon frère, nous avons une mère alcoolique depuis maintenant 5 ans.

Mes parents se sont séparés à cause de ce problème d'alcoolisme, et je vous mens que d'un côté je suis soulagée.. J'ai vécu un enfer chez moi, j'avais peur de rentrer chez moi et de la voir avec des yeux rouges je me souviendrais de ça toute ma vie et c'était horrible. On se disputait à longueur de temps quand elle était bourrée car j'en pouvais plus. C'était tellement difficile car je devais quand même tenir la pente avec les études et c'était pas facile surtout quand je travaillais ma mère venait m'embrouiller sans raison et vu que j'ai un caractère très fort on se tapait sur la tête. De plus, je devais mentir lorsqu'elle cachait des bouteilles et même elle buvait de moi et me supplier de pas le dire à mon père, j'étais tellement mal j'avais seulement 15-16 ans et je devais éviter des embrouilles mais à force de la voir bourrée même quand j'avais des amis à la maison j'avais honte, je voulais plus inviter personne. J'étais seule et je voulais protéger mon petit frère, un soir en rentrant de nos sports ma mère avait fermé à clé la porte et on a du attendre le retour de notre père une heure ou deux heure après car elle dormait dans la maison à cause de l'alcool. J'avais peur d'elle, j'ai commencé à fumer pour m'en sortir car j'avais personne pour m'aider. Aujourd'hui, mon père a la garde et je la voyais un week-end sur deux. Au début, tout allait bien, elle avait enfin compris qu'elle devait arrêter de boire mais son nouveau copain est très influent car lui aussi boit énormément et fume des substances illicites, je faisais pas gaffe au début mais cette famille allait être une horreur pour moi. Je me suis faite touché sexuellement par leur fils de 16 ans un soir quand je dormais il était sous drogue alors qu'il a un ans de moins que moi, aujourd'hui j'en suis encore traumatisée. Puis viens le jour du 15 février, le jour des 14 ans de mon frère, ma mère et son mec étaient bourrés. En rentrant, je me suis énervée contre elle car elle a bu le jour de l'anniversaire de son fils, son mec a péte un cable durant l'embrouille et il l'a frappée à plusieurs reprises devant moi et mon frère, je me suis mise entre les deux car malgré tout j'avais peur pour ma mère et j'ai tout fais pour protéger ma mère et mon frère, j'ai appelé mon père à plusieurs reprises il répondait pas, j'ai fais une énorme crise de panique mais j'ai quand même réussi à la tenir contre moi pour pas qu'il la jete dans les escaliers avant que la police arrive enfin pour l'emmener et mon père et venue nous récupérer. Maintenant, je ne vais plus chez eux et j'ai peur de les croiser, quand à ma mère, elle est toujours avec elle ce que je ne comprend pas, pourtant j'essaye de l'aider mais elle a toujours été dans le déni pour l'alcoolisme et les violences ( surtout que ce n'est pas la première fois ) et j'ai peur pour elle même si j'ai toujours un sentiment de dégout après tant d'années. Je la vois que une fois de temps en temps pour manger le midi et malgré un verre qu'elle boit je retrouve un peu ma mère même si je sais que je n'aurais jamais une mère mais seulement un père dans ma vie. Mon frère est chez elle pour un mois pendant les grandes vacances et j'ai tellement peur pour lui car il est seul là bas avec ma mère qui est alcoolique un jour ou deux jours sur la semaine car elle travaille de nuit donc il la voit mais j'ai peur pour lui. Vous savez pas à quelle point je me sens mal, j'ai seulement 17 ans et j'en peux plus de vivre ça. Aidez moi s'il vous plait, à trouver des moyens pour la raisonner et qu'elle parte dans un nouvel appartement pour que je puisse l'aider comme il faut, car à cause de ce mec et de ses trois enfants elle plonge dans un univers noir déjà qu'elle a du mal à reconnaître son alcoolisme la c'est très dur.

Mon père a vecu ça avec le suicide de sa mère à cause de l'alcoolisme, je veux pas la perdre.

Et je suis désolée pour vous tous que vous soyez dans la même situation que moi et j'espère que vous allez bien, je vous souhaite du bonheur et que tout revienne à la normale.

Désolée pour les fautes je galère sur cette ordi.  
Merci de m'avoir écoutée et de m'aider.

---

**vtoria - 26/07/2023 à 23h32**

paris0708,

Je suis vraiment désolée et je te remercie d'avoir écrit à propos de ta situation... Ce que je peux te conseiller dans un premier temps, c'est peut-être d'en parler avec ton père? Je ne sais pas quelle relation tu as avec lui, ni même celle de tes deux parents, mais étant donné qu'il connaît ta situation, il pourra peut-être t'aider? Je pense surtout à ton petit frère et je comprends qu'un mois chez elle sera long et difficile... Habituellement, cela se passe bien entre elle et lui? Essaie tout de même de garder un œil sur lui et de faire attention.

As-tu déjà essayé de parler de ta situation à quelqu'un d'autre de ton entourage ou une personne de confiance? Vu que tu es encore mineure, tu as encore le droit d'être protégée et ton petit frère aussi. De même, tu seras bientôt majeure et tu pourras avoir plus de responsabilités, après je ne sais pas si tu peux avoir des droits sur ton petit frère quand tu seras majeure mais essaie de te renseigner, même si ton père est encore auprès de vous.

En ce qui concerne ta mère, peut-être que si une personne avec plus d'autorité comme un médecin par exemple pouvait la conseiller cela pourrait la faire réaliser de sa situation? Mais à moins qu'elle ne veuille changer et s'améliorer d'elle-même, je ne pense pas que cela est possible de la raisonner par toi-même, surtout si cela n'a pas fonctionné avant... Je pense que le plus important est de te protéger toi et ton frère car sinon, cela aura des impacts sur vous. Après, il est évident que je ne connais pas personnellement ta maman donc il se peut que je me trompe, mais je trouve qu'essayer de la raisonner comporte trop de responsabilités et que cela reste très difficile à faire.

J'aimerais tellement pouvoir t'aider encore plus... Je suis tellement désolée pour tout ce que tu as subi mais en tout cas sache que rien n'est de ta faute. J'espère de tout cœur que ta situation s'améliorera au plus vite. Fais attention et prend soin de toi.

---

**paris0708 - 09/09/2023 à 23h03**

Vtoria,

Oui, mon père est déjà au courant de cela, et malheureusement il est impuissant face à ça. Mais maintenant que j'ai 18 ans, je ne vais plus chez elle même si on se voit quelques fois en dehors. Je sais que mon frère retourne chez elle le week-end et que pendant les vacances ça avait été encore compliqué à cause de l'influence de son copain qui l'empêche de s'en sortir, ils ont laissé seul mon frère et ses 3 fils dans une maison car il en avait marre et ma mère l'a suivi pendant toute une journée sans ce préoccuper de lui. Je sais que quand elle boit pas tout se passe bien mais je me souviens de son appel, complètement bourré et ça me rend tellement mal car j'étais avec mes amis et je rechute car elle me parlait mal et arrêter pas de dire que c'est elle la méchante.

Je vois une psy qui m'aide beaucoup même si je rechute des fois à cause du fois ou elle m'a dit que j'étais grosse ( et les cours aussi ), je suis en pleine descente vers le trouble du comportement alimentaire. Pour le cas de mon petit frère je ne peux rien faire même étant majeure.

Elle a déjà essayé de voir une psy mais pour elle ça sert à rien car elle a aucun problème d'alcoolisme, je ne suis même pas certaine qu'elle est allée voir un médecin. Je sais que c'est compliqué pour mon âge d'essayer de gérer une femme alcoolique mais j'essaie tant bien que mal car c'est dure de la voir comme ça, je sais que si elle avait jamais commencé à boire j'aurais encore une famille au complet...

En tout cas c'est super gentil de votre part, merci beaucoup.

---

**Mikodu06 - 19/10/2023 à 07h57**

Bonjour,

Je suis exactement dans la même situation que vous sauf que moi maintenant j'ai 30 ans et j'ai ma vie mais ma mère est alcoolique et ça depuis toujours car mon grand frère qui a 45 ans aujourd'hui la vécu et ton petit aussi avec elle

Elle reconnaît qu'elle a un problème avec l'alcool mais ne veut pas se faire aider elle dit à chaque fois qu'elle regrette mais ça recommence de plus belle.

Je comprends ce que vous vivez moi-même à cause de ça j'ai des problèmes de santé à cause de l'anxiété que j'ai pu avoir étant petite.

Je pensais avoir aussi un comportement toxique envers elle mais après on comprend que non ce n'est pas nous le problème mais la personne qui boit.

Mon père lui n'est pas alcoolique et est toujours avec ma mère.

C'est une souffrance pour toute notre famille.  
Plusieurs fois nous avons dû appeler les pompiers.

Personne comme ça si elle ne veut pas se faire aider on ne peut rien y faire malheureusement le mieux c'est qu'une fois que vous avez votre indépendance je ne dis pas de couper les ponts mais de s'éloigner le plus possible pour pouvoir vous protéger vous.

J'espère que tout ira bien et je vous souhaite bon courage.

---