VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

# AIDER MA MÈRE

Par CM3101 Postée le 29/01/2024 21:52

Bonjour, j'ai 22 ans et ma mère boit depuis que j'ai 4 ans. En plus d'être alcoolique (ce qu'elle ne reconnaît pas) elle est aussi dépressive. C'est son alcoolisme qui réveille son état dépressive. Elle est suivi pour sa dépression mais pas pour son alcoolisme car elle refuse de l'avouer. Encore aujourd'hui elle a bu et quand je lui dit tu as bu elle me répond « pas du tout » j'ai beau être gentille et essayer de lui faire comprendre elle est totalement dans le déni. Elle est âgé de 51 ans et j'ai peur pour elle. Elle a récemment essayé de mettre fin à ses jours en combinant alcool et médicaments, mais heureusement elle s'est rendu compte de son erreur et a appelé les pompiers. Vu qu'elle est dépressive et pas alcoolique (d'après elle) elle se trouve toujours des excuses pour dire que ça ne va pas et se mettre à boire. Avant c'était parce qu'on habitait à Paris, après parce qu'elle était isolée, après encore une autres excuses. Je lui ai déjà parlé de ce sujet lorsqu'elle était sobre mais elle jure que c'est la dernière fois. Je veux l'aider mais je pense que temps qu'elle ne reconnaîtra pas son alcoolisme je ne peux rien faire . Avez-vous des solutions ou des conseils ? Merci d'avance.

---

**Mise en ligne le 31/01/2024**

Bonjour,

Alcoolisme et dépression sont souvent étroitement liés, les recours à l'alcool pouvant être une forme de réponse à un état dépressif et les symptômes dépressifs pouvant être favorisés et aggravés par l'alcool. Cela fait vite cercle vicieux.

Si votre mère ne reconnait pas ses difficultés avec l'alcool, au moins semble-t-elle considérer qu'elle est en dépression et se faire suivre pour cela. Nous ne savons pas en quoi consiste ce suivi, s'il s'agit uniquement d'une prise en charge médicamenteuse, si un travail de psychothérapie est réalisé et, si oui, sous quelle forme et à quel rythme. Quoi qu'il en soit, les « résultats » ne sont pas au rendez-vous et c'est peut-être sur ce point que vous pourriez tenter de l'interpeller.

Peut-être que l'aide dont elle bénéficie n'est pas adaptée ou pas suffisante, peut-être qu'elle ne dit pas tout des difficultés qu'elle traverse, peut-être encore que l'origine de son mal-être n'a pas été clairement identifié… Les hypothèses seraient nombreuses et il pourrait être intéressant, dans un moment propice, de discuter des raisons qui, selon elle, occasionnent cet état mais également représentent des freins à en sortir. Ce serait un possible moyen d'interroger la place et la fonction de l'alcool en tant que « remède » mais aussi « poison » pour lutter contre la dépression.

Nous entendons votre sentiment d'impuissance, votre désarroi et votre inquiétude face à cette situation. Bien sûr vous souhaitez aider votre mère mais, comme vous l'énoncez, vous ne pourrez y parvenir malgré elle. C'est de sa responsabilité, pas de la vôtre, que d'aller mieux et de s'y employer activement.

Dans ce contexte, le conseil que nous pouvons vous donner est de prendre soin de vous autant que possible, de vous préserver, si besoin en trouvant des soutiens. La plupart des centres d'addictologie reçoit et accompagne les proches souvent très démunis. C'est le cas du CSAPA de Dijon (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) dont nous vous joignons les coordonnées ci-dessous Les consultations y sont individuelles, confidentielles et non payantes.

Des groupes d'entraide existent également pour les personnes affectées par un proche en difficulté avec l'alcool. Vous trouverez en bas de message le lien vers le site de la principale association d'entraide, peut-être y trouverez-vous d'autres conseils, d'autres formes de soutien.

Bien entendu, vous pouvez revenir vers nous si vous souhaitez prendre un temps pour échanger plus précisément. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h du matin au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche. Il existe sur notre site la possibilité également de participer à des forums de discussion, certains s'adressant spécifiquement aux personnes de l'entourage. Nous vous invitons à les consulter et/ou à y participer.

Bien à vous.

---

## POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIV

---

### CSAPA TIVOLI

**7 rue Fevret**
**21000 DIJON**

**Tél : 03 80 30 46 16**
**Site web : www.addictions-sedap.fr**
**Secrétariat : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h, le mardi de 9h à 18h.**
**Accueil du public : Consultations médicales: mardi 9h-13h30, lundi-mercredi-jeudi 9h-11h30, vendredi 9h-11h30 /14h-16h30 -**

**Consultations psycho-sociales: du lundi au vendredi 9h-12h/14h-18h.**
**Substitution : Consultations médicales: mardi 9h-13h30, lundi-mercredi-jeudi 9h-11h30, vendredi 9h-11h30 /14h-16h30**

Voir la fiche détaillée

**En savoir plus :**

- "Les forums de discussion"

**Autres liens :**

- "Les groupes familiaux Al-Anon"