

## J'AIMERAIS TROUVER UNE SOLUTION

---

Par [Profil supprimé](#) Posté le 07/08/2014 à 13h03

Bonjour, j'aimerais trouver une solution pour aidée ma mère qui est alcoolique depuis des années cela à casser notre vie de famille. Mes parents se sont séparé à cause de ce problème, à plusieurs reprise nous lui avons posés un ultimatum : nous ou l'alcool. Or elle sait résigner à continuer de boire donc à présent elle se retrouve seule dans sa maison. Elle s'engouffre de plus en plus dans l'alcool. Elle s'enivre tout les jours à plus pouvoir travailler. Le problème s'est qu'elle a du mal à reconnaître son addiction. Comment lui faire comprendre qu'elle a une addiction ? Et tout simplement comment l'aider à s'en sortir ? Sachant qu'elle a déjà a été interné de force dans une structure pour soigner sa dépression et par la même occasion la sevrer. Mais dès qu'elle a pu signer une décharge, elle l'a fait. Maintenant, elle a son traitement pour sa dépression et le médecin lui a rajouter du Baclofène pour l'aider à s'en sortir vis à vis de l'alcool. Rien n'y change, elle boit toujours autant si non plus. Je suis dans une impasse complète d'où ma présence ici. Merci d'avoir pris le temps de lire.

## 5 RÉPONSES

---

**Moderateur** - 10/09/2014 à 10h58

Bonjour Manou,

Cela fait déjà un certain temps que vous avez posté ici votre problème et vous n'avez toujours pas eu de réponse. J'espère que ce message vous atteindra, que vous pourrez le lire.

Oui il est extrêmement difficile d'avoir un parent alcoolique et de réussir à le convaincre d'arrêter. Mais, sans jugement de ma part, je dois dire que vous avez probablement fait une erreur en lui posant cet ultimatum "nous ou l'alcool". Ce n'est pas si simple. Vous avez probablement renforcé involontairement son sentiment d'impuissance face à l'alcool. En effet, bien sûr qu'elle vous aime, qu'elle aimerait être capable d'arrêter pour vous ! Mais d'un autre côté l'alcoolisme est une véritable maladie, qui prend le dessus sur la personne. Malade alcoolique, elle ne peut pas choisir entre vous ou l'alcool parce que c'est au-dessus de ses forces. En revanche, si elle ne réussit pas à arrêter "pour vous" cela lui prouve que l'alcool est plus fort. Ce sentiment d'impuissance l'éloigne de l'idée qu'elle peut arrêter par elle-même et renforce probablement sa dépression.

De la même manière, vous l'avez constaté, la mettre "de force" dans un hôpital ne sert à rien. Là aussi vous soulignez qu'elle est incapable de s'en sortir puisqu'il faudrait la forcer. Si son entourage lui dit qu'elle est incapable alors elle ne fera pas les efforts et, avec raison, préférera sa liberté plutôt que de se faire dicter ce qu'elle doit faire. D'autant plus que son envie d'alcool la pousse à s'échapper. Inévitablement dès qu'elle en a la possibilité elle sort et va reboire.

Alors comment faire ? Cela ne vous aide pas trop ce que j'ai écrit jusqu'à présent. Et encore moins si j'avoue qu'il n'y a pas de recette miracle. Il y a cependant quelques attitudes que vous pouvez adopter qui pourront favoriser une évolution favorable.

Tout d'abord acceptez la maladie de votre mère. Vous souffrez énormément de son alcoolisme et des conséquences qu'il a eu sur votre famille. Vous avez de très bonnes raisons d'en vouloir à cette addiction et même sans doute à votre mère qui, à vos yeux, ne fait rien. Il faut reconnaître cette souffrance et vos sentiments négatifs comme étant les seuls vôtres et ne pas en rejeter la faute sur votre mère. L'une des premières choses à faire est donc d'essayer - ce n'est pas facile - d'identifier vos propres sentiments et de les séparer du problème de votre mère, même si c'est lui qui les provoque. Pour vous aider dites-vous que ce que vous souhaitez au final est positif : vous souhaitez que votre mère aille mieux, vous souhaitez être moins inquiète pour elle. C'est possible. Mais pour y arriver il ne faut pas charger la barque de votre mère qui est déjà bien pleine. Acceptez son alcoolisme, acceptez qu'elle boive mais, surtout, soyez là pour elle, soutenante et aimante malgré la maladie.

Ensuite comprenez que rien ne se fera sans votre mère, que tout passe par elle et que malgré ses échecs précédents il est toujours possible qu'un jour elle arrête. En la soutenant, en l'aimant vous la revalorisez. En la revalorisant vous augmentez un peu l'estime qu'elle peut avoir d'elle-même. C'est important. L'estime de soi c'est ce qui permet de se dire qu'on est acteur de sa vie et non pas spectateur impuissant. Si elle, aujourd'hui, ne croit pas en ses chances d'arrêter, croyez-y secrètement pour elle. Ne simplifiez pas les choses en étant trop "positive" : cela sera difficile et long probablement. Néanmoins en y croyant vous ouvrez la possibilité que cela arrive. En revanche, le sens de ce que je dis là c'est aussi qu'il ne faut pas l'infantiliser ou chercher à contrôler son comportement, ce que vous avez fait malgré vous, malheureusement, en la forçant à se soigner ou en lui posant un ultimatum. Il va falloir lui laisser le temps de croire en ses propres capacités, il va falloir lui laisser l'espace pour qu'à un moment donné elle devienne capable de reconnaître son problème et d'avoir envie d'arrêter. Elle le fera d'autant plus volontiers si le lien se renforce entre vous, si elle trouve aussi de bonnes raisons de le faire. Ce dernier point est important : quelles bonnes raisons pourrait-elle avoir d'arrêter l'alcool aujourd'hui ? Ce ne sont pas vos réponses qu'il faut apporter mais c'est à elle de trouver ses motivations.

Enfin vous n'êtes pas seule, votre mère non plus. Je veux dire par là que ce forum est une première étape : vous vous êtes ouverte de votre problème à la communauté pour essayer de trouver des solutions. C'est un premier pas capital et c'est la bonne démarche. Je ne peux que vous recommander de vous faire aider et accompagner pour trouver les bonnes attitudes, la bonne distance avec votre mère, celle qui vous mettra en mesure de lui permettre d'avancer réellement et de combattre sa maladie. En tant que proche vous pouvez tout

d'abord avoir recours aux Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (Csapa). Il y en a un peu partout en France. Ils sont gratuits et vous reçoivent sur rendez-vous, même s'ils ne connaissent pas votre mère. Vous pourrez y parler de ce problème et de vos sentiments à son égard. Cela vous aidera à vous repositionner. Pour trouver un Csapa proche de chez vous vous pouvez utiliser notre rubrique "Adresses utiles" symbolisée par la carte de France en haut dans la colonne de droite. Les proches peuvent aussi bénéficier de l'aide d'associations qui ont une longue expérience de ces questions. Il y a par exemple Al-Anon France qui est spécifiquement dédiée à l'entourage des personnes alcooliques. Il y a également Alcool Assistance, qui a des groupes pour l'entourage à côté de ses groupes pour personnes alcooliques. D'autres groupes d'anciens buveurs peuvent aussi avoir de telles réunions pour l'entourage. Faites des recherches sur Internet ou adressez-vous au Csapa local qui les connaît probablement. Si vous accrochez à ces groupes, ils sont très soutenant sur le long terme et aident à comprendre beaucoup de choses.

Voilà, j'espère que vous ne prendrez pas trop ombrage des remarques que j'ai pu faire sur ce que vous avez tenté. Encore une fois il n'y a aucun jugement de valeur là-dedans et beaucoup de proches de personnes alcooliques font comme vous. C'est un réflexe naturel de tentative de contrôle du problème. Mais ce n'est pas aux proches de "prendre le contrôle", c'est à la personne malade de trouver le chemin pour vouloir reprendre ce contrôle et mobiliser les ressources autour d'elle pour être aidée. Ces ressources sont ses proches (vous) et les professionnels ou les associations. En attendant que le chemin se fasse, les proches, par un bon positionnement, peuvent réellement donner à la personne alcoolique de meilleures chances d'y arriver. C'est ce que vous pouvez faire.

Je vous souhaite de trouver vous-même les ressources pour continuer à y croire et aider votre mère.

Cordialement,

le modérateur.

---

#### Profil supprimé - 13/09/2014 à 10h08

Merci énormément de m'avoir de répondu mais ma mère a succombée à une embolie pulmonaire peu de temps apres la mise en ligne de mon article ..

---

#### Profil supprimé - 13/09/2014 à 23h15

bonsoir manou,  
je comprend parfaitement votre histoire.  
moi meme j'ai grandi avec des parents alcoolique,mon père tapez ma mère et nous étions impuissant et cela a durer pendant des année.ils se sont séparé et remis ensemble ainsi de suite.  
j'avais 22 ans quand je n'en pouvais plus.je lui est parlé pris un rendez vous a l'hopital afin quelle se face hospitalisé.cela a marché quelque temps puis a replongé réhospitalisation et depuis elle ne bois plus.  
malheureusement je disait que je ne serait jamais comme ma mère et j'ai suivie car mon passé très lourd et encore maintenant je suis en sevrage depuis 19 jours grace au service addictologie qui mon prise en charge.ils sont a l'écoute et d'un serieux irréprochable.  
manou courage et fonce pour ta maman elle a besoin de vous.tenais moi au courant.  
marie

---

#### Moderateur - 15/09/2014 à 10h56

Manou,

Nous vous présentons toutes nos condoléances ! C'est une bien triste nouvelle 😞

Si nous pouvons vous être utiles d'une quelconque manière, faites-le nous savoir.

Marie,

Merci de l'aide que vous avez bien voulue apporter à Manou. J'ai publié votre message mais vous ne pouviez pas savoir ce qui était arrivé à la mère de Manou au moment où vous l'avez écrit. Je suis sûr que vous vous joignez à nous pour lui adresser vos condoléances. Merci pour votre solidarité !

Cordialement,

le modérateur.

---

#### Profil supprimé - 10/10/2014 à 16h49

Bonjour,  
Je voudrais présenter mes condoléances à Manou et la remercier d'avoir témoigné. Je viens pour la première fois sur ce site, et la réponse du modérateur à mon message m'apporte beaucoup. Je vais tenter de me rapprocher d'une association, j'ai vraiment besoin de comprendre ce qui se passe dans la tête de ma maman. Je navigue entre la culpabilité de m'éloigner d'elle, devant l'amer constat de l'impossibilité d'avoir une conversation cohérente, et le sentiment de devoir m'éloigner d'elle puisque ça me fait du mal de la voir comme ça. J'ai déjà perdu mon frère à 29 ans, il s'est suicidé, était dépendant à l'alcool et à plusieurs drogues. Je ne peux pas en parler, je me sens très seule. Je suis un roc pour mes enfants, j'ai une vie professionnelle et sociale, je me bats pour avoir une vie normale. Mais de temps en temps, c'est vraiment dur...