

## VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

### FAIRE PRENDRE CONSCIENCE À MA MÈRE QU'ELLE A UN PROBLÈME AVEC L'ALCOOL

---

Par Profil supprimé Postée le 13/03/2015 20:33

Bonsoir, j'ai un problème avec la consommation d'alcool de ma mère.

Je vous explique brièvement la situation: j'ai bientôt 18 ans, et vis avec ma mère, veuve, et ma petite soeur de 10 ans. Depuis quelque temps, la consommation d'alcool de ma mère a réellement augmenté, je dirais il y a environ un an - ou du moins c'est il y a un an que je m'en suis rendue compte.

En général, elle boit plus ou moins 1 bouteille de vin par soir, parfois plus, parfois moins. Le problème, c'est qu'après avoir bu, son caractère change totalement. Elle devient fatiguée, irritable et elle change d'avis sur ce qu'elle a dit sobre. Elle change du tout au tout, devient agressive envers ma sœur et moi, s'énervant pour rien, disant l'inverse de ce qu'elle pense et pensant l'inverse de ce qu'elle dit, ne se rappelant plus de ce qu'elle a promis auparavant... J'ai l'impression qu'en ce moment, la situation se dégrade.

J'ai peur à la fois pour sa santé, mais aussi pour l'ambiance à la maison, qui se dégrade au fur-et-à-mesure du temps.

Comment pourrais-je l'aider? J'en ai déjà parlé à son ami, qui n'a pas pu faire grand chose (lui en parler a permis que ma mère boive moins pendant 5 jours). J'ai ensuite essayé de dialoguer avec elle, lui expliquant que je m'inquiétais. Elle m'a rembarrée, me disant qu'elle était assez grande pour faire ce qu'elle voulait, et que cela ne me concernait pas...

Je sais que ma mère n'a pas toujours eu une vie très heureuse et qu'elle a des problèmes, mais je ne veux pas la laisser dans cet état là... Je suis perdue.

Merci pour votre réponse, j'en ai vraiment besoin.

---

#### Mise en ligne le 16/03/2015

Bonjour,

Nous comprenons votre inquiétude face à la situation difficile dans laquelle vous êtes actuellement. Vous avez essayé d'y répondre de différentes façons (parler à votre mère, parler à son ami...) et c'est une très bonne chose : en effet, une des premières choses à faire dans ces situations est de chercher à ouvrir le dialogue. Votre mère a sans doute envie que la situation évolue puisqu'elle a arrêté de consommer pendant cinq jours mais probablement n'est-elle pas prête aujourd'hui. Quand ce sera le moment pour elle, elle aura sans doute besoin d'être aidée par des professionnels. Cette situation vous fait souffrir et vous aimeriez l'aider malgré tout. Comme vous pouvez le lire sur cette page, il existe des pistes pour vous aider.

Votre souci à la fois pour votre mère et pour la situation à la maison est légitime. Pour que vous ne restiez pas seule face à cela, il existe des aides pour l'entourage de personnes dépendantes à un produit. En effet, les Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention des Addictions (CSAPA) proposent des consultations gratuites et confidentielles. Les professionnels (médecins, psychologues, travailleurs sociaux) qui y exercent pourront vous soutenir et vous aider à avoir l'attitude la plus adaptée par rapport à votre mère. Vous pouvez trouver des adresses de ces centres sur notre site, dans « adresses utiles ». Si vous avez du mal à trouver par vous-mêmes un lieu adéquat, vous pouvez dans une prochaine question nous préciser votre département et votre ville, nous vous indiquerons le centre le mieux adapté à votre recherche. En effet, il existe également, pour les adolescents et les jeunes adultes des lieux conçus pour les accueillir, ce sont les Consultations Jeunes Consommateurs (CJC). Créées au départ pour les adolescents consommateurs, elles peuvent s'avérer être un lieu de ressources possibles pour un jeune dont un parent est consommateur.

Nous vous indiquons également une association, l'Association Al-Anon, qui travaille spécifiquement auprès de l'entourage de personnes dépendantes à l'alcool. Vous trouverez donc sur cette page d'autres informations pouvant être utiles dans la situation très délicate et éprouvante que vous connaissez.

Si vous le souhaitez, vous pouvez également nous contacter au 0 980 980 930. Notre service est ouvert tous les jours de 8h à 2h du matin.

Avec tous nos encouragements pour votre démarche,

Bien à vous,

---