

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

MA MÈRE DEVIENT ALCOOLIQUE

Par [Profil supprimé](#) Posté le 17/08/2015 à 15h36

Bonjour, j'ai 19ans et je crois que ma mère devient alcoolique.

Je ne vais que très rarement sur les forums mais là j'ai vraiment besoin d'aide.

Ma mère a 40 ans et a tout pour être heureuse (une famille en bonne santé, des enfants...) mais depuis des mois elle se penche dans l'alcool. Au début c'était une bière par ci, une bière par là.. Mais maintenant c'est une bouteille.. Elle boit seule au fond du garage avec sa cigarette.

Avec mon père nous avons essayé de lui en parler, de lui faire voir des groupes de soutien mais rien à faire. Pour elle c'est nous qui avons un problème. J'aimerais l'aider mais je ne sais pas comment faire. Pouvez vous m'aider ?

1 RÉPONSE

Moderateur - 18/09/2015 à 15h08

Bonjour Noémie,

Tout d'abord bravo pour avoir décidé de venir en parler ici. Nous savons que ce n'est pas facile et c'est un bon réflexe que vous avez eu, même si la réponse est tardive malheureusement.

Boire de plus en plus, boire en cachette, boire seule... autant de signes qui montrent que votre mère s'enfoncé en effet probablement dans l'alcool. Mais malgré vos tentatives pour "en parler" vous êtes confrontée à son déni. Cela arrive malheureusement souvent.

Votre mère n'est pas prête à reconnaître son problème probablement parce que cela serait le signe d'une déchéance pour elle. Comme vous le dites elle à "tout pour être heureuse" et pourtant elle boit. Dans ces conditions le reconnaître signifierait qu'elle n'est pas heureuse, qu'il y a quelque chose qui ne va pas malgré tout ce bonheur. Elle peut très bien avoir beaucoup de difficultés à le reconnaître elle-même et donc encore plus à le dire. Est-ce qu'elle s'ennuie dans la vie ? Est-ce qu'elle s'angoisse à l'idée de voir partir ses enfants ? Est-ce qu'elle a eu un traumatisme récent ? Est-ce qu'elle a peur de vieillir ? Seule elle pourrait nous dire ce qui ne va pas.

Mais il y a aussi beaucoup de honte, encore plus chez les femmes, à boire. Cela rend très difficile de reconnaître le problème et d'en parler.

Alors que pouvez-vous faire ? Continuez à en parler, sans agressivité, sans jugement de valeur. Constatez ce qui se passe. Ne cherchez pas à avoir raison mais dites simplement ce qui s'est passé. Parlez-en quand elle n'est pas alcoolisée. Partagez avec elle ce qui vous inquiète mais reconnaissez aussi qu'elle est la seule à avoir les clés du problème. Ne lui présentez pas de solutions pour le moment : tant qu'elle n'est pas prête à reconnaître le problème cela ne sert à rien de parler des groupes de parole ou autres. Ce n'est que le jour où elle acceptera de se faire aider que cela deviendra opportun.

Aider un proche alcoolique est un travail de longue haleine, de patience et d'amour. Ne vous fachez pas contre votre mère si elle continue à boire, ne la culpabilisez pas et essayez d'être en empathie avec ce qu'elle ressent. Vous allez devoir gérer vos propres frustrations, votre impuissance à la "guérir". Ce n'est pas facile et vous pourrez toujours venir en parler ici.

Enfin, votre mère, même si elle devient alcoolique, reste votre mère. Continuez à essayer d'avoir une relation mère-fille avec elle, sans inverser les rôles sous prétexte que c'est elle qui a un problème. Restez sa fille, c'est-à-dire évitez de devenir sa "mère" qui essaierait de régenter sa vie et de résoudre ses problèmes à sa place.

Cordialement,

le modérateur.
