

COMMENT AIDER UN PROCHE DANS L'ALCOOL ?

Par Profil supprimé Postée le 14/10/2015 01:02

Ma mère resombres dans l'alcool et je sais plus quoi faire.. Mon père comprends pas et par tous les moyens j'essaye de lui faire comprendre mais il s'en fiche. Et je veux pas retomber moi meme dans le cercle viscieux de la haine, et de l'angoisse. Je veux être la pour elle.. Mais je suis hors de mes moyens, elle me ment, elle fais n'importe quoi, elle dis n'importe quoi. Elle a était sobre pendant 3 années.

Mais là elle replonge.. Et je fais de mon mieux pour l'aider, essayer de la comprendre mais en vain, j'ai pas l'impression de rien faire.. Et entre mes 10 et 15 ans, elle était alcoolique, j'ai était victime de violence verbale, je suis toujours traumatisée par cette époque, meme encore maintenant quand elle est alcoolisée, et qu'elle fais des mouvements brusques, quelle claque les portes qu'elle jette tout etc.. Ca me traumatise toujours autant.. Je pleure je sort plus de ma chambre où je part de chez moi, elle est brute et agressive.. J'aimerais vraiment avoir des conseils ou autres.. Merci d'avance..

Mise en ligne le 14/10/2015

Bonjour,

Vous décrivez une situation familiale difficile et nous y sommes sensibles. Votre mère consomme à nouveau de l'alcool après 3 années d'abstinence et votre père ne semble pas vouloir s'y impliquer. Vous paraissez avoir mis tous les moyens qui sont en votre disposition pour l'aider dans ce qu'elle traverse, mais tout ceci "en vain". De plus, vous prenez de plein fouet son agressivité verbale et gestuelle, ses mensonges, Tout ceci génère en vous des sentiments de haine, d'angoisse, de tristesse.

Les rechutes sont très fréquentes chez les personnes dépendantes. On considère que ces phases de « reconsommation » font partie du processus d'arrêt de la dépendance.

Se sentir impuissant et décontenancé face à ce que vous traversez au niveau familial est légitime.

La dépendance à l'alcool de votre mère cache certainement une souffrance. Cela pourrait expliquer les réactions brusques qu'elle peut avoir lorsqu'elle est alcoolisée. En effet, l'alcool facilite l'expression d'émotions qui sont en temps normal contenues.

Au travers de ce que vous décrivez, votre mère ne semble pas être en demande d'aide. Or, on ne peut aider quelqu'un que si cette personne en a le désir. Il nous semble important que vous essayiez de prendre de la distance pour vous protéger et ne pas vous épuiser à chercher des solutions tant que votre mère n'est pas prête à se soigner.

Nous ne savons pas si votre mère a déjà été prise en charge ou aidée dans sa dépendance. Si ce n'est pas le cas, sachez qu'il existe des structures en addictologie appelées CSAPA (Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Elle peut y consulter gratuitement et de façon confidentielle des professionnels de la santé, médecin addictologue, psychologue... Un accompagnement et un soutien lui seront proposés. Vous pourrez trouver les adresses de ces centres sur notre site internet alcool-info-service.fr à partir de la rubrique « adresses utiles ».

Sachez aussi que ces Csapa accueillent également l'entourage. Cela vous permettrait d'être conseillé et soutenu. Il semble également important que vous ne restiez pas seul. Essayez dans la mesure du possible de vous entourer de vos proches ou de personnes de confiance: membres de la famille, amis, professeur...

Sachez enfin que vous pouvez nous joindre au *0980 980 930* (anonyme et gratuit depuis un poste fixe) tous les jours entre 8h et 2h du matin) ou par chat via notre site alcool-info-service.fr tous les jours de 14h à 2h. Nous serons à votre disposition si vous avez besoin de parler, d'être conseillé ou d'être orienté vers un de ces Csapa.

Bien à vous
