FORUMS POUR L'ENTOURAGE

UNE LETTRE QUI DIT TOUT...

Par Profil supprimé Posté le 06/01/2016 à 21h37

Bonjour à tous,

Je me présente, j'ai 24 ans, je vis avec mon ami depuis 1 an pas très loin de chez mes parents.

Depuis que je suis adolescente, j'ai toujours vécu avec de l'alcool à la maison. Mon père boit du Pastis midi et soir, mais il gère, il n'est pas dépendant, je ne pense pas. Il le dit lui même "c'est le seul petit plaisir qu'il me reste". Il ne le nie pas et ne finit jamais bourré...il peut ne pas boire quand on sort...bref.

Le problème c'est plutôt ma mère...Elle a toujours bu comme mon père, ni plus ni moins. Sauf depuis quelques années, je dirais 5 ans environ.

Elle boit tous les soirs environ 1 bouteille/1 bouteille et demie de mousseux, plus des carafes de rosé. Elle finit souvent "pompette", éteinte...

Mon père en est conscient mais ne sait plus quoi faire pour essayer d'arranger les choses. Mon frère quant à lui, n'a pas trop envie de se mouiller, pour lui, ça ne vaut pas la peine de s'embrouiller avec notre mère, "la vie est trop courte".

Justement, la vie est courte et elle la gâche.

Ça fait déjà plusieurs mois que j'ai envie d'agir, mais la soirée de Noel a été un réel déclic pour moi. Je suis arrivée chez mes parents vers 18h, en voyant que ma mère avait commencé l'apéro. Je reste positive, mais je vois qu'elle n'arrête pas de boire...Résultat, à 23h, elle manque de tomber par terre car trop bourrée, mon frère et moi sommes obligés de la coucher...mon père déprime en écoutant du Hugues Aufray...JOYEUX NOEL.

Je n'en peux plus, je veux agir.

Alors je lui ai dit, la semaine dernière, que j'avais besoin de revenir sur cette soirée de Noel avec elle, que j'avais besoin d'en parler, que certaines choses me font du mal...."je suis majeur et vaccinée j'ai pas besoin de tes conseils", "de toute façon y'a rien à dire" me répond-elle très agressive.

Je lui dis donc que si elle est fermée à la discussion, alors je vais lui écrire ce qui me dérange.

J'ai donc rédigé une lettre, ou je relatte les faits, où je lui dit que l'on s'inquiète de sa santé, etc. (au nom de mon frère et moi). J'y ai joint des témoignages d'anciens alcooliques...Et je lui dit à la fin que j'ai rdv, pour moi, avec une thérapeute spécialisée dans ce domaine, au mois de Février, et qu'elle peut se joindre à moi si elle le souhaite.

Elle l'a lue hier, je pense, car elle est allée au travail de mon frère pour lui redonner. Apparemment, elle était énervée, ce qui est, j'espère, une réaction normale ?

Je me rassure en me disant que le plus inquiétant aurait été qu'elle ne réagisse pas du tout...là au moins, elle réagit, donc elle cogite ? j'espère...

je lui ai envoyé un message ce soir, pour lui dire que je l'aimais et que même si elle est énervée contre moi, j'espère que l'on pourra vite passer à autre chose, elle m'a répondu "ça ne sert à rien que tu m'envoie des messages je ne répondrais plus".

Rassurez-moi...Quelqu'un a-t-il déjà essayé cette façon de faire ?

J'ai peur que ma mère ne me reparle jamais...Je me sens presque coupable d'avoir fait ça, même si au fond de moi je sais que c'était la bonne chose à faire...

1 RÉPONSE

Profil supprimé - 08/01/2016 à 23h13

Bonjour,

Je ne m'inscrit jamais sur les forums de discussion mais ta demande m'a particulièrement émue alors je vais te faire part de mon témoignage.
Je suis alcoolique, abstinente depuis 18 mois (avec 1 weekend d'erreur). Je reconnais exactement ma consommation et mon comportement sous alcool dans ce que tu racontes.

Je reconnais exactement aussi la réaction de ta maman lorsque mes proches essayaient de m'aider. Moi j'ai décidé de ne plus jamais parler à ma soeur et pourtant aujourd'hui (abstinente et heureuse) c'est elle que j'ai appellé lorsque j'ai eu mon weekend ou malheureusement j'ai craqué et bu de nouveau.
J'ai lu quelque part que cette phase de déni et d'agressivité vis à vis des proches qui essaye de nous aider était normale. La personne alcoolique se rend bien compte qu'elle a un problème et en a honte, elle veut s'en sortir seule.

Je crois en plus que les femmes sont souvent encore plus dans ce sentiment de honte et de culpabilité qui enferme complètement. Le regard des autres est très difficile à supporter.

je te conseille de lire ces quelques pages au sujet des phases vers la guérison :
http://www.anpaa-bretagne.fr/conseil-entourage-alcoolisme/

Je pense que tu as bien fait de lui dire ce que tu ressents même si c'est dur pour toutes les 2. Maintenant il faut lui dire et lui montrer que tu l'aimes tel qu'elle est et que tu ne la juges pas mais que tu veux l'aider.
Peut être qu'un autre SMS "je t'aime" sera utile, ou tout simplement retourner chez elle et passer de bons moments ensemble.
En revanche il faudra plus tard trouver les mots pour lui dire que lorsqu'elle est saoul cela te fait souffrir et que par conséquent sans la juger, tu préfères ne pas la voir comme cela...

Je ne suis pas forcément de bon conseil et t'invite à contacter les spécialistes (psy ou médecin) qui pourront probablement mieux t'aider.
En fait je suis ce soir sur ce site car un ami m'a demandé de l'aide et je ne sais pas vraiment comment faire pour l'aider...

Je vous souhaite beaucoup de courage et de patience à ta mère et à ta famille (dans mon cas cela se compte en année, mais cela valait vraiment le coup)