

QUE FAIRE ?

Par [Profil supprimé](#) Posté le 06/04/2016 à 16h12

Bonjour,

Je viens poster ici en espérant avoir quelques éléments de réponse, je me suis déjà renseigné sur l'alcoolisme, les dangers, les causes, etc...

Pour faire un résumé rapide, je suis actuellement en situation professionnelle difficile et suis revenu temporairement vivre chez mes parents.

Les problèmes liés à l'alcool que j'avais laissé "derrière moi" et dont j'étais toujours conscient néanmoins, ont fait une réapparition dans le quotidien. J'ai l'impression de replonger dans un cauchemar éveillé. J'ai l'impression d'avoir tout essayé, tout ce qui ne porte pas atteinte à la liberté de la personne. Je ne veux pas la forcer. J'ai peur, en forçant les choses, de rompre un équilibre fragile qui relie ma mère à une vie normale (famille, etc...). Et là où ça me semble triste c'est qu'on a l'impression que l'alcool est une condition nécessaire pour que la personne garde un semblant d'équilibre.

Et pourtant paradoxalement je n'arrive pas à considérer cette vie comme un "bonheur", j'ai l'impression de la voir crever à petit feu, depuis des décennies maintenant, et je ne peux me résoudre à l'accepter. Je suis fatigué et commence à "péter un plomb". Bien entendu je culpabilise et j'ai l'impression qu'elle ne peut s'empêcher de se "donner en spectacle" à chaque fois qu'elle a bu, comme pour nous faire culpabiliser. C'est terrible... certaines personnes diront qu'il s'agit d'un appel à l'aide, mais j'en doute, au vu de l'énergie dépensée pour l'aider, et de la destruction qu'elle engendre dans l'entourage, qu'elle ne peut ignorer. Au vu des discussions et conséquences dramatiques que ça a déjà engendré... Je pense qu'il y a bien une dépression à l'origine de cette consommation d'alcool, dépression qui se communique à moi. Cette "tristesse" n'est pas vraiment apparente pour les rdv "ponctuels" : repas de famille, amis, etc...

Je sais qu'elle fait des efforts monstrueux pour ne pas paraître ce qu'elle est (dépressive et malheureuse) afin d'apporter une certaine forme de "joie / bonheur" aux personnes qu'elle aime. Tout ceci m'inspire encore plus de pitié/compassion... pourquoi changer de comportement comme ça ? Est-ce la honte ? Est-ce qu'elle se rend compte que la "normalité" (discuter en rigolant, préparer un bon repas à ses petits enfants, etc.) est le meilleur moyen de lutter contre la dépression ? Est-ce qu'elle est dans une logique de "protection" des choses qu'elle aime, consciente au fond d'elle qu'elle ne peut s'en sortir sans l'aide de ses proches, mais préférant se "sacrifier" pour qu'ils n'aient pas à affronter ce problème avec elle ?

Pourtant paradoxalement et finalement j'en arrive à la conclusion que je ne suis pas un enfant désiré. Elle m'a toujours fait de nombreuses "crasses" : les rares fois où j'ai osé inviter des copains chez moi étant ado, elle s'est toujours débrouillée pour être ivre. Toutes les fois où j'ai invité mes petites amies (2 au total, que je fréquentais depuis plusieurs mois, et pour des relations qui ont durées des années, donc une personne qui comptait pour moi), elle s'est toujours débrouillée pour être ivre. D'ailleurs la première fois elle était carrément nue dans la cuisine, avec 2 g dans le sang. A chaque fois que j'essaye d'aider mes parents pour des tâches liées à la maison elle passe toujours derrière moi en "foutant le bordel". Toutes ces choses elle s'en souvient à moitié ou "pas du tout" évidemment. Quand je lui en parle elle les nie, se sent agressée, ou parfois lorsqu'elle s'en souvient, culpabilise et cela lui fait bcp de peine, ce qui évidemment la rend encore plus dépressive (et ceux qui s'en rendent compte comme moi avec). Bonjour le cercle vicieux !

Je pète un plomb, je ne vois pas d'échappatoire en fait. Depuis peu, étant à la retraite, sa consommation d'alcool s'est accélérée et banalisée. Depuis plus de 3 semaines je constate qu'elle boit tous les jours et n'est pas dans son état normal. A midi quand je me lève et allant aux toilettes, ça pue l'alcool. J'ai essayé de rester discuter avec elle, pdt 2/3 heures pour m'assurer qu'elle ne boive pas plus, jusqu'à ce qu'elle dessaoule mais ça me détruit. Je dois la fliquer, ruser pour rester avec elle qu'elle ne boive pas, la moindre remarque concernant l'alcool, elle se braque, adopte une position de déni et une certaine forme de violence psychologique (insultes, etc...). Je ne peux pas passer la moitié de mes journées à la "fliquer" et rester des heures avec elle sachant qu'elle a déjà bu (j'ai tellement pris l'habitude, que chacun de ses gestes me montre qu'elle a bu, les moues du visage, les mimiques, les intonations, par exemple au % de mots sur lesquels elle butte je sais combien elle a bu, la manière dont elle ferme une porte ou dont le plancher craque, la fréquence d'utilisation des toilettes (parfois toutes les 8 fois par heure, les plats qu'elle décide de cuisiner, etc...). Pdt 2/3 heures chacun de ces petits trucs répétés des dizaines de fois, qui me font littéralement "dresser les poils" je ne sais pas pourquoi je n'arrive pas à les supporter à ce point là...

J'ai donc le choix entre rester là jusqu'à ce qu'elle "dessaoule" ou la laisser en sachant qu'elle continuera à boire et dormira jusqu'à la tombée de la nuit... Ça me détruit profondément. Et pourtant je ne peux pas la laisser boire tous les jours comme ça. Je ne sais pas quoi faire, j'ai essayé les engueulades (dire les 4 vérités) mais elle est dans le déni total et l'agressivité, puis ne se souvient pas de la moitié de ce qui a été dit. La discussion "douce" lorsqu'elle a bu ==> déni ; lorsqu'elle n'a pas bu si je lui dit ses 4 vérités ça la blesse et la rend encore plus malheureuse. Si j'essaye d'être pragmatique et objectif, là aussi la vérité est quand même pas jolie, je déploie des trésors d'argumentation pour lui faire comprendre un certain nombre de choses. Elle semble comprendre mais malgré toutes ses promesses n'est jamais allée voir un médecin. De mon côté je ne souhaite pas la forcer.

Sa consommation quotidienne d'alcool me fait de plus en plus peur, elle n'a pas conscience de sa baisse de lucidité, autant pour les "tâches ménagères" : passer aspirateur dans un escalier, se pencher à la fenêtre pour ouvrir ou fermer un volet, lancer une cuisson puis aller s'endormir comme une masse ==> trucs cramés, dangereux ou cuisine d'aliments qui ont tourné ou périmés depuis 1 mois. Allumage de feu de cheminée avec bûches mal positionnées en feu qui menacent de tomber en dehors du foyer, etc. Ayant "découvert" depuis peu (je suis fier de l'avoir aidé à comprendre comment et pourquoi s'en servir) les avantages d'internet qui pourraient lui plaire :

sites marchands, consultations de promos, consultation des comptes bancaires, paiements de facture en ligne, achat/vente d'objets,etc...j'ai peur qu'elle fasse une très grosse connerie, qu'elle rajoute un 0 par exemple, ou se fasse avoir par toutes les techniques de phishing très agressives et astucieuses mises sur internet justement pour les gens comme elles, naïfs et peu expérimentés. J'ai essayé de lui en parler mais elle se sent systématiquement agressée là encore.

Concernant les autres "aides, mon père comme depuis toujours se réfugie dans le travail (il n'est pas encore a la retraite), elle boit d'ailleurs de plus en plus tôt pour qu'il ne s'en rende pas compte, quand je lui en parle il se pose en victime et me rétorque une phrase du genre "qu'est ce que tu veux que j'y fasse? qu'est ce que je dois faire?". Il est centré sur lui même j'ai essayé de lui faire comprendre que retraite+habitude de boire tous les 2/3 jours +dépression chronique + pas d'amis ni de hobbies à côté du boulot c'était un moment critique et que ça pouvait être une catastrophe. Mais non, personne n'a rien fait ... Depuis que je suis gosse ils ont toujours laissé entendre que tous les pbs venaient du boulot et maintenant qu'arrive la "salvation" de la retraite c'est encore pire...au final je me suis engueulé et j'ai été dans le conflit pdt des mois avec mes 2 parents, pour un résultat que j'avais "prédit"...l'un comme l'autre adoptant une attitude de déni...qd a mon frère il est loin et a lui même de gros soucis...

Voilà, je ne sais pas quoi faire. Forcer les choses au risque de détruire un équilibre malsain mais qui a le mérite d'exister, ou me barrer et me détourner définitivement de ce souci, en sachant que tot ou tard il y aura un drame ?

Enfin j'ai eu qqes soucis d'alcool, qui ont commencé étant jeune adulte et uniquement dans un contexte festif avec certains excès qu'on connaît chez certains étudiants. Plus récemment cette consommation je l'ai expérimentée seul,comme un échappatoire pour tous les soucis que j'avais, afin d'avoir "qqes minutes" de joie facile...cette conso est devenue inquiétante, et j'ai fini par arrêter. Néanmoins, tous les jours avec cet espèce de problème que je prend de plein fouet et que je ne peux éviter, j'ai effectivement envie de boire "pour oublier", et chaque jour quasiment quand je me lève je vois que ma mère a bu. Ça me donne envie de boire pour m'échapper de ça. A contrario, quand je vois ou ça mène ça me dégoûte également...bref je suis confronté a ce dilemme chaque jour.

Ça va bcp mieux et aucune envie lorsque je vaque a mes occupations ou fais un truc plaisant ...je précise que ma mère sait que j'ai eu un souci, et que ce souci est récent ...parfois je me demande si elle ne le fait pas a dessin comme pour entrainer les gens avec elle...je sais pas...je m'inquiète pour elle et pour moi aussi, puisque je n'ai plus envie de manger plus envie de me lever plus envie de sortir ou voir mes copains, etc...si je veux l'éviter lorsqu'elle a bu il faut que je mange a 10h ou 15 h...que je me "décale" en terme de rythme de vie ...les seules conversations posées, ne seraient-ce que "normales" que je puisse avoir avec elle se font entre 18h et 22 h et encore les jours ou j' engueule pas avec elle cad les jours où je ne lui fais aucune remarque sur l'alcool. Et pourtant quand on ne lui dit rien, et qu'on fait semblant de rien voir, elle boit encore encore et encore plus jusqu'à la limite du coma éthylique...Est-ce parce qu'elle écoute effectivement les gens ? Ou qu'elle veuille s'assurer que les gens se rendent bien compte qu'elle a bu et qu'elle se détruit et que c'est sa façon de dire "allez vous faire foutre" (pardon pour l'expression). Parfois je me demande. Sûrement un peu des deux.

Je sais plus quoi faire. Je précise que c'est une problématique qui existe depuis plus de 20 ans, et que je fais partie de ces gosses qui à 13 ans et à minuit en semaine ont expliqué a un de leurs parents qui avait la tête dans les toilettes, pourquoi ça valait le coup de vivre. Je ne sais plus quoi faire, mais je sais que si rien n'est fait ça sera pire.

Pardon pour ce pavé.

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 07/04/2016 à 09h35

Bonjour, Jerome

Après lecture de votre "pavé" sachez que si votre maman ne reconnaît pas avoir un problème c'est très difficile d'avoir un résultat. Comme vous le dites vous n'allez pas la fliquer tout le temps.

Je voulais seulement vous dire que j'avais lu votre histoire et que si eux ne veulent pas s'aider vous ne pouvez pas le faire à leur place. L'alcool est une drogue au même titre que la cigarette ou la bouffe pour certains. Et sans envie d'arrêter on ne peut pas avancer.

Bon courage a vous.

Moderateur - 26/04/2016 à 12h37

Bonjour Jérôme53,

Tout d'abord merci d'avoir bien voulu prendre le temps d'écrire votre histoire ici.

Vous êtes en train de vous organiser autour de l'alcoolisation de votre mère d'un côté, vous risquez de sombrer vous-même dans les abus réguliers d'alcool de l'autre. Je vous recommande de faire attention.

Donnez la priorité à votre vie, à vos horaires et ne cherchez pas à contrôler votre mère car cela ne sert à rien si ce n'est à vous épuiser et vous toucher à votre tour. Si votre mère a un problème d'alcool-dépendance vous ne faites que reculer l'inéluctable en restant à ses côtés pour l'empêcher de boire. Ce n'est pas tellement une bonne idée. Certes elle s'abîme la santé cependant elle semble en avoir "besoin". Du coup votre positionnement devrait être plutôt de dire qu'il y a un problème, qu'elle le reconnaisse ou non vous pouvez au moins décrire ce qui se passe ou s'est passé, que vous ne pouvez pas résoudre ce problème à sa place mais que si elle décidait d'arrêter ou de diminuer et bien vous seriez prêt à l'aider, par amour et solidarité.

En effet en ce moment le problème est que vous cherchez à résoudre un problème qui est le sien et qu'elle n'est pas prête à affronter ou résoudre. Vous allez réellement vous épuiser. Ce n'est pas qu'il n'y a rien à faire mais ce qu'il y a à faire ce n'est pas de se focaliser sur le fait qu'elle boive et doive arrêter. Essayez de vous décoller de son problème et de retrouver si possible de bons moments avec elle. Cultivez votre relation, essayez d'aller bien malgré son problème et peut-être lui donnerez-vous ainsi l'énergie pour vouloir s'en sortir.

Je vous recommande, puisque vous avez besoin de parler, ce qui est très bien, de prendre contact avec un Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (Csapa) proche de chez vous. Cela vous permettra de poser ce qui se passe, de travailler votre envie de l'aider et vos propres difficultés ponctuelles avec l'alcool. Vous trouverez des pistes pour essayer de favoriser qu'elle décide de réagir et pour aider votre père à mieux savoir "quoi faire" aussi. Vous serez soulagé d'un poids en comprenant ce que vous pouvez faire et ce que vous ne pouvez pas faire. C'est gratuit et vous trouverez le Csapa le plus proche de chez vous dans notre rubrique "Adresses utiles" : <http://www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles>

Cordialement,

le modérateur.
