

COMMENT AGIR FACE À UN REFUS DE COMMUNIQUER ?

Par Profil supprimé Postée le 12/11/2017 01:00

Bonsoir. Ma mère a un problème avec l'alcool depuis des années, mais c'est de pire en pire. A chaque fois que ma sœur et moi essayons de lui en parler, elle devient agressive et part dans une autre pièce, rendant la conversation impossible. Comment faire pour qu'elle nous écoute et accepte notre aide ? Je ne sais même pas si elle a conscience de la gravité de la situation et de l'effet que ça a sur notre famille. Merci.

Mise en ligne le 13/11/2017

Bonjour,

Votre mère présente un problème avec l'alcool depuis des années. Vous et votre sœur aviez essayé de lui parler à maintes reprises mais elle n'est pas dans l'échange et fuit toute discussion. Elle peut se montrer agressive. Vous la trouvez même dans le déni. Vous nous demandez comment lui parler afin qu'elle accepte votre aide.

L'alcoolisme cache souvent une souffrance, un mal-être. L'alcool est un produit ayant, entre autres, des effets antidépresseurs et anxiolytiques. Ainsi lorsque votre mère consomme elle a certainement besoin de boire pour trouver un apaisement. L'agressivité qu'elle exprime lorsque vous essayez de lui parler est probablement un moyen de défense afin de fuir la discussion. Reconnaître qu'elle a un problème d'alcool doit être très dur à assumer pour elle surtout devant ses propres filles.

La plus grande difficulté que l'on rencontre avec les problèmes de dépendance est qu'on ne peut pas obliger quelqu'un à arrêter sa consommation s'il lui-même ne le souhaite pas. Il faut en effet, que la démarche vienne d'elle, qu'elle se sente prête à arrêter car il s'agit d'un processus long et difficile.

Le déni dans lequel semble être votre maman est également un moyen de défense face à sa souffrance. Nous comprenons que cette situation soit difficile pour vous à vivre car l'impuissance que l'on ressent est parfois inacceptable.

Afin d'essayer de communiquer avec elle, nous conseillons souvent de ne pas rester centrée sur le problème d'alcool mais de tenter plutôt de comprendre les raisons qui amènent votre maman à boire de cette façon. Pour ne pas être dans le jugement, ce qui pourrait la braquer encore plus, nous vous conseillons également d'essayer de parler à la première personne en employant « je » plutôt que le « tu » qui est de suite perçu comme accusateur. Afin de vous aider dans cette démarche, sachez qu'il existe des CSAPA (Centres de soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addiction) qui reçoivent les usagers mais également leurs proches. Les professionnels y exerçant (médecins, psychiatres, psychologues, ...) pourraient vous accueillir afin de vous apporter le soutien et les conseils dont vous avez besoin. Vous trouverez leurs coordonnées via notre site internet www.alcool-info-service.fr au niveau de la rubrique « adresses utiles » en rentrant votre numéro de département.

Pour toutes autres questions ou pour une écoute, n'hésitez pas à contacter nos écoutants soit par téléphone au 0980980930, tous les jours de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit soir par Chat via notre site internet www.alcool-info-service.fr, tous les jours de 14h à minuit.

Bien à vous

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service