

QUE FAIRE ?

Par Profil supprimé Postée le 26/03/2018 01:10

Bonjour,

je suis une jeune femme de 21 ans, et je vis toujours chez ma maman. Elle est alcoolique.. ça n'a pas toujours été une évidence pour moi, je pensais que c'était « un apéro » comme elle me disait. Un verre de rosé, puis deux, puis trois puis.. combien encore ?

J'ai compris que ma maman était alcoolique lorsque, je me suis rendu compte qu'elle se cachait pour boire. Elle restait jusqu'à des heures tardives dans la cuisine, et quand je descendais lui dire bonne nuit, j'entendais le « TIC » du verre à pied qui se posait dans l'évier pour que je ne puisse pas voir. J'ai compris deux jours avant Noël de cette année, grâce à mon copain qui m'a fait ouvrir les yeux. J'ai compris que lui avait remarqué avant moi. Mon ressenti ? de la honte et du dégoût.

Les jours ont passé et je n'ai pas réussi à trouver les mots pour lui parler, je n'y arrive toujours pas.

Ce soir, en rentrant de chez mon copain, c'est la fois de trop. Elle était dans la cuisine en train de chanter, elle ne m'avait pas vu, et je suis resté planter à la regarder, et je me suis dit « mais qui est ce que j'ai devant moi? » j'ai vu devant moi le genre de personne que j'aurais pu juger autre part.. J'ai attendu qu'elle se couche, et je suis redescendu voir ce qu'elle avait bu. Bilan du week-end ? 1 bouteille de martini, 1 bouteille de vodka, et 3 bouteilles de vin.

Mon moral est au plus bas ce soir. Je pense chaque jour à ça, mais ce soir c'est trop. je suis effondré dans mon lit à ne pas savoir quoi faire de toute cette merde. Plus les jours passent, plus j'encaisse et plus je me morfond. J'ai envie de partir, de ne plus l'a voir. Ce n'est pourtant pas une solution mais que faire ?

Mon copain me dit de lui en parler mais JE NE PEUX PAS. c'est impossible pour moi.

Aidez-moi, je vous en prie. Ce n'est pas une vie pour une jeune femme de mon âge que d'avoir honte de sa propre mère et d'avoir de la pitié pour elle. ??????????????

Mise en ligne le 28/03/2018

Bonjour,

Votre mère consomme de l'alcool de manière excessive et vous venez de le découvrir. Cela est très difficile pour vous, vous avez un sentiment de honte de la voir dans cet état, et vous ne vous sentez pas capable de lui en parler pour l'instant.

Vos émotions face à cette situation sont normales, cette découverte est récente, et en vous se mêlent sans doute stupéfaction, honte et inquiétude. Il va sans doute vous falloir du temps pour accuser le choc et l'accepter, avant même de chercher ce que vous pouvez faire. Car c'est un fait pour le moment, elle consomme, et vous n'y pouvez rien de manière immédiate.

Votre conjoint n'a pas tort en vous conseillant de lui en parler. Votre maman se cache, elle a elle-même sans doute honte de sa consommation, mais elle en est consciente. Sinon, elle ne chercherait pas à vous protéger en cachant les bouteilles. Communiquer est la seule possibilité d'engager des démarches. Si vous ne le sentez pas l'instant, peut-être qu'un proche, bienveillant, pourrait le faire à votre place, ou avec vous.

En parler, même si cela est difficile, c'est s'avouer quelque part qu'on sait, qu'il n'y a plus besoin de se cacher, ni d'avoir honte. La dépendance à l'alcool est une maladie qui peut devenir très lourde, et qui nécessite des soins adaptés. Mais ces soins ne peuvent être mis en place que si la personne qui consomme le veut, et entre dans des démarches souvent longues et complexes.

Peut-être que votre mère n'est pas encore prête à cela, néanmoins, pour le savoir, la seule solution serait d'aborder le sujet avec elle.

Vous avez le temps d'y réfléchir, vous-même devez vous sentir prête, pour trouver les mots justes qui ne blesseront pas, et qui provoqueront peut-être un changement de situation.

Ce que vous devez savoir sur l'alcool, c'est qu'un sevrage brutal est dangereux pour la personne qui consomme. Il est vivement conseillé d'être suivi par des professionnels du soin dans ce cadre. Votre mère, si elle est d'accord, pourrait être suivie dans des consultations spécifiques et gratuites en Centre de Soins, d'Accompagnement, de Prévention en Addictologie (CSAPA). Elle pourra aussi être orientée vers un lieu de cure si cela s'avère nécessaire. Sachez que vous pouvez aussi être reçue dans ces centres, car ils accueillent l'entourage, souvent démunis comme vous pouvez l'être. Compte tenu de votre jeune âge, vous serez plutôt dirigée vers des Consultations Jeunes Consommateurs (CJC). Vous trouverez un lien pour vous orienter en fin de message, ainsi que des articles qui pourraient vous aider.

En attendant, nous restons à votre disposition pour en reparler de vive voix au 0 980 980 930 entre 8h et 2h du matin, ainsi que par chat de 14h à minuit.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service
- Adresses utiles du site Alcool Jeunes (CJC)
- L'alcool et vos proches