

QUE FAIRE ?

Par Profil supprimé Postée le 20/08/2018 23:27

Je ne vis plus avec ma mère. J'ai 18 ans et je suis parti faire mes études à quelques heures de chez elle. Depuis quelques années déjà, ma mère a fait une dépression et est tombée dans l'alcoolisme. Elle est sortie de sa dépression depuis quelques années maintenant mais son addiction à l'alcool est selon moi restée. Chaque jour, après son boulot (restauration donc rentre tard) elle boit énormément, soit une grande bouteille de bière entière (plus d'un litre ou un litre) soit une bouteille de vin en entier. Même quand elle ne travaille pas c'est trois fois pire. Je la vois tituber, les yeux à moitié fermés n'alignant pratiquement aucun mot qui ressemblerait à "Je ne suis pas bourrée" si je traduis ou bien essaye de garder une discussion où elle n'arrive toujours pas à aligner un mot. Je ne sais plus quoi faire aujourd'hui, je lui en ai parlé, même bourrée, mais aujourd'hui j'en ai marre. Je n'en peux plus. Je suis toujours en colère lorsque je l'ai vue comme ça, se qui veut dire presque tous les jours et je deviens méchante dans mes paroles, très froide. Ça me fait de la peine d'être comme ça envers elle mais c'est plus fort que moi, je n'arrive plus à faire semblant après temps d'années. J'ai essayé de lui faire comprendre par tout les moyens possible selon moi et ce site est ma dernière chance de trouver une solution car c'est la première fois que je fais une chose pareil.

C'est un peu long et je remercie les gens qui me lit, m'aide et j'espère "aider" des personnes qui sont dans le même cas et qui se retrouve seul ou se pense seul dans ce cas là. Excusez-moi pour les fautes il est tard et je suis épuisée, bonne soirée à vous

Mise en ligne le 21/08/2018

Bonjour,

Nous comprenons que vous puissiez être très éprouvée et à court de ressources devant les difficultés de votre mère. En tant que proche, qui plus est en tant qu'enfant, il est le plus souvent très douloureux de faire face à ce type de situation, d'autant plus lorsque cela dure dans le temps bien sûr.

Vous semblez par ailleurs beaucoup souffrir du fait de perdre votre sang froid devant elle, de vous mettre en colère, de vous montrer "froide" et "méchante". C'est ce qui peut arriver quand on se sent trop démunie, dans l'incompréhension des événements, dans l'inquiétude pour l'avenir aussi. C'est humain et c'est peut-être à entendre comme une sorte de signal d'alerte vous indiquant que vous êtes à bout, que vous auriez besoin de prendre soin de vous, de vous ressourcer.

Nous ne savons pas si le fait d'être partie pour vos études et d'avoir ainsi mis une distance géographique a eu cet effet et vous a permis de vous protéger un minimum de tout cela. Les kilomètres ne vous empêchent probablement pas de penser à votre mère et de vous faire du souci pour elle mais cela peut peut-être vous aider à faire la part des choses entre sa vie, la vôtre, et les responsabilités qui incombent à chacune pour la suite.

Vous n'êtes probablement pas sans savoir que pour que la situation de votre mère évolue il va falloir qu'elle y consente et qu'elle y participe. En premier lieu, il sera nécessaire qu'elle reconnaisse ses difficultés puis qu'elle mette en œuvre ce dont elle aura besoin, selon elle, en vue d'améliorer sa condition.

Il nous semble comprendre que son recours à l'alcool est consécutif à une dépression dont vous nous dites qu'elle est sortie mais nous ne savons pas de quelle manière. Si elle a bénéficié d'un suivi, peut-être l'a-t-elle interrompu prématurément puisqu'elle continue à se servir de l'alcool, possiblement comme d'un antidépresseur ou d'un anxiolytique.

Nous ne savons pas non plus si elle s'est déjà confiée de ce problème à un professionnel ou si elle accepterait de le faire, que ce soit à son médecin traitant ou en consultation spécialisée. Il est difficile de penser que cette situation lui convienne mais elle seule pourrait dire les freins qui la retiennent. Les moments où elle a trop bu ne sont certainement pas les plus pertinents pour en parler avec elle et comme nous vous le disions plus haut, il s'agit plutôt de tenter de vous mettre autant que possible "à l'abri" de ces moments et de reprendre avec elle les choses à froid le lendemain.

Vous êtes en quête de solutions et il nous semble comprendre que vous faites face toute seule à ces difficultés, ce qui en ajoute probablement à la lourdeur de la situation et à votre sentiment d'impuissance. Les solutions concrètes que vous pourrez trouver et mettre en place vous concerne vous, l'idée étant que vous puissiez vous "dégager" de la problématique de votre mère qu'elle seule pourra résoudre. Cela ne veut pas dire lui tourner le dos mais, encore une fois, faire la part des choses entre ce qui est de votre ressort et ce qui ne l'est pas.

Ce n'est pas simple et pour vous y aider, si vous le souhaitez, sachez que vous pourriez vous rapprocher d'un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) en tant que personne de l'entourage. Vous pourriez y être reçue de manière confidentielle, gratuite, et bénéficier de soutien, de conseils. Ce sont des centres où votre mère également pourrait trouver une aide adaptée, peut-être pouvez-vous lui en toucher un mot, "simplement" pour qu'elle ait l'information de l'existence de ces centres. Nous vous joignons ci-dessous les coordonnées du CSAPA de Brive.

Nous restons disponibles bien sûr, pour vous comme pour votre mère, si vous souhaitez prendre le temps d'échanger plus directement et plus précisément sur les difficultés que vous rencontrez. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements.

Cordialement.

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES :

CSAPA ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE 19

11 rue Alphonse SIGRIST
19100 BRIVE LA GAILLARDE

Tél : 05 55 74 04 45

Site web : addictions-france.org/etablissements/csapa-de-brive-

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h-12h et 13h30-17h

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 17h , Des groupes de parole ont lieu le 3ème samedi matin entre 10h et 11h30

COVID -19 : information de septembre 2022 : Accueil dans le respect des protocoles sanitaires

Voir la fiche détaillée