

FORUMS POUR L'ENTOURAGE

ENFANT DE MÈRE ALCOOLIQUE

Par **RF0743** Posté le 11/01/2018 à 21h57

Bonjour,

Pour commencer je tiens à dire que la situation dans la quelle je vis est réelle et je suis vraiment dans le besoin de conseil, car après plusieurs tentative rien a marché.

J'ai 19 ans et a mère est alcoolique, cela fais plusieurs années (je ne sais plus combien exactement mais a peu près 11 ans), je vie avec mon pere et ma mere, mes deux soeur ont quitter le domicile pour leur travail ou leur etudes ce qui fais que avec mon pere nous sommes seuls face a ce probleme qu'est la maladie de ma mere.

Ma mere a commencer a boire quand j'etais encore trop jeune pour comprendre l'etat second, mais en grandissant j'ai pris conscience du problème.

Mon père a mis l'alcool sous clefs ainsi que les clefs de la voiture qu'elle utilisée puisque c'est arrivé plusieurs fois qu'elle casse la voiture car elle avait bu. Elle a perdu son travail et a eu des problème de cœur et donc a été classer comme adulte handicapée ce qui fais qu'elle ne travail plus. Plusieurs fois elle est aller en cure pour ce soigner car elle voulais changer mais rien ne marcher 2 semaine apres sa sortie elle ce remettait a boire comme avant dormant nuit et jour. Piquant de l'argent dans le porte feuille de mon père quand il dormais pour ensuite aller acheter des flash d'alcool qu'elle cachée dans la maison. Mon pere et moi on voit quand elle a bu mais elle nie tous en bloque et meme quand on trouve des bouteille elle trouve l'excuse que les bouteille sont la depuis longtemps alors que l'ont sais que non elle viens de les acheter.

Je ne sais plus quoi faire, ma mere viens meme a ce plaindre au medecin familial de ca condition d'enfermement alors qu'elle ne l'est pas, le medecin l'as mise sont medicament (atarax ,...) que des infirmier vienne lui donner 1 fois par semaine, mais elle les combine avec l'alcool mais on ne peut pas les lui enlever car l medecin dit qu'elle en a besoin elle en es meme arriver a un point ou un jour un démarcheur téléphonique a appeler et elle lui a dit qu'elle etait séquestré donc la police est venu et ma mere etais saoul

Mon pere ne fais plus attention et moi j'essais de trouver une solution, je cherche les bouteille quand je voit qu'elle a bu mais je ne supporte plus cette situation infernal

J'ai vraiment besoin de conseil

ps : je m'excuse pour les fautes d'orthographe qu'il peut y avoir mais je ne suis as vraiment d'humeur a ca au moment ou j'écris ce post ...

Merci d'avance

11 RÉPONSES

alex24 - 15/01/2018 à 15h55

bonjour jeune fille ,

penses à toi ,protège toi de cette situation qui perdure,fais ta vie .

Tu ne peux rien faire de plus ,elle ne veut pas s'en sortir .

et tu ne dois absolument pas sacrifier ta vie à essayer de régler son problème .

sors avec tes amis ,vis ta vie de jeune fille .

Parfois il faut être égoïste ,je sais c'est facile à dire mais la dis stop !

Je suis maman de deux garçons de 16 et 19 ans .

mon conjoint est alcoolique,et vraiment pas facile tous les jours .

Je ne veux pas que mes enfants prennent plus de responsabilités dans cette histoire .

PENSES A TOI ,un jour j'espère ta maman prendra conscience qu'elle a un problème et elle s'en sortira ...

Beaucoup de courage

RF0743 - 15/01/2018 à 17h32

Merci beaucoup pour la réponse (pour information je suis un garçon)

J'ai déjà essayer de dire stop à tous ça de faire ma vie mais je peut pas continuer à l'ignorer comme si il " y avais pas un problème.

Je comprend ce que vous voulez me dire mais j'en arrive a un point où je veut dire stop mais vu que ça reste ma mère et que les moments où elle ne boit pas elle est formidable a me fait dire qu'il y a peut être encore un espoir...

alex24 - 15/01/2018 à 22h20

désolée mais en lisant ton message ,j'ai pensé que tu étais une fille !

le problème dans ton histoire ou la mienne ,c'est que nous sommes co-dépendant !

on subit leur alcool ...les bons comme les mauvais moment!

et on fait le yoyo car on espère toujours que demain ça ira ! qu'ils auront enfin le déclic !et les jours passent ,et les années aussi .mais on

est toujours au même point .
et tes sœurs quelle position elles ont pris ?
As tu tes grands parents maternelles ? ou bien ta mère a t'elle des frères ou sœurs ?
Ils pourraient prendre le relais ? essayez de lui parler ,de la faire réagir ?
il y a des jours ou je suis prête à le quitter ,et puis d'autres j'espère !
je me suis donnée 2018 pour trouver des solutions ,à la fin de l'année je prendrai une décision définitive car je peux plus faire le yoyo!
et ton père n'envisage t'il pas la séparation ? sans forcément être définitive ?
Peut être lui donner un ultimatum ,pour qu'elle comprenne que vous en avez marre .
Pense à toi mon grand ,tu n'as qu'une seule vie
à bientôt

RF0743 - 16/01/2018 à 19h15

J'ai l'impression de passer mon temps à faire ce qu'il ne faut justement pas faire, j'en arrive à me demander si la laisser faire n'est pas là solution peut être qu'avec le temps elle comprendra ou alors je me dit que je peut encore la sauvée en lui montrant quand elle ne boit pas que la vie est bien meilleur quand elle est omme ça, et en ce moment j'essaie de ne plus lui parler ou un minimum (car je vit sous le même toit) et je me dit qu'à force elle aura un déclic.

Je m'étais dit la même chose que début 2018, je prendrai une décision, mais j'arrive pas à le faire, j'arrive pas à me dire " non c'est fini ma mère n'existe plus" c' est comme la voir mourir je peut pas me dire ça.

Mes sœur ne voit pas tous ce qui ce passe à la maison elle ont leur vie, une est à l'autre bout de la France, à des enfant et u' mari et l'autre fais des étude supérieur donc je ne la dérange pas avec ce qui ce passe chez nous et ouïs elle a ses problème aussi.

Mon père lui a déjà poser des ultimatum à ma mère mais elle s'arrête quelque temps et ça recommence et mon père est amoureux et il est dans la même situation que moi il ne veut pas avouer que si elle ne veut pas ça marche pas

Ma mère est fille unique, et n'as plus ses parents pour la remettre d'aplomb...

Toute ça famille est loin, j'ai aussi fais beaucoup d'économie pour lui payer des soins loin pour qu'elle change d'air (950€ dans une clinique dans le sud) mais ça n'as pas marcher...

RF0743 - 19/01/2018 à 19h03

je viens d'apprendre que ma mere a fais une tentative de suicide dans la semaine mon pere iens de me l'annoncer je sais vraiment pas quoi faire !!!!

Moderateur - 22/01/2018 à 16h23

Bonjour RF0743,

Je vais reprendre certains passages de vos messages et les commenter, en espérant que cela vous apporte des éléments qui vous permettent d'avancer.

"Mon père a mis l'alcool sous clefs (...) je cherche les bouteilles quand je vois qu'elle a bu (...) Piquant de l'argent dans le portefeuille de mon père quand il dormait pour ensuite aller acheter des flash d'alcool qu'elle cachée dans la maison. Mon père et moi on voit quand elle a bu mais elle nie tout en bloc et même quand on trouve des bouteilles elle trouve l'excuse que les bouteille sont la depuis longtemps alors que l'ont sais que non elle viens de les acheter."

=> L'un des premiers réflexes des proches - et c'est bien naturel - est de chercher à empêcher la personne qui boit de boire. Pour cela ils mettent souvent en place différentes "stratégies de contrôle". Par exemple dans votre cas votre père a essayé de mettre l'alcool sous clef ou de supprimer l'argent. Cette recherche de contrôle est malheureusement vouée à l'échec.

=> Une personne dépendante à l'alcool a un besoin vital de sa boisson favorite. Quelle que soit la stratégie mise en place par les proches pour l'empêcher de boire elle trouvera un moyen de contourner ces stratégies. De plus, lorsque "boire" est un besoin physiologique, l'empêcher de boire peut être dangereux pour sa santé. Et quand bien même il n'y aurait pas de besoin physiologique cela peut être cruel d'empêcher de boire quelqu'un qui est en souffrance et qui utilise, pour l'instant, l'alcool pour moins souffrir.

=> Une stratégie de contrôle prend en compte que la personne ne peut pas se contrôler et envoie le message que c'est les autres qui vont le faire à sa place. En fait cela infantilise la personne qui boit puisqu'on cherche à faire à sa place ce qu'elle ne peut pas faire elle-même et on attend d'elle qu'elle se soumette à cela. Or, en même temps on attend d'elle aussi qu'elle soit assez forte et responsable pour arrêter. D'un côté on lui dit "tu n'es pas capable de te contrôler" et de l'autre on lui dit "tu dois arrêter et donc être capable de te contrôler". C'est une situation impossible, complètement paradoxale ! La personne concernée entre dans la confusion et en général il en ressort malheureusement une grande culpabilité pour elle. Elle en retient surtout que "oui, elle n'est pas capable de se contrôler"... donc à quoi bon essayer finalement ?

=> Si vous voulez que votre mère arrête un jour, elle aurait besoin au contraire de se sentir capable de le faire. Il faut qu'elle puisse croire en ses capacités et donc qu'elle ne soit pas infantilisée mais au contraire valorisée dans ce qu'elle est capable encore de faire (par exemple arrêter de temps en temps, accomplir certaines tâches).

=> Dans le même ordre d'idées, comprenez qu'il n'est pas nécessaire de partir à la recherche des bouteilles qu'elle cache pour lui prouver par A+B qu'elle a un problème avec l'alcool. De toute façon vous savez et vous sentez bien qu'elle boit. Elle cache ses bouteilles en partie parce que vous essayez de l'empêcher de boire et en partie parce qu'elle se sent "honteuse" en face de vous. A vrai dire je comprends que votre mère puisse se sentir "cernée", sous contrainte. Lorsque vous dites qu'elle a plusieurs fois fait le coup de dire qu'elle était "séquestrée" ou "enfermée" alors que ce n'est pas le cas je crois qu'elle a ce sentiment du fait de cette attitude de contrôle que votre père et vous essayez d'avoir. Je vous suggère, au contraire, de prendre acte de son alcoolisme et de l'encourager à ne plus se

caché de vous en lui expliquant que de votre côté vous n'allez pas l'empêcher de boire. Ce n'est que si elle fait toute la lumière sur sa consommation qu'elle pourra en prendre la mesure et que cela deviendra un sujet de discussion possible.

=> Peut-être comprendrez-vous aussi que l'échec de vos stratégies de contrôle ne débouche que sur le renforcement de votre sentiment d'impuissance. Vous obtenez donc exactement le contraire de ce que vous voulez et vous renforcez votre frustration. En renonçant à la contrôler vous cesserez une guerre des nerfs qui épuise tout le monde et vous replacerez la responsabilité de son côté. Vous vous mettez tous en capacité de parler d'autre chose, de passer à un autre niveau de dialogue.

« Plusieurs fois elle est allée en cure pour se soigner car elle voulait changer mais rien n'a marché : 2 semaines après sa sortie elle se remettait à boire comme avant, dormant nuit et jour. » « Mon père lui a déjà posé des ultimatums à ma mère mais elle s'arrête quelques temps et ça recommence. »

=> Votre mère a conscience de son problème et veut changer. C'est en fait assez positif. Une partie du chemin a déjà été faite. Mais elle est découragée pour trouver des solutions. A chaque fois qu'elle a essayé, sous contrainte (les ultimatums ne sont généralement pas une bonne idée) ou de bonne volonté, elle a échoué et personne n'est venu la voir pour l'aider à se relever. Elle en a retiré une énorme culpabilité et un sentiment d'impuissance. Ses échecs semblent lui prouver qu'elle ne peut pas arrêter. Or il n'en n'est rien si on est bien accompagné et conseillé.

=> La rechute est fréquente en matière de dépendance à l'alcool. Les professionnels considèrent même qu'elle fait partie du processus pour réellement réussir à arrêter car à chaque rechute on en apprend plus sur soi-même. Il ne faut donc pas la dramatiser, essayer de ne pas être trop déçu quand elle survient et essayer d'en tirer les enseignements qu'il faut pour recommencer dans de meilleures conditions. En tant que proche vous pouvez, lorsqu'elle rechute, essayer de dédramatiser la chose et surtout l'encourager à raccrocher les wagons au plus vite avec les centres de soins pour en tirer les enseignements et se remettre en selle, réessayer encore et encore. Une rechute ne veut en tout cas pas dire que les centres cela ne marche pas ni qu'elle n'y arrivera jamais. Mais il lui manque encore la confiance en elle, l'accompagnement professionnel ou associatif après le sevrage, les projets et la motivation (qu'est-ce qu'elle gagne à arrêter ?), les encouragements et la solidarité de proches qui soient capables de ne pas lui reprocher de ne pas y arriver tout de suite.

=> Essayez, malgré les événements, d'avoir confiance dans l'avenir de votre mère. Parfois il faut être positif à la place des autres pour réussir à les sortir de là où ils en sont. Votre mère est dans une période particulièrement difficile pour elle où, comme en témoigne sa tentative de suicide, elle se sent probablement désespérée et a l'impression qu'il n'y a pas d'issue. Mais il y en a et l'une des premières d'entre elles est que votre père et vous changiez votre fusil d'épaule quant à son problème.

« J'ai l'impression de passer mon temps à faire ce qu'il ne faut justement pas faire, j'en arrive à me demander si la laisser faire n'est pas la solution peut-être qu'avec le temps elle comprendra ou alors je me dis que je peux encore la sauver en lui montrant quand elle ne boit pas que la vie est bien meilleure quand elle est comme ça, et en ce moment j'essaie de ne plus lui parler ou un minimum (car je vis sous le même toit) et je me dit qu'à force elle aura un déclic. »

=> Je crois que j'ai souligné qu'effectivement vous ne faisiez peut-être pas tout à fait ce qu'il est conseillé de faire. Mais au moins vous essayez de faire quelque chose et vous vous sentez concerné. Vous ne pouvez et ne devez pas vous le reprocher tant que vous ignorez ce qu'il vaut mieux éviter de faire ou ce qu'il est conseillé de faire.

=> Ne baissez pas les bras maintenant. Ce que vous avez essayé n'a pas marché mais il y a, vous l'aurez compris j'espère, d'autres choses à faire. Ce n'est pas en réduisant vos interactions avec elle, en arrêtant de lui parler que vous l'aidez ou qu'elle aura le « déclic ». Le déclic c'est de trouver la motivation d'essayer d'arrêter, c'est de faire le bilan et se dire qu'on en a marre et qu'on veut passer à autre chose.

=> Cessez de vouloir la « sauver », c'est encore l'infantiliser et vous n'y arriverez pas tant que vous serez dans cette posture. Vous n'êtes pas au-dessus d'elle mais à ses côtés. Elle a ses difficultés et a besoin de soutien pour les affronter. Un combat que vous ne pouvez pas mener à sa place mais pour lequel vous pouvez l'encourager et sur lequel vous pouvez discuter tous les deux. Sans jugements, au bon moment et dans le cadre d'une relation la plus positive possible.

=> Enfin, respirez par vous-même. Comme cela vous a été conseillé par Alex24, pensez à vous. Ce n'est pas incompatible avec le fait de vouloir l'aider. Cela vous permet d'accumuler l'énergie suffisante pour être disponible lorsqu'elle vous demandera de l'aide. Cela vous préserve un peu et ne signifie nullement que vous la laissez tomber. Mais vous avez le droit à votre part de vie « normale » et détendue, où vous prenez du recul et peut-être aussi où vous vous donnez les moyens d'aborder autrement les problèmes de votre mère.

Je vous conseille de prendre contact, pour vous et éventuellement pour votre père, avec un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie). Vous y rencontrerez des professionnels avec lesquels vous pourrez discuter dans le détail de la situation. Cela vous soulagera d'en parler et vous aurez des conseils adaptés. Des conseils vous permettant par exemple de favoriser le changement chez elle sans faire « à sa place ». Les consultations en CSAPA sont gratuites.

Notre rubrique "adresses utiles" peut vous permettre de trouver le CSAPA le plus proche de chez vous :

<http://www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles> Vous pouvez aussi appeler notre ligne d'écoute tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (coût d'une communication locale).

L'association Al-Anon/Al-Ateen France est une association d'aide et de soutien aux proches et enfants de personnes alcoolodépendantes. Elle a notamment de nombreux groupes de parole à travers toute la France. Cela vous permettra de rompre votre isolement face à cette situation et vous aidera à mieux voir ce qui relève de votre pouvoir et ce qui ne l'est pas. Voici le site de l'association : <http://al-anon-alateen.fr/>

En espérant ne pas vous avoir trop heurté.

Cordialement,

Le modérateur.

RF0743 - 22/01/2018 à 18h11

Tous d'abord merci beaucoup pour cette réponse plus que constructive mais je souhaite revenir sur quelques points.

" De plus, lorsque "boire" est un besoin physiologique, l'empêcher de boire peut être dangereux pour sa santé. Et quand bien même il n'y aurait pas de besoin physiologique cela peut être cruel d'empêcher de boire quelqu'un qui est en souffrance et qui utilise, pour l'instant, l'alcool pour moins souffrir. "

==> Je sais que l'alcoolisme est une maladie qui touche une personne souffrante et qui trouve dans l'alcool un moyen de moins souffrir, mais j'ai longtemps penser que ma mère était mal donc j'ai été vraiment présent quand il le fallait mais au fur et à mesure du temps, ma mère a continué à plonger plus profond, jusqu'à vouloir en finir, elle a donc eu un suivi médical mais à quand même fais déjà plusieurs tentative, et maintenant quand elle boit elle trouve le courage ou les raisons je ne sais pas qu'elle n'as pas quand elle est sobre pour ce faire du mal allant jusqu'à l'hospitalisation. C'est pour cette raison que nous l'empêchent de boire, depuis le dernier post que j'ai publié, j'essaie d'être proche de ma mère pour justement qu'elle ne se sente pas abandonner et seule.

Vous dite aussi que nous infantilisons ma mère en rapport au contrôle que mon père, veut exercer, et les recherches que j'entreprends, je comprend ce que vous voulez dire mais qu'est ce que vous feriez à ma place ? Votre mère est alcoolique dépressive, et quand elle boit elle essaie de ce tuer, vous la laisseriez boire ? Je comprend commence vous l'ai dit mais je n'ai pas envie qu'elle prenne une décision trop active.

J'essaie de lui redonner goût à la vie quand elle ne boit pas, lui montrer que les choses sont différentes quand elle est sobre mais rien n'y fais, quand ma mère boit j'ai l'impression d'avoir une autre personne en face de moi, c'est pas ma mère, quand elle parle (je connais ses idées ces rêves son point de vue sur certaines choses), elle n'as pas le. Même discours pour elle rie' ne vaut la. Peine d'être sauver en elle qu'elle est prête à tous abandonner

Merci pour le site et le numéro de téléphone mais sont t'il disponible les week-ends ?

Moderateur - 22/01/2018 à 18h27

Re-bonjour,

Le site et le numéro de téléphone sont disponibles tous les jours. Le numéro est disponible 7j/7 de 8h à 2h.

Pour ce qui est du contrôle pour qu'elle ne passe pas à un acte suicidaire je comprends tout à fait votre réaction et votre point de vue. Je parlais d'un point de vue très général il est vrai et j'ai négligé le trouble dépressif de votre mère. Il n'est pas question de vous "reprocher" de chercher à contrôler cela.

Pouvez-vous nous en dire plus sur la prise en charge de sa dépression et éventuellement sur ses origines ?

Cordialement,

le modérateur.

RF0743 - 09/03/2018 à 20h38

Bonsoir, suivant notre discussion et votre réponse j'ai appliqué ce que vous m'avez conseillé. ... Mais c'est pire elle boit tous les jours depuis quelque temps c'est devenu invivable je n'ose meme pas rentrer chez moi quand je rentre de mon CFA le vendredi ... Chaque fois c'est la meme histoire elle boit on lui demande si ca va et elle est tellement vegetatif qu'elle ne repond pas alors oui pour la majorité des cas ca a dut marcher mais comme dit le proverbe ' une exeption confirme la regle' . Mon pere lui a proposer des centre de soin mais rien n'y fais, lors d'un repas de famille elle etais bourer et nous a foutu la honte a moi et mon pere la situation est invivable S'IL VOUS PLAIT donnez moi une solution je me suis meme renseigné sur l'hospitalisation sans concertement mais ma mere n'est pazz concerné par les cas decrit et elle ne veut pas ce sopigner mon pere veut partir et je vais me retrouver seul !!!

Alors encore une fois s'il vous plait ... JE FAIS QUOI ?!

Moderateur - 12/03/2018 à 17h03

Bonjour,

Armez-vous de patience car on ne peut pas l'obliger à se soigner ni prendre la décision à sa place. En ce sens il n'y a pas de solution que l'on puisse vous délivrer et qui résoudrait le problème. Continuez, dans ses rares moments de lucidité, à essayer de discuter avec elle et protégez-vous le reste du temps pour avoir le moins possible à subir la situation. Mais encore une fois ne lui tournez pas le dos et rappelez-lui que vous l'aimez et vous faites du souci pour elle.

Votre mère semble souffrir d'une dépression nourrie par l'alcool. Quel traitement reçoit-elle par rapport à cela ?

Avez-vous pu aller prendre conseil avec votre père auprès d'un CSAPA ?

Afin de vous aider à prendre du recul je vous conseille de nouveau d'essayer de voir s'il existe un groupe de parole Al-Anon/Al-Ateen près de chez vous ou de votre lieu d'étude. Ces groupes sont d'une grande aide pour les proches et leurs sont dédiés. Le site d'Al-Anon est le suivant : <http://al-anon-alateen.fr/>

Cordialement,

le modérateur.

Kimmy12 - 16/03/2018 à 15h06

Bonjour RF0743,

J'ai 21 ans et je suis dans la même situation que toi à quelques détails près, mon petit frère qui vit avec ma mère a 18 ans et donc je comprends tout à fait dans quelle difficulté tu te trouves.

Est-ce qu'il y aurait un moyen pour qu'on rentre en contact et qu'on puisse en parler un peu plus ouvertement?

Merci, et bon courage à toi.
