© Drogues Info Service - 1 juin 2025

Vos questions / nos réponses

je veux aider ma maman

Par Profil supprimé Postée le 02/05/2020 16:35

> Bonjour, Ma maman est alcoolique, elle en est consciente, cela dur depuis environs 7 ans, elle boit en rentrant du travail et le weekend, elle a déja essayé plusieurs méthode (AA, psy) je ne sais pour qu'elle raison elle ne vas plus chez le psychologue (apparement il y une raison). Sa famille est derriere elle, elle n'est pas seule, je communique avec elle par mail (de moi même je me sens pas capable d'engager la conversation de vive voix. Par mail j'essai de l'aider en y trouvant des astuces, alternatives, je ne suis pas médecin donc je ne sais pas ce qu'il faut dire ou ne pas dire. et quand je suis a la maison (ca fait deux mois que j'y suis pour le confinement et en septembre pour la suite de mes études je reviens à la maison) j'essaie de trouver des activités comme se promener quand elle rentre du travail, faire du vélo, ranger la maison etc... je n'ai jamais parlé avec un spécialiste donc je ne sais pas ce qu'un malade veut entendre, ou bien ce qu'il ne faut pas dire...

Mise en ligne le 05/05/2020

Bonjour,

Nous sommes sensibles à votre question. Il peut être en effet très décourageant de se sentir démuni face à un proche en difficulté avec l'alcool.

Il est positif que votre mère ait pu, à un moment, commencer un processus de soin pour elle. Il est courant que ce type de démarche ne soit pas forcément effectif et efficace d'emblée. Le consommateur peut franchir des étapes comme des diminutions, des mieux-être, mais aussi des "rechutes" et des arrêts dans son accompagnement par des professionnels.

Pour l'entourage, il n'y a malheureusement pas de phrases ou d'attitudes magiques qui pourraient "pousser" l'usager à se lancer ou à se relancer dans une démarche.

De la place qui est la vôtre, votre marge d'action reste limitée mais nous pouvons comprendre que cela puisse vous épuiser à terme. Il est d'ailleurs très positif que vous ayez trouvé ces derniers temps des activités et une organisation qui vous permette d'essayer de vous distraire, de vous détendre et de vous changer les idées.

Il existe des professionnels et des associations, bien au fait de ces limites et de ces difficultés auxquelles vous êtes confrontée, qui peuvent proposer un accompagnement ainsi que des conseils et du soutien.

Nous vous mettons un lien vers l'association Al-ateen qui s'adresse aux enfants de personnes alcoolo-dépendantes.

Des lieux spécifiques nommés Centres de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) s'adressent aux consommateurs mais également à l'entourage. Les professionnels qui y exercent (en général médecin addictologue, psychologue, infirmier, assistante sociale...) peuvent vous soutenir dans un cadre non jugeant, de manière confidentielle et gratuite.Vous pouvez prendre contact avec eux par téléphone afin d'obtenir un premier rendez-vous pour en parler.

Vous trouverez en fin de message des coordonnées de CSAPA près du lieu d'habitation que vous nous avez indiqué.

Si vous souhaitez échanger davantage de votre situation, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants.

Nous sommes accessibles tous les jours, par téléphone au 0980 930 930 (anonyme et non surtaxé) de 8H à 2h du matin ou par le Chat de notre site Alcool Info Service de 8h à Minuit.

Prenez bien soin de vous,

Bien cordialement.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les struc

---

Association Addictions France- CSAPA de Compiègne (60)

20 rue du Fond Pernant
Batiment A 2ème étage
60200 COMPIEGNE

Tél : 03 44 86 00 20
Site web : www.addictions-france.org
Accueil du public : Lundi 9h-12h / 13h-18h ; Mardi 9h-12h30 / 13h30-17h45 ; Mercredi 9h-12h30 / 13h30-18h30 ; Jeudi 9h-12h30 / 13h30- 18h ; Vendredi 9h-12h30 / 13h30-19h15
Consultat° jeunes consommateurs : Mercredi de 16h30 à 18h

Voir la fiche détaillée

Association Addictions France CSAPA de Creil (60)

17 rue Robert Schumann
Immeuble L'Obsidienne
60100 CREIL

Tél : 03 44 61 10 11
Site web : www.addictions-france.org
Accueil du public : Lundi 9h30-18h30 ; Mardi 9h30-17h00 ; Mercredi 9h-13h ; Jeudi 9h-18h ; vendredi 9h-17h

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Comment aider un proche?
- Comment me faire aider en tant qu'entourage?

Autres liens :

- Association Alateen pour l'entourage
- Comment aider mon parent qui boit ?