

## COMMENT AIDER MA MÈRE (ET SURTOUT MA PETITE SOEUR)

---

Par Fairlaw Postée le 06/05/2020 16:54

Bonjour, ma mère est alcoolique depuis qu'elle est jeune. J'ai actuellement 19 ans et j'ai une demi-soeur de 11 ans actuellement. Cette période de confinement est vraiment compliquée, car ma mère est saoul au minimum un jour sur deux. Avec ma sœur on a essayé de la raisonner en écrivant un texte de ce que nous ressentions lorsqu'elle boit... Mais ce fut sans effet, ça n'a pas freiné son envie de boire... Je ne sais plus quoi faire, quand elle est sobre elle nie tout en bloc. On a déjà eu quelques accidents légers car ma mère conduits quelques fois de nuit et en étant saoul. J'aurai cru que ça allait être un déclic. Malheureusement non plus. Le problème ce n'est plus moi, je suis majeur. Mais ma sœur n'a que ma mère (et ma grand-mère à la rigueur), son père étant partie quand elle avait 1 an. Elle va bientôt commencer son adolescence et elle aura donc besoin d'un modèle. Elle aura aussi besoin d'un support (moral, ou même pour les devoirs en cas de difficulté à l'école). Ce que ma mère ne peut pas assurer dans son état, d'après-moi. Que puis-je donc faire svp ?

---

### Mise en ligne le 07/05/2020

Bonjour,

Nous comprenons que vous cherchiez des moyens de protéger votre petite sœur des difficultés engendrées par les alcoolisations récurrentes de votre mère. Vous auriez espéré que votre mère prenne la mesure de ce que vous lui avez exprimé par écrit, qu'elle s'en saisisse pour réagir et tenter de contrôler ses consommations mais ce n'est pas le cas ce qui probablement provoque de la déception et nourrit un sentiment d'impuissance face à cette situation.

Les freins qui peuvent faire obstacle à une remise en question personnelle et à l'amorce d'un processus de changement chez une personne dépendante à l'alcool sont nombreux et pas forcément tous conscients. L'addiction de votre mère remonte apparemment à longtemps. Ses recours abusifs à l'alcool ont eu et ont encore vraisemblablement une « fonction », elle seule pourrait dire laquelle et exprimer l'envie de trouver d'autres « réponses » à ce qui intérieurement la met à mal.

Cela peut prendre du temps sans qu'il soit possible de dire combien ni ce qui, à un moment donné, pourra provoquer le « déclic ». Ce fameux déclic d'ailleurs c'est souvent plutôt la concordance à un instant T de multiples facteurs personnels et environnementaux qui rendent entendables et réalisables ce qui ne l'était pas jusque là. Nous comprenons que vous auriez voulu et espérer le provoquer en lui écrivant ce que vous éprouviez, cela fera peut-être son chemin et c'est, quoi qu'il en soit, important que vous ayez pu lui formuler votre ressenti.

Lorsque votre mère sera prête et décidée, elle trouvera toute l'aide nécessaire à son rétablissement en se rapprochant d'un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). En attendant et pour répondre à votre souhait de ne pas rester sans rien faire et de trouver des soutiens pour votre petite sœur, peut-être pourriez-vous prendre contact avec un lieu de consultation venant en aide aux proches.

Nous vous adressons ci-dessous les coordonnées d'un « Point Ecoute Jeunes » où vous et votre sœur pourriez être épaulés, conseillés face à ce qui se présente de difficile et douloureux à votre niveau dans cette situation. Ce serait un moyen de ne pas rester seuls et démunis face à vos inquiétudes et craintes pour l'avenir.

Nous restons à votre disposition si vous voulez revenir vers nous pour échanger plus précisément sur vos interrogations. 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.

Bien à vous.

---

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

---

### POINT ECOUTE PARENTS-ADOLESCENTS ET CONSULTATIONS JEUNES CONSOMMATEURS

18, rue Terral  
34000 MONTPELLIER

Tél : 04 67 60 86 46

Site web : [www.groupe-sos.org](http://www.groupe-sos.org)

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 18h (sauf le mardi après-midi)

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 19h

Voir la fiche détaillée

