

MA MÈRE EST ALCOOLIQUE

Par **Melina02** Posté le 23/05/2020 à 01h39

J'ai 30 ans et il y a 1 an j'ai découvert que ma mère buvait, cacher sous son évier 11 bouteilles de whisky .
En pleure la vision de la mère parfaite s'est effondrée, j'ai appelé ma grand-mère qui m'a confirmé l'alcoolisme de ma mère et ceux depuis plusieurs années .

Ma grand-mère a essayé de sortir ma mère de cette dépendance sans succès.
Ma mère ment, elle raconte que les bouteilles sont pour ces invités .

Aujourd'hui je me demande si tout cela est dû au divorce de mes parents, à la perte de mon enfant l'année dernière, cumule de souffrance depuis tant d'années qui l'on fait plonger dans l'alcool . Comment savoir car elle se braque et refuse de me parler .

Depuis 1 an je prend des murs, et je vois sa dépendance augmentée de jour en jour . C'est tremblement quand elle ne peut pas boire .
Son affolement quand elle s'aperçoit qu'elle ne va plus avoir de whisky . La tristesse de ces yeux, son langage incohérent .

Je suis en colère de la voir se détruire, de la voir couler financièrement, de devoir payer ces dettes, ces courses et découvrir quelle dépense son argent dans du whisky qu'elle cache dans sa voiture .

Honte de devoir justifier son comportement devant la famille, les amis .

Triste de perdre ma mère chaque jour un peu plus, de toutes ces nuits sans sommeil car j'aime ma mère et je m'inquiète pour sa santé .

Comment aider quelqu'un qui refuse la main qu'on lui tend ?

1 RÉPONSE

Moderateur - 29/05/2020 à 12h11

Bonjour Melina02,

Si je puis me permettre ces deux suggestions....

La première c'est que vous vous désarmiez : vous êtes partie en guerre contre le "problème" de votre mère et en même temps... contre votre mère ! Vous l'aimez alors dites-le lui, soutenez-la, même si elle ment, même si elle ne veut pas reconnaître son problème. Vous en faites d'ailleurs vous-même l'hypothèse : elle boit peut-être à cause de sa rupture ou la perte de votre enfant et donc elle a peut-être un énorme besoin de réconfort et d'affection que lui apporte l'alcool. Apportez-le lui aussi plutôt que de vous mettre en colère contre elle. L'alcoolisme est un problème complexe auquel il est difficile de faire face. Il faut du courage et s'il y a quelque chose que peut faire l'entourage c'est d'en donner à travers son amour et son soutien.

La seconde c'est de changer de perspective lorsque vous en parlez avec elle. Parlez de votre problème plutôt que du sien. Dites "je" et évitez toutes les tournures de phrases comportant un "tu" accusatoire. Car oui vous avez un problème : vous avez peur pour votre mère, vous souffrez de son problème, de son déni, de votre impuissance, du fait qu'elle ne soit plus la mère "idéale" que vous aviez... Dites-le-lui. Identifiez vos émotions puis les besoins concrets qui les sous-tendent (par exemple le besoin d'être rassurée, le besoin de ne plus être en difficulté financière, etc.). Exprimez-le et demandez à votre mère de vous aider à satisfaire vos besoins dans la mesure de ses moyens et quelle que soit la "réponse" qu'elle souhaite apporter. N'indusez pas cette réponse, laissez-la la choisir. Ne lui proposez pas des besoins qui ne soient pas concrets et réalisables facilement. Allez-y par petites touches et restez très concrète et dans la mesure de ses possibilités car si vous lui demandez quelque chose qu'elle ne peut pas vous donner elle se refermera et peut-être se sentira encore plus coupable. La culpabilité est l'un des combustibles de la consommation abusive d'alcool.

Le but de cette stratégie est de "déplacer le problème" sur votre relation avec elle afin de moins la braquer, de désarmer ses défenses. Car vous l'avez constaté : si vous lui parlez de son alcoolisme vous vous heurtez à un mur.

N'hésitez pas aussi à vous faire aider. L'association Al-Anon/Alateen s'adresse à l'entourage des personnes alcooliques. Elle organise des groupes de parole virtuels ou réels qui vous permettront de vous sentir soutenue et de mieux comprendre comment "vivre avec" l'alcoolisme de votre mère. Voici le site de l'association : <http://al-anon-alateen.fr/>

Cordialement,

le modérateur.
