

JE NE SAIS PLUS COMMENT AIDER MA MÈRE

Par **Sam_** Posté le 29/05/2021 à 10h58

Bonjour

Je viens de m'inscrire car je ne sais plus quoi faire...

Ma mère de 52 est bipolaire et alcoolique. Nous l'avons découverte l'année dernière quand mon frère a dû appeler les pompiers pour la énième fois mais cette fois ci elle s'était blessée en tombant. C'est à ce moment là qu'elle a avoué à mon frère qu'elle buvait.

Jusqu'à l'été dernier nous habitions loin de notre famille et ça a été très difficile à la découverte de sa maladie bipolaire d'être éloignée d'elle. Alors quand on a appris qu'elle était alcoolique ça nous a conforté dans notre choix de vendre notre maison pour revenir près d'eux, près d'elle.

Qu'elle puisse profiter de son petit fils aussi et le voir grandir.

Elle travaille en temps que ash depuis 2 ans et c'est très compliqué en ce moment avec le manque de personnel donc elle cumule les heures ce qui ne doit rien arranger. Mais elle aime tellement être au travail, comme elle dit c'est toute sa vie. Mais alors dès qu'elle en en repos et que ma petite sœur de 14 ans dont elle a la garde, n'est pas à la maison, rien ne va plus, elle boit.

Elle essaye en parallèle de gérer les soucis de mon grand père, la dépression et les TS de son petit frère qui n'est pas bien non plus en ce moment et qui est également alcoolique.

Mon autre oncle, son grand frère s'est suicidé il y a 6 ans.

Et leur mère était également alcoolique. Ils ont eu une enfance compliquée.

Je m'excuse c'est un peu long tout ça mais j'essaye de vous éclairer un peu...

Donc j'en viens au fait le plus récent !

Jeudi 27 mai, jour de son anniversaire, ma mère était en repos.

Elle avait donc prévue d'aller chercher ma sœur au collège.

Elle a donc pris le volant et a été chercher ma sœur alors qu'elle avait consommé de l'alcool. Elle s'est pris un panneau, à reculé dans un mur et a réussi à rentrer. Ma sœur m'a appelé en pleurs, elle a eu la peur de sa vie !

Mon frère est arrivé avant moi à son domicile et a appelé les pompiers parce qu'elle était à l'ouest et ne se rappelait de rien ...

Je suis arrivée après, elle ne comprenait pas ce qu'il se passait et n'avait aucun souvenir de son après midi. Quand elle a vu l'état de sa voiture elle a éclaté en sanglots !

Les pompiers sont arrivés et lui on fait ses examens, elle a passé la nuit aux urgences.

J'ai tellement peur ... j'espérai que le fait que nous soyons tous ensemble maintenant l'aiderait.

Je me sens impuissante, elle ne nous écoute pas. Ne veut pas entendre parler de cure. Elle a quand même accepté de prendre rdv avec un psychologue mardi.

Mais elle n'a jamais voulu se faire suivre, elle ne veut pas parler. Elle dira que tout va bien !

Je m'inquiète pour ma sœur qui doit vivre avec elle.

Elle ne boit pas énormément, mais le si peu qu'elle boit, mélangé à son traitement (qu'elle ne prend pas régulièrement), lui font faire n'importe quoi ! Comme laisser le four en route, inonder la maison, et maintenant prendre la voiture et mettre sa vie ainsi que de celle de ma sœur et des autres conducteurs en danger !

Elle ne semble rien réaliser et n'avoir aucune conscience. Tout ce qu'elle veut et elle le répète sans arrêt, c'est aller bosser.

C'est son échappatoire. Mais même au travail elle a réussi à consommer de l'alcool le mois dernier, la cadre a dû la raccompagner chez elle !

Je ne sais plus quoi faire.

Merci à tout ceux qui m'auront lu.

Bon week end à vous

1 RÉPONSE

Moderateur - 02/06/2021 à 17h09

Bonjour Sam_,

Voilà une situation bien compliquée malheureusement. Votre mère a la chance vous avoir, votre frère et vous.

Votre mère peut changer mais elle ne peut pas être forcée à changer. Ce qui est difficile pour vous en tant que proche c'est, effectivement, l'impuissance que vous allez ressentir à ne pas pouvoir la faire changer. Votre présence n'y suffira pas, votre bienveillance

non plus. Mais pourtant c'est absolument ce que vous devez essayer de préserver pour pouvoir offrir à votre mère le meilleur cadre possible. Elle a besoin de compréhension, d'affection et de bienveillance. Elle a aussi besoin de lucidité et donc que quelqu'un le soit pour elle. En effet, l'alcool et encore plus la dépendance à l'alcool altèrent la faculté de jugement et la capacité à se contrôler.

Votre frère, vous-même et le reste de votre famille devez prendre en compte la situation pour trouver les adaptations qui permettront de baisser le danger qu'elle représente, le stress qu'elle subit et les risques qu'elle encourt.

Le danger qu'elle représente : dans la mesure du possible enlevez-lui ses clés de voiture, conduisez-la et surtout organisez différemment le transport de votre petite sœur afin qu'elle ne se retrouve plus dans la situation qu'elle a vécu. Ce n'est pas idéal parce qu'il n'est pas recommandé de limiter l'autonomie d'une personne qui boit. Cela accentue l'idée qu'elle est "incapable", ce qui ne l'aide pas à faire face à ses problèmes. Néanmoins ici il y a un danger réel pour elle et les autres. Dites-vous peut-être que si elle était prise en train de conduire en état d'ivresse elle perdrait (provisoirement ou définitivement) son permis et n'aurait plus de possibilité de conduire du tout.

Le stress qu'elle subit : apparemment votre mère a eu une vie de famille très compliquée, très lourde. Elle doit s'occuper de son père et de son petit frère dépressif et alcoolique. C'est trop pour une personne qui a elle-même des problèmes et qui se réfugie dans l'alcool. Peut-être faut-il essayer de la relever d'une certaine partie des charges familiales qu'elle prend sur elle ou du moins essayer de mieux la protéger du stress que cela lui fait vivre. Souvent en famille une personne essaye de prendre en charge les problèmes des autres et se déconnecte de sa propre "souffrance", qui rejaillit sous une forme ou sous un autre. C'est peut-être ce qui arrive à votre mère. Attention car c'est aussi ce qui pourrait vous arriver en voulant "prendre en charge" votre mère. Donc tout en vous conseillant de soulager votre mère, le conseil n'est pas pour autant de charger trop votre barque à vous. Essayez de répartir les charges entre plusieurs membres de la famille et là où c'est possible faites appel à des professionnels.

Les risques qu'elle encourt : outre les risques légaux si elle a un accident de voiture, le risque qui pourrait la faire s'effondrer c'est de perdre son travail. C'est un danger pour elle mais aussi un levier pour vous. Puisqu'elle dit aimer son travail mais qu'elle a déjà été prise en état d'ivresse dans le cadre de celui-ci elle court le risque de sanctions. C'est une discussion à avoir avec elle d'autant plus que son travail a l'air vraiment de la structurer. Mais si elle en est arrivée à boire quand même dans ce cadre cela peut être à la fois parce qu'elle a besoin de boire (sa dépendance), parce qu'elle a trop stress familial à gérer et aussi peut-être parce qu'elle travaille trop (trop d'heures apparemment). Le "trop" est d'ailleurs une caractéristique de la bipolarité. Le problème étant que s'il n'y a pas le "trop" c'est le négatif qui s'installe.

Vous nous donnez une image de votre mère qui se sacrifie beaucoup pour les autres et qui est très active mais qui se néglige probablement beaucoup. Il est par exemple possible qu'elle boive sans manger, ce qui pourrait expliquer des ivresses rapides (si elle a un petit gabarit cela joue aussi) mais aussi ses black-outs. Assurez-vous qu'elle mange correctement et régulièrement. Cela pourrait atténuer certaines "crises" et prévenir certains problèmes de santé. Les carences nutritionnelles (vitamines notamment) sont en effet un problème que rencontrent les personnes qui s'alcoolisent régulièrement.

L'alcool, outre qu'il est un héritage familial, l'aide probablement à "tenir". Il ne peut donc pas être enlevé facilement. Un axe que vous pouvez essayer de travailler avec elle c'est sa qualité de vie : des moments de repos accompagnés pour qu'elle ne remplisse pas les moments d'inactivité par trop d'alcool, moins de charges mentales, des activités qui lui permettent et lui apprennent à se relaxer...

De votre côté attention, comme je l'ai dit plus haut, à ne pas prendre trop vite le pli de vous sacrifier à votre tour. Soyez attentive à vos ressentis. Ne cherchez pas à tout résoudre et surtout pas d'un coup. Préservez-vous et votre famille également. La situation est complexe, elle peut trouver des solutions mais cela prendra du temps. Si je puis vous donner ces conseils : parlez, dialoguez, soutenez. Parlez beaucoup avec votre mère (sans la juger ni lui mettre encore plus de pression et pour cela parlez surtout de vous, en employant le "je" plutôt que le "tu" qui peut devenir rapidement accusatoire), avec votre frère, votre petite sœur et le reste de votre famille. Prenez contact aussi avec des professionnels des addictions. Ils peuvent vous aider en tant que proche d'une personne alcoolique et c'est gratuit. Ils vous écouteront, vous conseilleront, vous soutiendront. N'hésitez pas à appeler notre ligne d'écoute pour que l'on puisse vous donner les coordonnées d'un centre d'aide.

Sachez également qu'il existe l'association Al-anon pour les proches des personnes alcooliques. Cette association organise des groupes de paroles entre personnes de l'entourage et avec la pandémie actuelle les groupes virtuels à distance ce sont développés. Les personnes qui ont recours à Al-anon en tirent des enseignements qui les aident à mieux vivre la situation. Voici le site de l'association : <http://al-anon-alateen.fr/>

En espérant que ces informations pourront vous aider, vous donner des pistes à suivre. N'hésitez pas à venir nous raconter les évolutions de la situation.

Cordialement,

le modérateur.
