

MÈRE DÉPENDANTE

Par **Profil supprimé** Posté le 04/02/2022 à 23h40

Bonjour, je viens vers vous aujourd'hui car je ne sais plus comment aider ma mère. J'ai 37 ans et d'aussi loin que je m'en souviens, elle a toujours eu un problème d'alcool. Dans mon enfance, il s'agissait de périodes d'alcoolisation quotidiennes pendant plusieurs jours à plusieurs semaines, entrecoupées de pauses pouvant parfois durer plusieurs mois. Sous l'influence de l'alcool, elle pouvait devenir méchante, nous rabaisser, provoquer ou utiliser toute confiance que je lui aurais faite pour m'humilier. Je pense que tous les enfants d'alcooliques connaissent cette angoisse de rentrer chez soi après l'école en se demandant dans quel état sera son parent. Bref le temps a passé, un deuil difficile et la séparation d'avec mon père ont accentué ses problèmes, jusqu'à devoir à plusieurs reprises demander des hospitalisations à la demande d'un tiers pour qu'elle puisse se retaper physiquement et pour notre part, souffler un peu. Il y a peu elle s'est installée à proximité de chez moi, je l'y ai poussée car je pensais qu'être présente pour elle pourrait l'aider. Or je me retrouve régulièrement débordée par la situation, elle boit très souvent (plusieurs jours par semaine) des alcools forts en quantité importante. Cela se voit physiquement (amaigrissement, visage bouffi). Récemment je l'ai relevée du sol, elle ne pouvait pas le faire seule et s'était uriné dessus. Sans compter ses appels pour me faire des reproches lorsqu'elle a bu, quand ce ne sont pas les pompiers qui m'appellent car ils ont été contactés par ses voisins. J'ai mis en place un suivi par des IDE à domicile et CMP, malgré cela j'ai l'impression que personne ne réalise l'ampleur du problème. Elle donne très bien le change et parfois, ne boit pas pendant plusieurs jours. J'ai peur pour elle, je la vois se détruire sans pouvoir rien faire, je culpabilise de ne pas pouvoir être plus présente mais j'ai un travail et une vie de couple, et parfois je suis à bout et ça me met en colère. Je ne sais pas ce que je pourrais lui proposer de plus, et comment être présente sans m'épuiser davantage... Si vous avez des solutions... Merci de m'avoir lue

2 RÉPONSES

Moderateur - 08/02/2022 à 10h29

Bonjour,

Je ne sais pas si vous lirez cette réponse parce que vous avez déjà supprimé votre profil. C'est bien dommage.

Comment abordez-vous le sujet de sa consommation d'alcool avec votre mère et de ses besoins ? L'alcool est souvent une "solution" avant d'être un problème et donc il faudrait peut-être partir de là, de ses blessures et de la solution qu'elle a trouvée.

Tel que vous présentez les choses on ne voit que le problème de déchéance de votre mère, le poids qu'elle est pour vous. Cela montre que vous avez besoin de distance, de repos effectivement. J'espère que les aides à domicile seront déjà un petit soulagement pour vous. Mais plus globalement je vous aurais conseillé de "prendre conseil" régulièrement auprès d'un professionnel des addictions. Vous avez peut-être besoin d'un endroit où vous puissiez vous décharger du poids que vous portez.

Enfin et très concrètement, pour une forte alcoolisation installée depuis longtemps ce qu'il faut absolument surveiller c'est son alimentation. L'alcool crée des carences alimentaires qui sont évitables avec les bonnes suppléments et si une bonne alimentation peut être malgré tout assurée. Ces carences sont à l'origine d'une dégradation plus rapide des personnes qui boivent. C'est un moyen pour ralentir ou éviter des dégradations irréversibles. Un médecin addictologue ou un nutritionniste qui connaît l'addiction à l'alcool pourrait sans doute bien vous renseigner.

N'hésitez pas à nous contacter pour de plus amples renseignements et obtenir l'adresse de centres d'aide.

Bien cordialement,

le modérateur.

Pepite - 08/02/2022 à 12h06

Bonjour,

Bienvenue sur ce forum.

Je suis triste que vous ayez supprimé votre profil mais votre récit est bien là avec la possibilité pour vous de nous lire à posteriori.

Qu'avez-vous pensé ? "Ça ne sert à rien", "j'ai honte de ce que j'ai écrit", "personne ne peut comprendre ce que je vis"...

Pourtant ce que vous décrivez fait partie du quotidien de celles et ceux qui ont un proche prisonnier d'une addiction. Quelle qu'elle soit.

Les dépendances sont donc multiples, la vieillesse s'ajoutant à ce malheur qu'est l'alcoolisme, ce qui a pour conséquences d'amplifier les réactions et les besoins.

En écrivant que c'est un malheur, je vous mets une distance émotionnelle par rapport à la situation qui prend trop de place dans votre vie. Votre mère n'est pas qu'alcoolique. Elle est aussi une personne.

C'est ce dont vous avez besoin, mettre une distance.

Certes vous pouvez organiser les soins à domicile ainsi que la livraison des repas mais vous vous oubliez vous dans cette gestion.

Avez-vous réfléchi à vos possibles, à ce qui compte pour vous, à vos besoins ?

Vous écrivez que votre mère est capable de "berner" l'entourage alors laissez ce petit monde s'agiter à votre place.

Ne rentrez pas dans son jeu qui vous manipule et regardez ce que vous pouvez faire sans que cela vous coûte constamment.

Enfin accueillez vos émotions. Vous êtes en colère, à bout, c'est très bien.

Laissez tout remonter et observez ce qu'il se passe en vous. Comme l'écrit F Midal, "foutez vous la paix" ou connectez vous à votre ressenti. Une rencontre avec votre fonctionnement interne pour s'arrêter quelques instants.

En espérant que ces quelques éléments qui complètent les justes conseils du Modérateur, vous ouvrent les possibles.

Prenez soin de vous, c'est la clé,

Pépité
