

## COMMENT FAIRE LE DEUIL DE SON PARENT ALCOOLIQUE?

---

Par **Syssy** Posté le 02/02/2024 à 06h42

Bonjour, Je vous écris le cœur lourd... Depuis 3 ans ma mère est alcoolique en plus d'être dépressive, à évidemment rencontré un homme comme elle, à part boire ou se battre, rien de bon...

J'ai tout donnée pour essayer de la sortir de là, car j'aime vraiment la mère que j'avais avant et ça me fait du mal. Cependant elle a changer de personnalité, ça n'est plus du tout la même femme et elle perds tout... Je suis tombé en dépression en voulant l'aider, et c'est à contrecœur que je me sens obligé de la laisser comme ca malgré les demandes d'aide extérieure

Donc voilà, j'aimerais anticipé l'inévitable et commencer, pour mon bien ainsi que mon entourage, à m'en éloigner, mais c'est dur de passer outre les souvenirs et la personne qu'on a pas su aider

Comment faire le deuil de ma mère alors qu'elle est toujours en vie?

Ps : tu me manques maman, je t'aimerais toujours

### 2 RÉPONSES

---

**continuer** - 02/02/2024 à 10h30

Bonjour,

Ton message est très touchant. Malheureusement tu ne peux pas faire les choses à sa place. Il n'y a qu'elle qui peut s'aider. Tu as fait ce que tu pouvais. C'est une trop grande souffrance de part et d'autre.

Ta maman souffre, car elle est malade. En fait ce n'est pas une question de volonté de s'en sortir. le cerveau est malade. Il n'a plus de dopamine et on ne peut pas s'empêcher de boire. C'est pour cela que c'est une maladie, au même titre que le diabète ou la dépression.

Une cure serait la meilleure chose à faire. Elle serait isolée pendant plusieurs semaine. Elle apprendrait tout sur la maladie alcoolique et le fonctionnement du cerveau. Elle pourrait se sevrer physiquement. Mais ensuite ce sera à elle de faire un gros travail pour ne pas replonger car c'est très difficile. Mais beaucoup s'en sortent.

C'est elle seule qui peut prendre cette décision. Déjà arrêter les relations toxiques autour d'elle (à savoir son compagnon). Je sais, ce n'est pas facile. Mais toi tu dois te protéger et vivre ta vie. Tu ne peux rien faire de plus. Renseigne toi sur la maladie et le fonctionnement du cerveau malade. Tu pourras comprendre tout.

Je te souhaite beaucoup de courage. Surtout protège toi. Ce n'est pas de ta faute. Ce n'est pas non plus de la faute à ta maman. L'alcool est insidieux et quand on se rend compte qu'on est malade c'est trop tard. Il faut se soigner et ne plus boire. Se rend-elle compte ? Est-elle dans le déni ? Sortir du déni est déjà un grand pas.

Il y a des CSAPA où elle peut se rendre (gratuit et anonymes), avec groupes de paroles. Il ne faut pas qu'elle s'isole. Il faut commencer quelque part. Personne ne peut sauver personne. Si elle fait un premier pas elle pourra avancer. Bises.

---

**EmelineP** - 06/02/2024 à 01h44

Comment s'épanouir lorsque l'un de ses proches est malade alcoolique ?

Les enfants sont de véritables éponges et bien souvent ils appliquent les règles que leurs parents leur demandent de respecter. Que celles-ci soient justes ou non. Comme d'autres enfants, par amour pour mes parents, j'ai accepté de subir certaines règles qui ne me convenaient pas. Maintenant que j'envisage de fonder moi-même une famille, je réalise combien il est important pour un parent d'être stable émotionnellement pour élever ses enfants le mieux possible.

Mon père était alcoolique. Aussi loin que je me souviens, il l'était avant ma naissance et cela a toujours fait partie intégrante de mon héritage familial.

Malgré une femme aimante et le soutien de ses enfants, mon père souffrait d'un profond mal-être que rien ne semblait parvenir à soulager. L'alcoolisme est une maladie du silence et il est plutôt facile de tromper les apparences. Dans ma famille, chacun gérait dans son coin la maladie. Plus ou moins bien. Et la loi tacite était de n'en parler à personne en dehors de la famille, sous peine de trahir la confiance de mes parents. Pour l'extérieur, tout allait parfaitement et nous faisons tous très bien semblant. L'entourage d'une personne alcoolique est parfois démuni face à ce problème. Se confier aux amis et aux proches a ses limites. En tous les cas, ignorer le problème ne vous mènera nulle part. Bien au contraire. Il est plus sain d'avoir conscience qu'un travail de votre part est nécessaire.

Aujourd'hui j'aimerais apporter de l'aide et de l'espoir aux personnes dont un proche est alcoolique. Vous devez absolument vous déculpabiliser car vous n'êtes pas responsable de la maladie. Et, même s'il est difficile de l'accepter, vous ne pourrez pas forcer un

malade à cesser de boire et à se sentir heureux. Prendre conscience de ces deux aspects m'a demandé des dizaines d'années. Ils sont la clé de votre bien être.

Mon conseil serait : « transformez votre vécu en force ». Personne n'a une vie simple et parfaite. Vous forgerez votre caractère et construirez votre propre équilibre à travers vos choix, tout au long de votre existence. Etre fataliste ne vous mènera nulle part. Concentrez-vous sur les aspects pouvant être améliorés et sur lesquels vous pouvez réellement agir. Ne gaspillez pas votre énergie à essayer d'influencer le comportement d'un proche alcoolique. Le déclic doit venir de lui.

L'entourage est indirectement victime de la maladie alcoolique. Mais victime néanmoins.

Pensez à vous, votre équilibre, et ne vous laissez pas happer par la maladie de votre proche alcoolique. Je ne vous conseille pas l'indifférence ou l'égoïsme, loin de là. Juste une distance qui vous permettra de vous préserver et vous évitera de sombrer avec le malade alcoolique.

A partir de mes 35 ans, j'ai enfin fait la paix avec mes parents en mon for intérieur et je ne ressens plus de colère envers eux. J'associais l'alcoolisme à une faiblesse. Et je ne parvenais pas à la tolérer. La jeunesse nous rend parfois intransigeants, en particulier vis à vis de nos parents. Puis les épreuves de la vie nous aident à comprendre que personne n'est égal face à la difficulté. Et que le courage ne se manifeste pas de la même façon chez tout le monde. Un malade alcoolique essaie de faire face, à sa manière, à différents traumatismes. Et l'entourage fait comme il peut pour vivre à ses côtés.

Si vous ressentez le besoin d'être soutenu, n'hésitez pas, car vous battre seul vous épuisera. Une lutte collective est plus efficace. Sachez que d'autres ont traversé ou traversent les mêmes épreuves.

J'ai rencontré de nombreuses difficultés en cherchant des structures d'accompagnement et d'écoute destinées à l'entourage, et non au malade alcoolique. Selon votre préférence, différents types de structures existent. Comme il n'est pas évident de trouver facilement des informations pratiques sur internet, voici celles qui m'ont été utiles :

CSAPA et centres d'addictologie => l'avantage de ces centres est qu'ils proposent des rendez-vous individuels ou en famille. A noter : les créneaux de rendez-vous peuvent être rares et l'ambiance est très « médicalisée » donc un peu impersonnelle. Si vous avez besoin d'informel et de chaleur humaine, je vous recommanderais plutôt les groupes de parole Al anon.

Al anon => l'avantage de ces groupes de parole est d'échanger, dans l'anonymat, avec des personnes bienveillantes vivant des expériences similaires, qui vous comprennent et ne vous jugent pas. Vos proches ne sont pas toujours les mieux placés pour vous écouter et vous ne serez pas aussi libres de vous exprimer face à eux que dans un groupe Al anon. A noter : les groupes de parole se réunissent parfois dans des salles de paroisse et comme le concept vient de chrétiens protestants, Dieu est évoqué. Si cela vous met mal à l'aise ou ne correspond pas à vos croyances, choisissez une autre option. Votre première session de groupe de parole sera gratuite, mais à terme chaque participant a l'habitude de contribuer à hauteur de ses moyens, lors d'une quête à la fin de la session. Le montant de votre contribution est libre. Vous pouvez également acheter un livre pour suivre les sessions, mais aucune obligation.

Psychologue ou psychiatre => vous pouvez avoir besoin d'un suivi psychologique individuel sur le long terme et si prendre la parole devant plusieurs personnes n'est pas envisageable, orientez vous vers des professionnels qui vous guideront pour y voir plus clair. L'avantage par rapport à un centre CSAPA sera une prise de rendez-vous plus facile et certainement une proximité géographique qui simplifiera vos déplacements.

---