

COMMENT FAIRE COMPRENDRE À MA MÈRE QU'ELLE A BESOIN D'AIDE POUR ARRÊTER DE BOIRE ?

Par Alcool Info Service Postée le 19/09/2024 23:25

J'apprends ce soir, après des années de doutes que ma mère est alcoolique. Ça raisonne en moi. Évidemment toute cette façon d'être, c'est pas elle, c'est l'alcool. Elle est toujours sur le fil, toujours négative, stressé, elle a toujours peur de tout... Elle me dit toujours que ceci cela ne va pas que ça relation amoureuse est nul. Celà fait des années qu'elle ne me montre aucunes preuve de bonheur... Évidemment elle a un passé très compliqué et me demande d'être le centre de sa vie (je suis fille unique et j'habite à 500km de chez elle, j'ai 33 ans). Nous avons été fusionnel durant le divorce avec mon père, puis ensuite je suis restée pour la soutenir, déjà à l'époque je l'avais vu complètement bourré un mercredi après-midi ! Et un autre... Après elle à rencontrer quelqu'un et puis je suis partie de la maison et puis il y'a eu d'autres problèmes dans sa vie... Tout ça pour constater que 17 ans après le divorce elle cache une bouteille en plastique rempli de rosé dans le placard de sa chambre, sous le nez de son compagnon avec qui elle partage son quotidien... Comment lui en parler s'en qu'elle ne se braque ? Comment lui dire qu'elle à besoin d'aide ? Comment l'aider alors que je suis loin ?

Mise en ligne le 24/09/2024

Bonjour,

Nous sommes sensibles à votre message et comprenons que la situation à laquelle vous faites face génère des appréhensions.

Aborder cette question implique de favoriser des formulations qui expriment davantage vos observations, vos constats et vos ressentis.

Le fait de partir de vos inquiétudes, vos questionnements, etc. sera plus « audible » pour votre mère que l'utilisation du « tu as repris la consommation » ou « je sais que tu bois », etc.

L'objectif étant d'ouvrir un échange respectueux sur ce que vous présentez de la situation. Lui demander comment elle va en ce moment et témoigner d'éventuels changements que vous avez perçus d'une manière ou d'une autre, peut amorcer un dialogue.

Nous avons conscience que vous vivez loin d'elle et que cela peut paraître délicat. Vous pouvez éventuellement envisager de lui écrire. C'est une solution moins frontale qui a le mérite d'exprimer le plus finement ce que vous ressentez. D'autre part, cela permettra à votre mère de prendre connaissance de vos intentions sans être soumise à votre regard dans le respect de sa dignité.

Pour vous indiquer quelques pistes de réflexion, nous vous joignons en bas de page un lien issu de notre site internet de conseils à l'entourage pour aider un proche.

Nous vous glissons également un autre article sur la manière de vous faire aider en tant que proche.

En effet, vous nous indiquez avoir beaucoup soutenu votre mère durant votre adolescence.

Aujourd'hui, il est important de garder à l'esprit que seule votre mère peut décider pour elle-même d'un changement. Il est utile de ne pas vous sentir responsable de ce qu'elle traverse et de vous préserver au mieux pour ne pas souffrir. Votre rôle est limité et il est essentiel d'en avoir conscience. Vous serez en mesure d'aider votre mère à condition qu'elle admette avoir besoin d'aide et ce, dans la limite de vos possibilités.

Sachez que si cette situation génère de la difficulté, vous pouvez vous rapprocher des professionnels en addictologie.

Il existe des consultations gratuites et confidentielles destinées à l'entourage. L'idée étant d'être soutenue pour permettre un positionnement juste dans le respect de vos capacités et limites. Vous retrouverez ces informations dans le lien en bas de réponse.

En attendant, si vous souhaitez évoquer votre situation plus en détail et échanger avec un professionnel, nos écoutants sont joignables tous les jours au 0 980 930 930 (appel anonyme et non surtaxé) de 8h à 2h. Également par tchat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

En savoir plus :

- L'alcool et vos proches
- Adresses utiles du site Alcool info service
- Comment vous faire aider?