

Vos questions / nos réponses

# Ma mère boit je ne sais pas quoi faire

Par [Enkhmunkh](#) Postée le 26/02/2026 17:39

Bonjour je ne suis pas censé dire mon histoire mais j'espère que j'ai bien fait même si c'est très tard, j'ai 14 ans et ces temps ci, ce n'est pas facile pour tout le monde vers début 2023 je crois mon père et ma mère ayant 4 enfants en étant aîné mon père n'était pas là à ce Noël il était avec une autre femme et a fait un bébé et ma mère en sachant ça, tout n'est pas comme avant. Disputes, les enfants ont peurs et compris moi. Ma mère boit quand elle a l'occasion et ducoup ma mère fait n'importe quoi et bizarre, elle achète des caryes à gratter. Mon père en sachant qu'elle boit me mets la pression car je l'ai déçu, apparemment je ne surveille pas ou je ne l'as parle pas si. C'est compliquer pour ma mère et elle se bat fort elle me ment. Et me crie dessus je l'as parles le lendemain mais on dirait qu'elle ne m'écoutes pas à cause de ça cela me prive de certaines chose, je ne fais que debpenser à ca j'ai des mauvaises notes et je suis conscient et le soir au lei de réviser un peu je scrolle en étant fatigué le jour. Je veux que cela s'arrête, ma mère a toujours crue en moi, min rêve est devenir acteyr mais je ne sais pas si je suis à la hauteur je ne sais plus quoi faire. Mais si j'arrive à accomplir mon rêve je suppli qu'elle sera là pour voir ce que j'ai accompli et que mes frères et soeurs sont à nouveau heureux et ayant la mère et mon père que j'avais avant. Je ne pense qu'à moi ces temps ci je ne profite pas de ma mère quand j'ai l'occasion. J'espère changer et ma mère y comprit.

---

## Mise en ligne le 27/02/2026

Bonjour,

Nous sommes sensibles à la situation que vous vivez depuis quelques années, au sein de votre famille. Il est très positif et courageux de solliciter un service d'aide à distance pour en parler et ne pas rester isolé.

A la lecture de votre message, l'on sent bien que cette situation vous inquiète et que vous culpabilisez de ne pas être à la « hauteur » des attentes de vos parents.

Vous estimez que c'est à vous de faire au mieux, pour que la situation s'améliore.

Il est certes, légitime d'espérer que son parent aille mieux et que le contexte évolue favorablement.

Or, vous aussi vous souffrez et n'êtes pas responsable de ce que ressent votre mère, même s'il est compréhensible que sa souffrance vous impacte. Nous craignons que vous pensiez pouvoir agir directement sur les difficultés parentales. C'est un risque qui peut vous occasionner davantage de souffrances et de déceptions fondées sur de fausses-croyances.

Vos parents sont adultes et peuvent s'appuyer sur d'autres personnes s'ils le souhaitent (amis, proches, professionnels de santé), pour trouver des solutions.

En effet, ce n'est jamais le rôle des enfants que de porter une telle charge mentale.

Il est naturel de vous sentir impliqué et impuissant. De même, vous dites avoir le sentiment de ne pas être présent à vous-même, à votre famille ou à votre scolarité. Gardez à l'esprit que vous n'avez que 14 ans et que cette situation affecterait n'importe qui, y serait confronté.

Pour vous aider à réfléchir sereinement et prendre du recul, nous vous encourageons à en parler avec des professionnels formés aux questions d'adolescence et difficultés personnelles. Par exemple, il existe « le fil santé jeunes ». Il s'agit d'une plateforme numérique pour les jeunes de 12 à 25 ans. Ce site dispose d'une ligne d'écoute gratuite et anonyme, d'un tchat et de nombreuses informations permettant de trouver une aide pour surmonter une étape de vie douloureuse. Vous pouvez évoquer librement tout ce qui génère de l'anxiété, inquiétude afin d'être écouté et d'obtenir des conseils adaptés à votre situation. Vous trouverez le lien en bas de réponse.

Par ailleurs, sachez que vous pouvez aussi rencontrer des professionnels qui accueillent les proches confrontés à une situation de consommation excessive (d'alcool, de drogue, de jeux, etc.). L'idée étant de rompre le sentiment d'isolement, d'obtenir des conseils pour vous positionner au mieux face à un proche en souffrance, tout en vous protégeant vous-même. Ces espaces d'écoute et de paroles permettent aux jeunes de 12 à 25 ans d'être soutenus par des professionnels en addictologie, formés aux problématiques de jeunes adolescents et adultes. Il s'agit des Consultations Jeunes Consommateur (CJC) dont vous trouverez une adresse dans votre ville, en bas de page.

Si cette alternative vous intéresse, nous vous encourageons à les contacter pour les rencontrer. Les entretiens sont confidentiels, gratuits et individuels.

Il importe de ne pas vous oublier en négligeant vos besoins de jeune adolescent, vos projets à venir, votre bien-être et votre épanouissement. Le fait d'en parler à d'autres peut vous permettre de formuler plus facilement à vos parents, vos ressentis et besoins. Il se peut, que vos parents, pris dans leurs propres difficultés, ne perçoivent pas les conséquences que cela peut avoir sur vous ou votre fratrie.

Pour illustrer davantage notre propos, vous trouverez en bas de page un article qui traite de l'alcool dans la famille pour vous aider.

En espérant avoir pu vous indiquer quelques pistes possibles de réflexion et des solutions de soutien.

Enfin, nous restons à votre disposition si vous souhaitez contacter un écoutant et évoquer tout ce qui vous préoccupe. Le service est accessible par téléphone au 0980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) 7j/7 de 8h à 2h. Vous pouvez aussi utiliser notre 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

---

## **Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes**

---

### **[Csapa Alençon - Consultations jeunes consommateurs](#)**

28 rue de Vicques  
61100 ALENCON

Tél : 06 42 38 05 52

Site web : [www.addictions-france.org](http://www.addictions-france.org)

**Consultat° jeunes consommateurs** : Permanence le mardi de 9h à 13h sur rendez-vous - L'entourage peut être reçu seul ou avec le jeune consommateur.

**Secrétariat** : Du lundi au vendredi de 10h-12h30 et de 13h30-17h00.

[Voir la fiche détaillée](#)

### **En savoir plus :**

- [Fil Santé Jeunes](#)
- [L'alcool dans la famille](#)