© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Forums pour l'entourage

Comment rétablir une relation ?

Par Profil supprimé Posté le 15/10/2011 à 16h38

Bonjour,
Voila, ma mère est alcoolique depuis un certain temps déja, je ne lui en ai jamais parlé, j'ai fermé les yeux car j'avais honte, il y a 15 jours je lui ai parlé et la ; réaction que je redoutais; elle est partie dans un état de colère que je ne connaissais pas chez elle, son visage à completement changé, elle m'a meme fait peur. elle m'a viré de chez elle en me précisent bien de ne jamais revenir.
je lui ai tout de meme passé un coup de tel hier, mais elle est completement à coté du problème, elle ne veut rien entendre, elle nie en bloc, de plus chose à ne pas faire je me suis mise en colère et lui ai dis que je ne supportait pas de la voir dans un état pareil et qu'elle se détruisait.
j'aimerais tellement lui faire réaliser qu'elle a un soucis avec sa consommation d'alcool. Merci d'avance de vos conseils ou temoignages ca fait 15 jours que je ne vit plus

11 réponses

Profil supprimé - 20/10/2011 à 09h14

Bonjour,

Quel âge avez vous ? Votre mère a été alcoolique durant toute votre enfance ? Un événement a-t-il déclenché cela ou vous l'avez toujours connu ainsi ?

A priori, je ne pense pas que sa colère soit dirigé sur vous personnellement, mais sur le fait qu'on ait touché à sa bulle de mensonges.
Je pense que vous avez eu raison d'en parler. Ne vous en voulez pas, même si c'est dur.

courage !
bluenaranja

Profil supprimé - 20/10/2011 à 17h00

bonjour, bluenaranja et merci pour votre message, j'ai 30 ans et je pense que ma mere boit depuis 7 ou 8 ans. Elle a perdu son mari (mon pere également) il y a 16 ans et à été atteinte d'un cancer en 2006 qui aujourd'hui est "guérit".pourtant nous ses enfants l'avons fortement entouré dans ses épreuves. je pense aussi avoir eu raison d'en parler, depuis je suis allée tout de meme lui rendre visite 2 fois, c'était froid,elle était sobre mais je

ne luis ai pas parlé de son problème. mais je l'ai revu ensuite elle avait bu et ma sortie des tas d'ordures, je sature vraiment j'aimerais qu'elle se rende compte de son alcoolisme et qu'elle décide d'agir . je me sens totalement impuisante et évidement culpabilise de tout.

Profil supprimé - 01/11/2011 à 22h46

Bonsoir !

Je sais que c'est facile à dire, mais c'est impossible de protéger votre mère d'elle même à partir du moment où elle ne le veut pas. Ou vous culpabilisez pour autre chose ?

L'avez vous revue depuis, où en êtes vous avec elle ?
Peut être a-t-elle beaucoup de mal à parler de son problème d'alcool avec vous parce que vous êtes son enfant justement.

Ou les gens qui sont dans le déni complet se construisent une bulle de mensonge, et voir cette bulle brisée peut être violent. Même si ça peut être salutaire, en le faisant gentiment - pas la peine d'enfoncer le clou...

Essayez de faire la part des choses entre : c'est ma mère qui me parle ou c'est l'alcool qui parle à travers ma mère.

Est-elle prête à entendre parler psy, alcooliques anonymes ou autre ?

Courage, et surtout, ne culpabilisez pas, cela ne sert à rien qu'à vous faire du mal.

bluenaranja

Profil supprimé - 02/11/2011 à 12h46

un grand merci bluenaranja pour vos messages, j'ai pu voir que vous étiez trés actif sur le site, c'est trés généreux de votre part.
En revenant sur mon problème, je n'ai pas revue ma mère et je ne le souhaite pas pour le moment, il faut que je digère et que ma colère passe et j'attends aussi qu'elle fasse le 1er pas, aprés .....
Je ne pense pas qu'elle est prête à rencontrer des personnes adaptées à son problème et je ne pense pas non plus qu'elle à réalisée qu'elle est alcoolique. Elle est dans une phase ou elle croît qu'elle est persécutée pas ses enfants et se demande pourquoi on lui fait du mal de plus elle est soutenue par ma soeur qui refuse de voir que notre mère est alcoolique.
Par ailleurs il m'est difficile de faire la part des choses à savoir si c'est ma mère qui me parle ou la " personne sous l'emprise de l'alcool", pour moi je pense que l'alcool aide à délier les langues, ce qu'elle m'a dit dans son état d'ivresse est pour moi une vérité non dite, elle le pense vraiment.
C'est pas facile mais quitte à perdre ma mère je vais protéger ma vie et celle de ma famille, j'ai deux enfants en bas age et je ne veut pas leur faire " subir" mon état de souffrance par apport à la situation.

Profil supprimé - 10/11/2011 à 15h42

Hello,

Zut, je n'avais pas vu votre réponse ! Et bien, j'ai bénéficié de beaucoup d'aide et d'écoute, pour me reconstruire, donc à mon tour, j'essaie de faire quelque chose.
C'est sûr que si votre soeur est elle aussi dans le déni, elle renvoie une image faussée à votre mère, qui

préfère bien évidemment cela, qui la conforte dans son idée que tout va bien.

Du coup, vous devenez la "méchante", puisque vous ne rentrez pas dans son univers. Certaines personnes ont beaucoup de mal à se remettre en question et préfèrent rejeter la faute sur les autres.
J'ai vu des gens très gentils avoir l'alcool mauvais et faire n'importe quoi, dire n'importe quoi, et ne plus se souvenir de rien ensuite.

Quoiqu'il en soit, vous avez raison de vous protéger, actuellement votre mère ne veut rien entendre, donc aller la voir ne servira à rien que vous faire du mal.
C'est dommage parce que je suppose que cela joue aussi sur son rôle de grand mère, si elle a de gros problèmes d'alcool.
Essayez - en même temps, je sais que c'est difficile de voir une mère rejeter son enfant - mais gardez quand même une "porte" ouverte, pour le jour où elle sera prête à regarder ses problèmes en face.
Où elle sera plus dans la réalité.

Courage, je vous souhaite des jours meilleurs avec votre maman

bluenaranja

Profil supprimé - 23/11/2011 à 16h08

Bonjour Archi12,

Je suis le modérateur de ces forums. Je vous remercie d'avoir laissé votre message ici comme je remercie Bluenaranja pour les réponses sensées qu'elle vous a faite.

Je ne sais pas où vous en êtes aujourd'hui avec votre maman mais je me permettrais de souligner une chose. Ce que vous a dit Bluenaranja au sujet de la bulle de mensonges que vous avez faite éclater autour de votre mère me paraît très juste. Vous avez porté atteinte au statu quo qu'elle souhaitait sans doute maintenir pour pouvoir continuer cela. En faisant cela il y a certes eu une violente dispute mais vous avez autorisé qu'à termes les choses commencent à bouger pour votre mère. Vous lui avez en effet signifié que vous n'étiez pas dupe et qu'elle avait un problème.

En revanche nous devons comprendre aussi d'un autre côté que cela a mis votre mère face à certains problèmes qu'elle ne veut ou ne peut pas voir pour le moment. C'est de là que vient sans doute la réaction violente.

Il faudra sans aucun doute un certain temps avant que votre mère change mais je vous encourage à persister dans votre attitude consistant à dire le problème tel que vous le voyez et à ne pas rentrer dans l'omerta qu'elle souhaiterait. En revanche, lorsque vous vous adressez à elle, évitez les jugements de valeur à son sujet et reconnaissez surtout qu'elle souffre d'une maladie dont elle est autant victime qu'acteur, que ce n'est pas du tout facile d'en sortir, que cela prend du temps mais que si elle voulait bien se faire aider alors vous serez là pour elle, il suffit de vous demander. Nous avons cru comprendre que l'une de vos sœurs était aussi dans le déni, mais cela signifie que vous avez d'autres frères et sœurs qui voient la même chose que vous. Consultez-vous entre vous, adoptez une stratégie commune consistant à dire le problème, à dire les inquiétudes qu'il provoque en vous (émotions, besoins non pourvus à cause de ce problème), à ne pas la juger et à affirmer que chacun serez-là lorsqu'elle demandera de l'aide. Mais en attendant vous ne pouvez effectivement pas faire grand chose, comme vous l'a dit Bluenaranja, sauf à être "là" de temps en temps, à réaffirmer votre présence à ses côtés, qu'elle le veuille ou non.

N'oubliez pas aussi que vous pouvez parler de cette situation sur notre ligne Drogues Info Service au 0 800 23 13 13.

J'espère que cela ira mieux entre votre mère et vous dans un futur plus ou moins proche.

Cordialement,

Le modérateur.

Profil supprimé - 23/11/2011 à 16h51

Merci de ce message qui m'apporte un peu de reconfort, en effet j'ai beaucoup de mal à vivre cette situation avec ma mère dont je n'ai presque plus de contact. elle est venu déposer un cadeau à mon fils pour son anniv lorsque que j'étais au travail. 2 semaines aprés je lui ai ecris une lettre pour la remercier et lui ai expliquer de nouveau qu'elle avait un probleme et que elle était la seul à pouvoir le résoudre mais qu'elle pouvait compter sur moi si il le fallait. Je n'ai eu aucune réponse de sa part, puis mon fils a voulu lui téléphoner et je lui ai demander si elle allait bien, nous avons échangé 2 ou 3 phrases bannales et c'est tous.Je ne sais pas si cela s'arrangera un jour. Mes freres sont d'accord avec moi de la situation qui eux aussi en ont parlé à ma mère du coup elle a agit avec eux de la meme façon qu'elle a agit avec moi, comme moi les contacts avec qu'elle sont presque inexistant. Ce qui me fait le plus mal c'est de ne plus la voir ni discuter avec elle on est comme 2 étrangeres c'est triste, on pense souvent que ca n'arrive qu'au autres mais .....

Profil supprimé - 23/11/2011 à 18h11

Bonsoir,

Oui, les contacts semblent inexistants mais pour autant elle n'a pas complètement coupé le contact puisqu'elle passe pour laisser un cadeau à votre fils. C'est difficile à vivre pour vous mais vos frères et vous-mêmes avez plutôt la bonne attitude. En revanche je vous recommande aussi de ne pas en parler {systématiquement}. Dans une relation habituelle, sans incident notoire dû à l'alcool, autorisez-vous à cultiver avant tout une relation normale avec votre mère, comme elle serait d'habitude. En revanche, si vous constatez qu'elle est alcoolisée, si quelque chose se passe d'anormal et que c'est attribuable à l'alcool ou encore au contraire si vous la sentez d'une humeur ouverte et prête à discuter, alors oui, abordez le sujet. Même si le problème doit être soulevé et dit, l'alcoolisme de votre mère ne doit pas diriger toutes vos relations avec elle non plus. C'est en effet aussi dans les bonnes relations qu'elle entretien avec ses proches qu'elle pourra trouver l'énergie pour vouloir changer. Les relations c'est TRES important. Si cela se passe un peu mieux entre vous, cela vous fera du bien aussi !

Cordialement,

Le modérateur.

Profil supprimé - 28/12/2011 à 17h45

Bonjour !

Je ne peux que souligner la justesse des propos du modérateur. Même si je me doute que c'est très difficile à mettre en place. Quelque part, il faut mettre de côté vos attentes en tant "qu'enfant de votre mère", pour moins souffrir. La considérer comme une personne malade, et ne rien attendre d'elle. Mettre le fait qu'elle soit votre mère entre parenthèse, autant que faire se peut.

J'ai moi même eu beaucoup de problèmes avec ma mère - non, elle n'est pas alcoolique, mais elle me traite

différemment de mes frères et soeurs, comme si j'étais une étrangère.
Pendant un moment, j'ai mieux géré la chose en n'attendant plus rien d'elle, mais rien du tout. Ni lettre, ni tél, ni gestes d'affection. Rien de rien. Comme un quidam croisé dans la rue.

Du coup, le peu qu'elle donnait était "cadeau" et je le vivais mieux.

Je le faisais pour mon fils, pour qu'il ait une grand mère, finalement, nous avons décidé tous les deux - il a treize ans - que j'étais mieux sans elle, et j'ai coupé les ponts.
Il la voit quand elle lui demande gentiment, et j'essaie d'interférer le moins possible. Par contre, je ne fais plus le paillasson pour qu'elle voie mon fils. Ils se débrouillent entre eux !

C'est une histoire complètement différente, bien sûr, mais voilà, juste pour vous dire que je sais aussi comme cela peut être difficile, et comme cela peut blesser.

J'espère que vous arriverez à trouver ce qui vous convient le mieux, dans les rapports avec votre mère, en attendant qu'elle prenne conscience de ses problèmes.

Peut être arriver à séparer l'image de la mère que vous portez en vous, de celle qu'elle a été lors de votre enfance, et de la femme malade qu'elle est actuellement. Protégez vous tout en lui laissant une porte ouverte.

N'attendez rien, mais profitez de chaque moment "non-alcoolisé" pour faire des choses ensemble, créer du lien, sans remettre l'alcool sur le tapis. Ce n'est pas facile... Mais cela lui permettra peut être de réaliser ce qui se passe.

courage !!
bluenaranja

Profil supprimé - 30/12/2011 à 13h13

Bonjour Bluenaranja et merci pour le soutien que vous m'apportez. Je suis allez revoir ma mére la semaine avant Noël, plutôt à contre coeur, mais je voulais qu'elle voye ses petits enfants et je voulais savoir si elle allait bien aussi, nous avons discuté de chose et d'autre, j'ai vu que cela lui faisait plaisir de voir les petits. Moi par contre j'ai du mal a vivre la situation, j'ai l'impression d'être une étrangère et de plus je culpabilise de la situation. J'essaie comme vous l'avez indiqué dans votre message de faire la part des choses entre ma maman et la personne malade qu'elle est. Nous n'avons parlé à aucun moment de son problème et j'avoue que je ne veux pas en parler avec elle car je redoute encore les conséquences surtout qu'elle est toujours soutenue par l'une de mes soeurs, qui elle aujourd'hui ne me parle plus du tout. Parfois je m'en veux d'avoir prononcé ces quelques mots qui on tout fait volé en éclat, je sais que j'ai fait ce qu'il fallait mais je suis ; aux yeux de ma ma mère et de ma soeur ; la pouriture de service celle qui à tout fait basculé et ca je le vit trés trés mal car j'essaie toujours d'être la plus juste possible. J'étais consciente des conséquences que ca allait engendrer mais pas à ce point. Il est vrai qu'avec le temps les colères et les rancoeurs s'apaisent mais ne s'oublient hélas.

Profil supprimé - 04/01/2012 à 20h44

Bonjour !

Si cela reste dur à vivre et que cela vous ronge, peut être pourriez vous vous rapprocher d'un psychologue. Pouvoir en parler, deux heures par mois, avoir ce moment là juste pour vous, vous aiderait peut être à passer ce cap difficile d'une part - être soutenue par une personne neutre, hors contexte familial - et peut être à mieux trouver les mots - il saura vous donner des conseils sur l'attitude à adopter " en temps réel".

J'en suis moi-même arrivé à cette conclusion : quand on ne peut pas changer les choses, et qu'on les vit mal, la seule solution qui reste - même si dans l'absolu ce n'est pas "juste", visiblement, c'est elle qui a un problème - et bien, c'est de travailler sur soi pour mieux vivre et accepter cette situation.

En plus, quelque soit l'issue - je la souhaite heureuse bien sûr ! - ce ne sera pas du temps perdu.
Un bon psy vous aidera à mieux vous comprendre et vous connaître, et à mieux décrypter les rapports humains - comprendre pourquoi votre soeur agit ainsi, l'attitude de votre mère, etc...

Il ne vous offrira pas de réponse toute faite, mais il vous aidera à trouver vos réponses, celles que vous portez en vous sans parvenir à les lire, parfois sous forme symbolique, parfois masqué par les sentiments et l'éducation - genre je n'ai pas le droit de penser ça, c'est ma mère après tout, etc... - cela vous aidera à prendre du recul et à donner du sens à tout cela.

Prenez le temps de trouver un bon psy, quelqu'un qui vous écoute vraiment, qui soit de votre côté.
Si ça se trouve, quelques séances suffiront à vous apporter du recul - et du confort.

En plus, dans l'absolu, ça ne sert à rien de souffrir et de culpabiliser - ça n'aide pas votre mère, ça ne vous aide pas, ça ne fera pas avancer la situation.
Alors autant essayer de faire quelque chose pour s'affranchir de ce genre de sentiments négatifs, qui nous rongent et nous pourrissent la vie !

Bon courage
bluenaranja