

ALCOOL

Par **Profil supprimé** Posté le 04/08/2016 à 11h15

j'ai un fils qui boit de plus en plus suite à beaucoup de problèmes familiaux - il avait construit une maison avait une amie et un fils (12 ans maintenant) ils se sont quittés à trouver une autre copine et a eu une fille (8 ans) ils ont vendu la première maison, sa copine étant jalouse de la première et acheter une autre maison qu'ils ont revendu un an après!
pour finalement se quitter aussi - il s'est remis ensuite avec la maman de son fils et aujourd'hui ça ne marche pas non plus - il se retrouve à la rue sans appartement - sans maison - il a perdu son boulot en novembre dernier - il est au smic maintenant et boit de plus en plus pour oublier sa situation cahotique il ne se rend compte de rien- tous les soirs c'est deux ou trois ricard et du rosé en continuant avec de la bière - les dimanche il attaque à midi - je n'en peux plus!: il ne m'écoute pas - j'ai peur qu'il lui arrive un accident et qu'il perde tout ce qu'il lui reste - il s'est fâché avec ses deux soeurs et son père à cause de tout ça - je suis donc la maman inquiète - voir tout ça à mon âge c'est bien malheureux - j'avais divorcé et avais tout fait pour qu'ils ne manquent de rien - j'ai eu une vie très difficile - seule pour me battre - sans personne sur qui compter - j'ai un frère et une soeur qui ne me regardent pas je me sens abandonnée de tout le monde - ses soeurs en ont marre - il pourrit la vie à tout le monde!: et n'écoute personne - que dois-je faire ? merci de me répondre - je suis désespérée

2 RÉPONSES

Moderateur - 19/08/2016 à 11h23

Bonjour Clau,

Dans votre message il y a deux choses : la situation de votre fils d'un côté et votre sentiment d'impuissance et d'abandon. Comme vous l'écrivez, vous vous sentez désespérée.

Votre fils a une vie "chaotique" à la fois dans le sens d'avoir eu des changements importants et dans le sens qu'aujourd'hui tout semble s'effondrer. Dans ce contexte l'alcool est sans aucun doute un refuge, un moyen de décompresser. Vous avez raison de vous inquiéter mais pour autant malheureusement vous ne pouvez pas faire grand chose si lui ne peut/veut pas voir ce qui se passe ni se contrôler ou arrêter. Il s'accroche à l'alcool et vous ne pouvez pas le forcer à s'arrêter. Cependant croyez bien que votre présence doit cependant l'aider à se limiter un peu, même si c'est inconsciemment. De plus, les choses peuvent évidemment changer avec le temps et rien n'est inéluctable.

L'aide que vous pouvez apporter à votre fils c'est de continuer à essayer, malgré tout, d'avoir une relation qui reste de qualité. Votre présence, comme je l'ai dit, est importante même s'il ne s'en rend pas bien compte. Il n'a pas eu encore de "déclic" mais le fait qu'il sache pouvoir compter sur vous le jour où il demandera de l'aide est essentiel. Il faut lui rappeler qu'il peut compter sur vous mais de votre côté il faut que vous puissiez gérer le fait que tant qu'il est dans le déni de sa situation, incapable de l'affronter, alors vous êtes impuissante. Les choses ne bougeront que s'il prend conscience de son problème et qu'il décide de redresser la barre. Alors ne vous énervez pas contre lui, cela ne sert à rien.

Vous pouvez lui faire des remarques de temps en temps mais peut-être surtout faut-il que vous preniez du recul pour essayer de comprendre à quoi il s'accroche encore (par exemple ses enfants ? son ex ? une activité ?) et comment vous pourriez le valoriser pour qu'il ait envie de ne pas le perdre et même d'améliorer les choses. Cependant, s'il est incapable d'atteindre ce à quoi il tient encore à cause de l'alcool, prenez conscience de la culpabilité qu'il peut en ressentir et que cette culpabilité renforce son envie d'alcool. En d'autres termes ce qui est délicat c'est d'arriver à lui parler tout en évitant qu'il se sente "moins que rien" et incapable.

Votre propre sentiment de désespoir et d'abandon par les autres c'est quelque chose d'important. Ne le négligez pas. C'est-à-dire qu'aussi il faut que vous preniez soin de vous, que vous vous aménagiez des espaces de temps pour vous. Vous faire plaisir, vous reposer, prendre du recul bien que votre fils vous inquiète vous permettra de vous ressourcer, de réfléchir, de retrouver l'énergie de le supporter et de le soutenir. Peut-être avez vous tout de même des amis avec lesquels passer du bon temps et éventuellement à qui parler ? Mon conseil aussi est que vous puissiez rencontrer des professionnels des addictions pour vider votre sac, expliquer la situation de votre fils, prendre conseil pour comprendre ce que vous pourriez faire de différent pour être plus efficace ou pour comprendre comment vous positionner.

Les "Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie" (CSAPA) offrent des consultations gratuites et confidentielles aussi bien aux personnes en prise avec une addiction qu'à l'entourage de ces personnes. Votre fils, le jour où il voudra s'en sortir, pourra y recevoir de l'aide. En attendant vous pouvez prendre rendez-vous pour vous-même. Les équipes pluridisciplinaires et les activités de ces Centres sont un soutien qui permet d'agir au mieux dans ces situations difficiles. Vous y trouverez des ressources pour vous sentir moins seule et pour aider votre fils. Le simple fait de faire cette démarche est aussi un moyen de mettre en acte votre malaise par rapport au problème de votre fils et cela peut l'amener à réfléchir, à prendre conscience des limites qu'il a franchies déjà.

Pour trouver le CSAPA le plus proche de chez vous vous pouvez utiliser notre rubrique "Adresses utiles" : <http://www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles>

Bon courage et n'hésitez pas à nous raconter la suite...

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 19/08/2016 à 12h53

merci infiniment pour votre écoute et pour vos conseils - je vais essayer de pratiquer tout cela mais c'est très dur, je sais qu'il a besoin de moi et en même temps il me dit "t'inquiètes!" et me rabroue souvent - donc je suis désespérée et seule et en plus des problèmes de santé - mais je vous remercie pour tout -
