

COMMENT NE PAS CULPABILISER

Par Profil supprimé Postée le 29/07/2017 14:12

Bonjour ma mère boit et boit tjs j'ai honte mais est ce normal Je me dis j'y suis pour rien et j'ai mes jumeaux a m'occuper mais dans ma tête j'y pense tout le temps aidez moi

Mise en ligne le 31/07/2017

Bonjour,

Votre mère boit sans arrêt, elle se réfugie dans l'alcool. Vous culpabilisez de la savoir dans cet état. Vous avez honte et vous vous demandez si c'est normal. Cette situation vous pèse et vous cherchez une solution pour vous libérer de ces pensées qui vous obsèdent. Cette honte que vous ressentez vous empêche peut-être de parler de cette situation et vous enferme dans ce sentiment. Pourtant comme vous le dites vous-même vous n'êtes pas responsable de l'alcoolisme de votre mère. Vous ne pouvez pas davantage la soigner contre son gré.

En effet la dépendance à l'alcool se développe dans le temps, elle a parfois une longue histoire, souffrances du passé, deuils, traumatismes etc... Il faut du temps également pour en sortir. Pour l'entourage c'est très difficile à vivre, cette impuissance à aider.

Mais si votre mère n'est pas prête vous ne pouvez que continuer à prendre des nouvelles, et lui glisser quand cela vous paraît opportun quelques pistes .

Pour parler de cette situation qui vous pèse tant vous pouvez vous rendre dans un centre d'alcoologie pour rencontrer des professionnels qui ont pour habitude de travailler avec l'entourage. Vous pourrez aborder des pistes éventuelles pour aider au mieux votre mère, mais aussi pour prendre du recul, les distances nécessaires. Les consultations y sont confidentielles et gratuites. N'hésitez pas à les contacter. Vous trouverez une adresse en bas de page.

Nous nous tenons à votre disposition si vous souhaitez prendre le temps d'échanger sur cette situation. Vous pourriez aussi communiquer notre numéro de téléphone à votre mère dans le cas où elle aurait besoin de parler. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat de 14h à minuit.

Bien cordialement

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITÉS PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES :

CALME : CENTRE DE SOIN EN ADDICTOLOGIE LE CALME

Moulin de Montjouvin
BP 40036
28120 ILLIERS COMBRAY

Tél : 02 37 91 63 33

Site web : www.calme.fr

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 17h, début des séjours le mardi matin.

COVID -19 : Contact de Mars 2022 : Patients non vaccinés : accueil en isolement 5 jours sur les 5 semaines de cure, Patients vaccinés pas d'isolement. Tous doivent fournir un test PCR négatif datant de 24h pour l'admission.

Voir la fiche détaillée

PÔLE D'ADDICTOLOGIE

129 rue de chartres - domaine de Gourdez
Centre hospitalier spécialisé Henri Ey
28630 MORANCEZ

Tél : 02 37 30 39 70

Site web : www.ch-henriey.fr

Secrétariat : Lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h Présence assurée 24h sur 24 en hospitalisation

[Voir la fiche détaillée](#)