© Drogues Info Service - 13 octobre 2026

Forums pour l'entourage

ma famille coule... besoin d'aide

Par Profil supprimé Posté le 17/06/2012 à 22h20

Bonjour,
Mes parents souffrent tous les 2 d'alcoolisme depuis 15 ans. Ils souffrent d'alcolisme mondain: chaque jour, ils consomment ce que nous pourrions consommer en repas de fête: 2 à 3 apéros, du vin à table, du whisky en digestif, et de la bière. Lorsqu'ils ne travaillent pas, ils boivent l'après-midi des boissons fortes tel que whisky ou vodka, et de la bière. Ca a commencé lorsque ma grand-mère maternelle est décédée, ma mère qui l'a soignée a commencé à boire le week-end, puis à la suite d'harcèlement sexuel, elle a augmenté la fréquence et les doses.
Au fil des années et des problèmes, la situation n'a cessé d'empirer. J'ai rapidement pris conscience du problème, et lorsqu'à l'âge de 17 ans j'ai osé dire "vous savez que lorsqu'on consomme plus de 2 verres par jour, c'est considéré comme de l'alcoolisme", je me suis pris une gifle en retour, j'ai compris que je ne m'étais pas trompée.
Au début, l'alcool les rendait heureux, joyeux, drôles. Ils se sentaient bien, et c'est dur quand on est ado de faire entendre raison à ses parents. Peu à peu le fossé s'est creusé. Ils ne se sentaient bien qu'ensemble. Mon frère et moi avons été mis à l'écart, il ne fallait surtout pas qu'on soit dans leurs jambes, et on a grandit dans nos chambres respectives... une jolie prison dorée. On a cruellement manqué d'amour et de repères.

Lorsque je suis partie de la maison, j'ai essayé d'en parler à ma famille: grands parents, oncles et tantes... tous s'en doutaient mais personne ne voulait s'en méler.
Puis je suis revenue vivre avec eux à la suite d'une séparation, et la situation m'a semblé vraiment critique. A la suite d'une énième dispute, vraiment violente, ma mère a pris enfin conscience de son problème, et a accepté de se faire hospitaliser. J'ai cru que ça marcherait... mais après quelques mois, la rechute! mon père avait lui aussi arrêté de boire, tout se passait bien, et puis des travaux à la maison les ont contrariés... depuis c'est la descente aux enfers: arrêts et rechutes se succèdent mais en empirant toujours plus.

Il y a 2 ans et demi, ma mère a subit un AVC, elle a failli y rester. Elle a eu la chance de s'en sortir sans trop de séquelles mais son comportement a radicalement changé. Elle n'a plus la même vivacité d'esprit. De cadre, elle est passé à agent de gestion du courrier (une défaite qui a entraîné une rechute de plus) . Avec mon père, les disputes se font de plus en plus fréquentes et violentes. J'ai déjà remarqué des bleus sur les 2. Mon père parle souvent de divorce mais ne franchit pas le pas.
Ils sont malheureux, conscients de leurs problèmes mais n'arrivent pas à se soigner. Ma mère serait prête à aller consulter une addictologue (qu'elle avait vue lors de sa première hospitalisation) mais mon père refuse, il dit qu'ils peuvent s'en sortir seuls. Et elle ne veut rien faire sans lui. Et ils ne veulent surtout pas participer aux réunions de groupes. J'en parle beaucoup avec notre médecin, qui les suit et les alerte sur les problèmes de santé. Ma mère a une cirrhose, et le médecin pense que mon père aussi, mais il refuse de faire les examens. la cirrhose de ma mère est très avancée, et les varices de son oesophage sont abimées, elles risquent de saigner, et elle mourrait étouffée... Je m'inquiète beaucoup de leur santé. Ils ne peuvent pas se faire soigner séparément, ça ne servirait à rien car ils rechuteraient, le médecin dit qu'ils doivent se faire soigner ensemble, mais ils n'en ont jamais envie a même moment.

Mais là où c'est difficile, c'est que ma mère est atroce avec moi. Elle me fait des reproches injustifiés, critique tout ce qui me concerne, tous les choix que je fais, me fais sans cesse passer pour une moins que rien... Elle m'humilie dès que possible et le fait sans hésiter devant tout le monde: famille, amis, mon compagnon et sa famille... Tous s'éloignent de mes parents, les enfonçant encore plus dans leur problème. Je ne leur en veut pas, car je comprend qu'on ait pas envie de se trouver au coeur de cette situation.
Le pire est que je viens juste de devenir maman d'une petite fille née prématurément, et qui a des problèmes cardiaques. Au lieu d'avoir du soutient de ma mère je n'ai que critiques, tout ce que je fait est mal.. je n'en peux plus. Et lorsque je leur amène ma fille je suis très mal car elle tremble beaucoup et n'est pas à l'aise, j'ai peur qu'elle lui fasse du mal involontairement. Elle n'arrête pas de me critiquer devant mon bébé. Trop petite pour comprendre, elle va pourtant grandir et je n'ose pas imaginer les conséquences... ils me la réclament à garder seuls mais je refuse pour l'instant. J'ai essayé de leur expliquer que j'avais peur, mais forcément ils l'ont mal pris... je pense qu'ils ne réalisent pas à quel point ils sont diminués physiquement.

Tout le monde me dit d'abandonner, mais je ne peux pas. J'ai toujours essayé de les soutenir, de les comprendre. Je ne les ai jamais jugés, n'y fait aucun reproche. Je respecte le fait que ce soit une maladie difficile à soigner, et je veux garder espoir pour une guérison. Mon frère et moi sommes les seuls qui les entourent encore un peu, mais malgré notre soutient et nos demande, ils ne sont toujours pas sevrés.

Je ne sais plus quoi faire pour les aider, et je ne veux pas abandonner car si je le fait, et qu'il arrive quelque chose, je m'en voudrai toute ma vie de n'avoir rien fait. Aujourd'hui je suis partagée entre vouloir les aider, et protéger ma fille de tout ça...

6 réponses

Profil supprimé - 28/06/2012 à 13h11

Bonjour Loulette,

Ce que je vais dire n'est malheureusement pas très agréable ni facile à entendre. Cela résulte de ma propre expérience : lorsqu'on ne peut pas changer ses propres parents, quoique l'on fasse pour eux, et qu'on en souffre, la seule solution qui reste, c'est d'accepter cet état de fait et de travailler sur soi - éventuellement avec l'aide d'un thérapeute - pour parvenir à mieux le vivre et à dépasser cette situation.

Je pense qu'ils vous ont montré maintes et maintes fois, par leurs actes, que finalement cette situation ne leur convient pas si mal. On a toujours le choix à un moment ou à un autre, de changer le cours de sa vie. C'est une ancienne tox qui, au dire des toubibs, avait une chance sur un million de s'en sortir qui vous le dit...

Ne perdez pas de temps, on n'a qu'une vie. Ils ont fait leurs choix, sortez vous de ce cycle infernal et réinventez votre propre vie avec vos amis vos enfants votre famille...

bon courage

bluenaranja

Profil supprimé - 28/06/2012 à 16h58

Bonjour loulette,

Je suis le modérateur de ces forums. C'est avec une immense tristesse que j'ai lu, le jour où vous nous l'avez

proposé, le long récit que vous nous faites de l'alcoolisme de vos parents et des tentatives que vous avez faites pour les en sortir. Vous dites beaucoup de choses qui amèneraient un commentaire mais cet espace est trop restreint pour en discuter vraiment avec vous. En tout cas je tenais en premier lieu à vous remercier pour votre témoignage. Cela n'a pas dû être facile d'écrire tout cela, de revenir ainsi sur le passé, mais j'espère que cela vous a soulagé un petit peu !

Ce que j'ai lu à ma manière dans votre récit, ce que j'ai ressenti, c'est combien VOUS aviez un problème, depuis longtemps, avec vos parents. Je crois que cela a beaucoup contribué à mon ressenti de tristesse. Je crois que je me suis dit, ma relecture d'aujourd'hui le reconfirme, que très tôt vous aviez pris une place qui n'était pas la vôtre, celle de "parent" de vos parents. Pouvez-vous lire, comme moi, combien vous avez essayé depuis longtemps de les aider et de les... excuser ? Vous dites à la fin {"j'ai toujours essayé de les soutenir, de les comprendre. Je ne les ai jamais jugés, n'y fait aucun reproche. Je respecte le fait que ce soit une maladie difficile à soigner, je veux garder espoir pour une guérison..."}Mais vous nous dites cela aussi après avoir expliqué que vous aviez eu une enfance qui manquait d'amour et de repères, que vos parents vous ont abandonnés d'une certaine manière depuis longtemps, que votre mère même n'hésite pas à vous critiquer pour tout et à vous humilier publiquement. Quand est-ce que vous direz {{"stop, ça suffit !"}}, loulette ? De quoi vous responsabilisez-vous pour supporter tout cela ? Au nom de quoi seriez-vous responsable du devenir de vos parents après tout ce que vous avez fait pour eux ? Sont-ce vraiment eux les enfants qu'il ne faut pas abandonner ? Sont-ce eux, les enfants en mal d'amour ?

J'ai tendance à croire le contraire. Je crois que vous vous rattachez à vos parents beaucoup pour l'amour qu'ils ne vous ont pas donné. Que se passerait-il si vous arriviez à les "sauver" une bonne fois pour toute ? Imaginez-vous qu'ils vous en seraient éternellement reconnaissants et qu'alors ils vous donneraient tout leur amour que jusque là ils vous ont refusé ? Imaginez-vous que c'est à l'alcool au lieu d'à votre frère et vous qu'ils ont donné leur préférence et que du coup en le combattant, en le chassant de la maison, vous leur permettez de vous aimer ?
Entendons-nous bien : je ne suis pas à votre place Loulette, je ne sais pas ce que vous avez dans la tête non plus. Je constate par contre qu'en dépit d'un certain "bon sens" vous supportez beaucoup, vous leur pardonnez tout, vous ne vous autorisez pas à ressentir vis-à-vis d'eux ce que vous devriez, vous écrivez aussi que s'il leur arrivait quelque chose {"je m'en voudrai toute ma vie de n'avoir rien fait"}... après avoir pourtant tant essayé de faire déjà ! Je veux bien que vous répondiez que ce sont vos parents, que vous les aimez... et c'est bien. Ce que je veux interroger avec vous, par ces paroles que j'espère vous ne recevrez pas trop durement, c'est de quoi est fait cet "amour" qui vous lie à eux et si vous êtes sûre d'être à la bonne place. Car pour tout vous dire, à vous lire, on se dit aussi que vous avez plein de bonnes raisons d'être en colère contre vos parents voire, dans une certaine proportion, de les haïr. L'alcool et l'alcoolisme ont en tout cas bon dos pour excuser leur comportement. Il serait pourtant temps de rendre vos parents enfin responsables de leurs actes ! Mais je comprends tout à fait cependant que cela puisse engendrer beaucoup de souffrance chez vous si vous réussissez à l'admettre. Si vos parents sont responsables de leurs actes c'est qu'aussi ils sont responsables de leur égoïsme, de leur désamour à votre égard et à l'égard de votre frère, de leurs faiblesses, de leur alcoolisme... et je crois que personne ne veut avoir des parents comme cela. Malheureusement on ne choisit pas.

Bluenaranja vous conseille d'aller voir un psychothérapeute. Je ne peux qu'appuyer son conseil car je crois que vous avez besoin d'aide pour vous sortir de ce guêpier, de votre culpabilité injuste, pour faire face à vos vraies émotions aussi et pour, au final, pouvoir aussi leur pardonner et passer à autre chose pour vous-même. Sans vouloir aller trop loin dans l'interprétation - mais en disant cela je le fais tout de même un petit peu - je constate combien le consommation d'alcool, dans l'histoire de vos parents, semble justement avoir été le substitut bien pratique aux émotions : refuge artificiel pour les émotions négatives, il a été aussi l'initiateur artificiel des émotions positives. A tel point que vous commencez votre récit par dire encore qu'ils souffrent "d'alcoolisme mondain". J'ai pourtant l'impression qu'aujourd'hui leur alcoolisme n'a plus rien de mondain. En tout cas, dans votre famille, faire face à ses émotions, les comprendre, les accepter, semble particulièrement difficile et en cela un bon thérapeute pourrait vous aider à comprendre et à les gérer.

Vous avez désormais une enfant à la santé fragile à élever, consacrez-vous à elle ! Si votre mère vous critique devant elle et dans tout ce que vous faites pour elle, si vos parents sont peu sûrs pour elle, ne la leur confiez pas. C'est vous en tout cas, et votre compagnon, qui décidez pour elle, pas vos parents ! Le fait de leur renvoyer qu'ils ne sont pas "fiables" pour s'occuper d'elle peut être peut-être dur mais c'est aussi un miroir que vous leur tendez sur leur situation. A eux d'en tirer - ou non - les conclusions mais en tout cas, quoi que vous en pensiez, il sont assez "grands" pour choisir ce qu'il convient de faire.

J'espère encore une fois que vous ne prendrez pas trop durement ma prise de position. Je ne parle pas de vos parents mais bien sûr ils ont un immense besoin d'aide. Cependant ils sont ensemble dans une relation qui les entraîne bien plus loin que leur individualité ne le voudrait. Vous nous avez beaucoup parlé de votre mère mais je crois que votre père est en très grande souffrance aussi, plus silencieuse encore. Lui aussi, il y a sans doute des choses qu'il ne s'autorise pas à dire, à ressentir, et qu'il essaye d'enterrer avec l'alcool. En tout cas on ne peut pas les aider sans qu'ils le veuillent vraiment et apparemment il faudra que cela soit soit ensemble, soit lorsqu'ils seront séparés s'ils se séparent un jour mais pas en "décalé".

Je vous souhaite un bon, immense, courage. Pour vous aider notre ligne Drogues Info Service (0 800 23 13 13) peut vous écouter si vous en ressentez le besoin. Des associations pour l'entourage des personnes alcooliques existent, notamment al-anon (site web : [http://al-anon-alateen.fr/->http://al-anon-alateen.fr/]) et une association comme Alcool Assistance a aussi des groupes "entourage" (site web : [http://www.alcoolassistance.net/->http://www.alcoolassistance.net/]). Les centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) reçoivent aussi les proches des personnes alcooliques. Leurs coordonnées sont dans notre annuaire, que vous trouverez dans la rubrique ["S'orienter"->http://www.drogues-info-service.fr/?-Adresses-utiles-].

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 09/07/2012 à 15h24

Bluenaranja,
Merci d'avoir pris le temps de me lire et de répondre. Je lis votre message seulement aujourd'hui, et je pense que vous avez raison, il me faut accepter cette situation. J'ai déjà été suivie par un psychologue à 2 reprises, mais chaque fois j'arrête les séances car j'ai la sensation de tourner en rond... Peut-être que je suis un peu tordue et que je ne veux pas en sortir... Je ne sais pas trop...
La situation leur convient à certains moments, et ce serait bien plus facile pour moi finalement si c'était tout le temps, car je pourrai définitivement tourner la page, mais ils ont des prises de conscience et souffrent de leur situation. A chaque nouvel appel à l'aide, je cours... pour chaque fois trébucher. Je n'arrive pas à me dire qu'effectivement ils n'y arriveront pas car ils se complaisent dans cette maladie... Je crois que je suis d'un naturel trop optimiste, ce qui me porte préjudice, car chaque fois je souffre de leurs échecs...
vos conseils résonnent dans ma tête, ils font écho à ceux de mon entourage... Il va bien falloir qu'un jour je tape du poing sur la table et que je tire un trait sur toutes ses souffrances... Merci encore pour votre message

Profil supprimé - 09/07/2012 à 15h33

Monsieur/Madame le modérateur,
que dire? sinon que vous avez réussi à cerner l'ensemble du problème et des questions que je me pose... Vous avez réussi à ouvrir les vannes que je tiens fermées depuis longtemps...
Je crois que de lire tout cela d'un inconnu est un électrochoc, j'avais peut-être besoin que quelqu'un d'autre que mon entourage m'ouvre les yeux...

Je pense effectivement qu'un peut d'aide médicale pourrait m'aider, mais j'ai du mal à sauter le pas. Après 2 tentatives auprès de 2 psychologues, je n'ai pas réussi à solutionner mon problème, j'avais l'impression de tourner en rond. Et du coup j'ai un peu de réticences à recommencer.

Je devrai pouvoir réussir à me détacher de tout ça, mais c'est difficile... Je ne sais pas comment m'y prendre, ou alors j'attends peut-être que mon compagnon m'y oblige ou qu'on s'en prenne à ma file... je ne sais pas trop l'analyser.

Je comprend que les gens soient surpris, plus d'un aurait tourné les talons et baissé les bras, mais comme vous le dites si bien j'espère qu'ils nous donneront un jour l'amour que nous n'avons pas eu...

Je garde précieusement votre message, je pense que je devrai le relire à la prochaine crise, il m'aidera peut être à dire stop ça suffit...

Un grand merci à vous!

Profil supprimé - 10/07/2012 à 19h06

Hello,

Contente que tu aies su et pu entendre ce que le modérateur a dit. Ce sujet me touche de prêt et j'ai besoin d'écrire encore un peu à ce sujet.
Je ne pense pas hélas que tes parents puissent te donner maintenant l'amour qu'ils n'ont pas su te donner enfant - ni à toi ni à ton frère. Ils se sont construits autour d'un système, et mettre en doute une seule pièce de ce système risquerait de tout faire s'écrouler. Donc ils s'accrochent.

Ma mère et moi ça ne l'a jamais fait, mais je l'adorais. Pendant seize ans, j'ai servi d'exutoire à mon père en me disant naîvement un jour elle se rendra compte de ce que je faisais pour elle.

Quand je suis partie, la colère de mon père s'est dirigée sur ma mère et mon frère. De ce moment elle a réalisé que mon père était "fou", et elle a demandé le divorce car elle 'n'a pas supporté que mon père lève la main sur mon frère". Et elle me dit ça de façon très naturelle, tellement elle ne me considère pas comme son enfant. Moi les seize ans où il m'a maltraité ça comptait pour du beurre.

Il y a quelques temps, elle me dit en riant " Ahahah c'est trop drôle, les parents des enfants dont je m'occupe ne savaient pas que j'avais une fille aînée" tellement elle parle jamais de moi et voit peu mon fils. J'ai pas compris où était la "blague".
Et si je dis quoique ce soit, je passe pour la jalouse hystérique de service.

Là où c'est très compliqué pour moi c'est qu'elle s'est conduite en mère aimante pour le reste de la fratrie - les a aidés pour les études et le permis. Mais moi, quoique je fasse, c'est jamais assez bien.

Quand j'ai eu mon fils, j'ai cru qu'à défaut d'avoir été une mère pour moi elle pourrait être une bonne grand mère pour mon fils. Au début tout s'est bien passé entre eux - d'après mon fils tant que l'enfant n'a pas de personnalité propre, tout va bien, c'est après huit ans, quand l'enfant commence à se faire ses propres idées que ça va pas.
Je les laissais sans jamais intervenir, pour pas compliquer les choses, je me taisais et prenais sur moi, je faisais le paillasson- c'était la seule grand mère potentielle de mon fils, et elle lui offrait les vacances au bord de la mer que je ne pouvais payer.

Mais rapidement mon fils a pas supporté qu'elle dise du mal de moi à tout le monde - tu te rends compte elle dit même du mal de toi aux gens qu'elle connait pas ! A senti qu'il y avait une faille entre moi et mes frères et

soeurs et a refusé de cautionner un tel comportement. Jusqu'au clash.
Ma mère a voulu le forcer à dire du mal de moi, de ce jour là, quelque chose s'est brisé il ne l'aime plus comme avant.
Elle l'a zappé complètement, du jour au lendemain, et devine qui en a le plus souffert... Moi. Heureusement pas lui lol - du moment que j'ai mes parents qui m'aiment le reste je m'en fiche... Mais moi, dur dur...

Et comme de juste à chaque fois que je me reconstruit et m'éloigne, commence à faire " mon deuil", elle m'écrit une gentille lettre, ou fait un truc gentil. Mais là c'est bon c'est FINI.
Je n'ai plus ni haine ni colère ni attente ni rien - c'est une personne comme une autre, dont je me protège quand même.
Voilà tout ça pour dire que du moment qu'un tel système est enclenchée, c'est impossible de le changer, quoique tu fasses. Il faudrait que ça vienne d'elle. Qu'elle décide d'arrêter l'alcool pour affronter ses failles, qu'elle se remette en question, qu'elle fasse un long travail au bout duquel - peut être - elle prendrait conscience de certaines choses.
Mais c'est même pas sûr. Tout ça pour dire n'attends pas des choses qu'elle ne peut pas te donner, tu dois trouver la solution en toi, même si c'est pas "juste". Je ne sais pas si c'est pareil pour toi, mais je sais qu'en tant que mère, je vais bien, très bien même. C'est en tant que "fille de mes parents" que ça pêche. Mais grandir en tant que ma mère m'a aidé à "réparer" mon enfance.
Ainsi que des amitiés et de longues discussions avec des femmes plus âgées que moi - finalement ma voisine mamie est plus maternelle avec moi que ma propre mère alors...

J'ai ma famille, mes amis et finalement je vis beaucoup mieux sans elle. Je suis plus sereine et plus heureuse que quand elle est dans ma vie. C'est triste, mais c'est comme ça, et c'est pas faute d'avoir essayé. Je vais pas attendre ma mère toute ma vie j'ai autre chose à faire..

Bon courage
blue

Profil supprimé - 17/07/2012 à 15h23

Lire ton message m'a fait du bien... c'est un peu déplacé quand on lit le contenu et la difficulté des épreuves que tu as traversé... mais tout à coup je me sens moins seule... tu as traversé ce que je vis aujourd'hui, tu sais exactement ce que je ressens, et je me dis que je ne suis pas si folle que ça!
Tu as eu beaucoup de courage...
Je me reconnais dans ta façon d'aborder les choses avec elle... chaque fois qu'on veut se détacher, elle fait une chose gentille... oui c'est bien ça, et j'espère, tout comme toi qu'elle pourra être meilleure grand-mère que mère. C'est certainement pour ça que j'ai du mal à couper le lien... Mais de poster ce message m'a fait énormément de bien. Petit à petit je ne vois plus les choses de la même façon, je suis heureuse aujourd'hui en tant que mère, j'esaye d'apporter à ma fille tout l'amour que je n'ai pas eu. Et je sais que je ne supporterai pas qu'elle me critique devant ma petite puce, je lui ai déjà dit. Elle sait que si elle ose le faire elle ne me verra plus. Elle ne lui montra pas la tête comme elle essaye de le faire avec le reste du monde. Ma fille c'est mon bien le plus précieux, et je ne veux pas qu'elle souffre à cause de sa grand mère, alors si je dois faire un choix, je n'hésiterai pas...
ton message m'a apporté beaucoup de réconfort... Je n'espère qu'une chose... pouvoir faire le deuil de cette relation mère fille que j'ai tant espérée... et réussir à en construire une meilleure avec la mienne.
Je te souhaite à toi aussi de trouver la paix... Je ne sais pas si on y arrivera un jour, mais vivre avec serait déjà un grand pas...
Bon courage
lucie