

# L'alcoolisme de ma mère... et comment je m'en suis libérée

## Témoignage d'Aline

Mes parents ont divorcé quand j'avais 5 ans. L'alcoolisme de ma mère en est probablement une des causes. Étonnamment, ma garde a été confiée à ma mère. Mon père n'a pas parlé du problème d'addiction de ma mère durant la procédure de divorce. Probablement, une façon de « ménager la chèvre et le chou », une pointe d'inconscience et de fuite de sa part, puisque malgré sa présence (physique, financière), il s'est très rapidement construit une nouvelle vie où je n'avais pas vraiment de place.

Ce n'est pas facile à situer temporellement, mais il me semble que l'alcoolisme de ma mère était relativement gérable jusqu'à ce que j'ai une dizaine d'année. Puis cela a dégénéré. Elle buvait toujours plus, à la maison, en cachette. Les problèmes n'ont pas tardé à arriver. Je me rappelle de cette période comme un abîme de détresse et de solitude. Je suis devenue le parent de ma mère. Je passais mon temps à réparer ses bêtises. Elle me demandait tout le temps de l'aide, d'aller lui acheter de l'alcool. Elle me faisait régulièrement honte en public et, habitant dans un village, on sait très bien que « tout le monde sait ». Souvent malade, souvent absente, elle a perdu plusieurs emplois et a accumulé des dettes, jusqu'à ce qu'elle ne paye plus le loyer. Elle a fini par devoir se tourner vers les services sociaux. Maintenant adulte, j'ai un regard très dur sur cette période, notamment envers les adultes qui m'entouraient. Très peu se sont préoccupés de ce que je vivais. J'étais sage, brillante scolairement, alors « pourquoi s'inquiéter ? ». Les problèmes d'alcoolisme de ma mère ont été intenses de ma préadolescence à ma majorité. Mais en grandissant, je me suis fait un groupe d'amies avec qui j'ai pu partager ce que je vivais. Quand j'ai pu leur expliquer, cela m'a libéré. L'âge aidant, j'ai passé de moins en moins de temps à la maison, puis je suis partie pour l'université et j'ai emménagé seule dans un studio : un immense soulagement ! Mais aussi un grand bouleversement. Je me suis à nouveau retrouvée seule, car mes amies proches ne m'avaient pas suivie dans l'immédiat. Je ne me fais pas facilement des nouvelles connaissances et, pour la première fois de ma vie, j'ai dû travailler pour avoir de bonnes

notes. De plus, quand je rentrais chez moi le week-end, ma mère était dans des états terribles. A un moment, j'ai craqué. J'ai fini par aller voir quelqu'un à la FVA : la première personne qui m'a soignée pour ma co-dépendance. Ça a été un grand tournant dans ma vie, car c'est la première personne qui m'a dit que je n'avais pas à subir ça (alors que j'avais déjà 18 ans) et que je pouvais maîtriser mes relations avec ma mère. Je pouvais refuser de la voir si elle n'était pas en état et je n'étais pas responsable d'elle. Cela a changé ma vie.

Quelques temps après j'ai également rencontré la personne avec qui je partage toujours ma vie. J'ai construit une vie un peu à distance de ma mère. Je vais la voir une semaine sur deux. Étonnamment, le moment où j'ai dit « stop » et que j'ai refusé de la voir pendant plusieurs semaines, voire mois, a correspondu à une prise de conscience chez elle. Elle a commencé à se faire sérieusement soigner. Depuis son addiction est sous contrôle, elle est toujours là, mais pose moins de problème. Notre relation est apaisée, même si elle ne sera jamais celle d'une mère et sa fille, car malgré l'amélioration de sa situation, c'est toujours moi la plus adulte, la plus indépendante.

### **Ne restez pas indifférents !**

Mon message final serait pour les adultes qui connaissent des enfants qui vivent dans une famille avec un ou des parents dépendants. Ne pas rester indifférent, ne pas se dire que « ça pourrait être pire ». Si on connaît des enfants dans cette situation, il faut demander conseils à des professionnel-le-s pour voir ce qui peut être fait. Il faut aussi rappeler que « signaler » ce genre de problème ne va pas forcément déclencher une immense machine administrative qui va briser la famille et envoyer des enfants en foyer. Mais ça permettra peut-être d'apporter un peu de soutien à quelqu'un qui en a besoin. Durant mon enfance et adolescence, si de l'extérieur cela avait l'air d'aller, j'ai régulièrement eu très envie de ne pas me réveiller le matin, juste pour que cela s'arrête. Et même si, avec pas mal d'années de recul, j'ai tiré des éléments positifs de mon expérience, comme une grande indépendance et un caractère peu soucieux du jugement des autres, j'aurais préféré ne pas vivre cette enfance-là qui m'a rendue très méfiante envers tout le genre humain en général et a passablement sapé ma confiance en moi.