© Drogues Info Service - 28 mai 2025

Vos questions / nos réponses

Ma mère se drogue

Par Profil supprimé Postée le 14/08/2021 16:03

> Bonjour j'ai 18 ans et ma mère se drogue , j'ai déjà vue des assiettes de cocaine avec des billets rouler , des pailles à la poubelle … Elle m'a aussi déjà amener à des fêtes avec de la drogue présente. Je le vie mal j'en ai déjà parler avec elle mais ne semble pas arrêter de plus elle fréquente des personnes qui se drogue aussi. Elle s'énerve souvent pour rien , je ne sais plus quoi faire et n'aime pas mon cadre de vie avec elle Merci de vos réponses

---

Mise en ligne le 16/08/2021

Bonjour,

Vous nous décrivez votre situation avec votre mère qui consomme de la cocaïne et exprimez vos difficultés à vivre cette situation. Nous comprenons bien à quel point cela doit vous affecter.

Vous nous dites lui avoir déjà dit votre ressenti mais n'avez pas constaté de changement dans son comportement.

Nous ne savons pas si vous vivez seule avec votre mère, si votre père est présent ou si d'autres membres de la famille sont au courant de ce que vous traversez.

La consommation de drogues ou d'alcool peut entrainer une dépendance qui parfois, même avec de la volonté reste difficile à s'en défaire.

Nous ne savons pas si votre mère est dans une consommation ponctuelle ou régulière, ni même si elle remet en question son comportement.

Mais il est important de savoir qu’elle seule, peut décider d’un changement. La question des sentiments ou des liens entretenus avec les proches, ne permet malheureusement pas toujours de cesser complètement la consommation.

Cependant, il nous parait très important que vous ne restiez pas seule dans ce contexte et que vous puissiez en parler avec un proche de confiance ou un professionnel pour tenter de trouver des solutions.

Il serait intéressant que vous puissiez à nouveau formuler à votre mère, en quoi son comportement vous affecte, en partant vraiment de votre ressenti.

Par exemple tentez d’exprimer le « je » plutôt que le « tu ».

Comme : « je vis mal cette situation car ça m’inquiète et me fait souffrir ». Et si possible d’éviter de dire « tu consommes de la cocaïne et ce n’est plus possible… ».

L’objectif de cette formulation est que votre mère entende mieux votre message et votre souffrance sans se sentir jugée ou accusée.

Vous pouvez également faire le choix de lui écrire une lettre si cela vous semble plus facile. Ceci pourrait vous permettre de prendre le temps de choisir vos mots pour exprimer très précisément ce que vous vivez en votre qualité d’enfant.

De son côté, cela pourrait lui permettre de prendre le temps de lire ce que vous avez à lui dire, sans forcément être soumise à votre regard. Ça peut être plus facile pour elle de prendre la mesure de ce que vous ressentez profondément sans qu’elle ne se sente disqualifiée.

Néanmoins, si vous sentez que c’est trop difficile ou que vous avez déjà tenté ces approches, alors il nous parait souhaitable que vous bénéficiiez du soutien de professionnels compétents.

Sachez qu’il existe des structures telles que la Maison des Adolescents, les Points Écoute Jeune ou encore les Centre de Soins d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) permettant d’apporter écoute, soutien et conseils pour toutes personnes concernées par l’addiction d’un proche. Les consultations y sont confidentielles et gratuites.

Vous trouverez en bas de page quelques adresses à Paris de ces différentes structures.

L’idée étant d’évoquer cette situation dans un contexte d’écoute bienveillante par des professionnels formés à ces questions afin de trouver les moyens de vous préserver au mieux d’une situation douloureuse.

Nous vous transmettons également un lien en bas de page vers un numéro et site internet dédiés aux jeunes « fil santé jeune » pour évoquer ce qui vous préoccupe.

Enfin, bien sûr vous pouvez également joindre nos écoutants par téléphone au 0800 23 13 13 (appel non surtaxé et anonyme) tous les jours de 8h à 2h, ou par tchat via notre site de 8h à minuit.

Avec tout notre soutien.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes

---

En savoir plus :

- Fil Santé Jeunes
- Adresses utiles du site Drogues info service