© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Forums pour l'entourage

fille d'une mère toxicomane

Par anag Posté le 07/02/2024 à 20h12

Bonjour à tous,

Je n'ai pas vu beaucoup d'enfant ayant un parent toxicomane prendre la parole, je me dit qu'il est important d'en parler et de cesser de se taire par honte ou protection. Voila, ca fait maintenant 3 ans que ma mère est accro à l'héroïne. Bien sûr, avant ca il y avait d'autres consommations. Depuis que je suis petite ma mère est alcoolique mais c'était très aléatoire. Elle alternait des période avec et sans et il y avait aussi des conso de cocaïne mais ca je les découvert beaucoup plus tard vers mes 14 ans. Je vous raconte pas le choc, je suis carrément tomber dans les pommes quand j'ai vu tout les "ustensiles".
J'ai toujours été très fusionnelle avec ma mère, je l'admirais beaucoup pour son courage, je savais que ca n'était pas normal de fréquenter des personnes qui buvais ou se droguais mais étant petite je ne voyais que par ma mère et l'amour que je lui portais.

J'ai continuer ma vie et j'ai fait mes études en ayant toujours en tête que je me devais de la protéger car elle était fragile. Pour moi, c'était mon rôle de la soutenir dans ses addictions (alcool et cocaïne). Quand j'ai commencé mes études supérieur, ma mère a commencé à s'éloigner de moi et ne plus me donner de nouvelles (pour moi elle avait replonger dans l'alcool). Je passais mon temps à l'appeler en lui expliquant que je m'inquiétais, elle me disait que tout allais bien. Jusqu'au jour ou elle m'a avoué qu'elle était tombé dans l'héroine. Sur le coup, je n'ai pas réaliser toute l'ampleur que ca allait prendre dans ma vie (anxiété, pleures, insomnies). Je croyais encore que j'allais pouvoir l'aider et la sortir de la. Alors je l'ai conseillée (médecin, CSAPA, psychologue...), elle a fini par faire une cure mais elle y est rester 1 mois. Quelques temps après, elle a replongée et moi c'est comme ci je plongeais avec elle.
J'ai mis deux ans avant d'en parler à mes amis, surement par honte ou peur de trahir LE SECRET, sauf que je ne pouvais plus garder ca pour moi, j'explosais émotionnellement (en plus,je mettait mes études en péril).
J'ai eu de très bon conseil mais aussi des conseil que je n'arrivais pas à mettre en application : "arrête de lui parler", "coupe les ponts pour ton bien-être"

Aujourd'hui je n'habite plus dans le même département qu'elle ce qui facilite les choses, j'ai aussi arrêter de lui poser des questions sur ses consommations. Bien-sur, j'ai toujours une pensée pour elle et je l'aime toujours mais notre relation mère-fille n'est plus la même. J'ai du faire le deuil de ma mère.

Si j'écrit ce témoignage, c'est aussi pour déverser émotionnellement mais surtout pour exprimer tout mon courage aux personnes ayant un proche toxicomane. La famille ne définit pas toujours qui nous sommes, le principale et d'avancer même si le chemin est long et complexe. Il faut avant tout penser à soit et à son bonheur avant celui des autres. L'important est de se préserver!

3 réponses

Mabou - 04/05/2024 à 19h00

Bonjour, en cherchant un forum sur enfants de toxicomanes je suis tombé sur votre témoignage, voilà j’ai 37 ans et je suis fille d’une mère toxicomane et alcoolique avec des phases d’arrêt dû à de la détention en prison ,ma mère est décédée en octobre 2023 suite à une hépatite c apparemment qu’elle avait depuis des années sans que ma famille et moi le sachions ,qui a provoqué une Cirrhose à 60 ans.Si d’autres personnes sont dans ce cas là ….

janem - 06/09/2024 à 15h34

Bonjour @anag,

Courage à toi ! On ne parle pas souvent des enfants de toxicomanes. Mes parents étaient toxicomanes aussi à toutes sortent de drogues et médicaments. Ma mère à fait une énième cure il y a quelques années, plus de drogues ni médicaments mais elle a des périodes un peu sombre et sans limite comme si elle était cassée à tout jamais. J'ai coupé les ponts avec mon père alcoolique, drogué et violent. Au dernière nouvelle il était retombé dans la coke... Enfin bref tout ça pour dire qu'on ne choisi pas ses parents malheureusement. C'est normal d'avoir honte car ce n'est pas un sujet qui touche beaucoup de nos amis. On a l'impression d'être à des années lumières de ce que eux vivent dans leurs mondes normal. Ca nous met également en marge de la société alors qu'on ne l'a pas choisi. On ne peut pas sauver nos parents, on ne peut pas effacer qui ils sont. Il n'y a que eux qui pourront s'ils le souhaitent s'en sortir. C'est un grand et long travail d'acceptation ou pas d'ailleurs. Courage et force à toi et ta maman. J'espère vraiment qu'elle s'en sortira mais surtout pense à toi. Prend soin de toi même c'est la priorité. Et si vous souhaitez en parler n'hésiter pas à m'envoyer un message qu'on puisse échanger car c'est difficile de trouver des gens qui comprennent...

Vanita - 20/09/2024 à 21h30

Bonsoir

Même vécu, histoire similaire sans personne pour me comprendre. J’ai été élevée par deux parents toxicomanes (héroïne). Une immense solitude face à tout ça en plus du poids du secret. De mes 5 ans à mes 23 ans j’ai vécu avec eux face à leur addiction. Ma mère ne se cachait même plus et se droguait devant moi contrairement à mon père qui était plus « pudique ».

J’ai fui, fait ma vie comme j’ai pu mais depuis la mort de ma mère il y a deux ans, c’est très dur. Une culpabilité en mode « j’aurais du en faire plus », de la haine en mode « pourquoi ai-je eu des parents pareils » et je n’arrive pas à me souvenir des bons moments. Mon père est encore vivant mais le sujet de la drogue est tabou. Je ne sais pas s’il consomme encore. Je ne lui demande pas pourquoi et comment ils sont tombés là-dedans.

1 an et demi de thérapie, 6 mois d’antidépresseurs ils me pourrissent ma vie d’adulte comme s’ils n’avaient pas assez gâché mon enfance. C’est un fléau qui fait des ravages. J’essaye tant bien que mal de me raccrocher au positif à ma vie de famille, à ma vie professionnelle. Je me sens comme une survivante, une battante.

Aux plus jeunes qui me lisent : vous n’êtes pas seuls vous allez réussir votre vie il faut avancer parfois sans vous retourner et en parler. Mon erreur est d’avoir trop voulu cacher par honte mais quelle honte en fait? Nous sommes aussi des victimes de cette situation.