© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Forums pour l'entourage

Parents toxicomanes

Par janem Posté le 06/09/2024 à 15h46

Bonjour,
J'écris un post sur le forum car mes parents étaient toxicomanes (toutes les drogues/médicaments). Je dis était car ma mère après x cures à arrêté mais avec des séquelles... Et mon père je ne lui parle plus. Au dernière nouvelle il était sous cocaïne. Je n'ai jamais eu l'occasion de discuter avec des "enfants" de toxicomanes (même si je suis adulte maintenant et vous aussi sur le forum). C'est pour cela que je lance une bouteille à la mer si jamais des gens qui ont eu aussi des parents dans cette situations et qu'ils souhaitent échanger à ce sujet n'hésitez pas à m'envoyer un message ou me laisser votre email ou autre ! Courage à vous

15 réponses

---

m974 - 15/09/2024 à 20h34

Bonjour,
j’ai 18 ans et cela fait maintenant 4 mois que j’ai appris que mon père était toxicomane. C’était un tel choque, bien que je savais qu’il avait déjà consommé des drogues en étant jeune, sans savoir que c’est à partir de ce moment là que tout a commencé. J’ai appris cette nouvelle 1 mois avant le baccalauréat, une année déjà assez compliquée. Mon père ne sait pas que je le sais. Cela fait maintenant 28 ans qu’il consomme régulièrement de l’héroïne (d’après ce que je sais). Ma famille a tenté, en vain, de l’envoyer en cure de désintoxication, même si je considère qu’ils ont abandonné, sachant pertinemment l’impact que cela allait avoir sur son unique enfant, moi, durant toute sa vie. Je l’ai appris par ma mère, qui s’en veut énormément de me l’avoir caché tout ce temps mais aussi de me l’avoir dit par peur de m’avoir gâché la vie. Je n’ose pas reparler de cela avec ma mère et je n’ai personne à qui en parlé. C’est quelque chose qui me tracasse jour et nuit car quand on parle de toxicomanie on pense directement à l’overdose. Je voudrais tellement l’aider mais je ne sais pas comment faire.

janem - 16/09/2024 à 10h17

Bonjour m974,

Merci pour ton témoignage sur ton papa. Je n’ai plus du tout le même avis ni le même recul sur la situation de mes parents maintenant mais je comprends ton ressenti actuel. Je sais que c’est une annonce terrible pour toi mais n’en veut veut pas à ta famille ni à ton papa. Une personne dépendante même si elle est entourée de gens aimants, attentionnés et tout continuera à mentir mais aussi prendre des substances. Elle seule peut décider ou non de s’en sortir. La seule chose qu’on peut faire c’est apporter notre soutient et proposer des services comme des cures, groupes de paroles et associations par exemple. Au vu de ton jeune âge je dirais

que ce n’est pas ton rôle mais celui de ta famille même si parfois on a pas vraiment le choix. Pense à toi, tes études, la réussite du bac c’est le plus important. Et si tu dois t’éloigner de cette situation, couper les ponts (pendant un temps ou pour toujours) afin d’avancer fait le et ne culpabilise pas ! Tu n’as pas choisi tes parents, tu n’es en aucun cas responsable et encore moins le sauveur. Le plus difficile c’est l’isolement pour l’enfant car on ne peut en parler à personne par honte, peur du jugement ou tout simplement car les autres ne peuvent pas forcément comprendre. Sache qu’en France il existe un groupe de parole (en visio) pour les proches de personnes dépendantes. Nous pouvons si nous le souhaitons parler, mais aussi demander des conseils et s’échanger nos coordonnées (Nar-anon). Si un jour tu en as le besoin n’hésite pas car ce qui fait le plus de bien c’est d’en parler mais aussi savoir que nous ne sommes pas seuls. Force et courage à toi, ton papa, ta maman et ta famille. Pense à toi et ton avenir. Ton papa est adulte, ta famille est présente pour lui également donc ne t’inquiète pas trop même si je sais que c’est plus facile à dire qu’à faire.

Vanita - 20/09/2024 à 21h09

Bonsoir,

J’ai été élevée par 2 parents toxicomanes (héroïne). Je ne connais personne ayant vécu une enfance similaire à la mienne. J’ai grandi dans la honte (de mes parents, de mon lieu de vie), la peur de la mort (qu’ils attrapent un cancer en particulier je ne m’explique pas pourquoi je n’ai jamais eu peur de l’overdose) mais surtout la solitude. J’ai grandi avec leur secret des mon plus jeune âge, mes premiers souvenirs face à leur consommation remonte à mes 5 ans. J’ai gardé leur secret intact jusqu’à mes 18 ans où je me suis confiée à mon groupe d’amies. Je suis partie de chez mes parents des que j’ai pu, j’avais 23 ans. Ma relation avec eux est depuis lors compliquée, ils n’ont jamais arrêté de consommer. Depuis la mort soudaine de ma mère il y a 2 ans, je nage. J’essaye de comprendre l’incompréhensible, de faire face à mes démons et à mon passé et c’est très difficile.

Je cherche ici à discuter avec des gens qui me comprennent. Mais aussi à dire à ceux qui vivent actuellement avec des parents addicts qu’on peut s’en sortir, j’en suis la preuve vivante du haut de ma petite trentaine d’années.

m974 - 25/09/2024 à 20h15

Bonjour, vous dites dans votre message que vous n’avez jamais eu peur que vos parents fassent une overdose, personnellement c’est quelque chose qui me trotte dans la tête constamment. Cette peur de perdre mon père à chaque moment de ma vie. Bien que cela fasse plus de 25 ans que mon père est toxicomane, depuis que je suis au courant je pense constamment à cela et j’ai une peur constante de le perdre.
J’en ai parlé à mes amis, ce sont des personnes très à l’écoute et compréhensives mais ils ne pourront jamais comprendre la douleur d’un enfant de toxicomane. J’aimerai en parler à mon père car il ne sait pas que je suis au courant, je ne sais pas comment faire. Mon but serait de lui faire prendre conscience, ma famille m’a fait comprendre que j’étais la seule à pouvoir faire ça. Je le vis très mal car à 18 ans on ne doit pas normalement gérer ce genre de situation, j’ai l’impression d’avoir sa vie entre mes mains.
Ça fait du bien d’entendre des témoignages de personnes qui vivent à peu près la même situation.

Vanita - 26/09/2024 à 19h33

Bonjour @m974,

Vous êtes très courageuse et il faudra encore faire preuve de courage. Ce qui peut vous soulager, c’est de vous dire que votre père consomme depuis très longtemps et connaît sûrement ses limites. J’ai l’impression que le risque d’overdose chez des toxicomanes disons intégrés (ayant une vie de famille, parfois un travail)

limite les risques.

Je ne pense pas que ce soit l’overdose qui doive vous inquiéter mais comment l’aider à s’en sortir dans un premier temps. Lorsque j’avais 20 ans, ma mère s’était mise à tousser de manière excessive jour et nuit. J’étais particulièrement déprimée à cette étape de ma vie et je m’inquiétais d’autant plus pour ma mère. Je me souviens avoir écrit une lettre à mes parents. En disant que dans leur chute il me traînait avec eux, que je ne méritais pas ça et je les avais même menacé de quitter le lieu familial. Cette lettre a eu l’effet d’un électrochoc pour mes parents. Ma mère est partie se faire soigner à l’hôpital et on a découvert qu’un de ses poumons ne fonctionnait plus qu’à 20%. Ça leur a permis d’arrêter quelques mois… avant de recommencer.

J’espère pour vous que si vous trouvez le courage de confronter votre père que ce soir par lettre par mail ou pas face à face, ça lui serve d’électrochoc pour aller mieux. Vous devez essayer cependant de garder une chose en tête même si j’imagine qu’à 18 ans c’est compliqué de se le dire : vous ne pouvez pas sauver quelqu’un qui ne veut pas être sauvé. Vous avez le droit d’essayer c’est tout à votre honneur mais dans un coin de votre tête il faut essayer de se dire que vivre votre vie est primordial et que votre bonheur de dépend pas que de celui de votre père.

Charlene07 - 01/10/2024 à 01h11

Quand j ai su pourquoi ma mère etait devenue toxicomane j ai eu beaucoup de peine et c est tjrs le cas, viol, matraitance DDASS... Elle m a pas mise au monde pour je la juge, je l aime comme elle est, meme si mon enfance a été douloureuse a cause de tout ça, je sais qu elle a honte de m avoir fait vivre ca, la cok a laissée la place a l alcool a l aube de ces 60ans mais j ai quasiment jamais vu ma mère sobre
Personne se fou en l air sur le long terme cimme ca pour le plaisir... Ils ont souvent tous subit un profond traumatisme, choc émotionnel...ils sont pas nés toxico, et tous les toxicos ne sont pas de mauvaises personnes

ini45 - 03/04/2025 à 14h03

Bonjour à tous,

Je viens de lire tous vos témoignages et j'ai été profondément bouleversée. J'ai vécu une situation similaire à vous. Moi, c'est ma mère qui est addict, pas à la drogue, mais à l'alcool. J'ai passé de nombreuses années à essayer de l'aider, j'ai grandi en prenant soin d'elle. J'étais la mère et elle la fille en quelque sorte. Et ça a laissé beaucoup d'empreintes sur moi. On se construit différemment quand on vit cela, avec la peur qui lui arrive quelque chose à chaque instant. L'overdose avec la drogue, ou la chute de trop à cause de l'alcool... Cette peur qui vous prend aux tripes, je la connais et je l'ai vécu comme vous. Elle a fait beaucoup de cures de désintoxe quand j'étais ado, mais rien y a fait. Aujourd'hui, à 64 ans, elle boit toujours et moi je vis "avec".

Si j'écris aujourd'hui sur ce forum, c'est parce que je cherche des enfants d'addicts (quel que soit leur âge et l'addiction) et qui comme moi ont du se construire avec ce ou ces parents malades. Je cherche des personnes comme moi qui seraient prêts à témoigner. À raconter leur histoire, leurs épreuves et leurs façons de se construire et de survivre, quand on a vécu des choses si difficiles. Si je cherche ces témoignages, c'est parce qu'en grandissant, je suis devenue je suis réalisatrice de documentaires TV. Et il est temps pour moi de raconter mon histoire.

À travers ce projet, j'aimerai aider les enfants d'addicts qu'ils soient adultes comme nous, ou enfants, en plein dans la tempête... pour leur montrer qu'il est possible de s'en sortir. Qu'il existe des forums comme celui-ci, des groupes de paroles pour les proches d'addicts, et beaucoup d'autres solutions. Mais, surtout qu'ils ne sont pas seuls. Même si c'est difficile et que nous aussi nous devons nous battre en grandissant, nous sommes des milliers à avoir traversé ces épreuves et qu'ensemble nous pouvons essayer d'en sortir quelque chose de

positif.

Je sais que la télé ça peut faire peur, mais je serais ravie de pouvoir échanger avec ceux qui le souhaitent, par téléphone dans un premier temps, et ensuite, si le cœur vous en dit et si vous souhaitez raconter votre vécu, il existe plein de techniques aujourd'hui pour le faire de manière anonyme. Quand on parle d'addiction, on parle souvent des malades, mais rarement de l'entourage. Pourtant, quand quelqu'un se drogue ou boit, c'est aussi sa famille qui trinque. Alors voilà, je lance cette bouteille à la mer en espérant que certains se reconnaitront et seront ouverts à la discussion. Merci à ceux qui me répondront.

Inès

janem - 03/04/2025 à 15h23

Bonjour à tous, bonjour @ini45,

Suite à mon premier message, je tiens du fond du cœur à vous remercier d'avoir eu le courage de témoigner de vos expériences et j'espère que vous trouverez la paix ainsi que vos proches.

Je ne sais pas si le message va être publié mais Inès aucun soucis pour moi de témoigner en anonyme ou pas. Je pense qu'il n'y a pas assez justement d'informations, vidéos, différents supports d'aides pour les enfants victimes. Oui je peux dire qu'en tant qu'enfant nous avons été victimes des ravages de l'alcool et de la drogue sur nos proches. En tant qu'adulte je m'en sors, je vais bien mais cela se traduit d'un long chemin de solitude... Il faut réussir à se soutenir les uns et les autres.

Janem

ini45 - 04/04/2025 à 12h50

Bonjour Janem,

J'espère que ce message sera publié. Ce site ne permet pas de s'écrire ailleurs, je ne sais pas comment nous pouvons échanger autrement. Sachez en tous cas que je serais ravie d'en savoir plus sur votre histoire.
merci, Inès

janem - 04/04/2025 à 14h49

Bonjour Inès,

Impossible de partager les sites ou coordonnées car le forum est anonyme donc je comprends. Pour les proches des personnes addicts il y a le blog des Groupes Familiaux Nar-Anon France. C'est le seul en France qui permet aux proches (parents, conjoints, enfants...) de se retrouver en visio pour parler des difficultés. J'ai déjà participé à deux réunions mais c'est beaucoup de parents qui ont des enfants dépendants. Peut-être que nous pouvons à travers cette association/groupe discuter.

Janem

ini45 - 22/04/2025 à 12h29

Bonjour Janem,

J'espère que vous allez bien. Je m'excuse de ne pas être revenue vers vous plus tôt, j'étais en convalescence suite à deux opérations au mois d'avril. Je me permets de revenir vers vous, car j'aimerais vraiment que nous puissions échanger ensemble. J'ai contacté Nar-Anon, pour savoir s'ils pouvaient nous mettre en relation. À ce jour, je n'ai pas eu de retour. Si toutefois je venais à ne pas avoir de réponse, pourrions-nous nous donner rdv à l'une des réunions ou bien autour d'un café en région parisienne peut-être ?
Je vous souhaite le meilleur.

Inès

Vanita - 22/04/2025 à 16h16

Bonjour Janel et ini45,

Ça m’intéressait beaucoup d’échanger avec vous. Je peux également apporter mon témoignage. J’ai toujours été en recherche d’enfants « comme moi » à l’heure actuelle je n’en connais pas.

Ça ne me dérangerait pas de participer à une réunion en visio. Je vais me renseigner pour savoir comment ça fonctionne.

janem - 23/04/2025 à 07h59

Bonjour à tous,

L’association EDALI ENFANTS D’ADDICTS LES INVISIBLES a été créé récemment pour les enfants/adultes justement. Sur internet pas encore de site mais un contact LinkedIn. J’espère que mon message sera publié et que nous pourrons par se biais discuter et nous rencontrer ou en visio selon les préférences de chacun !

Très belle journée à tous !

ini45 - 23/04/2025 à 08h15

Bonjour Vanita,

Merci pour votre message, et avec grand plaisir pour échanger avec vous. Il faut que nous trouvions effectivement un moyen de communiquer. En attendant, n'hésitez pas à m'écrire ici.

Belle journée et bon courage,
Inès

janem - 23/04/2025 à 08h16

Bonjour @ini45,

J’espère que vos opérations ce sont bien passé ! Bon rétablissement à vous !

Bonjour @Vanita,

Avec plaisir pour participer à une visio et enchantée ! J’espère qu’on aura tous l’occasion de pouvoir communiquer ensemble