Vos questions / nos réponses

Gérer un parent dépendant

Par Penki Postée le 10/04/2026 18:20

> Bonjour, j'ai 21 ans et j'ai vécu les 16 premières années de ma vie avec un père pluri-dépendant. Je vis maintenant ma vie de mon côté, mais je vois aujourd'hui ce parent vieillir et continuer de me mentir à propos de ses addictions. Je le vois de plus en plus plonger dans l'isolement et je sais que la prochaine étape sera les problèmes de santé au vu de sa consommation actuelle et passée... Malgré de nombreuses années de thérapie (toujours en cours), j'ai encore beaucoup de mal à accepter d'avoir un parent comme ça, surtout quand je vais chez des amis et que je rencontre des hommes qui ont su s'occuper de leur enfant même dans des moments difficiles, qui n'ont pas cédé aux substances comme béquille. De plus, je fais des rêves très dérangeant ces derniers mois, je rêve très souvent de mon père comme décédé. Sa santé qui se dégrade + mes rêves me rendent particulièrement anxieuse ces derniers mois, au point de devoir prendre des médicaments prescris par mon médecin pour tenir au quotidien. Je n'ai pas de questions spécifiques si ce n'est : est-ce qu'un jour je vais réussir à me détacher de ces sentiments de culpabilité/regrets/tristesse ? Et comment gérer cette angoisse accrue face à un père qui souffre psychologiquement et physiquement de ces abus... Merci d'avance

---

Mise en ligne le 15/04/2026

Bonjour,

Nous vous présentons nos excuses pour le délai de réponse.

A la lecture de votre message, nous comprenons bien combien il peut être difficile et douloureux d'évoluer dans votre vie de façon sereine.

Nous saluons votre démarche en thérapie avec tout ce qu'elle peut vous apporter de soutien et d'aide à la reconstruction, de notre place c'est de l'addiction plus généralement dont nous pouvons vous parler, en espérant que cela puisse vous apporter un éclairage de ce point de vue et vous permette de regarder la situation sous un autre prisme.

Une consommation régulière qui évolue vers une addiction malgré des conséquences délétères sur la vie de l'usager n'est pas le fruit du hasard. Cette consommation vient en réponse à des besoins et tout aussi contradictoire que cela puisse paraître, elle devient petit à petit la "solution" et le problème. « Solution » que

l'usager trouve ne parvenant pas à faire face à ces « démons » et « problème » au regard de sa vie familiale, affective, sociale ou professionnelle. S'en suit une image dégradée de soi-même, l'usager se perçoit comme causant du tord, faisant du mal, n'étant pas à la hauteur, que ce soit en qualité de père, conjoint, ami, salarié,... une spirale de laquelle il ne parvient pas à s'extraire.

Vous évoquez des situations autour de vous dans lesquelles des hommes ont su s'occuper de leur enfant malgré des situations difficiles et nous ne pouvons que pointer le caractère différent de chaque être humain. Chaque individu a son histoire, ses blessures, ses fragilités et ses propres ressources. Dans une même situation, certains vont se saisir de ce qui les entoure, trouver l'énergie et les ressources pour activer et pouvoir agir, là où d'autres, écrasés par le manque d'estime de soi, aveuglés par la souffrance ne parviendront pas à identifier leurs ressources, à trouver l'énergie pour remonter la pente. Chaque individu se construit différemment, se nourrissant de ce qui lui est donné pour évoluer en société et cette redistribution est très inégale, les capacités de chacun très différentes. Dans ce contexte, il paraît difficile de porter un jugement sur les personnes les plus fragiles.

La dépendance est synonyme de souffrance de part et d'autre. Du côté de l'usager, qui en cherchant à apaiser des tourments se détruit progressivement physiquement et psychiquement, du côté de l'entourage qui assiste impuissant à ce comportement destructeur et en subit les conséquences.

Nous comprenons votre tristesse et votre crainte de voir votre père disparaître. La dépendance est un processus très personnel sur lequel l'entourage ne peut agir directement. S'il peut aider, soutenir, encourager une démarche, il ne peut l'entreprendre à sa place. Il est possible d'aider une personne si elle demande de l'aide et en « donne les clés » pour le faire.

Face à votre questionnement de « comment gérer cette angoisse accrue face à un père qui souffre psychologiquement et physiquement », nous espérons avoir en partie répondu et vous invitons, si vous pensez être passée à côté d'une aide possible, à questionner votre père afin de savoir si vous pouvez l'aider à aller mieux et ce que vous faire dans ce sens-là. C'est en fonction de ses réponses que vous pourrez évaluer vos possibilités, vous détacher de la culpabilité et des regrets.

Nous vous joignons ci-dessous le lien « Fil santé jeunes » espace destiné aux jeunes de 12 à 25 ans sur lequel vous pourrez aborder de façon anonyme et gratuite les sujets qui vous préoccupent avec des professionnels mais également en interaction avec d'autres jeunes.

Notre service est également joignable par téléphone pour un échange plus direct si vous le souhaitez, au 0800 23 13 13. L'appel est anonyme et grauit. Les écoutants répondent tous les jours de l'année de 8h à 2h.

Nous vous invitons à prendre soin de vous,

Bien cordialement

En savoir plus :

- Fil santé jeunes