© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Forums pour l'entourage

comment l'aider

Par Profil supprimé Posté le 08/06/2011 à 21h18

bonjour a tous,

apres avoir longtemps hesité, j'ai décidé de parler. Je sais que ma mere est dependante à la cocaine, elle l'utilise tres regulierement. Maintes et maintes fois je lui en ai parlé, dis que je voulais l'aider et elle, vit completement dans le deni, trouvant toujours une excuse , se fait pardonner a m'achetant des choses etc. elle ne reconnait pas qu'elle use de la cocaine, pourtant moi ex-usagé de la cocaine, je reconnais tout de suite lorsqu'elle change ou lorsqu'elle en prend, car je reconnais les symptomes.
Elle admet avoir utilisé de la coke dans le passé mais dit avoir arreté. Pourtant je suis formelle, elle en prend toujours.
Elle ne veut donc pas reconnaitre son addiction et refuse d'aborder meme le sujet. je me sens pris au piege et je ne sais pas comment l'aider a s'en sortir.

Je vous demande donc de l'aide, des conseils avant qu'il ne soit trop tard.

merci a tous

6 réponses

Profil supprimé - 09/06/2011 à 18h38

Chère anonymousK,

J'imagine bien à quel point cela doit être compliqué de voir sa mère se droguer, mais si tu as eu toi même ce problème, tu dois aussi faire attention à toi. Te protéger.
Oui, c'est ta mère et c'est terrible, mais tu sais bien comment on est quand on est dans le déni. J'ai jeté mes vrais amis, ceux qui me disaient d'arrêter, que je me détruisais.

Malheureusement, tant qu'on est dans le déni, il n'y a pas grand chose à faire. Il faut que le déclic vienne d'elle. Je sais que c'est abominable à dire, et que c'est une souffrance de plus pour l'entourage.

Pour l'instant, la seule chose, et je pense que tu as du déjà le faire, c'est lui dire que tu l'aimes, que tu sais qu'elle a un problème de came, que tu es assez forte pour l'entendre, et que tu veux l'aider. Que tu vis mal le fait qu'elle te mente, que ce n'est pas des cadeaux que tu veux, mais qu'elle aille bien. Peut être, à force de le lui répeter...
Ou alors la prendre la main dans le sac...Rassemble des preuves irréfutables pour lui dire voilà, il y a ça et ça, je connais ces signes, je sais que tu te drogues, le reconnaitre, c'est le premier pas vers la guérison...

Je suis désolée de ne pas pouvoir t'aider plus, tant qu'elle se ment à elle-même, elle mentira aux autres, sans même avoir conscience de mentir d'ailleurs...
Mais n'oublie pas que tu n'es pas responsable de ses choix.

En espérant que ta maman aille mieux

bluenaranja

Profil supprimé - 10/06/2011 à 08h54

merci infiniment pour ce message.

Je sais bien que elle ne s'en sortira pas tant qu'elle est dans le deni, et crois moi, milles fois je l'ai prise la main presque dans le sac, et sa ne change rien...

merci quand meme pour ton aide

Profil supprimé - 10/06/2011 à 10h36

Hello again,

Je suis allée faire un tour sur des forums us et canadien, voir s'ils proposent d'autres solutions.
Malheureusement, l'avis général, c'est que le premier pas, c'est d'admettre qu'on a un problème. Et tant que ce pas n'est pas fait, difficile d'intervenir... Et là où la coke est terrible, c'est que justement, comme elle fait se sentir bien et fort, pour admettre qu'on a un problème...
La seule chose que tu puisses faire, pour l'instant, c'est rester loin du prod, vivre ta vie sans culpabiliser - tu n'es pas responsable de ses choix - mais rester attentive, pour reconnaître l'instant propice, celui où tu pourras l'aider.
Ta mère a-t-elle une amie/ami proche, un compagnon avec lequel tu puisses parler ? Peut être qu'elle se confiera plus facilement à quelqu'un d'autre qu'à sa propre fille... Ou en parler avec son médecin traitant...

Voilà, désolée de ne pas pouvoir faire plus.

bluenaranja

Profil supprimé - 10/06/2011 à 12h50

Bonjour AnonymousK,

Je suis le modérateur de ce forum. Je vous félicite, tout d'abord, d'avoir eu le courage d'en parler sur notre forum alors que cela n'était pas facile pour vous. Je remercie infiniment Bluenaranja de vous avoir répondue, avec la justesse qui la caractérise.

Nous constatons tous que tant que votre mère nie avoir un problème avec la drogue qu'elle prend rien n'est possible. La première question que je me pose alors est quel est l'enjeu qui se cache derrière pour votre mère ? {{Qu'est-ce que votre mère a à perdre à reconnaître qu'elle se drogue ?}}
Je n'ai pas de réponse mais je vous suggère d'essayer peut-être de méditer cela de votre côté, de vous mettre dans un coin tranquille, de calmer votre esprit et d'essayer en imagination de vous mettre à la place de votre mère. Vous la connaissez, vous êtes la plus à même de faire cela. L'objectif est d'essayer de comprendre ce

qui entretient son déni. Cela peut vous permettre dans un second temps de comprendre sur quoi agir pour que ses défenses s'affaiblissent.

Ma seconde réaction est de me dire qu'il faut peut-être essayer de contourner ce "jeu" du chat et de la souris : vous cherchez à la piéger, à la mettre devant le fait accompli parce que vous avez la certitude qu'elle se drogue et elle, de son côté, elle s'échappe, elle recule devant le chat.
{A priori} je suis tout à fait d'accord avec la suggestion de Bluenaranja d'utiliser des preuves irréfutables, de partir de faits concrets notamment, pour essayer de la bloquer et de "l'empêcher" de nier. J'ai moi-même souvent donné ce conseil. Cependant, d'expérience aussi, je sais que dans certaines circonstances une personne qui ne veut pas reconnaître ce qu'elle fait est capable de ne pas le reconnaître y compris devant des preuves irréfutables. Si la personne a trop à perdre elle continuera à nier ou plutôt elle esquivera la réalité et risque même de couper un peu plus les ponts avec son entourage.
En fait ce conseil de mettre la personne devant des preuves irréfutables est valable dans certaines situations et pas d'en d'autres. Il est difficile de savoir quand il peut être utile mais je pense que jouent notamment la drogue dont il est question (la cocaïne induit une dépendance difficile à reconnaître), et la position des protagonistes l'un par rapport à l'autre.
Par exemple il est souvent plus difficile pour un parent de reconnaître face à son enfant avoir un problème que l'inverse. En l'occurrence une manière de lire votre situation est de se dire qu'en cherchant à lui faire avouer vous prenez un rôle "parental" et mettez votre mère dans un rôle "infantile", ce qui est l'inverse de la réalité et ce qu'elle peut ne pas pouvoir accepter. Cela peut d'ailleurs contribuer à ses résistances...
En ce qui vous concerne également, je me demande dans quelle mesure le fait que vous ayez connu la cocaïne et que vous vous en soyez sortie ne met pas en difficulté votre mère qui, elle, n'arrive pas à arrêter. Est-ce que reconnaître qu'elle n'a pas arrêté signifie pour votre mère reconnaître qu'elle est plus faible que vous et cela l'empêche de le reconnaître devant vous ? Je ne sais pas, mais c'est une hypothèse.
Alors, une seconde piste à explorer est peut-être pour vous d'essayer de modifier le mode relationnel qui existe entre votre mère et vous actuellement sur cette question. Vous avez raison d'être inquiète mais comment pourriez-vous faire pour être à ses côtés autrement ?
Par exemple, si c'est possible, vous pourriez essayer de lui parler de {{ {votre} }} besoin de la sentir en bonne santé, de votre besoin d'être rassuré pour son avenir, de l'amour que vous avez pour elle quoi qu'il se passe, etc. Il n'est pas nécessaire de parler de son usage de drogue. Lui montrer votre affection et votre souci pour elle sur un mode qui évite la confrontation et pour cela partir { {{de vous}} } lorsque vous lui parlez, de vos émotions et de vos besoins plutôt que de vos certitudes sur elle, me semble être de nature à aider votre mère. En effet, lorsqu'on est un usager sentir, malgré le filtre de sa dépendance et de ses propres problèmes, que l'on a autour de soi des proches qui vous acceptent et qui sont solidaires et aimants constitue un réel soutien. Même si l'usager ne le perçoit pas sur le moment, l'existence de ces liens d'affections contribuent à lui faire prendre, au final, les bonnes décisions.

Voilà, je ne sais pas si cela peut vous aider mais essayer de mieux comprendre ce qui nourrit les résistances de votre mère d'un côté, essayer d'adopter une autre manière d'être avec elle de l'autre sont, il me semble, deux pistes à explorer pour essayer de débloquer cette situation.

Cordialement,

Le modérateur.

Profil supprimé - 10/06/2011 à 12h59

Bonjour,

Tous d abord un immense merci a vous deux qui avait su trouver des mots justes et un soutient extraordinaire. Merci également pour le temps que vous avez pris pour me répondre.
Par ailleurs cher modérateur, le faire de lui montrer que j ai besoin d elle et qu elle soit en bonne santé et déjà

une piste que j ai exploite mais malheuresement sans succès.
Je vais donc etre patiente dans l espoir de jours meilleurs, dans l espoir qu elle prenne conscience de ses actes car je suis sure qu elle en sera capable.
Je vais méditer en tour cas sur vos conseils.

Un immense merci encore pour vos réponses!

Profil supprimé - 24/06/2011 à 12h58

Bonjour,

C'est le modérateur de nouveau. Je tarde à vous répondre mais merci d'être passé par notre forum et d'avoir répondu. Drogues Info Service reste à votre disposition pour toute information, écoute, conseil supplémentaire si vous en éprouvez le besoin.

Je vous souhaite un bon courage et une bonne continuation. Nous espérons tous que votre mère aura le "déclic" qui lui fera admettre son problème.

Cordialement,

Le modérateur.