FORUMS POUR L'ENTOURAGE

YO YO ÉMOTIONNEL

Par Maximus Posté le 31/01/2022 à 19h55

Bonjour
Je viens ici en tant que papa d'un jeune adulte de 24 ans en proie à des addictions depuis longtemps avec des phases plus ou moins intenses.
Il y a encore 6 mois , il avait retrouvé goût à la vie , faisait du sport tous les jours , bossait en saison dans le sud .
Et puis retour à Paris , chez moi , pour une période qui se devait temporaire. Il retrouve facilement un boulot en restauration avec des horaires de malade, dort le jour . Et reprend ses mauvaises habitudes, retombe dans des produits qui lui font tenir le coup et qu'il peut facilement obtenir, dépense tout ce qu'il gagne pour sa conso et ses loisirs.
Et la distance qui s'installe à nouveau , impression d'avoir un zombie chez moi .
On arrive toutefois à parler calmement et c'est comme ça qu'il m'a annoncé qu'il était à nouveau accro à la coke . Je le conseille , j'essaye de l'orienter mais sans résultat pour le moment.
C'est très dur à vivre ce yo-yo émotionnel , surtout lorsqu'on voit la personne que l'on aime le plus au monde se détruire et ne pas avancer dans sa vie .
Je travaille sur moi même depuis de nombreuses années , j'ai réussi à prendre une certaine distance , grâce notamment à la spiritualité.
Je mise aussi sur les qualités de mon fils . Il a un savoir faire indéniable et adore son métier . Il est passé par des phases critiques à une époque lorsqu'il est parti à Londres où il a expérimenté toutes sortes de drogues . Et où il est revenu de l'enfer .
Il est important de garder un équilibre dans les pensées et ne pas voir que le côté sombre . Se dire aussi que chacun a une capacité de résilience .
Mais je sens que j'ai besoin d'en parler, c'est très dur à porter depuis quelques semaines.. surtout que je me sens très seul dans la situation. Sa maman vit en Afrique et ne se sent pas trop concernée.
Quant à mes parents , ils sont âgés, ont des problèmes de santé , sont de nature anxieuse et je ne pense pas que ce soit une bonne idée d'en parler avec eux .
Merci de m'avoir lu . Je suis preneur de vos idées et de vos témoignages.

59 RÉPONSES

Pepite - 03/02/2022 à 12h06

Bonjour Maximus,

Bienvenue sur ce forum.

Avec vous, nous sommes au moins 3 avec Miredo à partager ce que nous éprouvons.

Nous avons témoigné dans "c'est si banal" et "fils de 25 ans...cannabis".
Nous retrouvons des similitudes dans ce que nous traversons.

Vous écrivez yoyo émotionnel. Comment cela ?

Vous vous sentez seul. Ce fût à mon sens la plus grande difficulté pour moi. Avec ce que je sais aujourd'hui, c'est inhumain. Notre culture qui change en est responsable. Ni vous, ni moi le sommes. Gardons espoir pour que les mentalités évoluent.

Je lis que la spiritualité vous aide et c'est en effet une ressource indéniable pour affronter les blessures de l'existence.

Comment vous êtes vous senti après avoir écrit ce post ?

Pépite

kohai - 06/02/2022 à 10h20

Bonjour Maximus,

Je vis la même situation que vous depuis huit ans avec un fils de 25 ans addict à la cocaïne et cannabis et qui vit à la maison.
Les moments d'espoir quand il reprend sa vie en main, demande de l'aide, part en centre thérapeutique et puis de découragement, de colère, d'impuissance quand il replonge comme en ce moment dans son enfer....m'y entraînant par un quotidien fait de consommation, d'insultes parfois, de mensonges, et tout ce que nous savons de leur état.
Ce matin, je me suis dit que ce soir j'allais faire venir un de ses frères et que nous allions lui demander de quitter la maison parce qu'aujourd'hui il s'agit aussi de mon intégrité physique et 'mentale' même si je me sais forte.
Jusqu'où nos enfants ont ils le droit d'aller, même s'ils sont malades? Jusqu'où leur choix (qui n'en n'ai plus un) doit il devenir notre enfer quotidien?
Je lis les conseils donnés aux proches sur ce site chaque fois que j'ai envie de le mettre dehors, peut être pour qu'il ait un déclic, et je

repousse plus loin mon seuil de tolérance.
Mais est ce la solution? supporter encore et encore, se retrouver isolé des autres, essayer de vivre sa vie malgré tout mais jamais 'tranquille'. Je n'ai pas de clé ni pour vous ni pour moi, je comprends tout ce que vous écrivez et ressentez.

Miredo12 - 06/02/2022 à 18h20

Bonjour Maximus,
Je ne saurais vous donner des conseils, la situation étant très compliquée de mon côté aussi, mais effectivement ici vous pouvez "parler", ça fait un bien fou. J'arrive à en parler régulièrement avec ma famille, et heureusement, je serais devenue folle sinon je crois. De toute façon je n'ai pas réussi à cacher que nous vivions une période difficile, y compris auprès de mes collègues. ça m'a énormément affectée et on a beau dire que les soucis perso, faut pas les emmener au boulot, ils m'y suivent depuis plusieurs mois.
Je lis plusieurs choses positives dans votre témoignage. D'abord l'amour que vous portez à votre fils. Vous mettez aussi en avant ses qualités. Et vous avez réussi à mettre une certaine distance pour vous protéger.
Votre fils, est-il suivi de son côté ?

Maximus - 07/02/2022 à 12h18

Bonjour à tous et MERCI pour vos messages et vos contributions à ce fil.
Je découvre un peu ce site et j'ai pu lire quelque uns de vos posts qui me permettent de mieux comprendre ce que je vis et ce que je ressens.
Vivre cette situation est unique, et même si toutes les histoires sont différentes, je lis une grande détresse commune qui ne peut être comprise que lorsqu'elle est (ou a été) vécue.
Pour ma part, je suis passé par des phases variées depuis ces dernières années. La plus dure est derrière moi, à l'époque il y a 5 ans , où mon fils n'avait plus aucun projet de vie et abusait de tous types de substances. J'ai cru qu'il allait mourir, devenir fou à lier, il était agressif, menaçant (« un jour , je te planterai ») , méprisant, sans aucune gratitude. Et j'ai cru mourir aussi, de tristesse , d'anxiété …ou d'un cocktail entre les 2.
Puis, il a trouvé une voie et il s'est mis à aimer son métier de cuisinier. Il a enchaîné les missions, puis a réussi à se stabiliser sur des postes pendant 1 an. Puis, a rencontré une femme avec qui il a vécu près de 2 ans. C'est à ce moment aussi où mon fils a commencé à exprimer de la gratitude envers moi pour la première fois (« papa, je t'aime », « papa, tu es mon pilier », « grâce à toi, j'en suis là.. »).
Puis, le confinement , rupture avec la copine et retour comme une fleur à la maison avec une conso d'alcool quotidienne et importante.
Depuis quelques mois, il bosse à nouveau, 50 h par semaine... Et a repris une conso régulière de cannabis , de coke et d'alcool.
Je suis inquiet pour santé bien sûr mais aussi parce que je ne le vois pas prendre son autonomie. Il claque son argent dans la dope, l'alcool et les sorties, vient à la maison quand il veut, ne participe pas aux frais ni aux courses.
Je sens que je devrai agir autrement, être moins arrangeant , parce qu'indirectement, je cautionne son addiction en lui facilitant les choses. Je n'arrive pas à être plus ferme pour le moment.
Par contre, j'ai réussi à renouer le dialogue avec lui très récemment et le fait d'en avoir parlé sur ce site et d'avoir lu vos posts m'a aidé à prendre une certaine distance. Et à me sentir mieux pour aborder le sujet en face avec lui. Nous avons eu 2 discussions en 3 jours, sans que je force . Il parle ouvertement de ses addictions et reconnaît les dégâts que cela cause dans sa vie. Il ne parle pas d'essayer de décrocher ou de se faire aider mais le dialogue est ouvert.
@Pépite : merci pour votre message. Oui, écrire ce post et lire les vôtres m'a fait du bien. Cela permet de sortir du marasme des pensées et des angoisses et ouvre la possibilité de voir la situation sous des angles nouveaux. Le yo-yo émotionnel que j'évoque vient d'une sur-implication dans la situation. C'est comme si mes émotions et mes pensées étaient calquées sur celles de mon fils. Quand je pense qu'il va bien, je vais bien et inversement quand il va mal. Il faut que je change ces patterns toxiques. Je veux aller bien ou mal indépendamment de la situation. C'est en cela que la spiritualité m'aide. Etre dans le moment présent, profiter de ce qui se présente. ACCEPTER. C'est mon chemin actuellement. J'ai lu que vous étiez sur cette voie aussi, à travers la méditation notamment et la résilience. C'est inspirant.

@Kohai : Je comprends ce que vous ressentez. Difficile de mettre son enfant dehors sans anticiper le pire. J'en suis un peu là aussi, sans les menaces ni la violence mais j'ai connu ces phases. Vous semblez bien entourée, notamment avec ses frères. Je ne sais pas quelles sont les solutions mais il y a sans doute un espace pour soi à retrouver. Perso, cela passe par la méditation et le chemin spirituel. Je compte également parler de nouveau à un thérapeute (rdv demain).
Je n'ai pas le pouvoir d'agir pour mon fils mais je peux agir pour moi.

@Miredo : tout à fait d'accord, les soucis perso nous suivent partout, y compris au boulot. J'ai fait l'erreur de garder toute la détresse pour moi. Cela m'a conduit à l'anxiété et à la dépression à un moment. J'ai des amis à qui je peux parler mais côté famille, je bloque, j'ai honte je pense...et je préserve mes parents. Mais bon, la parole peut bien se libérer ailleurs. Cette perspective me remplit d'espoir. Non, mon fils n'est pas suivi. Il ne l'envisage pas pour le moment. Par contre, il me parle facilement, j'ai beaucoup de gratitude pour ça.

Pepite - 07/02/2022 à 13h55

Bonjour Maximus,

Bonjour Miredo et Kohai.

MERCI aussi à toutes et à tous pour vos récits.

Au fur et à mesure que je vous lis, je sens une chaleur réconfortante qui me procure un apaisement immédiat.

Nos fils à Miredo et à moi-même vivent dans un foyer jeune travailleur.
Orientez les vers ce dispositif
Mon fils y est très bien. Cela m'a considérablement allégé le mental.
Permettez leur d'aller vers l'autonomie et la responsabilité avec un accompagnement extérieur.

On a déjeuné ensemble ce midi. On a passé un bon moment. J'en ai profité puis je l'ai raccompagné après lui avoir donné l'eau de

toilettes qui lui a fait plaisir.
Ce soir il a une soirée crêpes organisée par le FJT. Il en est heureux.
La structure est moderne, salle commune de jeux vidéos, cuisine semipro partagée...il a tout pour avancer. Je ne sais pas où il en est avec le psy. Je vais questionner en aparté la conseillère.

Maximus, j'ai travaillé 20 ans en restauration. Mon fils aussi a choisi cette orientation. C'est un milieu formateur, avec des valeurs d'équipe, de solidarité même s'il favorise la prise de produits illicites et néfastes pour la santé comme l'alcool qui est largement consommé parmi ces professionnels.

Le stress lié au service, au temps de travail, est une réalité mais pas une fatalité s'il éprouve du plaisir à exercer.
L'environnement est difficile (chaleur, nuisances sonores et olfactives) et l'ergonomie manque dans certaines cuisines.

Alors il est impératif qu'il prenne soin de lui en ayant un loisir, au moins. Aime t'il un sport ?
Il a besoin de se reposer, de se faire du bien et de donner sens à ce qu'il fait.

Il peut se sortir de sa prison mental. J'ai mis un fil sur le jeu des alchimistes côté consommateur. Il y a une vidéo en ligne avec P Burensteinas qui explique les 7 états qui mènent à la profusion.

Si cela suscite votre curiosité.

Au plaisir de vous lire toutes et tous,

Pépite

Pepite - 07/02/2022 à 14h59

J'aimerais partager avec vous cette pensée que je viens de lire sur le post instagram d'Alexandre Jollien.

Il faut changer de vie, il faut changer tout. Mais tout changer ce n'est pas tout détruire : c'est sauver tout.

M Bellet

Miredo12 - 07/02/2022 à 17h20

"Nos fils à Miredo et à moi-même vivent dans un foyer jeune travailleur.
Orientez les vers ce dispositif
Mon fils y est très bien. Cela m'a considérablement allégé le mental.
Permettez leur d'aller vers l'autonomie et la responsabilité avec un accompagnement extérieur."

Je confirme : si la décision de partir de mon fils a été extrêmement brutale et source, sur le moment, de beaucoup de souffrance, aujourd'hui je respire. C'était devenu invivable pour nous tous. Là il a un toit sur la tête, il bosse à côté de ses études pour payer son loyer, il prend en charge, avec l'aide de la conseillère du foyer, sa paperasse administrative. Je n'ai plus aucune vue sur ses consommations et serais incapable de dire où il en est. De toute façon chez nous il nous mentait et c'était source de gros stress. Là il vit sa vie, je vis la mienne. On renoue petit à petit et j'accepte son départ.

"côté famille, je bloque, j'ai honte je pense...et je préserve mes parents"
J'ai eu toute sorte de réaction, face à la situation : ma mère qui plane (sans rien prendre... !) et ne réalise pas, mon père dans la compassion pour nous, mes frères et soeurs atterrés et qui n'imaginaient pas une seconde que ça pouvait nous tomber dessus. A aucun moment je n'ai eu honte, j'ai fait de mon mieux en tant que maman, et je suis sûre que vous aussi. Ca transparait dans vos écrits.

Miredo12 - 07/02/2022 à 23h01

Je rajoute que mon mari est comme vous, incapable d'en parler avec sa famille, c'est moi qui ai dû le dire à sa propre mère notamment. Comme vous il ressent je crois, de la honte. Il lui est très difficile d'en parler. Ses collègues, même les plus proches, ne sont pas au courant.
C'est rare il me semble, les papas qui témoignent ici. Il vous est plus difficile de vous livrer peut-être

---

kohai - 08/02/2022 à 10h21

Bonjour à tous,

C'est réconfortant et apaisant de vous lire
Oui, le chemin de nos enfants est semé d'embûches et la vie n'est pas un long fleuve tranquille, mais il y a toujours l'espoir et la confiance
Et comme vous en témoignez le mieux être et l'envie de vivre ne peut se faire que par un long processus qui part du sevrage jusqu'à la reconstruction et un projet de vie, qu'il soit amoureux, professionnel...et seuls nos enfants peuvent décider de cela.
Nous restons une écoute, une épaule avec tout notre amour et notre bienveillance mais leur vie leur appartient

Je vous souhaite une belle journée

Maximus - 10/02/2022 à 13h24

Bonjour,

Merci pour vos messages, je me sens moins seul.

Depuis ces derniers jours, j'alterne le meilleur et le pire, je passe par des états très positifs et des phases très négatives. Et cela en très peu de temps. Le yo-yo s'emballe J'ai décidé de regarder les choses en face, de vivre pleinement ces émotions sans les brider , cela me fait souffrir mais c'est une étape nécessaire.
Je m'exerce à mieux accepter la situation avec mon fils.

L'idéal serait en effet qu'il prenne son autonomie, qu'il trouve un lieu de vie à lui. J'ai tenté de dialoguer avec lui , de l'orienter vers des pistes mais il est incapable d'entreprendre des démarches actuellement. Il passe son temps au boulot ou à faire la bringue et à se détruire. A la maison, il ne participe à rien, laisse tout trainer, ne paie rien… Je rabâche les mêmes mots mais rien n'y change. Je me dis que je suis trop facilitant, que je devrais être plus ferme. Je n'ai pas encore trouvé de solution.

Je garde espoir. Mon fils a été capable par le passé de prendre son envol, de vivre en couple (1 an) et aussi tout seul quelques mois. C'est donc possible ! Je m'accroche à cette idée, cela me réconforte.
Ce qui ne peut pas être changé aujourd'hui pourra peut-être évoluer demain. Rien n'est définitif.

@Pépite : Oui, nos enfants ont choisi une voie difficile avec la restauration, avec toutes les tentations qui vont avec. Le mien bosse depuis 5 ans et aime son job. Depuis quelques mois, il n'a pas vraiment d'activité à côté, ni de loisir. Il bosse généralement de 15h à 1h du mat, dort le jour et vit la nuit. Avec les beaux jours, il va reprendre son skate. Par contre, l'année dernière, il faisait du sport tous les jours. Et a passé également l'été dernier en saison avec une discipline et une bonne hygiène de vie.

Quand je vous lis, je comprends à quel point la distance physique est importante pour mieux vivre la situation et la relation avec votre fils. J'ai pu l'expérimenter moi-même pendant au moins 2 ans et c'est une vraie libération. Mon fils était aussi dans les excès à l'époque et je n'avais pas idée de ces consommations, mais la distance me permettait d'être plus serein et plus heureux. Et nos relations plus saines.
Merci pour l'idée du Foyer JT, il y était opposé par le passé mais je vais aborder le sujet avec lui parmi les solutions.
Comment votre fils s'est-il décidé à intégrer le FJT ?

@Miredo : Votre parcours avec votre fils est inspirant. La mise à distance bénéfique pour tous. Et dans votre cas, il semble que votre fils a fait la démarche pour partir en FJT ?
C'est vrai qu'il est difficile pour moi d'en parler. La honte est une émotion qui me visite souvent. J'arrive à m'ouvrir à quelques personnes de confiance, dont une collègue et des amis.

Et surtout, surtout, j'ai commencé une thérapie mardi pour justement faire sortir tout ça et apprendre à mieux accepter la situation. Et au-delà travailler sur mes blocages et mes résistances, veiller à être plus bienveillant envers moi-même. Et tendre vers la meilleure version humaine de moi-même.

@Kohai : Je suis heureux de lire votre message positif sur l'espoir et la confiance. Il est vrai que nous faisons tout ce que nous pouvons pour nos fils. Mais, il est juste aussi d'accepter que bien des choses nous échappent. Et qu'ils ont leur libre arbitre, leur cheminement, leur résilience…

Belle journée à vous trois !

Pepite - 10/02/2022 à 17h08

Bonjour à vous tous,

Je viens de faire mes 60 km A/R bi-mensuelles pour ma consultation avec le psychiatre EMDR qui est une heureuse rencontre.

Ensuite j'ai profité de mon immersion en grande ville pour visiter le musée des beaux arts dont j'ai admiré la moitié des chef d'oeuvres. Je ferai l'autre aile la prochaine fois.
Un régal pour la contemplation.
Comment ces artistes arrivent à autant de réalisme ?

Juste avant j'ai déjeuné seule sur la terrasse d'un asiatique face à l'école de magistrature. La chaleur du soleil à cette saison est d'une douceur exquise.
Ce rendez-vous avec moi-même m'a fait beaucoup de bien.

Je viens de rentrer et je pars après ce message pour une marche d'1 heure dans l'espoir de guetter les merles fluter au crépuscule.

Je vous lis et je vous remercie pour cette empathie que je perçois dans vos récits.
Tout cet amour pour nos enfants me rappelle combien ce sentiment est puissant pour supporter, surmonter, continuer à croire au changement.
Pourtant l'attachement est autant indispendable dans une relation que destructeur lorsqu'il nuit ou maltraite.

Je suis athée donc sans croyance par rapport à ceux qui trouvent du réconfort avec l'apport de foi.
Les bouddhistes disent que l'attachement est souffrance. Donc nous avons le choix de nos réponses face à elle.

Depuis longtemps j'ai compris que je pouvais perdre mon fils. Le cancer m'a également enlevé cette "légèreté" face à la vie.
Je me suis donc retrouvée dans un état de stress, d'anxiété et certainement d'angoisses face à la mort.
Alors j'ai lu, écouté des philosophes, je suis des masterclass, je travaille sur moi, je chemine et j'ai trouvé la réponse qui me convient le mieux : la mort est une étape de la vie et je peux agir sur mon présent pour écrire "la légende" que je souhaite laisser à ceux pour qui je compte.
Je prends donc soin de moi.

Depuis je discerne ce qui me fait souffrir et je m'en écarte tout en essayant d'être la plus bienveillante pour celles et ceux qui font partie de mon entourage.
J'apprends à être à ma place.
J'aime bien soutenir aussi celles et ceux qui cherchent un autre chemin car la solitude pèse dans les tourments et nous avons besoin d'un autre pour être soi-même (B Cyrulnik).

@Maximus, concernant le foyer jeune travailleur, mon fils l'a évité longtemps jusqu'à qu'il épuise son réseau d'amis donc les coloc ou squates.
Il s'est retrouvé dehors sans me le dire ouvertement. Il dormait dans une tente, près d'un lac et je l'ai laissé aller au bout de ses choix. Il n'a pas eu d'autres options que le FJT que je lui ai proposé (imposé).
Je suis passée et je passe encore par des crises mais je reste ferme sur mon cadre. Il n'y a pas de progrès sans crise (B Cyrulnik).
Evidemment, c'est difficile, mais je tiens à ma cohérence.

Je vous remercie sincèrement pour ce partage qui me fait du bien.
Je vous fais un énorme câlin et je vous rappelle que vous et les autres parents, vous êtes merveilleux.

Avec tout mon soutien,

Pépite

---

kohai - 10/02/2022 à 20h32

@Pepite et à tous

Totalement en accord avec ce beau partage
Cultivons nos moments de bien-être, de paix, de sourire...de carpe diem
pour nous tout d'abord et forcément pour notre entourage, enfants, qui profiteront de notre sérénité

Hier soir j'ai retrouvé un ami très proche que je n'avais pas vu depuis deux ans puisqu'il vit à l'étranger. Ce fut une telle émotion, un moment de vrai grand bonheur simple, beaucoup d'amour et de rires. Nous avons dîné dans le resto où travaille un autre de mes fils et l'ambiance générale était légère et souriante. Ce bien être est encore présent dans mon cœur et tout le monde en a bénéficié aujourd'hui

Et si nous partagions ici, de temps en temps, ces moments de vie qui nous portent, nous inspirent et nous rendent aussi plus forts? Je suis sûre que cette énergie ira vers ceux que nous aimons, vers ceux qui en ont besoin

Bonne soirée à vous trois

Pepite - 11/02/2022 à 11h03

Bonjour à vous toutes et tous lecteurs et participants,

Oui Kohai, exprimons librement ce que nous ressentons dont le bon car nous ne sommes pas que souffrance.

Je suis heureuse pour vous de lire que vous avez partagé un agréable moment.

Se connecter à ce qui nous procure un bien-être durable...je reviens à B Cyrulnik et tout ce que j'apprends avec lui. Il dit que nous libérons des hormones, des neurotransmetteurs via le sport mais aussi la marche, les loisirs, l'art et surtout il dit que pour être soi nous avons besoin d'un autre. Le relationnel est inhérent à notre condition humaine.

Nos enfants (qui grandissent) et ces adultes dépendants sont dans l'immédiateté; le produit répondant à leur confusion en procurant des shoots de l'instant qui en se cumulant, pour maintenir ou faire durer cette sensation, les emprisonne.

Confusion, perfusion et fusion sont les étapes qu'il faut dépasser. Comment ?
En donnant du sens à soi, à sa vie.

Je vous souhaite un agréable week-end.

Bien à vous,

Pépite

---

nvx-koke - 12/02/2022 à 07h48

faudrait peut être essayer de comprendre vos enfants qui consomme, car bah voila justement je prend un peut leur place en vous répondant, personnellement je consomme beaucoup de canabis (tout les jours 15-20) et quelque fois de la cocaine mais voila c'est pas pour faire chier mes parent j'ai mes raisons peut être pas valable au yeux des parent (ce que je comprent totalement) voir son fils ou sa fille se detruire cela doit être horrible mais plutôt qu'etre dans la menace et dans les hostilités pourquoi ne pas etre dans la compréhension et essayer de savoir le pourquoi du comment, comme je vous ai dis je prend en quelque sorte la place de vos enfants respectif (j'ai 20ans et je vis encore chez mes parent) mais bon apres avec ce que je lis c'est aussi des cas différent du mien c'est a dir que je bosse encore je participe aux courses ainsi que loyer et la communication n'es pas rompu ou quoi que ce soit avec mes parent, il savent pour le canabis mais la coke non car c'est récent mais je pense pas leur en parler avec vos avis sur la situation de vos enfants j'ai peurs que mes parents le prennent mal ou me juge plutôt qu'essayer de me comprendre (encore une fois je comprendrais qu'il s'enerve ou quoi) c'est juste que j'appréhende tellement leurs réactions…

Maximus - 12/02/2022 à 17h18

Bonjour ,
C'est dur . Je viens d'apprendre que mon fils n'a pas été bosser hier et aujourd'hui. Et qu'il n'a prévenu personne . C'est son ex qui m'a prévenu car il a passé la nuit chez elle après une soirée de défonce .
Voilà donc que le boulot lâche après 6 mois .
J'avais une intuition depuis quelques jours que les choses se degradaient vite . C'est aussi pour cela que je suis venu témoigner sur ce fil .
Pendant la soirée ,il a envoyé un texto à sa mère qui est en Afrique pour lui dire qu'elle lui manquait . Il souffre énormément du départ de sa mère quand il avait 9 ans . L'histoire est longue , j'en parlerai peut être plus tard mais je n'ai pas trop la force maintenant.
J'ai appelé sa mère et nous avons échangé un long moment . Elle est prête à accueillir notre fils chez elle au Cameroun, où vient de s'installer sa mère et où il y a aussi le petit frère de 10 ans . Elle a beaucoup de relations dans le milieu des expats et un cadre de vie confortable.
Nous avons convenu que nous allons tout faire pour convaincre notre fils d'aller vivre là bas , pour un temps . Il va mal à Paris , n'est pas heureux , se détruit et maintenant sans boulot .
C'est donc peut être un mal pour un bien .
Je dois trouver la force de parler à mon fils , de trouver les mots justes .
Sa mère va lui parler au plus vite aussi.
L'idée étant d'agir rapidement et de le sauver .
Voilà , je suis dans le feu de l'action , submergé par les émotions , la peur , la tristesse. Et je vois un espoir avec ce possible changement de vie , des opportunités nouvelles .
Je vous souhaite une bonne soirée. Je vais sortir m'aérer un peu et voir un match avec des amis et sans doute manger dehors .
Je vous remercie pour vos soutiens précieux , vos câlins et vos partages .

Pepite - 14/02/2022 à 09h06

Bonjour Maximus,

J'accueille votre désespoir, votre peine. Pour cela je vous ouvre mes bras pour un immense câlin.

Je vous laisse pleurer, sangloter, vous essuyer vos larmes.

Puis je vous écoute.

Enfin je vous invite à prendre du recul avant d'établir le plan d'actions qui demande réflexion.

Ce n'est pas un échec, c'est une opportunité ce qu'il se passe.

Je vous embrasse,

Pépite

Pepite - 14/02/2022 à 09h14

Bonjour Nvx-Koke,

Bienvenue sur ce forum.

Je vous remercie de participer sur ce fil en étant coté consommateur. Votre participation est précieuse.

Vous nous invitez à comprendre pourquoi nos enfants consomment et vous avez raison.

Connaissez vous les vôtres ?

Selon vous, comment pourrions nous l'aborder ?

Enfin, à la fin, vous parlez de vos peurs vis à vos de vos parents.
Voulez-vous nous expliquer ce que vous craignez profondément ?
Quelles sont leurs agissements face à vos comportements depuis votre enfance ?

Bien a vous,

Pépite

nvx-koke - 14/02/2022 à 11h11

je vous en pris c’est normal.
alors non moi même je ne connais pas les miennes et je pense que pour s’en sortira faudrai déjà trouver la cause des consommations
je pense qu’en parler calmement sans s’énerver et sans jugement avec juste de la compréhension et de l’ecoute
bah mes parents ont toujours trouvé la consommation des stup absurdes il on deja pris connaissance que je fumais il on eu du mal mais l’on accepte avec le temps
mais la coke enfaite c’est pas la meme chose cela reste de la drogue mais c’est pas pareille et leur en parler me fait peur dans le sens ou il pourrait me voir d’un autre oeil, une perte de crédibilité car je suis un « droguer » ou meme qu’il ne me fasse plus confiance, je ne

sais pas exactement mais il y a tellement de d'aprehension que je préfère ne pas en parler a mes proches tout simplement
voilà pourquoi je me retrouve ici a parler avec vous a la place c'est un peu moin gênant et j'ai remarqué l'entraide sur ce forum alors pourquoi pas tenter

---

kohai - 14/02/2022 à 11h57

Bonjour Nvx-Koke,

je vous invite également à bien relire ce qui se dit ici, car nous sommes justement dans la bienveillance, l'écoute et la compréhension avec nos enfants et non dans le jugement
et donc tout à fait à l'écoute de vos interrogations et peurs ainsi que ce que vous pourrez partager avec nous et qui nous aiderait à avancer plus encore dans la bonne direction. Oui, chaque histoire est différente mais chaque témoignage est le bienvenu

@Maximus
Le chemin est long mais avancées et rechute font partie de leurs parcours alors gardez espoir une fois encore
je vous envoie courage, sourires et espoir

---

nvx-koke - 14/02/2022 à 13h35

j'ai lu ne vous inquiétez pas seulement quand je vois des parent qui au lieu d'aider veulent foutre les gosses « dehors » alors que les laissez tous seul serait sûrement la pire des choses à faire ben voila quoi

---

Pepite - 14/02/2022 à 14h29

Nvx-Koke,

Vous avez peur des réactions de vos parents mais il n'y a pas de progrès sans crise.
Lorsqu'ils apprendront votre conso de cocaïne, cela ne passera pas. Vous le savez au fond de vous.
Comment voulez vous que cela soit autrement ?
Ils vous aiment et aucun parent normal ne souhaite que son enfant se détruise.

Mon fils tout comme vous, comme nous tous, a besoin de se mettre à l'épreuve parce que chaque individu a un ou des chemins à emprunter.
En avançant seul, "pas isolationné" on prend confiance en soi, on augmente son estime de soi.
On grandit donc, on s'épanouit en étant, en faisant, en se trompant, en échouant et en acceptant les défaites qui sont inévitables.
Nous apprenons en tirant des leçons positives de nos expériences.
Ensuite on réussit en cumulant des petites victoires du quotidien.

Nous n'avons pas à garder nos enfants qui deviennent des adultes en grenouillère lorsqu'ils sont toujours chez les parents à 25 ans alors que les études sont finies depuis longtemps.

Quelles en sont les raisons ?
Qu'est-ce que cela veut dire ? Qu'ils en sont incapables ?

Nous devons au contraire les encourager à vivre leurs aventures.
De plus ils ont une sexualité à partager (pas n'importe comment) et cela ne peut pas se faire sous le toit familial.

Au moment où je vous écris, mon fils est ici avec nous.
Il me dit que c'est cool le foyer. Il partage des moments avec des jeunes et il vit sa vie sans que des tensions ou "pression" familiales animent notre relation même si ce n'est pas limpide.
Nous avons au contraire du recul dans nos désaccords.

Voila, dépassez vos peurs et venez ici nous dire ce qui vous effraye.
Croyez que le monde est ce qu'il est, imparfait, cruel et parfois incompréhensible. Mais il offre aussi du beau, des rencontres enrichissantes et de l'amour.

Je vous souhaite d'avancer dans votre cœur qui ne demande qu'à s'ouvrir au monde.

Bien à vous,

Pépite

---

kohai - 14/02/2022 à 14h43

@nvx-koke

Il ne faut pas faire de raccourci rapide qui serait forcément erroné si l'on ne connaît pas l'histoire vécue
Il est parfois des situations qui perdurent depuis dix ans voire plus avec des enfants qui un jour ne sont plus enfants
Souvent les parents se sont investis à 200% pour les accompagner, trouver des centres de sevrage, des centres thérapeutiques, des csapa...etc..
il faut comprendre (et je pense que ça peut être entendu) que les parents ont aussi une vie à vivre et que la dépendance au sein d'une famille fait que toutes les attentions, les dépenses d'énergie, les peurs, tournent autour de cette dépendance et de celui qui la vit. Et ce n'est pas sans conséquences.
Le but de chacun n'est il pas de donner un jour un sens à sa vie et de pouvoir alors la vivre pleinement et indépendamment de ses

parents? alors, oui, c'est plus facile pour certains que pour d'autres, mais la finalité est bien celle ci: trouver du sens, se construire ou se reconstruire, accepter de voler de ses propres ailes même si ça peut faire peur, grandir.

Le sujet reste ouvert , il n'y a pas de vérité, de bon ou de mauvais, de vrai ou de faux

---

nvx-koke - 14/02/2022 à 14h56

je comprend ce que vous voulez dire mais malgré les défauts et le temps de la personne il restera quand meme votre fils etant pas pere peut-être je n'arriverai pas a comprendre mais je vois la chose comme sa
alors vie a vivre ou pas on ne peut pas abandonner son fils pour son addiction selon mon point de vue

---

kohai - 14/02/2022 à 15h30

Bien sûr...il faudrait échanger autour de la notion d'abandon et de sentiment d'abandon
Un parent abandonne t il son enfant surtout dans un moment comme celui ci? je ne le crois pas
Mais il est plusieurs façons d'accompagner, d'essayer, de comprendre.

Pepite - 14/02/2022 à 15h44

Nvx-Koke,

Je n'ai lu nulle part dans ce fil que l'on parlait d'abandon. D'abord selon vous, qu'est-ce qu'il signifie ?

Je pense que c'est votre interprétation liée à une anxiété, n'est ce pas ?

Avez-vous peur que vos parents cessent de vous aimer et qu'ils vous abandonneront lorsqu'ils apprendront votre consommation de cocaïne ?

Comment vivez-vous ce "contrat moral" entre les murs de vos parents (boulot, participation charges, tolère cannabis...) ? Est-ce que vous parlez ensemble de votre conso ?

Je suis sincèrement touchée par votre capacité ici à vous exprimer parmi nous. Je ne vous connais pas mais je perçois le besoin d'être réconforté.

Il serait intéressant si vous voulez que l'on comprenne votre histoire que vous fassiez le récit de votre vie dans un autre fil dédié. Côté entourage ou conso, comme vous voulez et si vous le souhaitez.

Je vous invite également à solliciter un Modérateur ou vous pouvez également appeler gratuitement un psychologue via l'UNAFAM.

Continuez à vous exprimer, c'est intéressant pour vous et pour nous.

Pépite

Miredo12 - 14/02/2022 à 17h51

Je suis sincèrement désolée pour votre fils Maximus, on a beau savoir que le chemin sera long et difficile, c'est dur quand ça foire. Gardez espoir. J'espère que vous aurez pu lui parler et le convaincre de s'éloigner. Il faut essayer cette solution, vous avez raison je pense. Courage.

Miredo12 - 14/02/2022 à 18h34

Bonjour Nvx-koke,
Pourquoi parlez-vous d'abandon ? C'est quelque chose que vous craignez pour vous ?
Ici je ne vois pas de parents près à abandonner son enfant addict, mais des parents qui cherchent par tous les moyens à leur venir en aide.
Mon fils plus jeune que vous a quitté brutalement la maison, et c'est vrai que je souffle de ne plus l'avoir sous mon toit, car nous ne nous comprenions plus. Nous à essayer de le convaincre que non, c'est pas banal et lui à essayer de nous convaincre de l'inverse. Mais j'en souffre aussi, et je me fais un souci monstre car je le sais vulnérable, en raison de sa précarité et des addictions et j'ai peur pour lui. Mais j'ai deux filles ados à aimer et qui méritent mon attention, un travail à assumer, une vie de couple, une vie à vivre. Tout ne peut pas tourner autour de mon fils. Et pourtant je l'aime à en crever.

Maximus - 14/02/2022 à 22h29

Bonsoir a tous ,

@nvx-koke : merci pour votre participation à ce fil. Vous êtes courageux de venir ici vous livrer et d'essayer de vous mettre à la place de parents pour mieux comprendre la situation sous tous ses angles.
Il est vrai que quand mon fils est passé à la coke , ça m'a fait un choc . Je comprends donc votre hésitation à leur dire . Mais finalement, je préfère le savoir , ça me permet de mieux le comprendre et l'aider.
Dans un premier temps , vous pouvez en parler 0800 23 13 13 et demander conseil . Vous me semblez mûr pour entamer une démarche, la meilleure preuve : vous venez témoigner.

@vous tous

Je n'ai pas encore eu l'occasion de parler à mon fils . Depuis sa désertion du boulot , il a trouvé refuge chez son ex qui l'accueille et il ne répond pas au tel. Comme je la connais bien , j'ai eu quelques news de mon fils. C'est une femme qui a 20 ans de plus que lui et qui est stable . Il dort beaucoup , récupère doucement, cuisine, semble aller bien . Je suis rassuré de le savoir là bas et j'attends qu'il se manifeste pour engager un dialogue.
De mon côté , je prends chaque moment comme il vient . Du moins , j'essaie d'accepter tout ce qui arrive et qui ne dépend pas directement de moi . Je me dis : que puis je faire ? Si la réponse est "rien" alors , je lâche prise. Et en ce moment , la réponse est souvent "rien" ☺

Je retiens de vos messages beaucoup de bienveillance. Merci .

Une douce et bonne nuit à tous .

Pepite - 16/02/2022 à 16h48

Bonjour à toutes et à tous,

Ce message pour vous dire qu'il pleut, que nos premières tulipes et jonquilles poussent à leur rythme.
Je les observe chaque jour tout comme les orchidées qui m'offrent un florilège de couleurs pendant des mois puis elles se reposent quelques temps pour me surprendre à nouveau.
Le jardin est beau en toute saison. Lorsque toutes les feuilles tombent, je profite de ces jours de plus en plus sombres pour ralentir.
En ce moment le soleil revient un peu plus chaque jour et la nature va prochainement s'activer, comme nous.

Je vous remercie pour votre partage et vos récits qui me touchent profondément. ce n'est pas une politesse mais une gratitude que je ressens.

Quelle joie de se sentir comprise, soutenue et réconfortée dans cette vie où finalement tout est impermanent et sans certitudes.

Avec toute ma compassion,

Pépite

Miredo12 - 16/02/2022 à 20h49

C'est bien que vous le sachiez bien entouré, Maximus. Je ne sais plus qui gravite autour de mon fils et c'est une grosse inquiétude pour moi. Il m'a parlé d'une femme qui a l'air de s'occuper de lui, il nous dit qu'elle lui fait son linge, lui prête sa voiture (s'il consomme toujours c'est complètement inconscient !). Il la connait depuis peu, elle est plus âgée que lui... Ça m'a inquiété, le sachant dans une situation précaire, vulnérable, est-ce que c'est gratuit, simplement amical ? ... Mais je ne sais pas pour l'instant comment lui en parler sans le braquer, notre lien est encore trop fragile.

@Pepite, J'ai passé des heures à nettoyer le jardin dernièrement, ça m'a fait un bien fou. Et des heures à nettoyer la maison, trier, jeter ce qui ne servait plus, tous les placards y sont passés, y compris le garage et le grenier... Une thérapie par le rangement.

Maximus - 16/02/2022 à 23h13

Bonsoir ,

Ce soir , je suis passé voir mon fils chez son ex . Nous avons mangé tous ensemble , son ex et sa fille , mon fils et moi . C'était un moment détendu et léger . Mon fils palot et maigrichon mais le visage ouvert.
Je n'ai pas eu besoin de poser de questions pour qu'il me raconte comment il a lâché son job, comment il se voit dériver, comment il a peur de mal finir, comment il vit depuis 6 mois .

Dans la foulée , il me dit qu'il souhaite aller vivre au Cameroun avec sa mère .
Je m'en doutais mais le fait qu'il me le dise en face m'a fait du bien parce que ça devient réel .
Évidemment , nous connaissons tous ces énergumènes, donc je ne me réjouis pas trop vite . Chaque jour est différent. Avec eux , on ne s'ennuie jamais et puis les addictions font toujours partie du film.
Bref , tout cela pour vous dire que cette idée de s'installer au Cameroun n'était même pas envisagée il y a 2 semaines lorsque j'ai commencé ce post .
Et que donc , tout peut bouger très vite , surtout lorsque nos chers et tendres se mobilisent et ont des prises de conscience.
Mais je garde vraiment à l'esprit que rien n'est fait

Oui Pépite , les bourgeons apparaissent près de chez moi et un air de renouveau aussi.
La nature est sage car elle nous rappelle combien tout est cyclique , que rien n'est figé et qu'il y a une intelligence de la vie en tout y compris en nous . A laquelle nous pouvons accéder à condition d'en avoir conscience.

Pepite - 17/02/2022 à 09h44

Bonjour à vous tous,

@Miredo12, je comprends vos peurs mais nous ne pouvons pas mettre des matelas par où ils passent.
Je l'ai fait pendant des années et il n'a rien appris.
On doit se confronter à la vie, à notre société pour apprendre.
Les erreurs, les échecs et les défaites font partie de l'apprentissage.

Pour le "substitue maternel" qui me fait sourire, cela fait partie de son chemin. Il est majeur, lui et cette dame font des choix. Profitez de vos vacances émotionnelles.
Laissez le vous raconter ce qu'il expérimente.

Vous avez raison, cela fait du bien de faire du tri. Vous êtes bien plus énergique et performante que moi. Moi je vais à mon rythme...

@Maximus, oui rien n'est figé. Profitez aussi de vos vacances émotionnelles pour lâcher prise.

Je vous embrasse à tous les 3,

Pépite

Pepite - 17/02/2022 à 09h44

Bonjour à vous tous,

@Miredo12, je comprends vos peurs mais nous ne pouvons pas mettre des matelas par où ils passent.
Je l'ai fait pendant des années et il n'a rien appris.
On doit se confronter à la vie, à notre société pour apprendre.
Les erreurs, les échecs et les défaites font partie de l'apprentissage.

Pour le "substitue maternel" qui me fait sourire, cela fait partie de son chemin. Il est majeur, lui et cette dame font des choix. Profitez de vos vacances émotionnelles.
Laissez le vous raconter ce qu'il expérimente.

Vous avez raison, cela fait du bien de faire du tri. Vous êtes bien plus énergique et performante que moi. Moi je vais à mon rythme...

@Maximus, oui rien n'est figé. Profitez aussi de vos vacances émotionnelles pour lâcher prise.

Je vous embrasse à tous les 3,

Pépite

Miredo12 - 17/02/2022 à 22h05

Ça bouge de votre côté Maximus, en deux semaines sacré revirement ! J'espère que ça va se concrétiser

---

Maximus - 27/02/2022 à 23h46

Bonsoir à tous ,

Je viens donner quelques nouvelles de mon histoire.
Depuis 2 semaines, mon fils est chez son ex après avoir lâché son boulot . Il procrastine , passe ses journées à ne rien faire , ses nuits sur Netflix et consomme beaucoup d'alcool et d'herbe, un peu de coke aussi . Il parle toujours d'aller vivre au Cameroun chez sa mère mais n'a posé aucune action concrète en ce sens , ni même appelé sa maman.
J'ai quand même pu le voir jeudi soir , il est venu à la maison , nous avons mangé une pizza et vu un film ensemble. Ce moment de complicité m'a fait du bien .
J'ai appelé sa mère hier et nous allons allier nos énergies pour essayer de faire bouger les lignes. J'ai ressenti une grande envie et une grande implication de sa part. Ça aussi m'a fait du bien .
Pour que mon fils passe à l'action, il faut qu'il soit au pied du mur. Bientôt , il n'aura plus d'argent, et ça devrait aider aussi .
J'ai beaucoup d'amour et de compassion pour lui et je pense qu'il souffre . Je pense qu'il a un trouble (peut être de l'attention) depuis bien longtemps et qu'il se shoote pour moins souffrir .
J'ai l'intuition qu'un changement d'environnement serait une aubaine pour retrouver un cadre maternel et mettre en place de nouveaux équilibres. Personne ne le mettra de force dans l'avion , alors , à lui de jouer aussi et de poser des actions, ce qui n'est pas le cas à aujourd'hui

J'espère que vos enfants se portent bien . Je pense bien à eux et je vous souhaite une excellente soirée (ou journée si vous me lisez de jour) .
Vous êtes , nous sommes des parents courage. Nous aimons nos enfants plus que tout et nous aspirons à leur bonheur . Ils sont durs , nous épuisent , nous font vivre des émotions fortes . Et avant d'être des drogués ou des addicts, ce sont des êtres humains merveilleux, qui souffrent , qui se battent aussi , qui tentent , qui rechutent , se redressent, ont aussi leurs moments de bonheur et des ressources comme tout un chacun.
Je prie pour eux tous .

Pepite - 02/03/2022 à 07h50

Bonjour Maximus,

Lorsque je vous lis, j'admire la personne que vous êtes. Je vous trouve aimant, patient, compatissant, chaleureux et j'en oublie.

Je ne sais pas pour cette histoire de troubles de l'attention ce que cela signifie. Je me suis posée les mêmes questions pour mon fils alors j'ai lu des rapports et je m'en suis intéressée.

Qu'est-ce qu'il en est ressorti ?

- Grossomodo que c'est lié à l'organisation de notre société. Le milieu a impacté (sculpté) le développement de l'enfant.

Qu'il existe des escrocs du bien-être, surtout en dehors de la France, Canada par exemple, qui vendent de l'accompagnement psy très cher.

Les solutions ?

- Entourer la personne mais finalement c'est un pléonasme car c'est inhérent à notre condition humaine.
L'idée du diagnostique est d'arrêter les tensions familiales liées au manque d'adaptabilité du jeune ou de l'adulte.
- Prendre conscience de ses difficultés pour proposer des alternatives.

Laquelle ?

-Le travail, l'activité manuelle, les loisirs, l'association, l'empathie, les petits pas du quotidien, les petites victoires donc.
Et SURTOUT le sport, développer des hormones.

Pas facile de porter tout cela. Que devient notre propre chemin pendant ce temps ?

Je vous laisse et je vous réponds sur mon fil.

Bien à vous Maximus, je vous souhaite des vacances émotionnelles pour vous parce que vous le valez bien.

Pépite

---

kohai - 03/03/2022 à 11h35

Bonjour à tout le monde,

Je suis partie à la campagne pour quelques jours de repos, de balades et de bon air
je vous ai lus à mon retour...@Maximus, nos histoires se ressemblent tant, presque à l'identique dans le vécu, dans la situation de nos fils (sauf que le mien est tout le temps à la maison avec moi), la procrastination, les nuits blanches et les journées à dormir, ce trouble du comportement certainement lié ou en tous cas amplifié par la conso.
La question peut se poser aussi ainsi: est ce qu'il consomme parce qu'un trouble est bien là et le pousse à fuir à un moment donné, ou est ce que la conso a créé ce trouble à la longue?...ou les deux?...c'est un peu comme l'histoire de la poule et de l'œuf et la réponse reste 'méconnue'
Mon fils ne va pas bien, ne trouve plus aucun sens à sa vie, ne veut pas retourner en sevrage après ses trois mois de retour à la maison. La moindre communication est difficile pour lui qui s'est coupé de tout et tout le monde pour le moment. Je veille, je patiente, j'essaie de ne pas le braquer tout en faisant passer des messages. J'espère toujours. Je fatigue parfois également.

Je vous espère tous en bonne forme avec le printemps qui arrive, la perspectives de belles journées et l'espoir d'un temps meilleur et plus serein

Amitiés

Maximus - 03/03/2022 à 20h00

Bonsoir Kohai, bonsoir Pépite

Oui , nos histoires sont un peu toutes similaires. Et nous mettent à l'épreuve émotionnellement.
Il y a évidemment un mal être qui pousse à la conso et la conso renforce le mal être . C'est ce cercle qui est épuisant pour nous et douloureux pour eux .
Mais rien n'est figé , il y a tant de parcours de vie qui changent , tant de personnes qui s'en sortent , parfois même renforcées. Et puis , il y a NOUS . Nous qui grandissons aussi dans l'épreuve, nous qui apprenons sur ce que nous sommes . Attention, je ne dis pas que c'est une chance qui nous arrive mais c'est clairement une opportunité que d'autres n'ont pas .
De nombreuses familles qui paraissent équilibrées traversent d'autres épreuves, de nombreux jeunes souffrent dans un monde qui devient fou et hors de contrôle.
Je ne suis pas un adepte de la relativisation mais parfois il est bon de replacer sa propre souffrance dans un contexte plus large .
Qu'en pensez-vous ?
Me concernant, depuis 3 jours , les événements sont plutôt favorables .
Mon fils a appelé sa mère pour parler de son prochain départ au Cameroun et m'a parlé des démarches qu'il doit mener (visa , vaccins..) . Il a aussi aidé un ami à déménager et est allé chez le dentiste. De petits pas que je n'imaginais pas il y a une semaine.
Je sais aussi qu'il n'a plus un rond ce qui le booste un peu . Et je reste très prudent car les paroles ne sont pas des actes .
@kohai : je pense bien à vous et je lis que vous savez prendre du temps pour respirer , profiter du grand air et du printemps. Ce n'est pas rien !
Pour votre fils , vous faites ce qu'il faut , je le lis dans votre message . Il a beaucoup de chance de pouvoir compter sur vous et ça va grandement l'aider dans son parcours .
@Pepite : merci pour la justesse de vos propos . Vous êtes une personne aidante avec une grande compassion. Vous aidez énormément sur ce forum, votre contribution est essentielle et précieuse. Gratitude.

Pepite - 09/03/2022 à 09h30

Coucou tout le monde,

Épreuve covid terminée. J'espère que la science trouvera la solution face à ce virus.

Je viens prendre de vos nouvelles,

Pépite

---

kohai - 09/03/2022 à 20h22

Bonsoir Pepite et tout le monde

Quel bonheur ce sera lundi d'enlever le masque au travail et de revoir sourires et expressions
statu quo chez moi...le week-end dernier mon fils a évoqué un sevrage mais n'a pas passé d'appel pour le moment..mais c'est un mieux, un début de réflexion à nouveau. Donc à suivre.
Le monde va mal et nous pouvons comprendre que les plus sensibles, les plus écorchés soient affectés plus encore de tout ce qui se joue. Alors prenons toujours et encore le bon, le beau, le vrai, et toutes les manifestations d'amour qui nous entourent
Ce week-end je garderai une petite fille de 4 ans, un petit amour plein de vie et d'énergie. Nous irons voir l'Odyssée sensorielle et balade dans paname. Un petit goût de bonheur à savourer sans modération!!
je vous envoie mes pensées amicales et positives en espérant que vous vous portez tous bien

Kohai

Maximus - 10/03/2022 à 17h20

Bonjour ä vous tous ,

Un petit mot pour vous faire part de mon optimisme entre le soleil qui s'installe et qui réchauffe et la fin de ce cache-sourire prévu pour lundi.
La situation avance a petits pas pour mon fils . Il ne consomme plus grand chose faute d'argent et on se revoit assez souvent . Il a petite mine et fait très peu de choses pour le moment, c'est son chemin.
De mon côté , je tente de lâcher prise et je parviens à sortir et à m'amuser . Je médite beaucoup et je prie . Je remets à une énergie supérieure les Pbs que je ne peux pas traiter , c'est apaisant.
J'ai envie de vous conseiller les méditations guidées de cette dame, notamment celle ci sur le lâcher prise :

https://youtu.be/qOpL9DIqFpI

Excellent weekend à vous tous , on est ensemble,

Clarinet7 - 11/03/2022 à 06h47

Bonjour

Je lis vos messages et me sens moins seule. Moi c est mon mari qui consomme. Alcoolique sevré depuis plus de 20 ans, il consomme de la coke depuis...je ne sais meme pas quand. Il me l a avoué il y a quelques mois...car il ne voulait plus me mentir...sauf que moi ça me plombe.
Il a une conso d une fois par semaine, mais a chaque fois la descente est tellement dure.
Nous avons 2 enfants...et je dois tout gérer
J en ai assez... et je ne sais vraiment plus quoi faire. Je le soutien du mieux que je peux mais il le dit qu il n est pas heureux.... que puis je faire à cela? Rien....et là ce matin je suis en en colère car ça fait 6j qu on est sorti de la dernière crise et rebelote...du coup il ne va pas aller bosser, je vais gérer mon boulot et les enfants avec la peur qu il ne fasse une bêtise...
Je suis fatiguée

---

kohai - 11/03/2022 à 17h35

Bonjour Clarinet7

Bienvenue sur ce groupe d'entraide et de partage
Nous partageons tous ici un peu la même expérience, les mêmes doutes, le yoyo émotionnel dont parlait Maximus, mais aussi le mêmes espoirs et le goût de la vie pour nous et les nôtres
Je comprends votre fatigue et j'imagine ce coup porté lorsque votre mari vous a parlé de sa consommation
En parler c'est déjà demander de l'aide, c'est avoir besoin d'être entendu et écouté, c'est aussi vous respecter je crois.
Essayez de parler ensemble, lui qui connaît déjà le sevrage, le chemin vers la guérison et ses failles
Peut être le guider vers une consultation addicto et psy
Et pensez à vous, à vos enfants, du mieux que vous pouvez et en demandant également de l'aide
Nous sommes là aussi
je vous envoie énergie et sourires pour un week-end apaisé

Kohai

---

lilicorne - 14/03/2022 à 15h21

Bonjour,

J'ai pris le temps de vous lire avant de venir parler à mon tour.

Je suis comme vous perdue, désemparée et morte d'inquiétude pour fils de bientôt 19 ans.
Il a quitté la maison par sms il y a 1 mois, en nous balançant au passage qu'il prenait de l'acide environ 1 fois tous les mois, mois et demi. Depuis il vit chez les parents de sa copine. Ils sont pas jamais là, du coup c'est la belle vie.

Nous avions eu des pb de conso de cannabis quelques mois plus tôt. Il a fini à la gendarmerie, on a eu des perquisitions, où rien n'a été trouvé. Il en avait fini avec ça car on ne lui a pas laissé le choix, vous allez peut-être trouver extrême mais toutes les semaines on faisait un test de dépistage.
Avant tout ça, il a vu une psy pendant presque 2 ans car il n'allait pas très bien suite au départ de son père loin, il était mineur au début du suivi, elle ne nous a jamais parlé de rien, ni essayé de nous faire comprendre qu'il y avait une conso déjà en place. Il fumait le matin au lycée, et la soir avant d'aller au lit. On a rien vu et je m'en veux.

On a toujours beaucoup dialogué dans la famille.
Depuis son départ on s'est vu plusieurs fois, tout s'est bien passé. A sa dernière visite il m'a dit prendre parfois des champignons aussi. Il dit avoir repris puis re arrêté le shit... Mais comme beaucoup de nos enfants, les mensonges étant fréquents, je ne sais pas. Quand on s'est vu, il était bien, et n'avait à mon avis rien pris.
Je l'ai très souvent par message, le lien et la communication ne sont pas rompus

Mais voilà je suis inquiète pour son avenir. Il fait des pétages de plombs, parle suicide et 2h après tout va bien.

Pour le moment il refuse de voir un centre d'addictologie. Il a accepté de voir 2 psychiatres par visio avec doctolib cette semaine. Le 1er ne lui a pas plu, la 2e lui a dit que tant qu'il prendrait des produits elle ne pourrait pas s'occuper de le traiter.

Je ne vis plus, je n'arrive pas à penser à autre chose. Comment arrivez-vous à lâcher prise? A avancer? Je suis aidée par psychiatre et psychologue mais je n'avance pas. Je passe mon temps à pleurer.
Je ne vois pas quoi faire de plus pour l'aider. On a discuté, on n'a pas jugé, on a donné toutes les coordonnées utiles si il décide de se bouger. Je suis à bout.
Mais on a d'autres enfants, mon mariage en souffre aussi, même si mon mari est très compréhensif et me soutien, c'est moi qui ne suis plus là, bouffée par l'inquiétude.

Je n'arrive plus à rien, je suis bouffée par la peur.

Merci de m'avoir lue

MYRTILLE - 14/03/2022 à 18h45

Bonjour,
Je lis ces différents messages et ça ne me réconforte pas le moins du monde.
Mon fils a 19 ans, vit avec moi, son père est parti depuis peu en province avec ses deux autres fils plus jeunes et leur maman. Il n'est plus welcome chez eux depuis qq années, même s'il a de bons rapports avec son père qui veut aussi, ça peut se comprendre, sauver ce quil est parvenu à construire.
Donc mon fils a décroché au début du lycée, dès la seconde, (toujours eu bcp de difficultés avec l'école et le comportement adapté depuis la primaire, nombreuses consultations avec des pedopsy qui n ont finalement rien apporté), après une année et qq mois de cap fromager (car c'était la seule formation qui l acceptait avec un dossier scolaire calamiteux en terme de comportement) il a également abandonné. Depuis plus de 2 ans, il est addicte au cannabis, aux écrans et à la playstation (retirée et confiée à des relations) ne dort pas avant 3 heures du matin, ment sur tout et surtout refuse d'admettre qu'il doit voir un médecin. J'ai tout tenté avec la pjj (où il avait un suivi) mais il n'allait pas aux convocations. Je suis eule avec lui, juste ma mère âgée. Au fur et à mesure mes propres relations amicales se sont distandues jusqu'à devenir presque inexistantes. Globalement je n'ai plus de vie. J'ai bientôt 53 ans et j'aimerais retrouver une vie avant de claquer. Je suis persuadée que temps que mon fils restera à la maison, rien n'évoluera car c'est tellement confortable ici, le frigo est plein, le linge lavé et je suis au boulot toute la journée. Donc tout ça pour savoir si certains d'entre vous ont déjà mis leur progéniture à la porte au risque d en faire des sdf

Merci pour vos reponses

Maximus - 14/03/2022 à 19h46

Bonjour et bienvenue à Lilicorne et Clarinet7,

Bonjour Kohai et bonjour Pépite, j'espère vous trouver en forme après ce weekend.

Je vous comprends si bien. L'inquiétude fait partie du tableau. L'anxiété, la peur que tout tourne mal , de les perdre , qu'ils se perdent . Pourtant , le lâcher prise est nécessaire. Pour ma part, de nature anxieuse, cela ne vient pas naturellement, c'est un exercice, un travail quotidien, parfois de tous les instants. Un peu comme un muscle qui se travaille.
Voici quelques petits retours de ma propre expérience.
J'accepte de me laisser traverser par l'émotion et je me concentre sur ma respiration . Surtout ne pas lutter , ça renforce les pensées et le mal être associé . La cohérence cardiaque est une technique qui m'aide beaucoup.
Une fois qu'un certain calme est revenu, j'essaie de challenger mes pensées. Oui , il se peut que le pire se produise MAIS, c'est un scénario parmi une multitude d'autres . Comme beaucoup d'entre nous, j'ai maintes fois imaginé le pire et pourtant il ne s'est pas produit . Le cerveau ne fait pas de différence entre une situation vécue et imaginée. En cela il nous trompe et c'est bien de le reconnaitre parfois .
Lorsqu'une certaine distance peut être établie avec mes pensées , je me focalise sur des pensées positives et si possible me connecter à des émotions positives.
Lorsque je me sens vraiment détendu et ouvert , je pratique la méditation ou la prière (laïque) . J'essaie d'ouvrir mon cœur et de me connecter à une énergie supérieure. J'envoie de l'amour à mon fils , je le bénis et je laisse le soin à l'univers de faire le reste .

J'ai aussi entrepris une thérapie, je fais du sport , de la musique, je vois des amis ,je sors ....
Ça n'empêche pas des moments de grande détresse et de solitude, de souffrances et d'angoisses.
Certains jours , je ne pense qu'à ça et je souffre et je me sens vraiment dépassé. Mais d'autres jours sont meilleurs. Et l'avenir n'est pas écrit , il dépend de nous mais aussi de nos enfants qui malgré leurs dérives ont aussi des ressources.
Qu'en pensez-vous ?

Claire77100 - 15/03/2022 à 00h22

Bonsoir
Comme je me retrouve à travers ce témoignage. Ma fille de 23 ans prend de la coke depuis presque 5 ans. Elle bosse dans la restauration mais tout son argent part dans son addiction, ses sorties et ses loisirs. Elle avait entrepris de passer son permis de conduire mais au cours d'une de ses soirées de déchéance elle a perdu tous ses papiers d'identité donc impossible de passer son permis de conduire. Elle a fréquenté un copain pendant presque un an, il arrivait à maîtriser son addiction et sa consommation, mais leur relation était toxique. Depuis qu'elle n'est plus avec lui sa consommation a repris de plus belle, j'ai essayé toutes les attitudes avec elle, le dialogue reste présent mais seulement lorsqu'elle en a envie ou lorsqu'elle est en descente et où elle ne m'épargne pas dans ses propos. Elle me fait souffrir et notre cellule familiale en souffre, sa sœur aînée et son petit frère ne supportent plus de me voir mal, de m'inquiéter pour elle. Je n'arrive pas à déceler si elle souhaite réellement s'en sortir.

Maximus - 15/03/2022 à 11h22

Bienvenue à Myrtille et à Claire77100,

Merci pour vos partages , vous êtes ici chez vous .

Belle journée à tous

---

kohai - 15/03/2022 à 11h44

Bonjour à tout le mode,

Tous les témoignages sur ce groupe sont révélateurs de tout ce que nous traversons, de ce que nous ressentons, de ce que nous engageons.
je crois que face à ces addictions qui touchent nos plus proches et bouleversent de plein fouet notre quotidien et nos vies, il n'y a pas de vérité, d'attitudes qui fonctionnent et d'autres pas...il y a juste nous, avec notre nature, notre instinct, nos limites, notre patience, notre bienveillance et le curseur est différent pour chacun d'entre nous.
Mais comme l'a souligné Maximus plus haut, le lâcher prise est nécessaire pour nous mêmes tout d'abord et pour notre entourage. Et peut être plus que quiconque a une vie paisible, il nous faut profiter de chaque instant joyeux et serein, les provoquer même, ne pas s'isoler même si la situation nous isole, continuer à voir nos amis même si pas à la maison. Vivre.
Nos enfant ou conjoints seront toujours les derniers décisionnaires car le choix vers le soin et la résilience ne peut venir que d'eux.
Oui certains parents demandent à leurs enfants de partir, d'autres pas, mais qui pourraient juger de cela les conséquences pouvant être très différentes? pour ma part je n'ai pas fait ce choix mais je ne sais ce qu'il adviendra de demain

Restez en phase avec vous mêmes, préservez vous, pensez à vous quoiqu'il en soit
je vous envoie énergie et pensées pour cette journée

---

lilicorne - 15/03/2022 à 13h15

Bonjour,

Merci pour votre accueil et conseils. IL va vraiment falloir que j'apprenne à lâcher prise mais je n'y arrive pas encore. Parfois un instant, mais tout revient de suite.
Mon second de 17 ans s'est fat agressé par un individu défoncé qui cherchait son frère.. Il s'en ai sorti avec des griffures sur le torse, mais si ça avait été un couteau… Nous sommes allés porter plainte hier soir. J'essaie de me dire que c'est un cas isolé. Mon second n'avait jamais vu cet individu avant. L'ainé n'habite plus notre ville depuis 1 mois. Le gendarme qui a pris ma plainte m'a dit de pas avoir entendu parler de lui depuis plusieurs mois sur le secteur.

Mais voilà maintenant je suis inquiète pour le reste de la fratrie en plus du grand.

J'ai l'impression qu'on ne va jamais sortir de tout ça. Et que ça va mal finir pour le grand.

C'est horrible de se sentir si impuissante. Je l'ai eu longuement au téléphone hier, je lui ai redit que nous l'aimions et serons toujours là pour l'accompagner dans le changement mais qu'il fallait que ça vienne de lui et que j'espérais que l'agression de son frère allait le faire sérieusement réfléchir si il trouvait que se sauver lui n'était pas une assez bonne raison.

Bonne journée à tous.

Pepite - 23/03/2022 à 09h26

Bonjour à toutes et à tous,

D'abord je voudrais remercier Maximus pour son Yoyo émotionnel qui invite au récit. Cet espace d'expression est une mine d'or pour toutes celles et ceux qui ont besoin de partager des expériences similaires.
4 nouveaux profils ont osé franchir le rubicon et j'espère de tout coeur que les ressources des uns et des autres nous profiteront.

Ensuite j'ai trouvé que l'accueil de Kohai était remarquable. Merci Kohai pour cette belle énergie.

J'ai été absente pendant quelques temps, j'étais mal pour plusieurs raisons. D'abord je reste un peu fatiguée et encore fragilisée par la covid. Mais chaque jour, je sens une amélioration.
Ensuite j'ai ressenti un immense chagrin pour la guerre en Ukraine. Je crois que c'est la "goutte d'eau" qui a fait déborder le vase qui contenait les migrants, les Yéménites, les Ouighours, les Afghans...toute la misère et les souffrances du monde dont les miennes.
J'ai donc accepté ma vulnérabilité et je me suis écoutée en me posant cette question : comment vas tu Pépite ?
De cette introspection, il en est ressorti que mes besoins de partage, de solidarité, de justice, de générosité d'amitiés et bien d'autres n'étaient pas comblées.
Alors quelles réponses pouvais je y apporter ?
Je vous avoue que j'ai d'abord relativisé en me disant que dans ma vie personnelle, le positif dominait mon environnement. J'ai un mari merveilleux, un petit adorable, un cadre de vie agréable, des activités qui m'intéressent et une petite santé mais je prends soin de moi.
Ensuite je me suis dit que les évènements extérieurs n'étaient pas que de mon seul ressort mais que je pouvais y contribuer de façon à "remplir" mes valeurs et mes besoins.
Cela passe donc par l'action en contribuant avec mes possibles (association, forum, dons...), la méditation en laissant les émotions s'exprimer et avec la culture dont le chant.

Alors maintenant mon fils ainé qui va fêter ses 26 ans samedi prochain.
10 ans de consommation de produits toxiques et une rétrospective surprenante mais pour laquelle je garde le sourire car il est là, c'est le plus important.

Pepite - 23/03/2022 à 10h24

Suite,

Alors, pourquoi j'écris c'est le plus important. Parce que je lis dans le fil de LILICORNE "bouffée par la peur".
Et bien oui on a dépassé le stade de penser à leur santé en songeant à leur mort. On a anticipé, ce qui est normal.
On est angoissé, c'est normal.
En fait tous nos ressentis sont inévitables et normaux car ils font partie de notre condition humaine.
Il y a plusieurs "remèdes" à cela : accepter (lâcher prise), en parler (partage), laisser s'exprimer (méditation), s'en remettre à sa foi (croyance).
L'idée déjà c'est d'arrêter que cette angoisse "pollue" l'ambiance relationnelle qui est déjà "faussée" par ces substances.

La permaculture met en avant les couches type lasagne pour rendre le sol fertile, quel qu'il soit. Nous, notre travail personnel est de mettre en conscience toutes les strates qui favorisent un nouveau développement auprès de la personne qui est en "jachère".
Ce n'est pas facile mais l'humain aime la difficulté. On grandit de nos efforts.

Proposition de couches :

- Acceptation
- Soutien
- Compassion
- Bienveillance
- Alimentation
- Communication
- Réflexion
- Recul

Etc

L'idée est d'identifier ce que nous ressentons et qui entrave notre relationnel afin d'enlever les émotions, les sentiments négatifs (inévitables, normaux) afin de favoriser une ambiance apaisante.
Il y aura des couacs, des tensions mais tout est rattrapable. Parlons, débattons comme le faisaient les Grecs. Redonnons de l'espace aux récits et à la parole. Ecoutons nous puis écoutons les autres.

La mort est une étape de la vie et tout est impermanent, tout change.
MAXIMUS évoque notre épreuve comme l'opportunité de grandir et je le rejoins. Nous n'avons pas appris à ETRE tout simplement ni à prendre le temps de réfléchir à notre condition humaine.
Notre environnement social nous pousse au sprint permanent et la personne errante nous dérange dans notre course. Pour moi elle nous invite profondément à réfléchir, à donner du sens à notre vie. Alors posons nous et réfléchissons. Ecoutons les.

CLARINET7, vous rencontrez des difficultés avec votre conjoint. Certes vous avez à vous organiser vis à vis de vos charges domestiques et autres mais saisissez son ouverture lorsqu'il vous avoue sa conso et qu'il dit qu'il n'est pas heureux.
Approfondissez vos échanges. Respectez votre tour de paroles. Développez l'empathie.
Quel plan d'actions pourriez-vous mettre en place pour que chacun nourrisse ses besoins ?

MYRTILLE, pareil, vous ne supportez plus de tout devoir assumer. Parlez-vous à votre fils de cette charge que vous trouvez injuste ?
Avez-vous identifié vos valeurs, vos besoins et arrivez-vous à les lui exprimer simplement avec le JE ?
Concernant vos émotions, vous autorisez-vous à les montrer ?
Est-ce envisageable pour vous de lui mettre en place des actions en soulignant les petites victoires ?

CLAIRE77100, votre fille a des frères et soeurs et vous décrivez que ce malheur retentit sur vous et donc sur votre famille.
Est-il envisageable de vous réunir pour en parler ? Les enfants développent de l'empathie et sont souvent justes dans leurs propos.
Que pensez-vous d'une thérapie familiale ?

LILICORNE, votre fils a une vie de bohème. Cela me rappelle la chanson d'Aznavour, mai 1968, les hippies...
Je comprends également votre inquiétude parce que selon vous il ne fait rien.
En êtes-vous sûre ?
Quelle est votre peur(s)?

MIREDO12, je n'ai pas de vos nouvelles. Comment allez-vous ?

De mon côté, j'avance chaque jour comme mon fils. Grâce à cette épreuve je grandis comme l'écrit MAXIMUS.
Il y a des embuches mais on avance tous les deux, en tout cas on essaie, lui comme moi, d'y mettre essentiellement du coeur.
Par moment mes peurs ressurgissent parce que j'ai gardé dans ma mémoire des moments désagréables. Alors j'y travaille, je réfléchis, je cherche à comprendre, je me documente.
Je ne lui demande plus de se sevrer car je crois que c'est mission impossible. Je regarde chaque petits pas qu'il fait.
On se parle, on s'écoute et on accepte nos failles, nos vulnérabilités.

Je vous remercie pour vos partages, quoiqu'il en soit la bienveillance envers soi et envers les autres reste la meilleure option.

Bien à vous,

Pépite

---

kohai - 24/03/2022 à 15h04

Merci Pépite pour votre retour ici et vos messages toujours éclairés et bienveillants
J'espère de tout cœur que vous allez retrouver une belle santé avec les beaux jours qui arrivent et des journées pleines de bon sens

Mon fils aura également ses 26 ans...en mai, et je serai là, nous serons là pour fêter ça avec lui si c'est un jour avec, et en tous cas penser fortement à lui si c'est un jour sans
Je ne saurais dire plus et mieux que vous ne venez de le faire, tout y est

Mes pensées accompagnent chacun d'entre vous et ce week-end prenez de temps de savourer ciel bleu, soleil, nature qui s'éveille et autres douceurs

Amitiés

---

kohai - 24/03/2022 à 17h12

heu 'de bon sens' s'est inscrit à l'insu de mon plein gré et n'a rien à faire ici bien sûr!

Maximus - 29/03/2022 à 21h59

Bonjour à tous , chers parents, conjoints, frères et sœurs de cœur.

J'espère vous trouver en bonne forme.
Je n'ai pas donné de nouvelles depuis un moment , j'attendais que la situation évolue. Et les choses ont bougé radicalement .
Mon fils est au Cameroun depuis hier , il va vivre chez sa mère , avec son petit frère et sa grand mère. Il veut prendre un nouveau départ, se refaire une santé et une hygiène de vie, construire une nouvelle relation avec sa famille.
Lorsque J'ai commencé à témoigner sur ce fil il y 2 mois , je ne pouvais pas imaginer la tournure des événements.
La situation me semblait dans une impasse. Et finalement des pistes se sont ouvertes progressivement.
J'ai pris conscience de plein de choses au cours de ces épreuves.
Déjà que mon fils avait ses propres ressources, sa propre conscience de la situation. J'ai sous évalué cela .
Ensuite , j'ai compris que j'étais beaucoup trop émotionnellement impliqué dans la relation avec mon fils .
Comme beaucoup d'entre nous , j'ai développé une anxiété chronique, une hyper vigilance malsaine qui m'a éloigné de moi-même. Je me suis isolé , infligé un mode de vie qui ne me convient pas et vécu par procuration au gré des hauts et des bas de mon fils .
J'ai continué sans cesse à vouloir le protéger, à m'inquiéter de ses comportements, à envisager le pire .
Plus récemment, j'ai appris à mieux lâcher prise et à prendre une plus grande distance. Comme par "hasard" , c'est à partir de ce moment là que j'ai constaté des changements en moi et à l'extérieur de moi .
Ça a été aussi les 2 mois où je me suis senti le plus proche de mon fils .
La leçon bien entendu est qu'il faut s'occuper de soi . Et faire un travail d'acceptation. Quelque part, c'est aussi faire le deuil de l'enfant tel qu'on le projette et l'idéalise.
Voilà une nouvelle page qui s'ouvre pour lui et pour moi. La distance va aider même si je ressens de la tristesse parce qu'il va me manquer.

Quand à la drogue (ou même l'alcool), je vois bien qu'elle remplit un rôle pour lui, un vide terriblement angoissant.
Nous en avons beaucoup parlé récemment et il me parlait de son automédication par rapport à un probable trouble de l'attention .
Où qu'il soit dans le monde, il y sera toujours confronté. C'est une réalité aujourd'hui la drogue est partout .
Mais il y a quand même des voies de sortie , des possibilités d'aller mieux , une meilleure connaissance de soi , une overdose d'amour .

C'est que je lui souhaite , ce que je souhaite à vos enfants , ce que je nous souhaite .

Merci ,

Pour Pépite et Kohai : un bon anniversaire à vos fils .

Chance88 - 30/03/2022 à 16h08

Bonjour. Mon fils de 23 ans est toxicomane depuis qu'il a 15 ans. Il a pris son premier trait d'héroïne à 2 maisons de la notre . Il est atteint d'un tdah depuis sa naissance mais seulement diagnostiqué l'an dernier. Nous avons alerté le milieu médical et scolaire pour avoir de l'aide mais personne n'a pu ou voulu nous aider. Cela fait 20 ans que nous savons que notre fils est différent et que quelqu'un devait déceler cela . Mais on ne nous a jamais écouté ! Enfant difficile perturbé et perturbateur. Voilà ce qu on nous disait. Manque d'éducation....facile à dire mais nous avons éduqué nos 3 enfants de la même manière et les 2 autres vont bien .
Il consomme héroïne, cocaïne, médicaments, alcool ! Tout ce qu'il faut pour mourir jeune! Il n'a plus envie de vivre dans une société qui l'a négligé. Je suis toujours en action pour l'aider . C'est un boulot à temps plein et même les week-end et souvent les nuits. Il a déjà fait deux sevrages et un début de cure dans un centre où les stupéfiants circulaient ! En France, il n'y a rien pour aider nos jeunes et moins jeunes. A part les rabaisser et les éviter comme des pestiférés c'est tout ! Je me bat quotidiennement pour le sortir de la . Je contacte plein de monde mais il n'y a rien de concret. Heureusement ma famille m'aide beaucoup mais au fond vous restez seule. Il me demande de l'amener chercher ses consommations et quand il n'a pas d'argent il devient agressif (pas envers ses proches. On a la chance qu'il ne soit jamais violent ni insultant envers nous) Par contre a l extérieur il est capable de s en prendre à quelqu'un et ils ont une force démesurée lorsqu'ils sont en manque.
Je sais que je ne devrais pas céder mais j'ai toujours peur pour lui et le système ne fait rien pour nous aider ! Je suis vraiment en colère après toute cette société qui nous fait croire qu'elle s'occupe de tout mais en ne connaissant pas les problèmes. . Voilà mon ressenti en bref parceque je crois que nous souffrons tellement que nous ne pourrons jamais tout révéler.
Courage à vous tous et à vos enfants. En espérant que nous serons bientôt entendu et que nos enfants seront aidés.

Pepite - 30/03/2022 à 17h35

Bonjour CHANCE,

Bienvenue sur ce forum.

Vous attendez la chance ?

Je comprends votre récit. Mon fils a 26 ans et mon 2nd a 11 ans. Actuellement je participe aux conseils de classe du petit et ce que vous avez vécu et que j'ai connu n'est plus d'actualité.
Au contraire, ce sont les parents qui dans le sprint de la vie n'ont pas le temps ni les moyens d'accompagner leurs enfants en difficulté.

Comme vous je me suis sentie longtemps seule et vous avez raison, nous le sommes surtout face à une maladie grave et au final face à la mort qui est pour moi une étape dans notre condition humaine.
Notre culture évolue et notre société est imparfaite. Tout est à développer mais je garde confiance en notre système.
J'espère moi aussi que nous redonnerons sens à la communauté.

Comme vous j'ai trainé longtemps ma colère, mon désespoir, ma peine, ma tristesse mais surtout ma peur de perdre mon fils.
J'ai moi aussi mis des pansements sur des jambes de bois, donné de l'argent avec un tiraillement intense dans mon corps et dans ma gorge, crié, hurlé, pleuré seule, avec lui ou entourée et raconté mon impuissance à celles et ceux qui m'offraient une écoute attentive.

Le décor est posé CHANCE et je viens vous interpeller sur deux points : combien de temps vous reste t'il à vivre ?
Vos énergies, à qui et pour quoi vous les donnez ?

Chaque jour vous avez 1440 minutes. Combien sont consacrées à ce qui vous procure de la joie ?

Moi je suis en rémission, je suis optimiste, je me fais cadeau de 20 ans. Je viens de donner 10 ans au malheur lié à la dépendance de mon fils. Comme je ne prenais pas soin de moi, j'en ai fait un cancer.
Toute cette énergie gaspillé a donné quels résultats ? Il a fait ce qu'il a voulu. Il me dit aujourd'hui qu'il avait principalement honte et qu'il était perdu.

Depuis l'été dernier je change donc il change. Je vois un psychiatre, je travaille sur moi et je suis des Masterclass en ligne. Je lis, je me documente et je m'investis socialement, ici d'ailleurs.
Je prends soin de moi et je lui mets des limites.

Je me suis demandée aussi pour le TDAH et documentée. Il n'y a pas de remède miracle sauf celui de la socialisation, de vivre, d'expérimenter, d'être. Pour prendre confiance en soi et développer son estime de soi.
B Cyrulnik dit que pour être soi-même j'ai besoin d'un autre. La résilience est possible pour tous mais elle demande des efforts plus ou moins importants en fonction de ses facteurs de protection et/ou de vulnérabilité.

On parle de tout avec mon fils et je me comporte un peu comme un coach avec lui. Je valorise ses expériences, je dédramatise et/ou j'essaie d'expliquer grâce à l'histoire, aux récits culturels, à mon vécu.
Je vois bien qu'il est paumé et qu'il est son propre bourreau alors on essaie de décortiquer ce qu'il ressent. Cependant il est sociable même s'il a malmené toutes ses amitiés. Il en fait d'autres.

Samedi nous sommes allés au cinéma et nous sommes tombés sur "Maison de retraite".
Ce film est un bijou, allez le voir avec vos enfants.
Je retiens cette réplique "tu as perdu un round mais tu n'as pas perdu le match".

L'art permet de mettre une distance émotionnelle lorsqu'on ne peut pas parler directement d'un trauma ou d'un sujet douloureux. Ensuite on commente et on n'est pas forcément d'accord.

Tout change, rien n'est permanent CHANCE.

Prenez soin de vous, c'est la clé.

Pépite

---

kohai - 31/03/2022 à 11h38

Bonjour Chance, bonjour à tous

Votre histoire, celle de votre enfant et de votre famille ressemble aux nôtres, tous ici.
Je ne saurais mieux expliquer que Pépite l'impermanence de la vie et de tout ce qui se joue dans ce passage qui est le nôtre.
Oui, nos enfants nous mettent à l'épreuve en choisissant un chemin compliqué et ce 'no life' qu'ils revendiquent en consommant. Oui, nous avons tous traversé mille émotions et pas toujours des meilleures. Votre colère a été mienne, votre solitude aussi.
Mais comme le dit Pépite, pensez à vous, prenez soin de vous, nous devons tous le faire après nous être investis à 10000%, après avoir cru que nous pouvions prendre un peu de leur douleur, que nous pouvions penser pour eux pour les aider, les porter toujours et encore.
Nous sommes là quoiqu'ils en soient mais attachons-nous à l'être de façon plus apaisée et avec plus de recul.

@Maximus, en voilà du changement et du bon et beau je l'espère pour vous deux et vos proches

Belle journée à tous même si la neige nous est promise pour demain!

Pepite - 31/03/2022 à 12h55

Bonjour à toutes et à tous,

@ Modérateur,
Si possible, j'apprécierais que les numéros de pages soient en haut de celles-ci en plus du bas. L'idéal également serait une présentation décroissante pour avoir le dernier fil en premier.

@Vous toutes et tous,CHANCE
J'espère que mes réponses ne sont pas un frein de paroles pour vous. Je vous donne des pistes qui sont discutables tout en étant axées sur votre bien être. Je sais combien il est précieux de pouvoir trouver un espace d'expression. Je vous encourage donc à poursuivre votre ou vos récits qui sont libérateurs.

@Maximus,
Un grand merci pour ce fil qui incite à l'expression. En tout cas vous annoncez de bonnes nouvelles et je vous envie, ce qui révèle mon propre désir.
Sur le moment j'ai pensé que je ne vous lirai plus et j'en ai éprouvé un peu de chagrin. Je viens vous dire que si c'est le cas, vous allez me manquer.
Néanmoins je suis heureuse pour vous, pour vos proches et je vous souhaite du fond du coeur de belles minutes à vivre.

Avec toutes mes amitiés pour vous toutes et tous.

Pépite