

Forums pour l'entourage

## parent de toxicomane, alcoolique, culpabilité

Par yann70 Posté le 16/01/2026 à 16h39

Notre fils de 25 ans est sous emprise drogue+ alcool depuis + de 7 ans. Sa déchéance s'accroît de jour en jour. On n'arrive plus à faire face aux situations que ces addictions génèrent. On ne voit plus d'issue positive après être passé par plusieurs cures, post cure, hospitalisation psychiatrique, les portes vers l'emploi sont fermées, plus de permis. Une culpabilité s'installe, nous avons toujours été soutenant, avons nous empiré la situation ainsi? Son père souhaite une rupture du lien avec lui, nous n'avons plus de vie, sommes constamment dans la tristesse, n'osons faire aucun projet, avons honte de lui, de nous, qui n'avons pu enrayer cela. Comment arriver à lâcher prise? à l'abandonner? comment peut on vivre en avec ce sentiment de culpabilité de le laisser aller vers la rue, vers cette destinée effroyable, qui va certainement le conduire à la mort?

### 4 réponses

---

Steph1974 - 16/01/2026 à 21h18

Bonjour , je vis la même chose aujourd'hui  
Mon fils a 29 ans  
Notre vie est un enfer depuis que je l'ai sorti de la rue  
Nous attendons qu'il rentre en cure  
Difficile de le laisser tomber  
La question pouvons-nous vivre avec ça .... Pas sûr  
Bon courage à vous  
Nous ne sommes pas seul .

Lalou - 17/01/2026 à 16h45

Bonjour Madame, Monsieur,

Peut être qu'avoir une sorte de "dernière conversation" sur le sujet pourrait être utile : vous pourrez exposer à quel point la situation vous gêne la vie, à quel point ce n'est plus supportable et que vous aussi vous allez finir par craquer si ça continue. En essayant d'aborder cela avec des émotions (oui car c'est dur de s'en empêcher) mais sans que pour autant ce soit une dispute ; simplement une constatation des faits. Pourquoi pas rajouter en deuxième partie quelque chose qui lui ferait comprendre que actuellement vous n'êtes pas disponible pour lui, d'autant plus s'ils vous rejettent, mais que votre logement restera toujours ouvert à lui, que s'il prend la décision d'essayer de se faire aider/soigner, vous serez là pour l'épauler et que vous restez ses parents. Vous ne l'abandonnez pas, vous le laissez après de nombreux conseils, choisir sa trajectoire de vie.

Malheureusement on ne peut pas modeler les personnes qui nous sont chères comme on le voudrait. Ainsi vous acceptez de vous protéger/libérer vous 2, mais également lui (car ça lui permet de vivre comme il l'entend).

Si ce conseil est trop dur peut être est-il applicable sous la forme d'une lettre ? Ou même les 2 ? Cela permettrait qu'il garde toujours en tête vos paroles.

D'après vos propos, vous n'avez rien fait de mal, vous ne l'avez pas enfoncé et l'avez toujours soutenu. C'est tout à votre honneur, mais rappelez-vous qu'on a qu'une vie et que vous aussi vous méritez de vivre la vôtre. Prenez soin de vous, c'est important d'être écouté aussi en tant qu'aidant.

L'hospitalisation sous contrainte reste une option mais c'est un choix difficile à prendre et qui vous reviens. Bon courage et je m'excuse si mes paroles pourraient être inapproprié.

Xiane71 - 18/01/2026 à 09h59

Bonjour Yann,

Je me reconnais dans ce que vous postez J'ai une fille de bientôt 25 ans qui est accro au cannabis depuis ses 18 ans. Au début c'était récréatif et maintenant c'est quotidien.

Elle est suivie par une psy, elle a essayé d'arrêter mais elle n'y arrive pas.

Nous passons nous aussi par des phases d'épuisement et de découragement.

Alors déjà pour ce qui concerne la culpabilité, je voulais vous dire que vous n'avez pas à vous sentir coupables. Vous avez toujours été là pour lui. Mais arrêter les addictions est vraiment très difficile. En parcourant quelques posts sur les forums, on se rend compte que le cannabis n'est pas une drogue douce et que le sevrage est difficile.

Notre fille, par exemple, dit avoir recommencé parce que quand elle arrête, des ruminations remontent à la surface, notamment une agression (non sexuelle mais elle a failli mourir sous les coups) qui lui est arrivée quand elle faisait ses études à Lyon. Elle sait que nous sommes là et même si parfois elle nous rejette, elle nous a déjà dit merci de ne pas l'avoir laissée tomber.

Nous ne sommes pas coupables de ce qui arrive à nos enfants. Vous avez fait ce que tout parent fait, être soutenant. Ne baissez pas les bras mais peut-être accordez-vous une petite pause, histoire de vous ressourcer. C'est très dur d'être parent d'un enfant qui est dans les addictions, je comprends tout-à-fait ce que vous ressentez.

Vous en dites peu sur votre fils. Est-ce qu'il a quelqu'un dans sa vie ?

La honte. Oui, nous la ressentons aussi. Quand on discute avec les collègues, les amis... Seule la famille très proche (grand-parents) sont aidants. On a toujours tendance à comparer nos enfants avec ceux des autres. Et là, ça fait mal. Notre fille était partie pour faire des études. On a récupéré une fille blessée psychologiquement (stress post traumatique), en proie à la dépression et à l'anxiété. Elle était HPI (je dis était parce qu'avec tout ce qu'elle fume, le QI en prend un coup...) promise à des études brillantes. Ca fait mal. Alors oui parfois j'ai honte et je me dis que c'est horrible d'avoir honte de son propre enfant.

Mais ce n'est ni leur faute, ni la nôtre.

En vous lisant, je sais que vous faites tout ce que vous pouvez pour lui. Donc vous n'avez pas de honte à avoir.

Je pense que vous avez vu des psys, et sans doute vous ont-ils expliqué, comme à nous, qu'il y a une part de génétique dans tout ça. Elle a fait plusieurs épisodes psychotiques en plus... lié à sa consp et son Stress Post Trauma.

Nous aussi avons parfois penser à lâcher prise, à tout laisser tomber, mais notre instinct parental reprend le dessus.

J'envisage pour ma part de voir moi-même un psy pour me faire aider. Est-ce que vous et votre mari avez-fait cette démarche? Il faut aussi se faire aider pour aider. C'est essentiel.

J'espère que vous lirez mon message et que ça vous fera un peu de bien.

N'hésitez pas à me répondre et ne baissez pas les bras.

Faites une pause.

Bon courage à vous

yann70 - 19/01/2026 à 16h12

Merci pour vos partages. Mon fils ayant attenté à ses jours, j'ai signé une hospitalisation sous contrainte à la demande du psychiatre. C'est une décision lourde à porter mais je n'ai pas trouvé d'autre issue dans l'urgence. Les visites que je lui fait se passent mal. Aucune perspective d'évolution positive à court terme. Il est dans le refus du soin, dans le déni de ses actes. Comment envisager sa sortie dans de telles conditions?