




Alcoolisme: les proches sont aussi touchés

**Informations et conseils pour l'entourage
d'une personne dépendante de l'alcool**

- L'alcoolisme est une maladie qui touche aussi l'entourage
- Que peut-on faire?
- Où peut-on trouver de l'aide?



Edition :
Addiction Suisse,
Lausanne 2016

Qui est concerné?

L'alcoolisme est une maladie dont la souffrance est contagieuse au sein de l'entourage. Que l'on soit partenaire, enfant, parent, ami-e, collègue de travail ou voisin-e d'une personne dépendante de l'alcool, chacune et chacun peut être, à des degrés différents, concerné-e par ce problème.

Les personnes qui vivent dans l'entourage très proche d'une personne dépendante de l'alcool sont particulièrement affectées par le problème. Leur vie quotidienne en est souvent bouleversée aussi bien d'un point de vue pratique et matériel qu'affectif et relationnel. La souffrance est même parfois si importante que l'entourage en devient malade à son tour.

Pour les personnes qui sont moins proches, la situation peut aussi être difficile. On hésite généralement à intervenir, on essaie de ne pas y penser, on se dit qu'il ne faut pas se mêler de la vie privée de l'autre. Pourtant, on ressent souvent un grand malaise, une interrogation toujours présente: faut-il faire quelque chose, et, si oui, que peut-on faire?

Et puis il y a le regard, souvent négatif, de la société vis-à-vis de la personne qui a un problème d'alcool, que l'entourage doit aussi affronter. Il n'y a pourtant pas de honte à avoir parmi ses proches une personne alcoolique. Des centaines de milliers de personnes en Suisse ont dans leur entourage une personne qui souffre d'alcoolodépendance. Mais, même si beaucoup de personnes sont concernées par l'alcoolisme d'un proche, cela reste difficile d'en parler, d'oser dire combien cette situation est source de souffrance et à quel point on peut se sentir démuni face à ce problème.



Que vit l'entourage d'une personne dépendante de l'alcool?

L'impact de la maladie sur l'entourage varie selon le type de relation entretenue avec la personne consommatrice, selon le lien affectif et/ou la proximité géographique. Pourtant, quel que soit le rapport qu'entretiennent les proches avec la personne alcoolodépendante, tous sont confrontés à une même réalité: personne ne peut arrêter de boire à la place de l'autre.

L'entourage se sent souvent impuissant à changer la situation et à comprendre ce qui se passe.

«Tout le monde voit qu'il/elle est alcoolique, pourquoi ment-il/elle à propos de sa consommation?»

Lorsque les proches essaient d'obtenir des aveux sur la consommation et qu'ils essaient de confronter la personne dépendante à sa maladie, il arrive souvent que celle-ci se réfugie dans la négation du problème. Le déni est un mécanisme de défense qui permet au malade alcoolique de ne pas voir qu'il est devenu dépendant de l'alcool. En fait c'est une manière de se cacher la réalité: mentir aux autres et se mentir à soi-même pour faire taire ce qui est insupportable et inacceptable. Le déni peut prendre différentes formes: la banalisation («je bois comme tout le monde...»), le rejet de la responsabilité («je bois parce que j'ai perdu mon travail»), les excuses («je bois parce qu'elle m'a quitté»), l'agressivité («mêlez-vous de ce qui vous regarde!»), la minimisation («oui, j'ai bu, mais seulement deux verres!»), etc.

Malgré les manifestations que peut prendre la maladie, l'alcoolodépendant n'est ni un menteur, ni un vicieux; il est seulement un malade qui a beaucoup de peine à accepter sa maladie.



«Qui est responsable de la situation?»

L'entourage se sent souvent responsable de la situation. Parfois certains coupables sont désignés parmi les proches : "Il boit parce qu'elle l'a quitté", "ses parents n'ont jamais su lui mettre de limites", "elle a fait une rechute parce qu'il est rarement à la maison", etc.

Il est important de rappeler qu'il n'y a jamais une seule raison pour qu'une personne devienne alcoolodépendante ou pour qu'elle fasse une rechute. Différents éléments jouent un rôle, par exemple, le fait que l'alcool soit disponible partout, qu'il soit valorisé et que ses risques soient minimisés. Dans certains milieux, on admire même les personnes "tiennent bien l'alcool". Certaines situations peuvent jouer un rôle, par exemple le stress à la maison ou au travail. Enfin, les caractéristiques individuelles de la personne ont aussi une influence, la capacité à contrôler ses impulsions ou à gérer le stress par exemple.

La dépendance à l'alcool est une maladie aux causes multiples et chercher un coupable n'apporte pas de réelle solution au problème.

«Ne peut-on pas contrôler sa consommation et l'empêcher de boire?»

Pour tenter d'aider la personne dépendante, différents moyens sont mis en œuvre par l'entourage: souvent, dans un premier temps, on essaie d'excuser ou de chercher des explications à la consommation. Les proches peuvent aussi essayer de limiter la consommation d'alcool, par exemple en comptant le nombre de bouteilles, en vérifiant leur contenu, en les cachant ou en accompagnant la personne concernée au café afin de contrôler ses consommations. Lorsqu'on se rend compte que le problème persiste, on peut en venir à proférer des menaces: abandon, renvoi, dénonciation, divorce.

Il faut souvent du temps à l'entourage pour se rendre compte qu'il est impossible de contrôler la consommation de la personne alcoolodépendante et de la faire arrêter de boire!

«Je ne sais plus quoi faire, je n'en peux plus...»

Les proches essaient souvent d'aider la personne dépendante, parfois jusqu'à l'épuisement. Beaucoup cherchent à tout prix à faire changer la personne. C'est compréhensible, pourtant les proches se rendent vite compte que leur stratégie n'est pas efficace.

Pour les proches, aider ne signifie pas "l'empêcher de boire" mais plutôt se rendre compte du pouvoir de l'alcool sur leur propre attitude, leur comportement, leur bien-être physique, psychique et relationnel.

«Que faire s'il y a des enfants?»

L'entourage a une responsabilité particulière lorsque la personne dépendante de l'alcool a des enfants. On a tendance à minimiser l'impact du problème sur les enfants, pensant, à tort, qu'ils ne remarquent rien et qu'ils n'en souffrent pas trop. Quel que soit le parent concerné, vivre avec un parent alcoolodépendant, c'est, pour l'enfant, vivre quotidiennement la honte, la culpabilité et l'insécurité. Son développement peut en être perturbé et l'enfant court un risque accru de souffrir lui-même plus tard d'un problème de consommation et/ou de problèmes psychologiques.

Il est important d'offrir aux enfants concernés la possibilité de parler de leur souffrance sans qu'ils aient le sentiment de trahir ou de dénoncer leur famille.

Vous trouverez plus d'information dans les brochures :
«Enfant dans une famille alcoolique» et
«Parent avant tout - Parent malgré tout» (cf. page 12).
et sur les sites : www.parentsetaddiction.ch
ou www.papaboit.ch / www.mamanboit.ch

Que peut faire l'entourage?



Que faire si on ne peut pas décider l'autre à changer ?

Les proches doivent laisser la personne dépendante prendre ses responsabilités et recentrer leur attention sur eux-mêmes.

Cette proposition peut surprendre, pourtant c'est ce qui marche.

Certains proches refusent l'idée de devoir prendre soin d'eux ...

C'est l'autre qui a un problème. Beaucoup se reprochent d'avoir mal agi pendant des années et se sentent coupables de la situation actuelle.

Ce n'est pas la meilleure manière de voir les choses ! Toute les stratégies que l'entourage met en place s'expliquent. Chaque stratégie a effectivement ses avantages et ses inconvénients. Mais quand une stratégie ne mène nulle part, il en faut une nouvelle.

On peut faire beaucoup pour soi-même et ainsi atteindre la personne dépendante lorsqu'on réalise que l'on peut essayer de motiver la personne dépendante à changer mais que c'est à elle de prendre ses responsabilités. Et surtout lorsque l'on comprend que l'on doit aussi prendre soin de soi-même.

Processus de changement



→ S'exprimer plutôt qu'accuser

Il n'est pas toujours facile pour les proches qui souffrent de trouver les mots justes pour dire à la personne dépendante ce qu'ils ressentent et ce qui les inquiète. Il arrive parfois que les paroles résonnent comme des accusations ou des blâmes et que la personne alcoolique se sente alors agressée et réagisse fortement. C'est pourquoi il est important pour l'entourage de parler en disant «JE» et non «TU». Ainsi plutôt que dire «Tu ne m'écoutes jamais», mieux vaut dire «J'aimerais que tu m'écoutes». Mieux vaut dire «Je souffre de te voir ainsi», plutôt que reprocher «Tu me fais du mal». Un dialogue devient ainsi possible sans que l'un ou l'autre interlocuteur ne se sente coupable ou pris en faute et ne puisse réagir que par la défensive.

→ Poser des limites plutôt que contrôler

Il est inutile de vouloir limiter ou contrôler la consommation d'alcool d'une personne dépendante. Cela mène souvent à des conflits et ne permet pas vraiment à la personne de diminuer sa consommation. Par contre, l'entourage peut fixer des limites sur ce qu'il est d'accord de faire et/ou de supporter concernant cette consommation d'alcool: les proches peuvent, par exemple, refuser sortir avec la personne si elle a consommé, ou peuvent refuser qu'elle s'alcoolise en leur présence.

→ Responsabiliser plutôt que protéger

Il n'est pas rare que l'entourage protège la personne dépendante des conséquences de sa consommation. C'est important et nécessaire dans certaines situations, par exemple il faut refuser qu'une personne alcoolisée prenne le volant ou appeler l'ambulance si la personne en état d'ébriété tombe dans le coma.

Dans d'autres situations par contre, il est important que la personne assume les conséquences de son comportement. C'est une façon de l'aider à prendre conscience des conséquences de sa consommation, ce qui peut amener à un changement.

Ce n'est pas toujours facile. Une femme dont le conjoint ne peut pas aller travailler à cause d'une gueule de bois vit un dilemme: si elle l'excuse auprès de ses supérieurs, il n'aura pas à assumer les conséquences de sa consommation. Si elle ne l'excuse pas, son conjoint risquerait de perdre son travail.

Laissez à la personne concernée la responsabilité des conséquences de sa consommation, chaque fois que cela vous semble possible.

→ **Chercher du soutien plutôt que cacher**

Souvent par honte, l'entourage tait le problème et essaie de le cacher. Le tabou autour de l'alcoolisme renforce l'image négative de la personne consommatrice et empêche l'entourage de chercher de l'aide. L'entourage ne doit pas chercher à tout prix à cacher le problème d'alcool car le prix du silence, c'est la souffrance et l'isolement. Les proches ont le droit – et souvent le besoin – de parler de ce qu'ils vivent et de chercher de l'aide et un soutien dans leur entourage ou auprès de professionnels.

→ **Apprendre à prendre soin de soi-même sans craindre d'abandonner l'autre**

A force de s'occuper de la personne dépendante, de sa consommation et de ses problèmes, les proches ne peuvent plus vivre une vie normale et ne répondent plus à leurs propres besoins. L'alcool a envahi la vie de la personne consommatrice mais aussi celle de son entourage. Les proches doivent réapprendre à prendre en compte leurs propres besoins, à se faire plaisir, à vivre en dehors du problème d'alcool et ne pas hésiter à chercher de l'aide et du soutien pour eux-mêmes.

Les caractéristiques attribuées traditionnellement aux femmes et aux hommes ont aussi une influence sur les attitudes vis-à-vis des personnes alcoolodépendantes.

Dans notre société, au rôle et à l'image de la **femme** sont rattachées des traits tels que sensibilité, disponibilité à aider, émotions, patience, souci du bien-être de ses proches, etc. Ces compétences sont positives et nécessaires pour aider une personne dépendante, mais avec le risque de mener plus facilement au surinvestissement du problème alcool au détriment de soi-même.

L'**homme** est traditionnellement considéré comme volontaire, solide et moins sensible. Ces qualités sont précieuses pour aider une personne dépendante de l'alcool, car il est ainsi plus facile de ne pas se laisser envahir par les problèmes de l'autre. Mais poser des limites et penser à soi ne signifie pas rejeter la personne dépendante. Or, on observe qu'un homme quitte plus souvent sa partenaire alcoolodépendante que l'inverse.

Qui peut aider l'entourage?

L'entourage ne doit pas hésiter à chercher de l'aide et du soutien pour lui-même. Selon les besoins, besoin d'un conseil, besoin de soutien, besoin de parler, l'entourage peut s'adresser à :

Une personne de confiance autour de soi:

Il est parfois plus facile de parler avec quelqu'un qu'on connaît déjà et en qui on a confiance: un membre de la famille, un ami, un collègue de travail, une connaissance. Pouvoir parler à quelqu'un, se sentir écouté et compris est important, sans oublier qu'il est aussi possible de demander à cette personne de nous accompagner dans des activités qui nous font du bien et nous changent les idées.

Un professionnel:

Prendre contact avec un professionnel qui connaît le problème de l'alcoolodépendance peut amener un éclairage différent sur la situation. Un médecin de famille ou un service spécialisé en alcoologie peuvent apporter informations et conseils et garantissent le secret professionnel. Un accompagnement par un service spécialisé est en général gratuit.

Un groupe d'entraide:

Pouvoir échanger avec des personnes qui vivent ou ont vécu le même problème permet de se rendre compte qu'on n'est pas seul à vivre cette situation. Certains groupes d'entraide offrent même la possibilité de parler à quelqu'un à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit, tout en restant anonyme.

En cas d'urgence:

Dans des situations de violence – physique ou psychologique – il ne faut pas hésiter à appeler la police. Si la personne dépendante se met elle-même en danger, il faut appeler le médecin de garde.



Qui peut aider la personne alcoolodépendante?



Suivi médical:

Lorsqu'une personne dépendante de l'alcool décide d'arrêter de consommer, il est absolument indispensable de consulter un médecin. En effet, un arrêt de la consommation peut être dangereux sans suivi médical.

Services spécialisés et groupes d'entraide:

Entreprendre une démarche pour arrêter de consommer n'est pas facile et il ne faut pas hésiter à chercher du soutien auprès des professionnels (médecin, service spécialisé) ou auprès des groupes d'entraide.

L'entourage:

L'entourage joue un rôle essentiel pour aider la personne à prendre conscience de sa maladie et la motiver à entreprendre un traitement. L'entourage peut soutenir la personne dans sa démarche mais ne peut pas cheminer à sa place.

Que faire en cas de rechute?

Les rechutes font aussi partie du chemin vers le rétablissement et ne doivent pas forcément être considérées comme des échecs. Il a fallu des années pour devenir alcoolodépendant, il faut du temps pour réapprendre à vivre sans alcool. Les rechutes montrent qu'il faut parfois se donner d'autres moyens pour s'en sortir.

La décision de la reprise du traitement appartient toujours à la personne concernée.

Aide et soutien

- Addiction Suisse peut vous fournir des adresses d'aide dans votre région, tél. 021 321 29 76.
- Les adresses de centres spécialisés se trouvent aussi dans l'annuaire téléphonique ou sur www.indexaddiction.ch. Ces centres offrent un soutien aux personnes dépendantes ainsi qu'à leurs proches.
- Vous trouverez plus d'informations sur les groupes d'entraide auprès des centres spécialisés ou sur www.indexaddictions.ch.
- Sur le site www.alanon.ch, vous trouvez la liste des groupes d'entraide Al-anon (pour l'entourage) et Alateen (pour les enfants) de votre région. Vous pouvez également appeler leur permanence téléphonique au 0848 848 833 [24h/24].

Autres brochures:

- «Alcool – (auc)un problème?»
- «Vivre avec une femme alcoolique / Vivre avec un conjoint alcoolique»
- «Rechute...»
- «Enfant dans une famille alcoolique»
- «Parent avant tout – Parent malgré tout»
- «Alcool et médicaments en vieillissant»

Ces brochures peuvent être commandées ou téléchargées sur le site <http://shop.addictionsuisse.ch> ou au : 021 321 29 35.

www.consommationalcool.ch
www.addictionsuisse.ch/aide-et-conseil
www.parentsetaddiction.ch

Le site www.mamanboit.ch / www.papaboit.ch s'adresse aux jeunes et aux enfants vivant dans une famille dépendante et propose des offres et des adresses spécialement pour eux.

Pour toute autre question ou information, vous pouvez appeler Addiction Suisse tél. 021 321 29 76.

Cette brochure vous a été remise par :

Addiction Suisse
Av. Louis-Ruchonnet 14
Case postale 870
CH – 1001 Lausanne

Tél. 021 321 29 11
Fax 021 321 29 40
CCP 10-261-7
www.addictionsuisse.ch