

No 11 /2009 Novembre

SOMMAIRE

Editorial

de Monique Helfer et Thomas Uhland

Un petit chien pour venir en aide aux enfants

A partir du 16 novembre, «Boby» attendra ses nouveaux maîtres dans les guichets postaux de Suisse. Ce petit chien en peluche souhaite venir en aide aux enfants dont l'un ou l'autre parent est alcoolodépendant, et qui en souffrent. Il espère aussi attirer l'attention du public sur les activités de l'ISPA.

Sortir ensemble du cercle vicieux

Groupes thérapeutiques pour enfants

«L'alcool m'a volé mon père»

Vivre avec un père qui boit

« Nous les hommes on tient bien l'alcool... »

Le 19 novembre prochain aura lieu la journée nationale sur les problèmes liés à l'alcool. Cette année, l'attention se portera sur la gent masculine. Petit topo.

Editorial

Des parents qui boivent, ce sont aussi des enfants qui souffrent. Laissés pour compte, quand ce n'est pas repoussés, ils ne savent jamais trop à quoi s'attendre: dans une même situation, leur père ou leur mère aura des réactions très variables en fonction de sa consommation. Entraînant des réactions imprévisibles et souvent disproportionnées, la dépendance du parent ne permet pas d'offrir à l'enfant la stabilité dont il aurait besoin. Ajoutons à cela que ces enfants courent un risque bien plus élevé de développer eux-mêmes plus tard une addiction.

Un jeune homme raconte son histoire dans la présente édition de Grand Angle. Vous serez touchés par son récit. Son père était un grand buveur et sa mère s'est trouvée prise dans cette spirale destructrice, qui a fini par anéantir toute vie familiale. Le garçon est resté sur le carreau, alors qu'il aurait eu besoin de sécurité, de soutien, d'un foyer aimant. Aujourd'hui, grâce à une thérapie et après avoir connu des expériences plus heureuses, il a pu évacuer son vécu négatif. Le chemin a toutefois été long et douloureux.

Face à tant de souffrances cachées, les groupes de parole qui voient le jour ici et là, à l'intention spécifiquement des enfants et des adolescents, prennent tout leur sens. Dès l'année prochaine, par exemple, la Fondation argovienne d'aide aux personnes dépendantes (ags) en proposera un. Il est indispensable, pour ces jeunes, de renforcer leur estime de soi, de rompre leur isolement, de surmonter leur sentiment de honte et de culpabilité. Afin de sensibiliser le public à cette question, l'ISPA a lancé l'action «Boby»: un petit chien en peluche sera distribué dès la mi-novembre dans de nombreux bureaux de poste suisses.

Le 19 novembre 2009, c'est la journée nationale sur les problèmes liés à l'alcool. Cette année, les professionnels ont choisi de mettre l'accent sur la consommation des hommes, qui boivent en moyenne davantage d'alcool que les femmes, et plus souvent. Grand Angle nous rappelle les spécificités du mode de consommation masculin.

Monique Helfer et Thomas Uhland

Un petit chien pour venir en aide aux enfants

A partir du 16 novembre, «Boby» attendra ses nouveaux maîtres dans les guichets postaux de Suisse. Ce petit chien en peluche souhaite venir en aide aux enfants dont l'un ou l'autre parent est alcoolodépendant, et qui en souffrent. Il espère aussi attirer l'attention du public sur les activités de l'ISPA.

Boby, c'est un chien tout ce qu'il y a de plus normal, c'est même un chien plutôt joyeux. Mais voilà que depuis quelque temps Fred, son maître, n'est plus le même : il ne le caresse plus, il oublie parfois de remplir son écuelle ou même de le sortir. Ces jours-là, il y a toujours des bouteilles vides qui traînent au salon. Le petit chien se sent tout malheureux, il se demande ce qu'il a bien pu faire pour mériter un tel traitement.

Heureusement qu'il y a Félix, le chien du voisin. C'est lui qui va expliquer à Bobby pourquoi Fred a tellement changé: il est malade, malade de boire trop d'alcool. Bobby comprend enfin qu'il n'est pour rien dans tout ce qui va de travers à la maison. Il espère qu'un jour Fred acceptera de se faire aider.

Pour mieux comprendre

Le livre d'images «Boby» s'adresse aux enfants jusqu'à dix ans qui grandissent avec des parents alcoolodépendants. Il leur explique pourquoi leur père ou leur mère se comporte parfois de manière bizarre, et les aide à se départir de leurs sentiments de culpabilité: il n'est pas rare, en effet, que les enfants de parents buveurs se sentent responsables des dysfonctionnements familiaux. Qui plus est, ce petit livre leur apporte l'espoir de voir les choses s'arranger un jour. Il permet également à tous les enfants d'être sensibilisés au fait qu'une telle réalité existe.

Boby la peluche

L'Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies (ISPA) s'occupe depuis des années de la thématique des enfants de parents alcoolodépendants. Grâce au chien Bobby, il espère rendre le public attentif à ce sujet encore tabou, l'idée étant d'instaurer, pour les parents concernés, un climat plus propice à recourir aux services d'aide. Tout doux, le petit animal est là pour leur rappeler que ces derniers existent. A ce propos, signalons que dès l'année prochaine, en Argovie, un nouveau groupe de parole sera consacré aux enfants confrontés à l'alcoolisme des grands (voir l'article « Sortir ensemble du cercle vicieux »).

Dès la mi-novembre, la mascotte en question sera disponible dans tous les guichets postaux suisses d'importance moyenne, avec un dépliant d'information et une demande de soutien à divers projets de prévention.

Sortir ensemble du cercle vicieux

Lorsque les parents boivent, leurs enfants en souffrent. Or il n'existe à ce jour que peu de services d'aide pour cette catégorie de victimes de l'abus d'alcool. L'année prochaine, la Fondation argovienne d'aide aux personnes dépendantes (ags) offrira à ces jeunes et à leurs parents une nouvelle forme de soutien familial. Ce sera l'un des rares services existant à ce jour en Suisse.

«Les enfants qui viennent nous voir ont parfois de drôles d'idées», nous dit Suzanne Pellaux, responsable du projet de thérapie de groupe pour enfants à la Fondation argovienne d'aide aux personnes dépendantes (ags). Ils pensent que c'est de leur faute si leur papa ou maman boit. Parfois même, ils entendent des réflexions allant dans ce sens, précise-t-elle. L'un d'entre eux a rapporté cette phrase: «Il faut bien que je boive, avec des gamins fatigants comme vous».

Bien souvent, les enfants perçoivent leurs parents alcoolodépendants comme totalement imprévisibles; et la maison parentale, qui devrait être un havre de sécurité et de bien-être, devient un lieu où l'on est toujours sur le qui-vive. Frères et sœurs doivent souvent endosser des rôles ou assumer des tâches qui devraient en fait revenir aux parents. Les aîné-e-s, en particulier, voient leur insouciance d'enfants sacrifiée sur l'autel du ménage et de la responsabilité envers leurs cadets. En outre, ce qui n'arrange rien, ces enfants ont souvent honte de parler à des tiers de ce qui se passe à la maison.

Résultat, ils sont déstabilisés et n'arrivent pas à développer une saine confiance en eux. Les conséquences peuvent en être divers troubles psychiques pouvant aller jusqu'à la délinquance. Enfin, les enfants de famille où l'on abuse de l'alcool présentent un risque bien plus grand que les autres de tomber eux aussi dans la dépendance un jour.

Groupes de soutien bénéfiques

Afin d'aider les enfants à sortir de ce cercle vicieux, l'ags leur proposera dès l'année prochaine des groupes de parole thérapeutiques – lesquels ont déjà fait leurs preuves en d'autres lieux. A travers des histoires auxquelles ils doivent eux-mêmes inventer une fin, par exemple, ils développent de manière ludique et créative de nouvelles stratégies pour maîtriser leur situation, stratégies qu'ils pourront ensuite transposer au quotidien. De plus, ils acquièrent une meilleure compréhension de ce qui se passe lorsque papa ou maman est encore «tout drôle».

L'avantage d'un groupe de parole est de permettre aux enfants de sortir de leur isolement et d'apprendre que d'autres sont dans le même cas ou souffrent de situations analogues. De quoi les détendre quelque peu et leur ôter l'impression d'être seuls au monde. En outre, ce cadre leur donne la chance de pouvoir profiter des idées, des stratégies et des expériences d'autrui.

De leur côté, les parents sont invités à un cours spécialement conçu pour eux et qui s'étale sur quatre soirées. Ils y trouvent quelques pistes utiles, par exemple comment aborder avec leurs enfants la question de leur dépendance à l'alcool, comment leur donner un minimum de sécurité, ou encore comment renforcer leur réseau social hors de la famille – bref, comment se montrer malgré tout de bons parents, conscients de leurs responsabilités.

Les enfants fidèles au rendez-vous

Chaque jour, Georg Kling a le loisir de constater à quel point ces groupes sont porteurs. Psychologue pour enfants et adolescents, il propose depuis cinq ans à Winterthour un programme analogue à celui qui va voir le jour en Argovie. Selon lui, «de tels groupes ont toute leur raison d'être». «Souvent négligés à la maison, ces enfants ne se font pas prier pour venir, dès lors que quelqu'un est prêt à leur consacrer du temps.» Tant les

parents que d'autres personnes de référence ont pu constater que les jeunes vont nettement mieux grâce à ce travail – ce que confirment d'ailleurs les intéressés eux-mêmes.

Autre avantage de ces groupes: ils représentent un allègement pour les parents. «La plupart d'entre eux ne maîtrisent pas trop mal leur tâche, mais leur addiction n'est pas sans causer quelques problèmes», constate G. Kling. Lorsqu'ils ont bu, ils se montrent imprévisibles, et à jeun, comme ils sont rongés de remords, ils gâtent les enfants. «Nous leur faisons comprendre que permettre aux enfants de prendre part à un groupe de parole, c'est être de bons parents, c'est assumer mieux encore leur tâche éducative.»

Pour Suzanne Pellaux, la collaboration interprofessionnelle est une condition sine qua non du projet: parents, représentants du corps enseignant, des services sociaux, des autorités tutélaires se réunissent chaque année avec les thérapeutes de l'ags. Ensemble, ils débattent des difficultés rencontrées, élaborent des stratégies nouvelles ou prennent acte des progrès réalisés. «C'est essentiel à la réussite du projet», affirme-t-elle.

D'autres groupes existent ou se préparent en Suisse dans les cantons de Berne, de Fribourg, de Neuchâtel, de Vaud, du Valais et de Zurich.

«L'alcool m'a volé mon père»

Pour le père de Patrick, l'alcool passait avant tout. Dans son monde, il n'y avait aucune place pour les enfants. Aujourd'hui, Patrick a 36 ans et il se souvient d'une enfance empreinte d'incertitude, de déceptions et de rejet.

Le père de Patrick* n'était pas de ceux qui ont besoin de leur premier verre au saut du lit, mais l'alcool était sa raison d'être, son compagnon de chaque instant, à tel point qu'à la maison régnait un climat d'incertitude et de crainte. «On ne savait jamais comment il était luné», se souvient Patrick. Bien que n'ayant jamais été violent, il était néanmoins totalement imprévisible. «On ne savait même pas s'il allait rentrer à la maison ou non. Plus d'une fois, il lui est arrivé de prendre le volant complètement bourré.»

Il exerçait rarement un travail régulier car il était trop peu fiable pour garder un emploi quelconque. Grâce à de petits jobs par-ci par-là, et surtout aux doubles journées de travail de la mère, la famille réussissait tout juste à nouer les deux bouts. Mais, nous dit Patrick, « pour ce qui est de gérer sa vie, ma mère ne s'en est pas très bien tirée non plus. ». Alors qu'au fond, elle avait cherché un père, elle a fini par mater son mari comme un troisième enfant. Lequel, devant ce trop-plein de sollicitude, se réfugiait de plus en plus dans l'alcool.

Quand le bateau familial tangue

Ce père a toujours nié avoir un problème avec l'alcool; aujourd'hui encore il reste dans le déni. Et pourtant, son fils ne l'a connu que rentrant fin soûl à la maison, quand il n'était pas en train de se biturer devant la télé. «A la longue, le bateau finit par tanguer, c'est toute la famille qui se dégingue.» Comme tant d'autres enfants qui grandissent dans des circonstances analogues, il se croyait responsable.

Roi de la magouille, son père ne cessait d'emprunter de l'argent à gauche et à droite pour ses combines. Il ne remboursait jamais ces sommes, ce qui a valu à la famille une mauvaise réputation dans son village. «En tant que fils, j'aurais tellement voulu entendre parler de mon père en termes positifs; cela aurait vraiment été important pour moi», dit Patrick. «Mais j'ai appris qu'il valait mieux le laisser carrément en-dehors de ma vie.»

Il n'a jamais perçu son père comme un vrai papa, car il voyait bien que l'alcool comptait plus pour lui que ses propres enfants. Il se souvient d'un Noël où il tenait le rôle principal dans un groupe de théâtre de jeunes. Tous les papas étaient là, sauf le sien. Plus tard, à l'âge de 16 ans, il s'est passionné pour les animaux exotiques rares, dont il faisait l'élevage. Une fois qu'il allait partir en vacances pendant une semaine, son père lui avait promis de s'en occuper. Mais à son retour, il a trouvé la moitié de ses animaux morts de faim et de soif. «Le pire, ça a été qu'il ne songe même pas à s'excuser. Il s'en fichait complètement», raconte Patrick.

Balayer les décombres

Année après année, ses attentes vis-à-vis de son père ont été à chaque fois déçues. C'était bien pire que s'il n'avait pas été là du tout, dit-il. «L'alcool m'a volé mon père.» Sans corrections ni encouragement, il se sentait comme un orphelin. Lorsqu'il a quitté la maison, personne ne lui a souhaité bonne chance sur son nouveau chemin.

«Quand on est enfant ou adolescent, on a besoin de l'attention de ses parents. Mais mon père vivait dans son monde. Rien de ce qui se passait autour de lui n'arrivait à le toucher», constate aujourd'hui Patrick. Pendant longtemps, il a haï cet alcool qui lui avait pris son père. Aujourd'hui en revanche, cela ne le dérange pas de boire un verre de vin à l'occasion. Une seule fois, il lui est arrivé de trop boire, et il se souvient que «ça n'était pas beau.»

A ces déceptions d'enfance est venue se greffer une autre déconvenue lorsqu'il a fallu se choisir un métier:

l'absence d'un père s'est fait cruellement sentir. «Il n'y avait personne avec qui j'aurais pu faire des projets, partager mes plans d'avenir.» Voilà ce qui explique, selon lui, pourquoi c'est seulement aujourd'hui, à 36 ans, qu'il a pu enfin se décider pour une formation professionnelle et avoir un projet de vie. «D'abord, j'ai dû dégager les décombres de mes souvenirs.»

Etre pris au sérieux

Ce travail de déblayage est aujourd'hui terminé, même si Patrick ne se fait pas d'illusions: «La meilleure thérapie du monde ne me rendra pas mon enfance perdue.» Ce qui l'a aidé, entre autres, ce sont des entretiens thérapeutiques à la Croix Bleue. «Pour la première fois, on prenait mes problèmes au sérieux.» Jusqu'alors, ses difficultés avaient plutôt été traitées comme des brouilles. De plus, comme il venait d'une famille à problèmes, les autres avaient tendance à l'éviter. «Ce sont justement les enfants de ces familles-là qui auraient besoin d'être écoutés et de s'entendre dire qu'eux aussi ont toute leur valeur.»

Un autre élément bénéfique a été un séjour d'une année et demie dans une culture totalement différente. Cette immersion lui a permis de relativiser sa situation. Face à la misère de tant d'êtres humains et à leur lutte pour la simple survie, ses propres problèmes lui ont soudain paru dérisoires. «Là-bas, j'ai appris ce que sont les vrais problèmes.»

*nom connu de la rédaction

« Nous les hommes on tient bien l'alcool... »

Le 19 novembre prochain aura lieu la journée nationale sur les problèmes liés à l'alcool. Cette année, l'attention se portera sur la gent masculine. Petit topo.

Les hommes supportent une plus grande quantité d'alcool que les femmes. Mais alors où est le problème ?

C'est que s'ils boivent trop, ils ne se sentent pas forcément gagnés par l'ivresse, une particularité qui n'est pas sans conséquences : dérapages verbaux, accidents, comportements agressifs, voire violents. Chez les hommes, l'alcool devient un facteur de risques lorsqu'ils en consomment plus de 40 grammes par jour (pur), l'équivalent de 3 cannettes de bière. Les occasions de boire ne manquent pas: fêtes de famille, apéros professionnels, verrées après les matches, après les tours à vélo, ou encore à la sortie du boulot. Ce genre de sollicitations fait partie du quotidien et il n'est pas toujours facile, en tant qu'homme, de dire non. Relevons également que le stress au travail peut se révéler un facteur de risque non négligeable, car les hommes ont tendance à s'identifier fortement à leur emploi et c'est un domaine où la performance est très valorisée.



(photo © <http://www.journee-problemes-alcool.ch>)

Lorsque l'alcool devient une source de problèmes, les hommes rechignent souvent à accepter de l'aide. Boire est en effet fortement lié aux rôles sociaux, et les qualités que l'on associe à la virilité sont justement la capacité de tenir l'alcool, l'auto-détermination et le goût du risque.

Les centres spécialisés souhaitent, durant la journée nationale à venir, attirer l'attention du public sur le mode de consommation masculin. Un dépliant spécialement conçu à cette occasion s'articule autour de la difficulté qu'ont les hommes à remettre en question leur manière de boire. Il décrypte les particularités de leurs habitudes en ce domaine, présente les avantages d'une consommation modérée, et donne des conseils pratiques pour la vie de tous les jours.

On peut télécharger l'ensemble des informations relatives au 19 novembre (activités, tests à faire soi-même, etc.) sur le site www.journee-problemes-alcool.ch

Le dossier de presse de l'ISPA est également téléchargeable sur www.sfa-ispa.ch.

IMPRESSUM

Magazine web de l'Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies (ISPA)

Editeur

ISPA

Avenue Louis-Ruchonnet 14

case postale 870

1001 Lausanne

Rédaction

Monique Helfer (responsable)

Thomas Uhland

Contact : standpunkte@sfa-ispa.ch