




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 Info Suisse,
Lausanne 2011

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.



«Mais pourquoi boit-il/elle?»

L'alcoolodépendance est une maladie complexe et il est difficile de comprendre pourquoi la personne consomme, pourquoi elle ne peut pas gérer sa consommation comme tout le monde, et surtout pourquoi elle n'arrête pas de boire alors qu'il y a tant de conséquences négatives. L'entourage se sent impuissant et a tendance à se culpabiliser, pensant qu'il est une des causes de la consommation ou, du moins, qu'il est fautif de ne pas réussir à faire arrêter la personne alcoolique de boire.

L'entourage n'est pas responsable du problème d'alcool, cependant, par son attitude, il peut jouer un rôle important pour aider la personne alcoolique à prendre conscience de sa maladie.

«Qui est responsable de la situation?»

Souvent, l'entourage se sent responsable de la situation; parfois, certains «coupables» sont désignés parmi les proches: c'est parce qu'elle l'a quitté qu'il boit, ce sont ses parents qui ne lui ont jamais mis de limites, etc.

On espère qu'en cherchant les causes et en comprenant pourquoi la personne boit, on puisse ainsi résoudre le problème.

Il est difficile pour l'entourage de comprendre et d'accepter que la dépendance à l'alcool est une maladie aux causes multiples et complexes, et que 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...»

Pour rendre la situation viable, l'entourage assume parfois les tâches et les responsabilités que la personne dépendante de l'alcool a délaissées. Il arrive aussi que, pour l'aider, les proches la protègent des conséquences de sa consommation: par exemple, ils l'excusent pour ses retards au travail ou pour ses débordements. Certains de ces comportements, plutôt qu'améliorer la situation, maintiennent la consommation d'alcool tout en épuisant l'entourage. Les proches se sentent vidés, ils ont le sentiment de ne plus exister en dehors du problème alcool. En cherchant à aider l'autre, ils s'enferment eux aussi dans le problème. *C'est un mécanisme courant et connu qui s'appelle la codépendance et qui se développe parallèlement à la dépendance. Ce processus touche plus particulièrement le partenaire de la personne alcoolique mais peut aussi concerner les parents, enfants, amis ou collègues de travail – et plus fréquemment les femmes que les hommes.*

«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. Il est vrai que les conséquences pour un enfant peuvent être différentes selon le parent touché, puisque les rôles assumés par le père et la mère sont différents. Mais 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 donc prioritaire 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»

«Parent avant tout - Parent malgré tout»

(cf. page 12).

Que peut faire l'entourage?



La première solution qui vient à l'esprit de tous est de chercher à faire arrêter de boire la personne dépendante. Cela semble la réponse la plus adaptée au problème et pourtant, sans l'adhésion de la personne concernée à la démarche, celle-ci est en général vouée à l'échec. On ne peut pas contraindre quelqu'un à arrêter de consommer s'il n'a pas lui-même décidé de le faire.

Alors que faire si on ne peut pas décider l'autre à changer? Changer soi-même... Cette proposition peut surprendre, pourtant, c'est ce qui marche.

Pour les proches, aider ne signifie pas «l'empêcher de boire», mais se rendre compte du pouvoir de l'alcool sur leurs propres attitudes, leurs comportements, leur bien-être physique, psychique et relationnel. Finalement, «changer soi-même», la réponse semble facile, mais changer est un apprentissage long et difficile qui demande souvent de l'aide et du soutien de professionnels ou d'un groupe d'entraide. Lorsque les proches modifient leurs attitudes vis-à-vis de la personne dépendante, cela suscite une réaction de sa part. Parfois, dans un premier temps, le changement provoque un renforcement du problème et de la consommation. Cela montre que la personne est sensible aux changements et à cette nouvelle dynamique et qu'elle réagit. Ainsi, les attitudes et le comportement de l'entourage vis-à-vis de la personne dépendante jouent un rôle essentiel pour l'amener à prendre conscience de sa maladie et la motiver à changer elle aussi.

Processus de changement



Pour l'entourage, «changer soi-même», c'est prendre conscience de ses propres comportements et attitudes vis-à-vis du problème d'alcool. «Changer soi-même», c'est aussi réapprendre à s'occuper de soi et de ses propres besoins.

→ **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 la personne alcoolique se sent alors agressée et peut réagir 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. Souvent, cela ne fait que renforcer le déni de la maladie. 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 de monter en voiture avec la personne si elle a consommé, ou peuvent refuser qu'elle s'alcoolise en leur présence.

→ **Responsabiliser plutôt que protéger**

On sait que certains proches ne supportent pas de voir souffrir la personne dépendante et essaient de lui venir en aide dans des situations difficiles, de lui trouver des excuses ou de prendre soin d'elle. Ces attitudes empêchent la personne qui a un problème d'alcool de mesurer véritablement les conséquences de son comportement. Pour la personne qui boit, il n'y a finalement que peu de désagréments, alors pourquoi vouloir changer? Il est important de laisser la personne alcoolodépendante prendre ses responsabilités et assumer les suites de sa consommation. Par exemple, il ne faut pas l'excuser auprès de son employeur si elle arrive en retard au travail ou si elle oublie un rendez-vous chez son médecin. Cela peut sembler parfois difficile mais c'est la seule façon de l'aider à prendre conscience des conséquences de sa consommation.

→ **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 décider de changer soi-même malgré la maladie de l'autre est un chemin parfois difficile qui demande aide et soutien de son entourage et/ou 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:

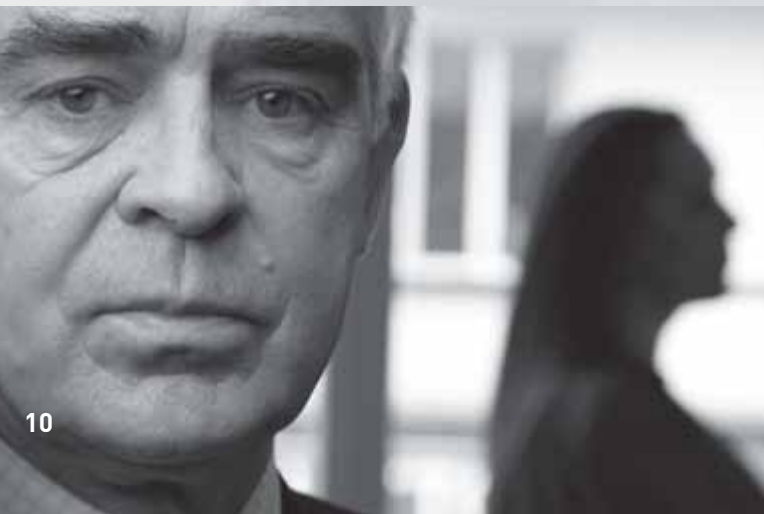
Prendre contact avec un professionnel qui connaît le problème de l'alcoolodépendance peut amener un éclairage différent sur la situation. Un médecin de famille ou un service spécialisé en alcoologie peuvent apporter informations et conseils et garantissent le secret professionnel. Un accompagnement par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

Un groupe d'entraide:

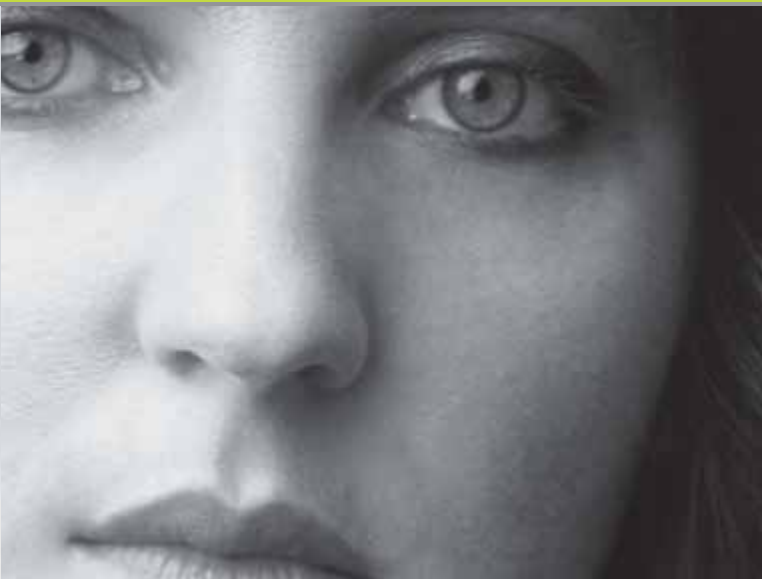
Pouvoir échanger avec des personnes qui vivent ou ont vécu le même problème permet de se rendre compte qu'on n'est pas seul à vivre cette situation. Certains groupes d'entraide offrent même la possibilité de parler à quelqu'un à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit, tout en restant anonyme.

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 brutal 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. Plus on se donne de moyens, plus les chances de réussite augmentent.

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.

Adresses

- Services spécialisés en alcoologie: vous trouvez une liste des différents services par canton sur le site www.infoset.ch; Vous pouvez également obtenir ces informations en appelant Addiction Info Suisse, tél. 021 321 29 76.
- Sur le site www.alanon.ch, vous trouvez la liste des groupes Al-anon (pour l'entourage) et Alateen (pour les enfants) de votre région. Vous pouvez également appeler la permanence téléphonique (24h/24) au numéro 0848 848 833.

Autres brochures:

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

Ces brochures peuvent être téléchargées gratuitement sur le site www.addiction-info.ch ou commandées à l'adresse ci-dessous en envoyant une enveloppe affranchie à votre nom.

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

Cette brochure vous a été remise par :

Addiction Info 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.addiction-info.ch