



VIVRE AVEC UN CONJOINT ALCOOLODÉPENDANT



Addiction Info Suisse
Lausanne 2011, 3e édition revue

En collaboration avec le GREA, Fachverband Sucht et
Ingrado.

*La brochure décrit la situation d'une femme vivant avec un
partenaire alcoolodépendant, ce qui est statistiquement le
cas le plus fréquent en Suisse.*

*Il va de soi qu'elle s'adresse également aux hommes vivant
auprès d'une femme dépendante de l'alcool.*

CELA N'ARRIVE PAS QU'À MOI...

Vivre avec une personne dépendante de l'alcool est une situation difficile où l'on ne cesse de se poser des questions et de se remettre en question. Espoir, désespoir, amour, haine, colère, culpabilité... tant de sentiments qui se succèdent ou cohabitent qu'il arrive souvent qu'on ne sache plus où on en est. Parfois, colère, tristesse et découragement nous amènent à perdre nous-mêmes le sommeil et affectent notre propre santé physique. Et puis il y a aussi de nombreuses questions qui nous empoisonnent la vie: suis-je responsable de la situation? Quand il me dit qu'il boit à cause de moi, est-ce vrai? Comment cacher la situation à mon entourage? ... Ces sentiments de honte et de culpabilité nous isolent peu à peu. S'offrir du bon temps, suivre ses envies et ses désirs, se changer les idées deviennent missions impossibles par manque de temps, parce qu'on n'a plus l'énergie de sortir et parce qu'on a peur qu'une catastrophe se produise en notre absence. Alors peu à peu s'installent solitude, épuisement, désespoir et le sentiment d'avoir raté quelque chose et de ne rien pouvoir changer.

Et pourtant nombreuses sont les femmes, partenaires, mères, filles qui souffrent d'une telle situation avec le sentiment d'être totalement seules. En effet on estime qu'il y a, en Suisse, des centaines de milliers de personnes qui vivent avec un proche alcoolique et beaucoup de ces personnes sont des femmes.

QU'EST CE QUI SE PASSE?

Pour tenter d'améliorer la situation, d'aider son partenaire à arrêter de consommer, nous essayons différentes stratégies: essayer de comprendre, discuter, menacer, aimer davantage, réduire nos propres exigences,... et rien n'y fait ou du moins pas durablement. Alors que se passe-t-il? Que dois-je faire pour bien faire?

Parallèlement à l'évolution de la maladie de l'alcoolisme s'installe petit à petit un processus que l'on appelle co-dépendance. C'est une suite d'attitudes et de réactions que nous adoptons pour aider notre partenaire mais qui, finalement, nous épuisent sans que la situation ne s'améliore en définitive. Pour être en mesure d'aider l'autre, il est nécessaire de comprendre ce processus. Peut-être vous reconnaîtrez-vous dans l'une ou l'autre ou dans toutes les situations décrites ci-contre.

O PROTÉGER ET EXCUSER

«Il a beaucoup de travail... beaucoup de soucis... ses amis l'entraînent à boire... il ne sait pas dire non...»: bien souvent nous cherchons des excuses ou des raisons pour expliquer pourquoi il boit trop.

Bien souvent aussi nous assumons les responsabilités à sa place, pour lui éviter des soucis ou parce qu'il n'est pas en état de les assumer. Et puis, nous cachons à notre entourage ces épisodes qui nous mettent mal à l'aise. La peur et la honte nous rendent muettes, et comme il devient de plus en plus difficile d'en parler avec notre partenaire, nous finissons par nous taire et nous isoler avec ce problème.

O CONTRÔLER

Protéger et excuser n'a rien changé au problème, alors nous essayons de limiter les consommations, de contrôler ce qu'il fait, où il va, avec qui... Nous développons parfois d'ingénieuses stratégies pour essayer de maîtriser la consommation d'alcool de notre partenaire. Mais là encore le problème persiste et notre humeur varie au gré de l'humeur de notre partenaire. Il boit peu, il sort moins et nous retrouvons espoir. Il rentre tard et s'endort sur le canapé et c'est la déception. Sans compter que nous perdons peu à peu confiance en lui et en nous-mêmes, ainsi qu'en notre capacité à l'aider et à l'empêcher de boire. Alors les épisodes de disputes, les colères éclatent de plus en plus souvent... colère contre lui, contre l'alcool, contre nous-mêmes, contre ceux qui boivent avec lui, contre ceux qui voient son problème et ne disent rien...

O ACCUSER

Lorsque la situation est devenue insupportable et que toutes nos tentatives pour essayer de le faire arrêter de boire ont échoué, nous laissons alors libre cours aux reproches. C'est à cause de lui que tout va mal, c'est lui qui nous rend malheureuse... il doit arrêter de boire sinon il sera responsable des conséquences qui peuvent aller d'une dénonciation pour conduite sous effet de l'alcool à une demande de divorce.

Il aura fallu beaucoup d'énergie dépensée, de souffrances accumulées, de moments d'espoir et de doute pour finalement nous rendre compte que nous ne pouvons pas faire les choses à sa place et que sans son engagement dans une démarche, toutes nos tentatives n'arrivent pas à stopper la progression de la maladie de la dépendance.

Pourtant nous pouvons faire quelque chose, même s'il n'est pas prêt à se faire soigner.

COMPRENDRE LE RÔLE QUE L'ON JOUE

Pour une femme, il est particulièrement difficile de ne pas offrir spontanément son aide et son soutien. L'image de la femme est, en effet, souvent associée à des qualités comme la patience, la sensibilité, la serviabilité, le dévouement, la capacité à se mettre à la place de l'autre. Ces représentations sociales imprègnent et déterminent notre comportement de femme et l'image que nous avons de nous-mêmes.

Nous nous sentons facilement responsables et pensons que, sans notre aide, il n'arrivera pas à s'en sortir... quitte à devoir nous-mêmes avoir recours à des médicaments ou à d'autres substances pour pouvoir tenir le coup dans une telle situation.

Un homme partenaire d'une femme dépendante de l'alcool ne vit pas les mêmes pressions sociales par rapport à son rôle. Traditionnellement un homme est considéré comme moins sensible, ayant plus de facilités à mettre des limites, à dire non. Ces attitudes sont nécessaires pour se protéger soi-même et moins se laisser enfermer dans le problème alcool. Poser des limites et penser à soi ne signifie pas rejeter la personne dépendante, même s'il est plus fréquent que les hommes quittent leur épouse alcoolique. Les hommes peuvent également être empathiques, à l'écoute et offrir un soutien précieux.



QUE FAIRE? QUEL COMPORTEMENT ADOPTER?

Un couple, c'est un peu comme un engrenage: les pièces s'imbriquent les unes dans les autres et tournent à un rythme donné. Si une des pièces se met à tourner différemment, tout l'engrenage doit tourner différemment... ou casser. Alors plutôt que désespérer de le voir changer... si MOI je change quelque chose, cela aura nécessairement une influence sur son comportement à lui. Mais que changer?

- Accepter que je ne peux pas arrêter de boire à sa place, ni me faire soigner à sa place
- Je ne peux changer que moi-même
- Je peux ré-apprendre à répondre à mes besoins et mes envies: faire ce qui me fait plaisir, rencontrer les personnes que j'aime, prendre du temps pour m'occuper de moi
- Je ne dois pas me sentir coupable: il ne boit pas à cause de moi, il boit parce qu'il est malade de l'alcool et c'est la seule raison qui explique son comportement
- Je peux poser des limites pour ne plus souffrir pareillement de ce problème d'alcool
- Je ne dois plus tout assumer à sa place ni tout faire à sa place
- Je peux chercher de l'aide pour moi-même, pour soulager ma souffrance et m'aider dans ma démarche.

ACCEPTER DE CHERCHER DE L'AIDE POUR SOI-MÊME

Même si c'est mon partenaire qui est dépendant de l'alcool, sa maladie m'affecte tellement qu'il m'est difficile de continuer à supporter la situation. Nous ne pouvons que vous encourager à chercher de l'aide à l'extérieur de votre couple auprès de:

- un médecin en qui vous avez confiance et à qui vous pouvez parler de votre situation
- un centre de consultation en alcoologie et autres dépendances. Dans chaque canton, vous trouverez les adresses de ces différents services dans l'annuaire téléphonique sous les rubrique suivantes: alcoolisme, centre de consultation, ligues. Vous pouvez aussi trouver des adresses par canton sur le site www.infoset.ch (rubrique traitement et conseil, offres ambulatoires) ou en appelant Addiction Info Suisse (tél. 021 321 29 76)
- un groupe d'entraide qui réunit les proches de personnes dépendantes; vous trouverez des renseignements sur les groupes de votre région sur le site www.alanon.ch ou en appelant la permanence téléphonique 24h/24 au 0848 848 833.

Vous pouvez faire appel à l'une ou/et l'autre de ces différentes ressources. Choisissez la voie qui vous convient le mieux et surtout celle où vous vous sentirez comprise et écoutée. Toutes ces personnes ont le devoir de garder pour elles-mêmes ce que vous allez leur confier; de plus, leurs prestations sont soit gratuites soit prises en charge par votre assurance-maladie.

COMMENT AIDER QUELQU'UN QUI NE DEMANDE RIEN ET QUI NE SOUHAITE PAS CHANGER?

Il est légitime de vouloir aider votre partenaire, mais parfois aider c'est trouver le courage de lâcher prise, c'est-à-dire de laisser votre partenaire assumer lui-même les responsabilités de sa consommation d'alcool et leurs conséquences au quotidien... même si, dans un premier temps, il vous semblera inhumain de le laisser se détruire sans rien essayer de faire. Mais peut-être est-ce la seule façon pour votre partenaire de prendre conscience de la gravité de sa maladie et du besoin qu'il a de se faire soigner.



LA DYNAMIQUE DU CHANGEMENT

Votre nouvelle attitude va forcément provoquer des changements. Il faut vous préparer à ce que ces changements ne soient pas nécessairement positifs et qu'il engendrent une augmentation de la consommation, des menaces, des conflits. Impossible de prédire la réaction de votre partenaire, mais il va certainement réagir, parce que quelque chose change dans sa vie à lui aussi et qu'il souhaiterait que les choses restent comme elles ont été jusque-là. N'hésitez pas à chercher de l'aide, car cela peut être un moment particulièrement difficile pour vous et, dans ces conditions, vous hésitez certainement à poursuivre dans cette nouvelle voie.

Pourtant, si vous lui laissez assumer ses responsabilités et ses tâches, non seulement vous aurez vous-même le sentiment de revivre et de reprendre goût à la vie, mais votre bien-être retrouvé ne pourra que donner espoir à votre partenaire qu'il peut lui aussi changer, lui aussi chercher de l'aide pour lui-même, afin d'atténuer les souffrances de sa maladie. Il n'y a que lui qui peut s'offrir cette chance.



ET QUAND IL Y A DES ENFANTS

Beaucoup de parents pensent, à tort, que cacher le problème évite aux enfants d'en souffrir. Si vous pensez que votre enfant n'a rien remarqué et qu'il ne souffre pas de la consommation de votre conjoint, vous oubliez que cette consommation a un impact sur la dynamique de votre couple et que votre enfant sent les tensions dans la famille. Ainsi un enfant même très jeune souffre de l'alcoolisme de son parent, sans toutefois comprendre ce qui se passe, ni pouvoir donner des mots à ce qu'il perçoit.

Il est important que vous puissiez lui faire comprendre que son père est malade et que ni lui, ni vous-même, n'êtes responsables de cette maladie. Il faut pouvoir briser le silence et lui donner la possibilité de parler des situations douloureuses, de ses peurs, de sa honte et de ses sentiments de culpabilité. Il a peut-être lui aussi besoin de pouvoir parler à un professionnel ou à d'autres enfants qui vivent la même réalité que lui.

Si votre partenaire devient agressif ou violent lorsqu'il a bu, vous ne devez pas hésiter à protéger votre enfant et vous-même en quittant le domicile ou en appelant la police ou le médecin de garde.

Redonner la responsabilité de la maladie et de son traitement à son partenaire, lâcher prise, prendre conscience de ses propres besoins et y répondre; voilà une redécouverte pour vous-même. Préparez-vous à faire face à des remarques interrogatives et parfois désobligeantes de vos interlocuteurs: «Comment peut-elle le laisser tout seul? Pourquoi est-elle si insensible? Pourquoi ne l'aide-t-elle pas?»... Tout le monde n'a pas votre expérience et spontanément tout le monde pense qu'il faut protéger, excuser, aimer, être présent, trop parfois, pour aider un partenaire dépendant. Vous aussi vous avez cru cela.... à présent vous savez que faire, prendre du temps pour vous-même et ne pas hésiter à chercher de l'aide à l'extérieur!



D'AUTRES BROCHURES:

- o «Alcool – (auc)un problème?»
- o «Alcoolisme: les proches sont aussi touchés»
- o «Rechute...»
- o «Enfant dans une famille alcoolique»
- o «Parent avant tout – Parent malgré tout»
- o «Alcool et médicaments en vieillissant – Informations pour les personnes dès 60 ans et leur entourage»

Ces brochures gratuites peuvent être téléchargées sur le site www.addiction-info.ch ou commandées à Addiction Info Suisse, case postale 870, 1001 Lausanne, en envoyant une enveloppe timbrée à votre nom.

Pour toutes autres questions ou informations, vous pouvez appeler Addiction Info Suisse: tél. 021 321 29 76.