

# Enfant dans une famille alcoolique

L'alcoolisme est une maladie qui touche toute la famille.

Plus les liens avec le malade sont étroits, plus la souffrance est grande.



Addiction Suisse,  
Lausanne 2016

En collaboration avec le GREA, la Croix Bleue, Ingrado et  
Fachverband Sucht.

## Une souffrance souvent oubliée

Addiction Suisse estime que plusieurs dizaines de milliers d'enfants et adolescents grandissent avec un parent alcoolique en Suisse. Pour un enfant, vivre avec un parent alcoolique, c'est vivre dans un climat familial tendu, conflictuel, imprévisible ou incohérent, face à un parent que l'on aime et redoute simultanément. C'est être confronté au quotidien à la peur, à la honte, à la culpabilité, à l'insécurité et à l'isolement. Pourtant, par loyauté vis-à-vis de sa famille, parce qu'il aime et veut protéger le malade, l'enfant tait la situation et porte cette souffrance parfois toute sa vie.

Jusqu'à présent, on a accordé peu d'attention aux enfants vivant avec un parent alcoolique. Aujourd'hui encore les problèmes d'alcool dans la famille restent tabous. Pourtant, pour pouvoir s'en sortir, il faut briser le silence et mettre fin au sentiment d'impuissance qui entoure la souffrance et empêche de parler. Nous avons tous la responsabilité d'offrir un climat social qui permette aux parents concernés de chercher de l'aide et du soutien pour assumer leur tâche éducative.

Cette brochure décrit la situation des enfants, des adolescents et des adultes de familles alcooliques et montre comment l'alcoolisme affecte l'enfant. Elle propose des conseils à l'entourage et à tout un chacun pour aider ces enfants à se développer le plus harmonieusement possible malgré la maladie de leur parent. Comme les difficultés et les besoins sont différents selon les âges, trois périodes de vie sont développées dans cette brochure: l'enfance, l'adolescence et l'âge adulte.

## Facteurs protecteurs

Les enfants de parents alcooliques courent un risque plus grand de développer eux-mêmes plus tard des problèmes de dépendance à l'alcool. On estime que ce risque est jusqu'à six fois plus élevé que pour des enfants vivant dans une famille sans problème d'alcool. Il faut souligner que tous les enfants d'alcooliques ne développent pas à l'âge adulte des problèmes de dépendance et/ou des problèmes psychologiques.

Certains facteurs protecteurs, comme par exemple une bonne estime de soi, des capacités à résoudre les difficultés et à demander de l'aide, faire des projets, avoir des centres d'intérêts personnels, peuvent jouer un rôle important dans le développement de l'enfant. On constate également qu'une relation stable avec le parent non-

consommateur ou avec un autre adulte de confiance ainsi que la préservation d'une structure journalière (heures de repas, de coucher, ...) et de rituels familiaux (activités, fêtes) sont des éléments qui ont une influence positive et un effet protecteur pour l'enfant.

## Le droit d'être aidé

Quel que soit son âge, et même adulte, l'enfant d'un parent alcoolique a besoin d'aide, que son parent ait ou non entrepris lui-même une démarche de soin. On peut penser que si le parent arrête de boire, s'il décède ou si l'enfant quitte sa famille, tout s'arrange. La souffrance et les ressentiments restent présents; l'enfant, quelle que soit sa situation, doit pouvoir se déculpabiliser et recevoir un soutien, adapté à son âge, d'une personne de confiance ou d'un professionnel.

## Une enfance dans la peur et le silence

«**Les enfants n'ont rien remarqué**» Combien de parents pensent, à tort, que cacher le problème évite à l'enfant d'en souffrir.

Car l'enfant ne souffre pas seulement de l'alcoolisme du parent consommateur mais aussi de l'ambiance qui règne à la maison. Même très jeune, il sent les tensions et en souffre sans comprendre ce qui se passe.

L'enfant est souvent livré à lui-même et doit effectuer certaines tâches qui ne sont pas de son âge: s'occuper de ses frères et sœurs, assumer des responsabilités à la place de ses parents, prendre le rôle d'un parent. Il s'investit parfois d'une mission de surveillance du parent malade ou est parfois chargé, par l'autre parent, de le contrôler.

L'enfant est témoin, parfois victime, de scènes de violence verbale et/ou physique. Il vit dans la crainte des conflits, mais aussi la peur de ne pas être aimé, l'appréhension de perdre son parent malade ou d'être abandonné par l'autre parent.

L'enfant s'efforce de tout faire pour éviter de provoquer une scène, se sentant responsable de certaines consommations.«Si je travaillais mieux à l'école, tout irait mieux; si je n'avais pas refusé de rendre tel ou tel service, rien ne se serait passé...».

A la maison, tout se vit dans l'insécurité, l'instabilité, au jour le jour et souvent dans l'urgence. Les promesses sont rarement tenues, les avis changent, les limites fluctuent. Tout s'organise autour des consommations ou des non-consommations. On ne peut rien prévoir et, ne sachant jamais ce qui se passe à la maison, l'enfant n'ose pas inviter des camarades, ni faire des projets avec eux.

Il vit dans la honte et la culpabilité et essaie de cacher tout cela par loyauté vis-à-vis de sa famille.

## Signes pouvant indiquer que l'enfant est en situation de détresse:

Problèmes de sommeil, difficultés de concentration, hyperactivité, retard de croissance, anxiété, dépression, isolement, troubles de comportements (agressivité, délinquance), problèmes scolaires, etc.

## Que faire pour aider un enfant vivant dans une famille alcoolique?

- Parler de la maladie du parent, avec des mots simples, confirmer l'enfant dans son propre jugement qu'il vit dans une situation difficile dont il n'est pas responsable (par ex. «ce n'est pas ta faute»): l'enfant ne peut pas soigner son père ou sa mère, ni le ou la faire arrêter de boire.
- Donner à l'enfant la possibilité de parler de ses sentiments, de ses peurs, de ses soucis, de la honte et de la culpabilité.
- Rassurer l'enfant: il n'est pas seul à vivre cette situation et c'est déjà réconfortant pour lui. Lui proposer de rencontrer d'autres enfants (groupe d'entraide, par ex. Alateen), l'accompagner dans cette démarche.
- Lui offrir un cadre de vie structuré et rassurant (par ex. heures régulières de repas, de coucher, etc. ).

- Renforcer son estime de lui-même, lui donner un espace où il a le droit d'être un enfant, l'aider à développer des compétences pour faire face aux difficultés (résolution de conflits).
- Permettre à l'enfant de développer un attachement émotionnel stable en dehors de la famille (adulte de confiance).
- Lui donner des conseils pour sa sécurité: que faire, à qui demander de l'aide, quand (par ex. noter sur un papier un numéro de téléphone d'urgence en cas de besoin).
- En cas de violence, ne pas hésiter à dénoncer la situation aux autorités compétentes (services de protection de la jeunesse).

## Qui peut aider?

Un adulte de confiance, un grand-parent, une tante, un oncle, un ami de la famille, un enseignant, un psychologue, un médecin, un éducateur, un service de consultation spécialisé dans les problèmes d'alcool, un assistant social du service de protection de la jeunesse, un groupe d'entraide (par ex. Alateen), une ligne d'aide (par ex. tél. 147), un site Internet avec forum: [www.papaboit.ch](http://www.papaboit.ch), [www.mamanboit.ch](http://www.mamanboit.ch).

## L'adolescence entre haine et amour

**«Je me souviens qu'une fois, vers 12 ans, j'avais demandé à ma mère de le quitter... Mon plus grand rêve c'était d'avoir un autre père...»**

A l'adolescence, la logique de l'évolution veut que les jeunes s'éloignent de leurs parents. Mais comment prendre de la distance lorsqu'on vit dans une famille alcoolique dont on se sent responsable?

L'adolescent est sans cesse confronté à des comportements imprévisibles: promesses non tenues, punitions et récompenses arbitraires. Entre les humeurs extrêmement fluctuantes de ses parents et ses propres émotions changeantes à l'adolescence, le jeune ne sait plus où il en est: il est déchiré entre colère et déception, amour et haine. Il est pris dans un terrible conflit de loyauté et vit au quotidien soucis et stress. D'autres événements peuvent s'ajouter: les enfants de parent alcoolique sont confrontés plus souvent que les autres à des disputes entre leurs parents et à leur séparation ou divorce, ce qui implique souvent des déménagements et des changements d'école. L'adolescent doit parfois s'interposer dans un conflit, prendre la défense de l'alcoolique ou celle de l'autre parent, devenir confident et/ou soutien du parent non-consomma-

teur. Il souffre des excès de son parent alcoolique mais il souffre aussi souvent de ne pas comprendre l'attitude de l'autre parent. Il se sent responsable de la situation, impuissant et n'ose rien dire. Pour l'adolescent, il est douloureux de supporter les comportements aberrants, les propos incohérents, les excès en tout genre; à cela s'ajoute aussi la crainte que les autres se rendent compte de la situation, la peur d'être rejeté ou pris en pitié.

Ces adolescents présentent souvent un important déficit de l'estime de soi, un immense besoin de contrôle, un déni de leurs propres besoins et de leurs émotions, des doutes sur leurs capacités, des difficultés de communication, la difficulté de faire des choix, la peur de réussir, sans oublier un risque élevé de développer eux-mêmes des problèmes de consommation d'alcool.



*Toi tu t'es pas levé à une heure du matin à l'âge de 10 ans en voyant ta mère se bourrer la gueule. C'est pas toi qui t'es tapé ton frangin dans ton pieu pendant des années, c'est pas toi qui t'es tapé des heures et des heures de ménages, de bouffes, de lessives patati patata, qui t'es empêché de sortir pour qu'il y ait toujours quelqu'un pour ton frère...*

*jeune fille, 16 ans*



## Comportements pouvant signaler une difficulté importante dans la famille:

Désordre alimentaire, plaintes physiques fréquentes (maux de tête, de ventre ...), problèmes de sommeil, anxiété, peurs, dépression, troubles du comportement, abus d'alcool ou d'autres drogues, isolement, problèmes scolaires ou professionnels, fugue, comportement de délinquance, etc.

## Que faire pour aider un adolescent vivant dans une famille alcoolique?

- Donner des informations sur l'alcool, la consommation modérée, l'abus et la dépendance.
- Parler de ce qui se passe, du processus de la maladie, du déni de l'alcoolique, de la codépendance des proches, des émotions que vit le jeune (peur, ressentiment, ras le bol, honte, colère, déception, impuissance, désespoir ...).
- Aider le jeune à reconnaître ses propres besoins et à les satisfaire (par ex. «tu as le droit de sortir, de t'amuser...»).
- Renforcer son estime et sa confiance en lui-même et en ses capacités.

- L'aider à développer des moyens pour gérer son stress et pour distinguer les petits et les grands problèmes.
- Lui permettre de sortir du silence, l'aider à se libérer du poids du secret et de l'isolement (par ex. «tu as le droit de dire ce que tu vis, il y a d'autres jeunes qui vivent la même situation que toi»).
- Lui proposer de l'accompagner dans un groupe d'entraide ou auprès d'un service spécialisé afin de chercher de l'aide pour lui-même.

## Qui peut aider?

Un adulte de confiance, un grand-parent, une tante, un oncle, un ami de la famille, un enseignant, un psychologue, un médecin, un éducateur, un service de consultation spécialisé dans les problèmes d'alcool, un assistant social du service de protection de la jeunesse, un groupe d'entraide (par ex. Alateen), une ligne d'aide (par ex. tél. 147), un forum sur Internet ([www.papaboit.ch](http://www.papaboit.ch), [www.mamanboit.ch](http://www.mamanboit.ch)).

## L'âge adulte et le fardeau du passé

**«Je suis fille d'une mère alcoolique et c'est l'année passée que j'ai compris que je ne pouvais rien faire pour elle. Malgré cela j'ai peur de devenir moi-même alcoolique plus tard et j'ai peur que tout ce que j'ai vécu durant l'enfance me retombe dessus. Pour le moment tout va«bien», je réussis mes études, j'ai des amis etc. Les seules répercussions sur ma vie est que j'ai peur d'aimer, je suis très méfiante et pas mal stressée. J'ai pas encore réussi à en parler à mes amis par honte, par crainte qu'ils me regardent différemment (pitié)».**

**(jeune femme, 20 ans)**

Il ne suffit pas de devenir adulte pour oublier les sentiments qui nous ont marqués durant notre enfance et/ou notre adolescence. La personne adulte qui a vécu avec un parent alcoolique a souvent une image négative d'elle-même et une faible estime de soi. Intérieurement elle ne se sent jamais à la hauteur et est très critique et exigeante vis-à-vis d'elle-même. Elle doute souvent de son propre jugement, a de la peine à exprimer son opinion ou à prendre une décision. Il lui faut en faire beaucoup plus pour en faire assez.

Elle développe un fort besoin de contrôle: tout prévoir, tout anticiper pour se sécuriser et se rassurer. Il lui est difficile de faire confiance, et elle se sent mal adaptée dans ses relations aux autres, incapable de nouer et de maintenir des relations solides. Après avoir pris soin de ses parents durant son enfance et/ou son adolescence, la personne adulte continue souvent de porter secours aux autres.

On constate que ces personnes ont un risque important de développer des maladies psychiques telles que dépression ou angoisses ainsi qu'un risque plus élevé de souffrir de problèmes d'abus d'alcool ou de dépendance. Mais grandir dans une famille alcoolique peut aussi laisser un héritage positif. Beaucoup d'adultes ayant grandi dans une telle famille ont, par exemple, une grande sensibilité pour les rapports humains. Certains montrent une volonté particulière, une combativité, de l'empathie, du courage et de l'optimisme ainsi qu'une grande inventivité pour faire face aux situations les plus diverses.

### **Caractéristiques pouvant être observées chez des adultes ayant vécu un problème d'alcool dans leur famille:**

- pas de vision claire sur ce qui est «normal» dans une relation,
- peine à aller au bout des choses,
- auto-évaluation très critique,
- incapacité à se faire plaisir,
- problèmes à entretenir des relations intimes,
- tendance à se sur-responsabiliser ou au contraire à se laisser totalement prendre en charge,
- difficulté à entretenir une relation «normale» avec l'alcool.

### **Que faire lorsqu'on a vécu dans une famille alcoolique?**

- Se donner la possibilité de parler de son enfance, d'analyser et de trier les événements.
- Reconnaître ce qui est difficile, ce qui fait souffrir, où sont ses propres limites.
- Apprendre à se faire confiance, à identifier ses besoins et à y répondre.
- Développer sa capacité à exprimer ses sentiments et ses opinions.

- Apprendre à se laisser aller, se détendre et s'amuser.
- Se donner du temps pour s'occuper de soi: par ex. écouter de la musique, se délasser dans un bain, aller au cinéma.
- Fixer des priorités au quotidien, distinguer les petits et les grands problèmes.
- Apprendre à recevoir et pas uniquement à donner.

### **Qui peut aider?**

Le conjoint/la conjointe, un membre de la famille, un ami, un médecin, un psychologue, un groupe d'entraide (par ex. Al-anon), un service de consultation spécialisé dans les problèmes d'alcool, un psychothérapeute, etc.

## Aider: quelques conseils indispensables

### • Ne pas fermer les yeux

Lorsqu'on observe certains signes montrant qu'un enfant est en situation de détresse, même si on ne se sent pas vraiment compétent, il est nécessaire d'intervenir. Dans un premier temps on peut transmettre aux parents ses observations et leur faire part de notre souci pour l'enfant, sans forcément faire un lien avec un problème d'alcool.

### • Construire une relation de confiance

Un enfant a besoin de pouvoir construire une relation de confiance avec un adulte. Savoir que quelqu'un est là, sur qui on peut compter, en qui on peut avoir confiance est un soutien indispensable pour l'enfant. Il pourra petit à petit se confier, parler de ce qu'il vit et de ses sentiments.

### • Ne pas juger les parents

Il faut être particulièrement attentif à ne pas mettre l'enfant dans une situation de conflit de loyauté vis-à-vis de sa famille. Au contraire, il faut lui expliquer combien sa démarche de briser le silence est nécessaire pour lui-même mais aussi pour son parent.

### • Se faire soi-même aider par des professionnels

Devenir une personne de confiance, c'est prendre une responsabilité importante vis-à-vis de l'enfant. Parler d'un problème de dépendance est un sujet sensible qui demande une préparation.

Dès lors il ne faut pas hésiter à chercher soi-même de l'aide et des conseils auprès de spécialistes afin de partager cette responsabilité.

## Autres informations

Livre d'images: «Boby», Addiction Suisse

Brochures:

- «Parent avant tout – Parent malgré tout. Comment aider votre enfant si vous avez un problème d'alcool dans votre famille.», Addiction Suisse
- «Alcoolisme: les proches sont aussi touchés», Addiction Suisse

Ces brochures peuvent être téléchargées gratuitement sur le site [shop.addictionsuisse.ch](http://shop.addictionsuisse.ch) ou être commandées à Addiction Suisse (voir adresse ci-dessous).

Sur [www.papaboit.ch](http://www.papaboit.ch) et [www.mamanboit.ch](http://www.mamanboit.ch), les enfants et les adolescents trouvent des réponses à leurs questions, des adresses ainsi qu'un forum de discussion.

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

**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](http://www.addictionsuisse.ch)