

# Parent avant tout – Parent malgré tout

Comment aider votre enfant  
si vous avez un problème  
d'alcool dans votre famille.



**Edition:**

Addiction Suisse,  
Lausanne 2017

**Que vous soyez directement concerné-e ou que vous viviez avec une personne alcoolique, peu importe: vous êtes un parent et votre enfant a besoin de vous.**

## Etre parent...

Tous les parents se demandent s'ils sont de "bons" parents, s'ils font "juste" ou "bien" pour leur enfant. Vous vous posez certainement aussi ces questions, et vous vous demandez peut-être quelles sont les conséquences de l'alcoolisme sur votre enfant. Risque-t-il de développer plus tard cette maladie? Faut-il lui en parler? Se rend-il compte des problèmes dans votre famille?

Lorsqu'un parent souffre d'une grave maladie, la vie de toute la famille est affectée. C'est le cas pour l'alcoolisme, mais aussi pour d'autres maladies comme le cancer, le diabète, la dépression ou d'autres maladies physiques et psychiques.

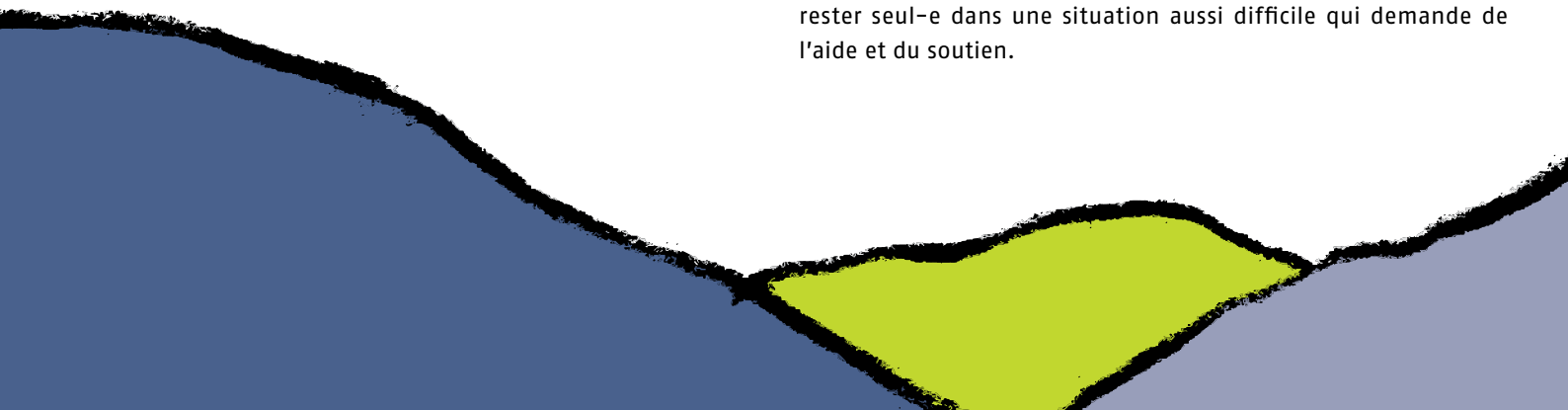
### **Vous êtes alcoolique**


Malgré votre consommation, vous pouvez aider votre enfant. L'objectif de cette brochure n'est pas de vous forcer à arrêter de boire, mais de vous soutenir dans votre rôle de parent. Même malade, vous restez un parent avec des responsabilités vis-à-vis de votre enfant.

### **Vous vivez avec une personne alcoolique**

Vous n'êtes pas responsable de la consommation de votre partenaire, mais vous avez une responsabilité envers votre enfant. L'objectif de cette brochure est de vous soutenir dans votre rôle de parent pour que vous aidiez votre enfant à se développer le mieux possible malgré la maladie qui affecte votre famille.

Vous vous sentez parfois épuisé-e et vous ne savez plus que faire. C'est tout à fait compréhensible et cela montre que vous ne pouvez rester seul-e dans une situation aussi difficile qui demande de l'aide et du soutien.





*«... A l'époque j'avais l'impression d'être 100% avec ma fille, mais ensuite je me suis rendu compte que cette impression était fausse. En fait j'étais avec ma fille mais le produit et l'obsession du produit occupaient une grande place. Une partie de moi était constamment occupée à contrôler, calculer, projeter, réfléchir au produit et à ma consommation. J'essayais de faire au mieux pour qu'elle ne se rende pas compte du malaise».*

*Revue "Dépendances"*

*«Et mon fils dans tout ça ?... La bouteille, à une certaine période, était même devenue plus importante que lui !! Oui c'est grave de dire ça, mais c'est la vérité... Mon fils, pendant ce temps, subissait, protégeait sa maman, s'occupait de sa maman... Pourtant je voulais être une bonne mère...»*

*Forum lePost*

## L'alcoolisme: une maladie qui touche toute la famille

Lorsqu'un parent est alcoolique, toute la famille en souffre. En effet, l'attention de tous se concentre sur le parent malade et le quotidien s'organise autour du problème d'alcool: A-t-il bu aujourd'hui? Quand va-t-il rentrer, dans quel état? Plus rien n'est prévisible et toute la famille vit dans la peur: peur d'un accident, d'un problème financier, d'un licenciement, d'un débordement d'agressivité ou de violence. La famille s'isole avec la maladie. Les parents se taisent, ne parlent pas de leurs problèmes par crainte que si "ça" se sait à l'extérieur, on leur retire la garde des enfants.

Vous pensez peut-être, comme de nombreux parents, que cacher le problème d'alcool évite à votre enfant d'en souffrir. Vous souhaitez que votre enfant ne se rende compte de rien. Malheureusement ce n'est pas le cas. On sait que, malgré les efforts de ses parents pour le protéger, un enfant déjà très jeune sent les tensions et est imprégné par l'ambiance qui règne à la maison, même s'il ne comprend pas ce qui se passe.

*«J'ai 40 ans, je suis père de deux enfants. Je bois depuis 20 ans... aujourd'hui je suis soûl pratiquement tous les soirs... J'ai peur de ce que je pourrais faire, je ne veux pas faire souffrir mes enfants, je ne veux pas être malade... J'ai pensé consulter mais je n'arrive pas à faire la démarche, je me dis que je peux m'en sortir seul, mais le temps qui passe me prouve le contraire. Vaincre la honte est très difficile».*

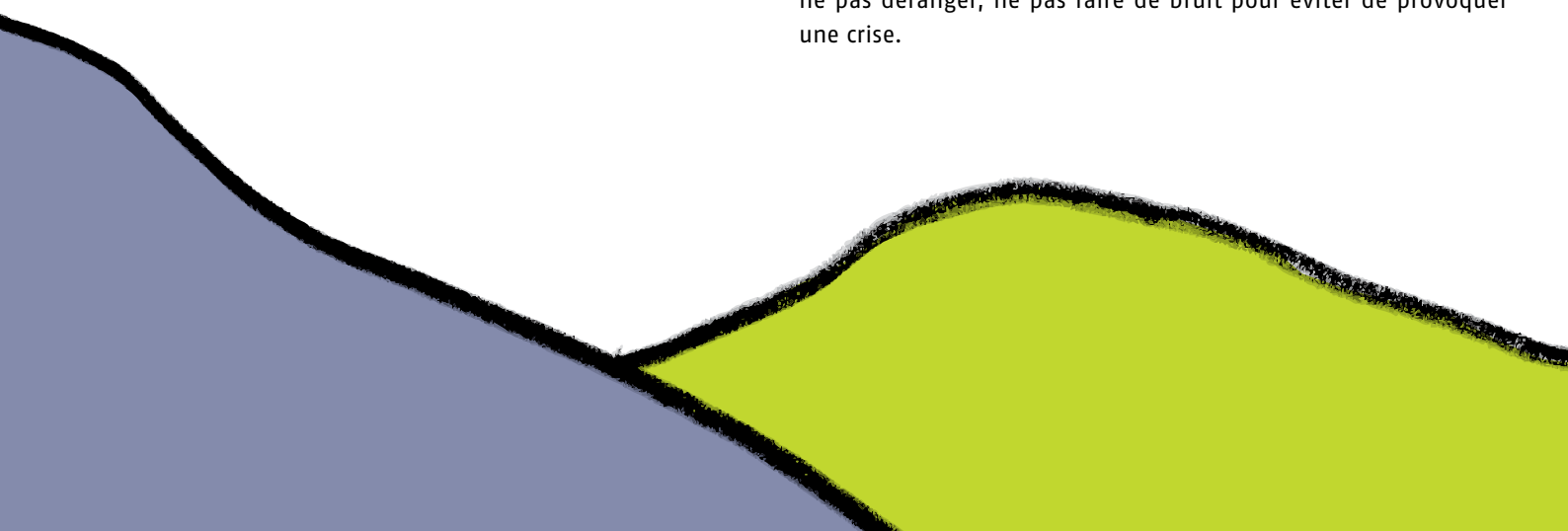
*Forum de la MILDT*



## Les jeunes enfants ont besoin d'un cadre sécurisant

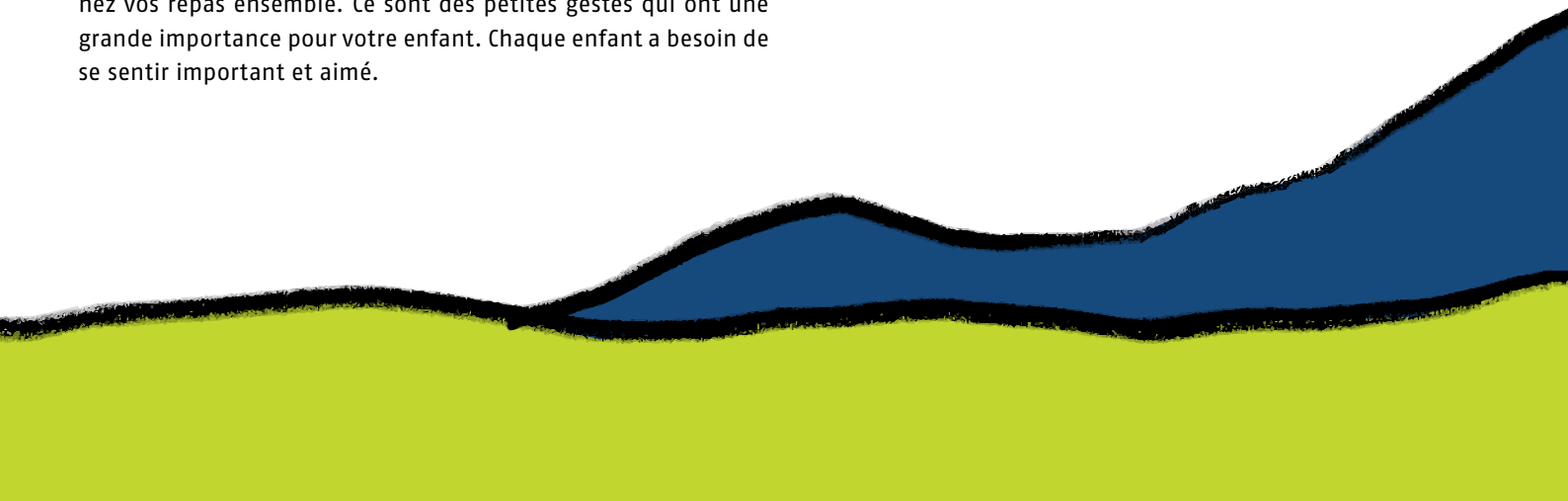
Votre enfant ne sait peut-être pas qu'un de ses parents est alcoolique, ou il ne comprend pas ce que cela veut dire. Il se demande peut-être si ce qu'il vit à la maison est normal. Ce qui est sûr, c'est que votre enfant – comme tous les enfants – croit qu'il est responsable de ce qui se passe. Ainsi il peut être convaincu que c'est de sa faute si vous êtes fâché, malade, si vous avez consommé, etc. Il pense, par exemple, que s'il était plus sage ou plus obéissant, tout irait mieux à la maison. L'enfant se sent responsable de la maladie de son parent et, en même temps, il se sent terriblement impuissant et coupable de ne pouvoir changer la situation.

L'insécurité et l'instabilité qui se vivent au quotidien dans votre famille affectent également ses émotions: il ressent en même temps colère, déception, affection et amour. Votre enfant doit aussi faire face à la honte, la peur et l'isolement: pas facile d'inviter un camarade à la maison, si son parent risque d'être alcoolisé. Tout comme vous, il ne parle certainement pas du problème. Il a peur de vous trahir s'il parle, il a parfois honte de raconter ce qui se passe à la maison. C'est la loi du silence, pour protéger votre image de parent, une sorte de contrat de loyauté envers votre famille. Les enfants taisent les problèmes non seulement vis-à-vis de l'extérieur, mais aussi souvent à l'intérieur de la famille: ne rien dire, ne pas déranger, ne pas faire de bruit pour éviter de provoquer une crise.



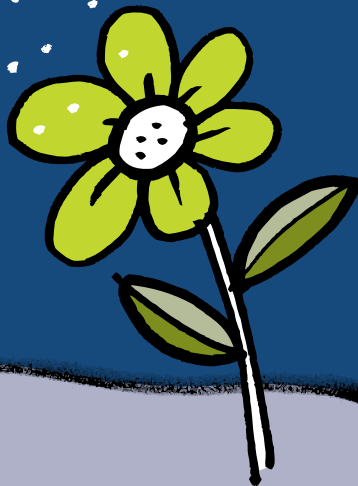
## Que faire pour aider votre enfant ?

- Expliquez-lui avec des mots simples que l'alcoolisme est une maladie. Il sera soulagé de comprendre que son parent est malade et qu'il n'est pas responsable de la consommation d'alcool de son parent. Un enfant se sent souvent coupable, croit que c'est sa faute si son parent boit ou pense qu'il peut faire quelque chose pour empêcher son parent de boire.
- Mettez en place un cadre de vie structuré afin qu'il se sente en sécurité: fixez des heures de repas, de coucher, des moments pour les devoirs, des rituels lors des fêtes. Un tel environnement rassure votre enfant et lui permet de s'orienter dans un quotidien souvent imprévisible.
- Accordez-lui de l'attention: intéressez-vous à ses devoirs, prenez vos repas ensemble. Ce sont des petites gestes qui ont une grande importance pour votre enfant. Chaque enfant a besoin de se sentir important et aimé.
- Encouragez des activités de loisirs et des sorties pour que votre enfant rencontre des copains. S'amuser est un besoin pour les enfants, car c'est à travers le jeu et le contact avec les autres enfants qu'ils développent leur identité et leur confiance en eux.
- Préparez votre enfant à faire face aux situations d'urgence. Un numéro de téléphone à appeler en cas de problème (celui d'un proche ou le N°147 pour les enfants) peut rassurer un enfant, il sait ainsi ce qu'il peut faire. N'oubliez pas d'informer la personne de confiance que l'enfant peut l'appeler en cas de besoin.
- Evitez que votre enfant se trouve dans des situations dangereuses et angoissantes pour lui: conduite en état d'ivresse, situations de violence physique et/ou psychologique.





*Même s'il est difficile pour vous de faire quelque chose, cela ne signifie pas que vous êtes un mauvais parent. Si vous vous sentez dépassé-e, il est de votre responsabilité de chercher de l'aide et du soutien autour de vous.*





## Les adolescents doivent se détacher de leur famille

*«Mon père était alcoolique... Adolescence? Je ne sais pas ce que cela veut dire... Ma mère s'appuyait sur moi comme si j'étais un roc... A 10 ans j'étais adulte.»*

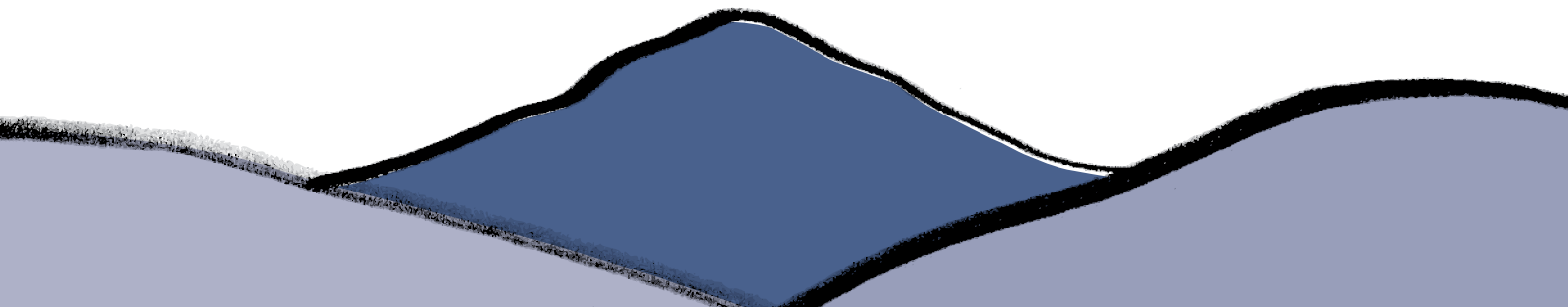
*Forum doctissimo*

Votre adolescent vit une période de grands changements, de doutes, d'interrogations et de remises en question. A cette période de sa vie, il doit apprendre à devenir autonome et à vous quitter petit à petit. Pourtant, lorsqu'on a grandi dans une famille alcoolique, il est souvent difficile de se détacher de ses parents dont on se sent responsable ou qu'on a secondé durant des années pour le ménage, la garde et l'éducation des plus jeunes, les prises de responsabilités, etc. Le jeune est déchiré entre le besoin de grandir et la loyauté vis-à-vis de sa famille. Cette situation difficile l'amène à vivre des émotions très partagées: amour et haine, espoir et découragement.

*«J'en avais assez de ses crises à minuit le soir alors que j'allais à l'école le lendemain matin. J'en avais assez des accusations qu'elle portait sur moi ou ma soeur parce qu'il lui manquait de l'argent (elle l'avait bu et ne s'en rappelait pas). J'en avais assez de l'entendre vomir dans la salle de bain et de la voir saoule. Ça puait toujours l'alcool dans cet appartement. J'avais peur de ce que les gens pensaient de moi à cause de ça.»*

*Forum doctissimo*

Votre adolescent se rend compte de ce qui se passe à la maison, il sait ce qu'est l'alcoolisme et a certainement déjà été confronté à l'alcool, avec peut-être la peur de devenir dépendant s'il en consomme.



## Que faire pour aider votre adolescent ?

- Parlez-lui de la maladie, expliquez, dialoguez, répondez à ses questions pour lui permettre de comprendre qu'il n'est ni responsable de cette maladie ni chargé de soigner son parent malade.
- Encouragez-le à voir des jeunes de son âge. Il est important pour les adolescents de se construire de nouvelles relations et de se détacher doucement de leur famille. La crainte qu'il se passe quelque chose à la maison peut retenir un jeune de laisser ses parents seuls.
- Favorisez ses relations avec d'autres adultes. Les adolescents ont aussi besoin d'autres modèles que leurs parents pour construire leur identité d'adulte.
- Passez du temps avec votre adolescent, intéressez-vous à ses activités, ritualisez un temps de partage, par exemple autour des repas. Un enfant – même adolescent – a besoin de sentir que ses parents tiennent à lui et l'aiment.

*«Quand on part on croit que c'est terminé mais on se trompe. J'ai vécu des années avec ce problème sans en parler, personne n'a rien vu, et j'ai souffert en silence pendant de longues années. J'ai éduqué ma petite sœur, j'ai grandi trop vite, je ne connais pas l'insouciance et malgré l'amour de mon conjoint je vis dans l'angoisse permanente de la vie. Enfin tout cela est très confus encore, mais je terminerai en disant juste aux alcoolo-dépendants que leurs paroles et leurs gestes envers leurs enfants, eux ne s'en souviennent peut-être plus le lendemain, mais les enfants s'en rappelleront toute leur vie.»*

*Forum de la MILDT*



## La situation est trop lourde...

*«Lorsque tu trimes toute la journée pour avoir juste assez d'argent pour acheter à manger pour les enfants, les habiller et payer les factures. Et lorsqu'à chaque fois que ton mari sort boire, tu te fais du souci qu'il n'ait pas d'accident et qu'il ne blesse personne, franchement parfois il faut comprendre que parfois tu n'as plus la force de tout faire ce dont tes enfants auraient besoin.»*

*Témoignage Al-anon*

### **Pour le parent alcoolique**

Vous sentez-vous totalement dépassé-e en tant que parent? Est-il difficile pour vous de mettre en œuvre les suggestions proposées dans cette brochure? Si vous ne pouvez vous-même offrir à votre enfant un cadre sécurisant, un dialogue, des moments de partage, offrez-lui la possibilité de vivre de tels moments avec d'autres personnes (grand-parent, autres membres de la famille, amis...). Votre enfant a besoin que vous l'autorisiez à parler de la maladie qui vous fait tous souffrir.

### **Pour le parent qui vit avec une personne alcoolique**

Vous sentez-vous à bout de force ou totalement découragé-e? C'est normal, vous ne pouvez porter toute la famille sur vos seules épaules. Il est essentiel que vous cherchiez de l'aide pour vous-même, même si votre partenaire n'entreprend aucune démarche. Votre enfant a besoin de vous et pour pouvoir mettre en œuvre les conseils proposés dans cette brochure, vous avez besoin vous-même de soutien.

Les parents n'osent parfois pas chercher de l'aide par peur qu'on leur retire la garde de leur enfant. Certaines situations graves

(lorsqu'il y a abus, violence) nécessitent effectivement un placement des enfants hors de la famille, mais cela reste des exceptions.

## Où trouver du soutien ?

### Pour les parents

- Conseils par Internet
- Groupes d'entraide
- Services de consultation en alcoologie
- [www.parentsetaddiction.ch](http://www.parentsetaddiction.ch)

### Pour les enfants et les adolescents

- Ligne d'écoute (tél. 147)
- [www.papaboit.ch](http://www.papaboit.ch) | [www.mamanboit.ch](http://www.mamanboit.ch)
- Groupes d'entraide
- Services de consultation en alcoologie
- Groupes thérapeutiques

Vous pouvez trouver des informations concrètes et des adresses sur le site <http://www.addictionsuisse.ch/enfants-dans-une-famille-dependante>.

Vous pouvez aussi vous adresser à Addiction Suisse :  
tél. 0800 105 105

*«Mon mari est alcoolique. Nos filles vivent avec le problème. J'ai appris à nous protéger et à le laisser gérer son problème. Je fais pas mal de sorties avec mes filles, on a besoin de s'aérer et de penser à autre chose et c'est vrai que ça va beaucoup mieux depuis que je ne me prends plus pour sa sauveuse...»*

*Forum doctissimo*

### Autres informations

- «Enfant dans une famille alcoolique»
- «Alcool – (aucun) problème?»
- «Vivre avec un conjoint alcoolodépendant»
- «Vivre avec une femme alcoolique / vivre avec un homme alcoolique»
- «Alcoolisme: les proches sont aussi touchés»
- Livre d'images: «Boby»
- Les histoires audio de Bobby:  
[boby.addictionsuisse.ch](http://boby.addictionsuisse.ch)
- [www.addictionsuisse.ch/enfants-dans-une-famille-dependante](http://www.addictionsuisse.ch/enfants-dans-une-famille-dependante)

Tout le matériel d'information d'Addiction Suisse peut être commandé ou téléchargé sur le site [shop.addictionsuisse.ch](http://shop.addictionsuisse.ch) ou au 021 321 29 35.

### 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)