

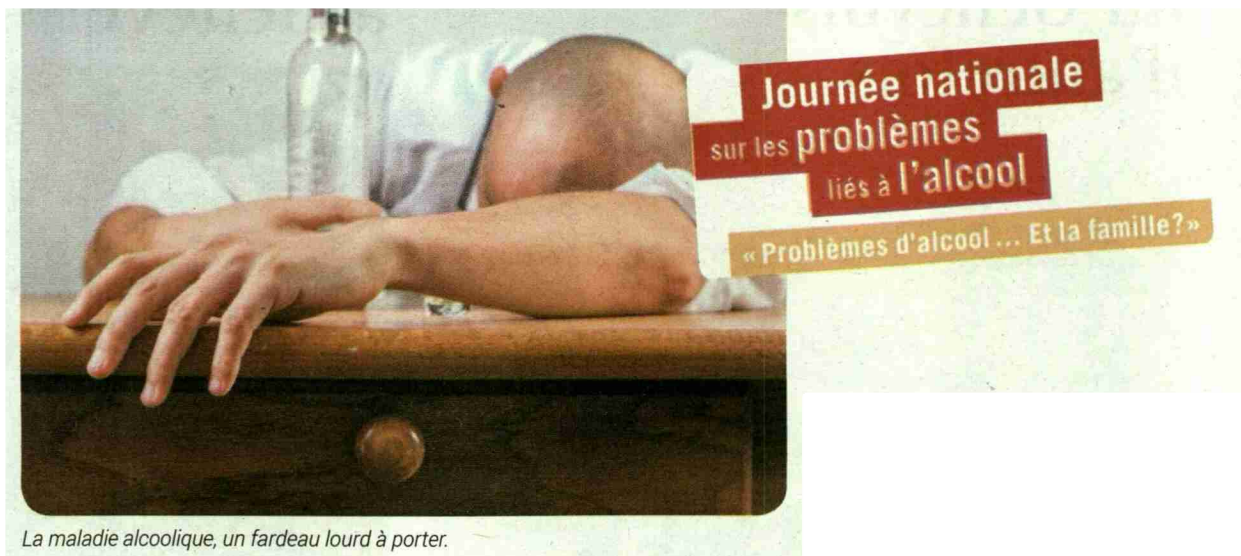
Carouge

 Nouvelles de Carouge
 1219 Le Lignon
 022/ 308 68 78
 nouvelles-ge.ch/

 Genre de média: Médias imprimés
 Type de média: Presse journ./hebd.
 Tirage: 20'600
 Parution: mensuelle

 N° de thème: 729.006
 N° d'abonnement: 729006
 Page: 18
 Surface: 41'528 mm²

Infos Famille/Enfants



Problèmes d'alcool... Et la famille?

Journée nationale sur les problèmes liés à l'alcool: 19 mai

Chaque année, une journée est placée sous le signe de la prévention des problèmes d'alcool en Suisse et diverses actions sont menées sur le terrain pour sensibiliser le public à cette thématique encore taboue et faire connaître les institutions qui œuvrent au quotidien pour soutenir, soigner et accompagner les personnes aux prises avec un problème d'alcool. Cette année, la thématique retenue est celle des conséquences pour les proches de la maladie alcoolique. En effet, cette dernière n'est pas portée

uniquement par la personne concernée mais aussi par son entourage, à commencer par sa famille.

En Suisse, on estime à environ un demi-million de personnes le nombre des proches qui vivent une situation douloureuse en raison de la dépendance d'un membre de leur famille. Les proches d'une personne dépendante vivent un grand stress et sont dans un état d'insécurité car ils/elles se font beaucoup de soucis pour la personne concernée, en particulier s'il s'agit de leur conjoint-e. Les problèmes auxquels ils/elles sont confrontés prennent des formes différentes selon la phase dans laquelle la personne se trouve. Il y a la crainte des accidents sous l'effet d'alcool, des dérapages sur le lieu de travail, des comportements inadéquats envers l'entourage, etc. Mais la constante que l'on peut observer est le sentiment de honte éprouvé par les proches qui vont orienter leur comportement vers

le déni qui engendre à son tour des attitudes de surprotection: on fait les choses à la place de l'autre pour cacher ses manques, on prend des responsabilités à sa place, etc. Ce type de comportements que l'on appelle la co-dépendance n'aide pas la personne à s'en sortir. Selon la personnalité ou le contexte, le proche peut adopter différents agissements comme une attitude très axée sur le contrôle, de la résignation ou encore de la révolte afin d'essayer de faire face à la situation. Les enfants d'un père ou d'une mère alcoolique sont particulièrement exposés et ils ne disposent pas des mêmes outils que les adultes pour se préserver. Plus grave encore, ils endossent à tort la responsabilité de l'alcoolisme de leurs parents. Sans faire de la souffrance des proches une pathologie, il est important qu'ils reconnaissent avoir besoin de soutien. Deux clés sont susceptibles de les aider:

- Connaître les mécanismes de

Carouge

 Nouvelles de Carouge
 1219 Le Lignon
 022/ 308 68 78
 nouvelles-ge.ch/

 Genre de média: Médias imprimés
 Type de média: Presse journ./hebd.
 Tirage: 20'600
 Parution: mensuelle

 N° de thème: 729.006
 N° d'abonnement: 729006
 Page: 18
 Surface: 41'528 mm²

l'addiction.

- Trouver du soutien social.

Pour comprendre ce qui leur arrive, les proches ont besoin d'informations sur les effets de l'alcool (ou d'autres drogues), sur l'émergence souvent insidieuse de la dépendance et sur les liens entre la maladie de l'addiction et la santé physique et psychique. *Avec des informations cohérentes, le poids de la responsabilité peut être allégé et leur capacité d'agir renforcée.*

Soutien social: de nombreux proches de personnes dépendantes ne se permettent pas de parler de leur souffrance au risque que d'autres soient au courant de leur situation. Pourtant, le fait de pouvoir compter sur des personnes de l'entourage proche est indispensable pour partager et trouver des solutions réalistes. Mais pour que le réseau de soutien soit efficace, il faut se garder de juger et avoir une attitude empathique.

Il existe des groupes de paroles pour les proches dans la plupart des régions de Suisse comme par exemple les groupes Al-Anon qui se réunissent régulièrement mais il y a aussi des groupes ad hoc parfois mis en place par des institutions thérapeutiques en fonction des besoins.

Laurence Fehlmann Rielle,
directrice de la FEGPA,
membre de Carrefour
addictionS.