

# Question de santé

Questions de mieux-être au travail, courtoisie de votre PAE



## Quand l'alcoolisme touche la famille

L'alcoolisme, l'une des dépendances les plus largement répandues en Amérique du Nord, touche près d'une personne sur vingt, sans égard au sexe, à l'âge et à l'ethnie. Et, malgré cela, il s'agit toujours d'une maladie cachée dont un grand nombre de familles souffrent en silence et qui affecte énormément les conjoints et les enfants qui doivent composer avec la dépendance d'un être cher.

La vie avec un alcoolique est parfois en dents de scie et peut s'avérer imprévisible. Cependant, le fait de reconnaître le problème, de demander de l'aide et de prendre les moyens de gérer la situation peut contribuer à réduire la turbulence émotionnelle associée à la vie avec un alcoolique.

### Existe-t-il vraiment un problème?

Il n'est pas toujours facile de savoir si un être cher consomme de l'alcool de façon abusive ou non, car souvent les gens éprouvent de la honte à cet égard et tentent de camoufler leurs habitudes de consommation. Si vous pensez qu'un membre de la famille pourrait souffrir d'une dépendance à l'alcool, posez-vous les questions suivantes :

- Se tient-il surtout avec des personnes dont la consommation d'alcool est excessive?
- Essaie-t-il de camoufler le fait qu'il consomme de l'alcool?
- Éprouve-t-il de la difficulté à en parler?
- Évite-t-il les situations où l'alcool n'est pas disponible?
- Tente-t-il de justifier son problème de consommation d'alcool?
- Souffre-t-il de pertes de mémoire lorsqu'il boit ou après avoir bu?
- Néglige-t-il son hygiène et son apparence?
- Sa consommation d'alcool entraîne-t-elle de la peur ou des tensions dans la famille?

Si vous avez répondu oui à l'une de ces questions au moins, il serait bon de consulter un conseiller ou un professionnel de la santé afin d'obtenir de l'aide, parler de stratégies d'adaptation et apprendre à mieux composer avec le problème.

### De quelle façon l'alcoolisme peut-il m'affecter en tant que partenaire ou conjoint?

Le partenaire d'un alcoolique peut aussi être affecté par le problème. La honte et le stress associés au problème d'alcool de votre conjoint peuvent vous faire ressentir de la culpabilité ou une dépression pouvant entraîner des problèmes physiques et psychologiques.

L'alcoolique étant centré sur sa dépendance, et, l'alcool

entraînant une perte de contrôle de soi, une personne affectée par ce problème sera plus prompte à la colère et pourra réagir avec violence lors d'une confrontation. Et, même si vous tentez d'atténuer les effets de la dépendance en l'absence de manifestation de violence physique, l'agressivité verbale pourrait avoir des conséquences néfastes sur votre bien-être émotionnel.

Si votre partenaire est un alcoolique, vous pourriez avoir tendance à nier l'existence du problème. Cependant, lorsque la situation deviendra hors de contrôle, c'est-à-dire que le problème de boisson sera tellement grave qu'il ne vous sera plus possible de la camoufler — vous devrez alors confronter l'alcoolique et faire face à la dure réalité de la situation.

### Composer avec un alcoolique

Il n'est jamais facile de vivre avec un alcoolique. Vous voyez une personne que vous aimez s'enfoncer chaque jour davantage dans son problème de dépendance, se désintéresser de la vie et devenir une menace pour elle et pour les autres. Si vous soupçonnez qu'un être cher souffre d'alcoolisme, voici quelques moyens de vous aider à composer avec le problème:

• **Exprimez-lui vos sentiments.** Lorsque la personne que vous aimez est sobre, parlez-lui honnêtement de vos inquiétudes et de vos craintes. Si vous ne savez trop comment vous exprimer, consultez un conseiller ou un spécialiste en toxicomanie. Même si vous souhaitez que vos paroles secouent et réveillent l'être cher, la réalité pourrait s'avérer très différente. Préparez-vous à affronter sa colère et un déni du problème. Souvenez-vous que vous n'exercez aucun contrôle sur les gestes ou les réactions de la personne que vous aimez. S'il a bu, évitez toute confrontation, car vos efforts de négociation toucheront alors la dépendance sans accrocher la personne que vous aimez.

• **Reconnaissez l'existence du problème.** Admettez avec honnêteté les conséquences de sa dépendance sur votre vie et celle de votre famille. En niant l'existence d'un problème d'alcoolisme, vous n'aidez personne et vous aggravez la situation.

• **Ne soyez pas complice.** Camoufler le problème en assumant les responsabilités qu'il délaisse volontairement ou non permet à l'être cher d'échapper à de mauvaises décisions ou à des comportements inadéquats, et aux conséquences de ses gestes.

• **Pensez à vous.** Certains partenaires ont tellement l'habitude de camoufler l'alcoolisme et d'assumer les responsabilités familiales qu'ils en perdent leur propre identité et ne peuvent

faire autrement que gérer la situation et endosser le blâme. Souvenez-vous que vous n'êtes pas responsable de l'alcoolisme et celui-ci ne devrait pas définir les paramètres de votre existence. Qu'il s'agisse de vous joindre à un club de conditionnement physique, de prendre un café avec un ami ou de suivre un cours, trouvez des moyens de vous accorder un répit dans votre relation. Vous aurez ainsi l'occasion de refaire le plein d'énergie et d'avoir une meilleure perspective de la situation.

**•Demandez de l'aide.** Assurez-vous d'avoir une personne – un ami, un membre de la famille ou un professionnel en santé mentale – à qui vous pouvez exprimer vos sentiments. Vous pouvez aussi vous joindre à un groupe de soutien aux familles et amis d'alcooliques, par exemple, Al-Anon.

**•Assurez votre sécurité.** Si une personne de votre famille devient violente sous l'influence de l'alcool, éloignez-vous immédiatement, les enfants et vous, et demandez l'aide d'un professionnel.

### De quelle façon l'alcoolisme affecte-t-il les enfants?

Le fait d'avoir un parent alcoolique peut avoir sur un enfant de graves répercussions. L'enfant, qui s'attend naturellement à ce que ses parents soient des guides et des modèles auxquels il peut s'identifier, s'imaginera souvent qu'il est la cause du problème d'alcoolisme. Il associera la consommation excessive d'alcool à l'une de ses propres faiblesses personnelles, par exemple, de mauvaises notes à l'école, un écart de conduite ou son incapacité à se qualifier pour jouer au soccer. Ce genre de raisonnement peut de toute évidence affecter sérieusement la confiance et l'estime de soi de l'enfant.

Cependant, la consommation d'alcool n'est pas l'unique cause de problèmes. La violence psychologique et parfois physique va de pair avec l'alcoolisme et c'est ainsi que de nombreux enfants d'alcooliques deviennent des témoins ou des victimes de violence familiale ou de négligence.

Ces situations rendent les enfants d'alcooliques plus sujets à souffrir d'une faible estime de soi ou de problèmes de santé émotionnelle et physique. Les enfants vivant dans une famille où il existe une dépendance à l'alcool sont quatre fois plus sujets que leurs pairs à subir un acte de violence causé par l'alcool ou la drogue.

D'autre part, certains enfants réussiront de façon incroyable à composer avec la situation en se concentrant sur leurs activités scolaires, sociales ou sportives dans le but d'amortir les tensions familiales. Bien que les répercussions d'un parent alcoolique soient moins évidentes chez ces enfants très performants, ils pourraient éprouver un besoin intense de maîtrise et de perfection.

### Comment aider les enfants des alcooliques?

Leur vie familiale étant en quelque sorte imprévisible, il est essentiel que les enfants d'un parent alcoolique obtiennent l'attention et le soutien dont ils ont besoin – même s'ils

semblent bien s'adapter à la situation. Voici quelques moyens de protéger les enfants des pires effets d'une situation difficile :

**•Parlez-en.** Renseignez-vous sur les sentiments qu'ils éprouvent à l'égard du membre de la famille souffrant d'une dépendance à l'alcool et faites-leur connaître vos inquiétudes. Soyez honnête, ouvert et attentif à leurs craintes et à leurs besoins. Un thérapeute spécialement formé ou un groupe d'entraide tel qu'Alateen peut aider les enfants et les adolescents à parler de leurs expériences personnelles et à découvrir qu'ils ne sont pas seuls.

**•Expliquez-leur que l'alcoolisme est une maladie.** Expliquez aux enfants que l'alcoolisme est une maladie et que la personne qui en souffre ne peut cesser de boire sans aide extérieure. Insistez sur le fait qu'ils ne sont pas responsables du problème et ne peuvent faire quoi que ce soit pour empêcher leur parent de boire.

**•Aidez les enfants à vivre comme des enfants.** Un enfant ne devrait jamais être préoccupé par l'obligation de devoir composer avec un parent alcoolique. Assurez-vous que les enfants participent à des activités sociales ou autres qui leur permettent d'oublier les difficultés de la vie. Les enfants d'alcooliques composent mieux avec la vie lorsqu'ils ont l'occasion de fuir les tensions familiales et de se concentrer sur des activités positives et intéressantes.

**•Éloignez-les des situations pouvant présenter un danger.** Si vous soupçonnez de la violence psychologique ou physique chez une personne dont la consommation d'alcool est excessive, éloignez les enfants et demandez de l'aide

Il n'est jamais facile de vivre avec une personne souffrant d'une dépendance. Cependant, si vous êtes ouvert, honnête et acceptez ce que vous pouvez maîtriser ou non, votre famille et vous pourrez surmonter les difficultés et obtenir le soutien dont vous avez besoin pour composer avec la dépendance d'un être cher.

Si vous avez des questions à ce sujet ou si vous voulez parler d'une situation personnelle qui vous préoccupe, nous vous invitons à communiquer avec votre programme d'aide aux employés (PAE). Toute communication avec un conseiller est soumise aux règles de la confidentialité.

En français : 1 800 361-5676  
En anglais : 1 800 387-4765

Question de santé est publié quatre fois par année à l'intention des employés et de leurs familles. Veuillez transmettre vos commentaires par courriel à [info@warrenshepell.com](mailto:info@warrenshepell.com).