



L'EXPERT DU JOUR

M. Philippe Vouillamoz

Directeur du secteur Aide I Prévention au sein d'Addiction Valais.

ALCOOLISME ET ADDICTIONS Il faut pouvoir venir en aide aux proches en souffrance.

Oser briser le tabou du silence

ANTOINE GESSLER

La Journée nationale alcool qui se déroule le 10 mai 2012 développe le thème «Alcool, où est le problème?» A cette occasion, Addiction Valais rappelle le travail effectué sur le terrain avec les proches des personnes souffrant d'alcoolisme ou d'autres addictions.

Un verre de trop, un mot de trop, le ton qui monte et une giflette qui part... une fois de plus.

«Les proches vivent, la plupart du temps dans le silence, les alcoolisations d'un conjoint, d'un



L'entourage souffre profondément de l'addiction d'un ou de plusieurs membres de la famille. SHUTTERSTOCK

«Le proche souffre autant, si ce n'est plus, que l'alcoolique.»

M. PHILIPPE VOUILLAMOZ

parent, d'un collègue, et les conséquences liées. La souffrance augmente alors que la situation va en se dégradant» explique M. Philippe Vouillamoz, directeur du secteur Aide I Prévention au sein d'Addiction Valais.

«Les problèmes d'addiction n'affectent pas seulement la personne qui consomme. Les membres de sa famille, les proches, les collègues de travail sont également touchés. Nous nous engageons à les soutenir indépendamment de l'entrée en soin ou non de la personne dépendante.»

Comment peut-on vivre avec une personne dépendante?

La majorité des personnes dépendantes vit au sein d'une famille. L'alcoolisme est un processus évolutif qui amène à la rupture des relations familiales et à la marginalisation seulement dans sa phase avancée. Souvent, le conjoint se découvre capable d'aider sans compter pour ne faire que le bonheur de l'autre. Il s'oublie, oublie ses besoins et ses limites. Il en arrive à tolérer progressivement l'intolérable: c'est la codépendance.

Trop souvent, les enfants paient un lourd tribut à la dépendance d'un parent. Contrairement à un adulte, ils ne peuvent pas partir et se retrouvent captifs de la situation.

Combien de proches sont concernés en Suisse?

On estime qu'il y a dans notre pays 300 000 personnes alcooliques et 30 000 toxicomanes sévères. Nous ne connaissons pas le nombre de personnes dépendantes de médicaments. Si l'on considère que la majorité vit dans une famille, on évalue à un million les proches affectés. Avec le risque de développer à leur tour des pathologies particulières: en premier lieu dépression chez le conjoint et échecs scolaire et professionnel pour les enfants. En outre, les enfants vivant avec un parent alcoolique ont beaucoup plus de risques, de 6 fois plus élevés, de développer

une addiction à l'âge adulte. Porter une attention aux proches et les soutenir a un fort impact préventif.

Comment agir?

Si la personne alcoolique refuse d'agir, il faut aider l'entourage affecté à moins souffrir et à lâcher prise. La honte et la peur entraînent trop souvent les proches à taire leur situation. Mais sortir de l'isolement, s'informer, demander du soutien, briser le silence s'avère vital.

Nous vérifions qu'au moment où l'entourage consulte, des changements importants peuvent intervenir. Les proches doivent connaître les mécanismes de codépendance dans lesquels ils se sont laissés enfermer. Comprendre les relations et attitudes induites par la dépendance et la codépendance qui les ont emportés dans un cercle vicieux sans fin.

Un cercle vicieux à casser...

L'entourage passe généralement par trois phases: la protection, le contrôle et l'épuisement. Dans un premier temps le conjoint fait en sorte de ne pas voir les choses. Il va protéger le malade dépendant, l'excuser, minimiser. Ensuite il va tenter de contrôler la situation. Une surveillance de la consommation d'alcool et des faits et gestes quotidiens. Enfin il y a la troisième phase qui est celle de l'épuisement et de la résignation, le contrôle n'ayant servi à rien. La lutte s'arrête, le mépris s'installe, avec son cortège de reproches et d'accusations.

Mais vous ne pouvez pas non plus assumer ces situations...

Quand l'entourage nous appelle, il est souvent épuisé et veut passer le relais pour que nous prenions en charge la personne dépendante. Mais

on ne peut pas agir de la sorte. On va alors proposer au proche qu'il appelle un soutien pour lui.

Que lui proposez-vous?

Le proche souffre autant si ce n'est plus que l'alcoolique. C'est une souffrance à vif puisqu'il n'y a pas le produit alcool pour l'anesthésier. Nous offrons d'abord une écoute et une aide à l'expression d'un vécu trop longtemps caché. Le conjoint est invité à «accepter que je ne peux pas arrêter de consommer à sa place; à accepter que je ne peux changer que moi-même; à réapprendre à répondre à ses propres besoins; à apprendre à poser des limites pour ne plus souffrir pareillement, arrêter de tout assumer à la place de l'autre. Cette prise de conscience permet souvent la mise en route de changements dans les relations et les comportements.

Chez les adultes, le dialogue semble donc possible et fructueux.

Mais avec les enfants?

Ils demandent rarement de l'aide par eux-mêmes. Les enfants ont trop longtemps été les oubliés de l'histoire. Aujourd'hui, nous devons porter une attention particulière à leur situation. C'est l'affaire de chacun. Une fois le contact établi, nous les informons de ce qu'est la maladie alcoolique, des possibilités de soin. Mais surtout, nous écoutons et aidons à l'expression du vécu dans le quotidien difficile de la famille. Il est important que l'enfant puisse restituer à ses parents ses besoins, son ressenti et ses limites. Même si ce n'est pas le but recherché, la verbalisation de l'enfant à son parent dépendant participe à la prise de conscience de ce dernier. Il lui est désormais difficile de dire: «Je bois, mais où est le problème?»

Quel est votre impact?

Si le tabou autour de l'alcoolisme demeure, il s'est cependant bien atténué au cours de ces vingt dernières années. De plus en plus les gens appellent eux-mêmes. Les perspectives sont encourageantes, même si consulter n'est pas simple. Dans chacun de nos cinq centres régionaux, des professionnels spécialisés sont à l'écoute et proposent aux proches des solutions personnalisées.

Il existe d'autres approches?

Oui, et elles sont complémentaires. En Valais, il existe notamment les groupes d'entraide Al-Anon qui rassemblent les proches sur le modèle des Alcooliques Anonymes. ●

Pour en savoir plus: «Vaincre la codépendance» par Melody Beattie, Editions Pocket.

INFOS

Un complément d'information? Des questions sur la santé? Un contact direct?

www.vs.ch/sante
www.promotionsantevalais.ch
www.addiction-valais.ch

GROUPEMENT ROMAND D'ÉTUDES DES ADDICTIONS (GREA)

Un colloque en Valais sous le thème «Consommer de l'alcool: enjeux, perspectives, débat sociétal»

ZOOM SUR...

L'année 2012 sera marquée par le lancement du débat parlementaire sur la révision totale de la loi sur l'alcool. Dans cette perspective, le Groupement romand d'études des addictions (GREA) a décidé d'organiser son colloque sur le thème de la consommation d'alcool car il semble plus facile de consommer que d'en parler. Le colloque se propose de traiter cette question non seule-

ment sous l'angle «problématique» mais de l'explorer comme pratique sociale et sous l'angle des représentations. Pour ce faire, divers acteurs seront réunis pour alimenter et parcourir ensemble les différentes facettes de cette pratique sociale. La consommation d'alcool est source de nombreux enjeux et débats qui se cristalliseront autour du débat politique. La question de l'addiction doit

venir s'insérer dans cette architecture complexe. Dans cette perspective, une place sera réservée à une discussion sur le positionnement des spécialistes.

Le colloque aura lieu le jeudi 24 mai à l'Hôtel du Parc à Martigny. Mme Simone de Montmollin, présidente de la Société suisse d'œnologie, M. Jean-Marie Bornet, chef de la prévention et de l'information à

la Police cantonale valaisanne et M. Laurent Guérin, agent de la Police municipale de Monthey, le Dr Patrick Forel, le Prof. Amnon Jacob Suissa, sociologue à l'École de travail social à Montréal, M. Simon Darioli, président du Groupement romand d'action sociale et M. Michel Graf, directeur d'Addiction Info Suisse prendront la parole à cette occasion. ● c

PARTENARIAT

DFIS
Service cantonal de la santé publique

Promotion Santé Valais

Addiction Valais