

## **INFO-TOXICO**

### **ADOLESCENTS ET ALCOOLISME DANS LA FAMILLE (1<sup>re</sup> partie)**

L'alcoolisme d'un parent affecte la vie de famille de bien des façons. Une consommation d'alcool qui prend de plus en plus de place à l'intérieur de la famille en vient rapidement à perturber les rapports entre les membres de cette famille de différentes façons.

- Certains jeunes apprennent à devenir durs entre eux ou trop durs envers eux-mêmes.
- Plusieurs autres développent la mauvaise habitude de se blâmer constamment pour des choses qui ne sont pas vraiment de leur faute.
- D'autres jeunes développent l'habileté de faire semblant que cela ne les touche pas émotionnellement. Ils apprennent à jouer un rôle et en viennent, la plupart du temps, à ne plus savoir qui ils sont.

Le rendement scolaire peut venir à en souffrir, ces jeunes étant perturbés par ce qui se passe à la maison. Certains perdent confiance en leur capacité de réussir. D'autres, et ils sont nombreux, trouvent difficile de faire confiance parce qu'ils ont le sentiment qu'ils seront blessés, déçus, ou encore, trahis. L'estime de soi est facilement atteinte.

- Une constante existe : une même émotion est présente chez la plupart des enfants de parents alcooliques, la frustration face à un obstacle infranchissable entre eux et leur parent qui boit. Le sentiment d'impuissance à pouvoir changer la situation.

#### **Subir l'incohérence**

La vie à la maison avec un parent ayant des problèmes d'alcool est remplie d'incohérences entre ce qui se passe et ce qui se dit. Discours accusateurs, émotions qui passent d'un extrême à l'autre, blâmes envers les membres de la famille, repentirs spectaculaires qui amènent à penser que l'on va retrouver une vie normale.

Tout le monde à la maison apprend à agir comme si de rien n'était, alors que dans le fond, l'atmosphère familiale fait en sorte qu'il y a plein de tensions et que l'on marche sur des œufs. On y apprend à se protéger en surveillant constamment le parent concerné.

#### **Éléments à considérer :**

- **L'inquiétude :**  
Le jeune rentre souvent à la maison inquiet de ce qu'il y trouvera. Comment amener des amis ? Que se passera-t-il avec son parent ? Va t'il perdre ses amis parce qu'il y a une personne qui a des comportements dont il n'est pas fier ?
- **La colère :**  
L'adolescent peut souvent ressentir de la colère et l'exprimer de façon inadéquate en se montrant rebelle, capricieux, chicanier ou injuste envers quelqu'un qui n'a pas vraiment rapport avec les frustrations qu'il vit.
- **La culpabilité :**  
Il est fréquent également que chacun des membres de la famille ait l'impression d'être coupable de ce qui se passe. Est-ce de ma faute ? Suis-je responsable du comportement de mon parent ?
- **La peur :**  
La peur peut aussi faire partie du décor. Que risque-t'il d'arriver ? Suis-je en sécurité? Quels sont les risques que mon parent se blesse ou blesse d'autres personnes ? Ou encore qu'il ait un comportement inadéquat devant mes amis ?
- **Se sentir désemparé :**  
Il est très difficile de voir quelqu'un que l'on aime et de qui on voudrait être aimé adopter un comportement qui peut être destructeur pour lui. Cela rend malheureux de ne pas savoir quoi faire pour que la situation change.

▪ **Se croire seul au monde :**

L'adolescent peut se sentir très seul. Avec qui puis-je parler de ce que je vis à la maison ? Si je le fais, serais-je jugé ? Étiqueté ? Où trouver de l'aide ?

**À propos des drogues**

Ne négligeons pas la réalité actuelle et le fait qu'il y a de plus en plus d'adolescents dont un des parents fait usage de drogues autre que l'alcool : en plus des drogues illégales comme la marijuana et la cocaïne, on fait référence aux médicaments dont plusieurs personnes se servent comme drogues (tranquillisants, somnifères, médicaments contre la douleur, etc).

La majorité de ce qui a été dit précédemment s'applique également à l'intoxication par les drogues. Cela conduit à la même négation de la part de la personne, à la même confusion familiale et aux mêmes sentiments de peur, de honte et de malaise chez les membres de la famille.

**④ La prochaine parution abordera, en 2<sup>e</sup> partie, des éléments pour aider l'adolescent à mieux comprendre la situation et à trouver l'aide nécessaire pour lui-même.**

Référence : Brochure «Si tu as un parent alcoolique», Association des intervenants en toxicomanie du Québec inc., Édition 2004.

Site Internet : [www.aitq.com](http://www.aitq.com)

**JOCELYNE ALLAIRE**  
*Responsable en toxicomanie*  
2008-05-09

## **INFO-TOXICO**

### **ADOLESCENTS ET ALCOOLISME DANS LA FAMILLE (2<sup>e</sup> partie)**

#### ***Des éléments pour aider l'adolescent à mieux comprendre la situation et à trouver l'aide nécessaire pour lui-même.***

La reconnaissance et la compréhension des émotions vécues par le jeune sont les premiers indices qui peuvent l'aider. Dans chaque famille, la situation est quelque peu différente selon la sévérité du problème. Par contre, un élément demeure commun dans la plupart des familles : c'est la peur de ce qui risque d'arriver... des accidents... de la violence verbale, physique ou sexuelle... la sécurité émotionnelle et physique qui est menacée ou compromise... Dans de tels cas, le jeune doit définitivement recevoir de l'aide par un organisme comme les CSSS, les centres jeunesse, etc.

En tant qu'adulte, si l'on soupçonne des situations de ce genre et que l'on remarque des attitudes et des comportements perturbants :

- Une des premières choses à faire est d'aider le jeune à développer l'habitude de parler de lui, de ce qu'il vit à quelqu'un de disponible pour l'écouter et à qui il peut faire confiance.
- De cette façon, en plus de se donner la possibilité de se libérer de ses émotions, il pourra recevoir du support, de l'information sur l'alcoolisme pour mieux comprendre ce qui se passe, être orienté vers des ressources d'aide, recevoir parfois des conseils ou encore des encouragements en période plus difficile et briser l'isolement.
- Apprendre à remettre la responsabilité du geste de consommation à la personne qui le fait. Reconnaître les malaises émotifs que fait vivre la façon de boire ou de consommer du parent.
- Chercher du réconfort et de la sécurité émotionnelle auprès de gens solides pour lutter contre le sentiment de honte que la consommation d'un parent amène.
- Aider à développer le sentiment de compétence et souligner les réussites personnelles du jeune, de façon à améliorer le sentiment de fierté au détriment du sentiment de honte.
- Explorer de saines façons d'expression de la colère présente plutôt que des comportements qui pourraient être destructeurs envers les autres ou soi-même.
- Apprendre à prendre soin de soi et à ne plus couvrir les gestes du parent ni tenter à tout prix de le faire changer ou qu'il admette son problème. Nous ne pouvons changer les autres, mais nous pouvons nous changer nous-mêmes. Cela peut être le signal pour l'autre de se changer lui-même là où il a besoin de le faire.
- Être attentif au sentiment de culpabilité lorsque la personne aux prises avec un problème d'alcool accuse les autres de lui compliquer la vie ou les rend responsable de ses déboires.
- Éviter de se disputer. C'est une perte de temps surtout si le sujet tourne autour de la façon de boire.
- Rechercher davantage des modèles d'adulte qui peuvent être positifs pour toi.
- Cultiver le plus possible le détachement émotionnel du problème de la personne. Lâcher prise sur le résultat... Ceci afin de se sentir moins désemparé et en meilleure maîtrise de soi.
- Briser l'isolement en allant vers les autres, aller chercher des services d'aide.

Référence : Brochure « Si tu as un parent alcoolique », Association des intervenants en toxicomanie du Québec inc., Édition 2004.

Site Internet : [www.aitq.com](http://www.aitq.com)

**JOCELYNE ALLAIRE**  
**Responsable en toxicomanie**  
**2008-05-23**