

Avancer ENSEMBLE



Editorial

**Perry Fleury - Vice Président
du Conseil de la FVA**

Scénario des milliers et des milliers de fois vécu... témoignage poignant, vrai, à la fois si simple et si complexe. Si semblable et si différent des autres !

Celui de Jean-Bernard Héritier, que vous lirez ci-après, marque le lecteur par son apparente « facilité » à s'en sortir : une prise de conscience, une cure puis l'abstinence et voilà quelqu'un qui désormais vit une existence normale, accomplit même des prouesses sportives. Bien sûr, rien de tel : le chemin est long, les proches, autant si ce n'est plus, souffrent de concert. Les étapes vers un mieux-être sont impossibles à planifier, car elles dépendent de beaucoup de facteurs.

Ce qui est certain, c'est que quel que soit l'état dans lequel se trouve la personne en difficulté avec sa consommation problématique de psychotropes de toutes sortes, chaque détail et chaque action peut compter. Une discussion ici, un numéro de téléphone là, une rencontre fortuite, un déclic lié à une petite secousse ou à un cataclysme de grande envergure dans sa vie, elle saisit à un moment donné sa chance... ou pas. A quoi cela tient-il ?

Ce qui frappe aussi, ce sont les individus qui s'en sortent par eux-mêmes, décident d'arrêter de consommer quasiment du jour au lendemain, ne sont pas dans des programmes spécifiques, n'ont pas de suivi particulier et ne figurent dès lors pas dans les statistiques.

Alors, qu'est-ce qui provoque une prise de conscience amenant à changer de comportement et de vie durablement ? Une réponse ou plutôt des réponses précises sont encore impossibles à apporter aujourd'hui. Et alors ? Cela doit nous conforter à soutenir tous les efforts pour en trouver.

Le travail fourni par l'ensemble du réseau prenant en charge ces problématiques, dont la FVA fait naturellement partie, est remarquable.

« C'est un puits sans fond ! », entendais-je récemment dans une discussion avec des alcoolos-sceptiques.

Une telle lutte séculaire est-elle perdue d'avance, compte tenu de la nature de l'homme au sens large ? En d'autres termes, les forces déployées sont-elles insuffisantes pour ne pas dire dérisoires face à ce fléau éternel ?

La réponse à ces deux dernières questions est plus simple que la précédente : Chaque détail et chaque action comptent, il s'agit d'avancer ensemble.

Je vous souhaite une excellente lecture !



LES PROBLÈMES D'ALCOOL DANS LA FAMILLE Comment protéger les enfants ?

En Suisse, on estime qu'environ 100'000 enfants vivent dans une famille où l'un des parents est dépendant à l'alcool. Cette problématique affecte l'entourage et reste souvent un sujet tabou.

Ces enfants sont particulièrement à risque; ils auront en effet plus tendance à développer plus tard une dépendance ou une autre maladie psychique. Il est donc important de soutenir ces familles et de proposer aux enfants un cadre et des repères sécurisants.

En Suisse, environ 100'000 enfants vivent dans une famille où l'un des parents est dépendant à l'alcool

Les facteurs protecteurs pour ces enfants sont d'avoir la possibilité d'exprimer leurs ressentis auprès d'un adulte de confiance, d'avoir une relation stable avec un adulte proche non dépendant, une routine quotidienne et des rituels familiaux, une bonne estime de soi, des centres d'intérêts et des projets personnels.

En 2013, l'ensemble des collaborateurs de la Fondation vaudoise contre l'alcoolisme (FVA) a suivi une formation donnée par Addiction Suisse dans le but d'approfondir la thématique des enfants de parents dépendants. Diverses actions ont ensuite été menées par la Fondation afin de sensibiliser des intervenants - en majorité socio-éducatifs - sur ce sujet sensible ; leur proposer quelques clés pour identifier la problématique, puis apporter un soutien adapté aux enfants.

A cet effet, la FVA est intervenue en donnant des formations courtes et/ou des interventions auprès des équipes d'un centre social régional, d'un foyer pour mineurs et du service de protection de la jeunesse. Plusieurs conférences ont aussi permis de transmettre l'expérience de la FVA à des enseignants de l'école obligatoire, ainsi qu'à des médecins concernés par les toxicomanies. Ces collaborations contribuent à décloisonner le réseau de l'enfant et celui du parent dépendant.

Deux collaboratrices de la FVA font partie de la plateforme nationale d'échange et de formation sur le thème des enfants de parents dépendants (coordonnée par Addiction Suisse). Les membres de cette plateforme se réunissent en général une fois par année autour d'un sujet donné. Les thèmes des deux dernières rencontres étaient « les adultes enfants de parents dépendants » et « le soutien aux parents dépendants (renforcement des compétences parentales) ». Lors de ces réunions, des projets innovants venant de toute la Suisse et parfois de l'étranger sont présentés.

Longtemps méconnue, la thématique des proches de personnes souffrant de dépendances tend à sortir de l'ombre et nous trouvons aujourd'hui sur le net des sites dédiés s'adressant tant aux enfants qu'aux parents ; notamment ceux créés par Addiction Suisse⁽¹⁾.

Longtemps méconnue, la thématique des proches de personnes souffrant de dépendances tend à sortir de l'ombre

On notera également un mouvement⁽²⁾ parti des Etats-Unis ayant lancé l'idée de dédier chaque année la semaine de la St-Valentin aux enfants de parents dépendants. Plusieurs pays y ont adhéré dont l'Allemagne, la Grande-Bretagne et la Suède. Depuis 2019, la Suisse y participe avec le slogan « Sortons du silence ».



Rose-Marie Notz

Chargée de projet – secteur Prévention

⁽¹⁾ www.boby.addictionsuisse.ch : histoire pour les enfants de parents dépendants / www.mamanboit.ch, www.papaboit.ch : un site destiné aux enfants et adolescents / www.parentsetaddictions.ch : un site destiné aux parents concernés par le thème.

⁽²⁾ L'association américaine National Association for Children or Alcoholics (NACOA).



LES PROCHES EN SOUFFRANCE Une majorité silencieuse !

Depuis plus de 30 ans, la Fondation vaudoise contre l'alcoolisme a pour mission l'accompagnement de toute personne en difficulté avec sa consommation d'alcool, ainsi que de ses proches. Alors qu'un tiers de la population suisse connaît au moins une personne présentant des problèmes d'alcool dans son entourage, seul 4% d'entre elles cherchent une aide professionnelle⁽¹⁾.

**Seulement 4% des proches
cherchent une aide professionnelle**

Habités à se focaliser sur les difficultés de l'autre, les proches tendent à s'oublier, à ignorer leurs propres besoins. Ils vivent avec la croyance qu'ils vont pouvoir, grâce à leur amour, leur soutien et leurs conseils « sauver l'autre ». Ils peuvent dès lors se mettre à contrôler sa consommation, le blâmer, lui faire des reproches, le menacer. Par ailleurs, la loyauté et la honte les enferment dans le secret et la solitude. L'insécurité matérielle liée aux conséquences des comportements inadéquats de la personne ayant une consommation problématique d'alcool et l'imprévisibilité de ses humeurs génèrent un climat permanent d'anxiété.

**Habités à se focaliser sur les difficultés
de l'autre, les proches tendent à s'oublier,
à ignorer leurs propres besoins**

Les proches peuvent alors se sentir responsables de l'échec des différentes tentatives d'aide. Après la colère et la tristesse, arrivent la fatigue, l'épuisement, puis parfois une forme de résignation. Une crise particulièrement marquée constitue fréquemment l'élément déclencheur de leur demande d'aide et leur motivation principale est généralement la recherche de conseils pour aider la personne en difficulté. Nous les recevons alors souvent dans un état de désespoir pouvant aller jusqu'à la maladie dépressive.

La première étape de notre accompagnement consiste à accueillir leur souffrance,



valoriser leurs efforts, valider la légitimité de leurs sentiments de colère, de tristesse, de découragement et de frustration. Cette étape cruciale permet de créer l'alliance, le lien de confiance indispensable à tout travail socio-thérapeutique. Puis, nous abordons les représentations de ce qui fait leurs souffrances. Lors de ce moment, nous amenons notre bénéficiaire à sortir des idées reçues en lui transmettant les connaissances actuelles concernant les problématiques addictives, ainsi que leurs mécanismes d'action.

Nous allons aussi devoir leur faire part de notre impuissance à « sauver leur autre », décevant ainsi leur attente de nous voir de manière quasi magique, réussir là où ils ont échoué. Nous les invitons progressivement à prendre soin d'eux-mêmes, les sensibilisons à savoir faire la différence entre ce sur quoi ils ont prise et ce qu'il s'agit d'accepter. Ce concept est largement repris par les groupes d'entraide AA⁽²⁾ et Al-Anon⁽³⁾. Il s'agit aussi de renoncer à blâmer, contrôler, menacer ; éviter de tenter d'obtenir des promesses que l'autre ne pourra pas tenir. Apprendre à s'occuper de soi, à découvrir ou redécouvrir ses propres besoins et envies, à respecter ses limites. Oser rompre le silence et les secrets. Les loyautés souvent très fortes doivent être

abordées en rappelant leurs années de lutte finalement vaines.

Oser rompre le silence et les secrets

Lorsque le bénéficiaire parvient à opérer ces changements, nous constatons des modifications importantes dans sa relation à l'autre. Ce travail de recentration valorisé et l'espace ainsi créé pourra, éventuellement, permettre à la personne en difficulté avec sa consommation d'alcool de devenir acteur de son propre changement.



Nathalie Caroccia & Denise Jallut-Bongard
Intervenantes socio-thérapeutes
spécialisées en alcoologie

⁽¹⁾ <https://www.addictionsuisse.ch/actualites/communiques-de-presse/archive/article/nombreux-et-souvent-isoles-les-proches-de-personnes-souffrant-de-dependance>.

⁽²⁾ AA : Alcooliques anonymes

⁽³⁾ Al-Anon : Les Groupes familiaux Al-Anon offrent compréhension, aide et espoir à quiconque est – ou a été – affecté par la consommation d'alcool d'un proche. Alateen fait partie d'Al-Anon et s'adresse aux enfants et adolescents qui sont affectés par l'alcoolisme d'un proche – en général un parent (<https://www.alanon.ch>).



RENCONTRE avec Jean-Bernard Héritier



Photo - Jean-Bernard Héritier

Je crois gérer puis tout se déglingue.

Très vite ?

A 30 ans, je sens mon cerveau se détruire. Le lendemain de cuite je me réveille chaque matin plein de craintes et de remords. Pour fuir je me remets immédiatement à boire.

Peur de quoi ?

Une souffrance mentale. Tu ne sais plus ce que tu as fait la veille. Ai-je tué ou blessé quelqu'un ? Et demain en état d'inconscience, je me fous sous le train ? Cela m'a rongé des années.

Quel niveau de consommation ?

En 1993, je suis au-dessus de 10 litres par jour. Je me cache pour

boire dans la cave parentale et un jour je craque.

Recours à la médecine ?

Oui. D'abord le médecin de famille. Le diagnostic est clair. « Tu es en train d'arriver au bout du chemin. Tu choisis. Si tu veux t'en sortir c'est Malévoz ». Le médecin de l'hôpital psychiatrique confirme. « Continuez comme ça et dans trois mois plus de souci. Vous êtes définitivement cuits ».

Prendre conscience ?

Je sais désormais que je suis malade et c'est un grand soulagement. Je peux me soigner.

Espoir ?

Le médecin ajoute, « Vous avez les moyens de vous en sortir. Dans deux, trois ans vous escaladez le Cervin ». Et ces mots me font terriblement mal. 15 ans auparavant je pouvais faire la piste de l'Ours droit en haut. Et je suis là à me traîner par terre.

Je découvre que c'est un combat, une recherche d'équilibre. Il faut s'accepter, oser se regarder en face. Tu le prends en pleine figure : c'est moi ça...

Apprendre à gérer le problème ?

Oui, on me propose la Villa Flora à Sierre. Une thérapeute brise ma carapace, elle me montre tel que je suis, comment je fonctionne mais aussi ce qu'il y a de bon en moi. Une seule voie, c'est l'abstinence.

Un chemin fait de souffrances ?

Pendant deux ans je fais des cuites sèches mais je veux m'en sortir, comme je l'explique dans mon livre.

Le bout du chemin ?

Vivre comme l'homme que je suis, en étant heureux et en essayant de rendre les autres heureux aussi.

Fier ?

Oui je suis fier et humble à la fois. Je continue à vivre intensément. Et vous savez, depuis 2008, j'ai fait 4 fois la patrouille Arolla-Verbier, puis en 2016 et 2018 la grande patrouille des glaciers entre Zermatt et Verbier... Et depuis 2012 l'aîné de mes enfants les a toutes faites avec moi !

Et ses yeux brillent... Et nous continuons de parler.



Fondation vaudoise contre l'alcoolisme

Av. de Provence 4
CH - 1007 Lausanne

Tél. +41 (0)21 623 84 84
www.fva.ch - info@fva.ch

Impressum

Graphisme : FVA (Nathalie Piccard)

Diffusion : Electronique (+/- 400 ex.)

Photos : J.-B. Héritier - P. Gschwend
www.gratisography - www.unsplash

L'homme est chaleureux, posé, fort. Nous partageons un café et une boisson sucrée. Puis il me conte son histoire dont il a déjà tiré deux livres impressionnants : « Assumer sa sobriété » et « Séjour en enfer » (Editions Monographic).

Votre enfance ?

Heureuse et bien équilibrée, du sport à haute dose notamment le ski de fond.

Votre tempérament ?

Timide et explosif, soupe au lait et introverti, un bon terrain pour l'alcool.

Comment ?

En faisant sa jeunesse, la bombe, la foire. En prenant confiance à coup de petits verres. A 20 ans, je me crois indestructible, je n'ai plus de limites et les poings faciles. Un an plus tard, je me bats avec mon meilleur copain et tente de me suicider. Je prends conscience que je peux me foutre en l'air. Mais ma vie est réglée. Le travail la semaine, la bombe le week-end.