



QUESTION DE SANTÉ

BULLETIN TRIMESTRIEL SUR DES PRÉOCCUPATIONS DE MIEUX-ÊTRE

Quand l'un de vos proches a un problème de dépendance

Le mythe qui veut que l'abus d'alcool ou de drogue chez l'un des nôtres doive demeurer secret s'avère persistant. Nous pouvons essayer de nier ou d'oublier nos sentiments et de vaquer à nos occupations comme si de rien n'était, mais le «secret» s'envenime, et l'embarras, la peur ou la colère éprouvés ne peuvent demeurer «enfouis» pour toujours. Une cliente faisait remarquer : «J'étais tellement habituée à «couvrir» mon mari et ses abus d'alcool que je n'y voyais même plus un problème d'alcoolisme; il s'agissait plutôt pour moi d'un lot d'autres problèmes auxquels je devais faire face. J'avais du mal à m'endormir, me demandant quand il rentrerait à la maison. J'étais irritable avec les enfants. On aurait dit que tout allait s'effondrer.»

Même lorsque l'on reconnaît que le problème en est un de dépendance, d'autres mythes peuvent accroître notre angoisse. L'un de ses mythes consiste à se dire : «Si elle m'aimait vraiment, elle laisserait tomber». Ou encore : «Si seulement j'étais un meilleur (parent, conjoint, fils, fille, etc.), il retrouverait son équilibre».

Alors que nos vies se centrent de plus en plus sur l'individu dépendant, une façon de penser et de se comporter appelée «codépendance» peut s'installer. On peut en venir à vouloir tout contrôler dans leur vie; par exemple, payer leurs factures, les sortir du pétrin, en fait, assumer pratiquement toutes leurs responsabilités en croyant à tort qu'elles sont les nôtres. «Nous marchons comme dans un champ de mines, supplions, sermonnons et menaçons, en espérant que la personne dépendante changera. Mais tout ce que cette personne voit, c'est quelqu'un qui la juge et la critique», affirme Micki Meehan, conseillère au Donwood Institute de Toronto auprès des familles dont l'un des membres souffre de dépendance.

Le prix de la codépendance peut être élevé

Le fait d'être préoccupé par les pensées et les actions d'une autre personne peut nous faire oublier nos propres valeurs et besoins. Nos relations personnelles peuvent devenir manipulatrices ou marquées par la violence. On néglige sa vie sociale, ses intérêts personnels et sa santé. Micki Meehan a constaté que, chez les personnes dont la vie est centrée sur un proche ayant un problème de dépendance, des maux liés au stress sont souvent

présents. «Cela va des maux de tête, tendances boulimiques et troubles gastro-intestinaux jusqu'à une tendance à faire aussi abus d'alcool ou de drogues.»

À la maison, les efforts déployés pour «limiter les dégâts» peuvent en fait empêcher la personne dépendante d'admettre l'existence du problème et de chercher de l'aide. Meehan note : «Si je te couvre ou camoufle les preuves lorsque tu es ivre, où seront les preuves que cette ivresse constitue un problème?»

«Lorsque le fait d'assumer les responsabilités d'autrui devient le centre de sa propre vie, il n'est pas rare de faire preuve d'un comportement autoritaire au travail», remarque Elizabeth Jong, conseillère en PAE chez Les Consultants Shepell Ltée. Ainsi, on pourra éprouver de la difficulté à confier des tâches à d'autres ou encore, avoir l'impression que personne ne peut faire le travail aussi bien que soi. On peut également avoir tendance à se tenir à l'écart des projets de groupe, des échanges sociaux ou des situations qui pourraient attirer l'attention sur ce que l'on vit à la maison.

Et que deviennent les enfants?

Les enfants qui grandissent dans des foyers où existent des problèmes de dépendance et de codépendance peuvent avoir la vie difficile, leurs besoins étant souvent négligés en vue de composer avec les habitudes des membres de la famille présentant ces problèmes. Certains adolescents quittent la maison pour échapper aux inquiétudes, aux querelles et, parfois, à la violence physique, se retrouvant ainsi dans des situations où ils sont vulnérables, mal conseillés, souvent désorientés et sans buts. D'autres enfants trouvent une échappatoire plus acceptable socialement. Ils s'absorbent pleinement dans leurs études, les activités sportives et, plus tard peut-être, dans leur carrière, pour en fin de compte se retrouver quasiment obsédés par ces préoccupations et incapables de profiter de la vie. «Souvent, ces enfants grandiront avec des idées plutôt confuses sur l'amour, le respect de soi et le sens des responsabilités. Cette confusion s'exprime dans plusieurs cas sous forme de relations interpersonnelles adultes malheureuses», souligne Elizabeth Jong.

Une première étape : admettre qu'il y a un problème

Êtes-vous affecté par la dépendance dont souffre une personne de votre entourage? Voici une liste de questions adaptées par les groupes familiaux Al-Anon (Al-Anon est un organisme mondial d'auto-assistance offrant du soutien aux membres des familles).

- Êtes-vous préoccupé par la quantité d'alcool ou de médicaments consommés par quelqu'un pour des raisons autres que médicales?
- Êtes-vous souvent embarrassé ou blessé par cette personne?
- Éprouvez-vous des problèmes financiers à cause de l'abus d'alcool ou de drogues d'une personne?
- Les repas sont-ils fréquemment retardés pour accommoder cette personne?
- Éprouvez-vous embarras ou crainte à l'idée d'inviter quelqu'un chez vous?
- Mentez-vous pour camoufler l'abus d'alcool ou de drogues de quelqu'un?
- Évitez-vous le plus possible de vous retrouver à la maison, parce que c'est insupportable? Ou, au contraire, refusez-vous des invitations parce que vous craignez de quitter la maison?
- Vous est-il jamais arrivé de menacer de partir ou de vous blesser afin d'effrayer la personne pour l'inciter à arrêter?
- Croyez-vous que la personne consomme de l'alcool ou des drogues à cause de vous, d'autres membres de votre famille ou d'amis ou à la suite de coups durs?
- Vous arrive-t-il souvent de traiter d'autres personnes injustement parce que vous êtes en colère contre la personne dépendante?
- Cachez-vous souvent vos sentiments réels derrière un masque de fausse jovialité ou d'indifférence?
- Avez-vous l'impression que vous ne comptez pour personne ou que personne ne vous respecte?
- Vous chargez-vous de certaines tâches ou responsabilités qui normalement devraient revenir aux autres, par crainte que ces personnes ne vous quittent, ou cessent de vous aimer et de vous respecter?
- Vous est-il difficile de prendre soin de vous-même?
- Êtes-vous perfectionniste, exigeant des autres qu'ils se conduisent de manière à vous satisfaire?
- Vous isolez-vous, ou rejetez-vous les personnes qui ne font pas ce que vous attendez d'elles?
- Même lorsque la vie se déroule sans anicroche majeure, anticipez-vous toujours des problèmes?
- Attirez-vous ou recherchez-vous les relations «orageuses» ou les situations «mouvementées»?
- Avez-vous tendance à ne pas faire confiance à la plupart des gens, croyant qu'ils vous exploitent ou projettent de le faire?

S'engager sur la voie des solutions

Si vous croyez être affecté par la dépendance dont souffre une personne de votre entourage, il importe de bien comprendre que vous n'en êtes pas la cause, pas plus que qui que ce soit d'autre. On est seul responsable de son comportement, et on ne peut arriver à se libérer d'une dépendance que si l'on y est résolu. Pour cela et pour l'amélioration de votre qualité de vie, il est nécessaire de vous concentrer sur vos propres pensées, sentiments et gestes plutôt que sur ceux des autres.

Par où commencer? «Écrivez-vous une lettre à vous-même», suggère Micki Meehan. «Cela peut aider à identifier des pensées et sentiments que vous ignoriez avoir». Vous pourriez aussi

réfléchir aux comportements que ces pensées et sentiments ont suscités chez vous (laissant de côté, pour le moment, le comportement des autres). Lorsque nous arrivons à voir, sans nous blâmer ou blâmer les autres, comment notre propre comportement peut affecter une situation, nous devenons plus confiants. Il est alors plus facile de cesser de contrôler les autres et de mettre un terme au contrôle qu'ils exercent sur nous.

Commencez par vous entourer d'un réseau de soutien positif. Lisez des livres inspirants (vous en trouverez plusieurs, en librairie ou en bibliothèque, qui traitent des questions de dépendance ou de codépendance). Tentez de discuter de votre situation avec quelqu'un qui vit une situation semblable, au sein d'un groupe de soutien, par exemple. Vous pourriez trouver utile de consulter un conseiller professionnel pour déterminer le meilleur moyen de composer avec votre situation. Souvenez-vous qu'il est impossible d'améliorer les choses si l'on persiste à «garder le secret» ou à entretenir des mythes erronés. La vérité fait parfois mal mais, en fin de compte, elle aide à «guérir».

Comment le counseling peut-il vous aider?

1. Le counseling fournit un regard intérieur perspicace et compréhensif, ainsi que l'objectivité qui vous aide à percevoir votre situation dans son ensemble pour vous permettre de mieux vous comprendre et de comprendre les autres.
2. Le counseling offre des moyens sûrs et professionnels de vous aider à explorer les sentiments troublants que vous éprouvez et de trouver des façons efficaces d'agir sur eux.
3. Le conseiller travaille avec vous, une étape à la fois, à mesure que votre situation évolue. Si vous vous trouvez particulièrement en mauvaise posture, votre conseiller peut vous aider à vous en sortir.
4. Le counseling vous permet de trouver en vous le courage de faire des choix nécessaires mais parfois difficiles. Lorsque cela se produit, les personnes de votre entourage sont témoins des changements positifs que vous apportez et peuvent ressentir elles aussi le besoin d'apporter les leurs.

Si vous voulez obtenir des renseignements sur les sujets traités dans ce bulletin ou si vous désirez parler d'une situation qui vous préoccupe, nous vous invitons à communiquer avec un conseiller du PAE pour obtenir une consultation téléphonique ou du counselling en personne.

Tout contact entre vous et votre conseiller est absolument confidentiel.

EN FRANÇAIS 1 800 361-5676
EN ANGLAIS 1 800 387-4765
RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX
1 888 814-1328