

Ne pas se rendre complices

Seul l'alcoolique peut décider de devenir abstinent... Mais les proches – famille, amis, collègues – développent, sans en être conscients, des attitudes qui contribuent à maintenir l'alcoolique dans son état. Comment s'installe le co-alcoolisme et comment l'éviter ou, à défaut, en sortir ? COLETTE BARBIER

En Belgique, 8 % de la population rencontre des problèmes d'alcoolisme. « Les malades de l'alcool ne sont pas seuls au monde, ils ont une famille autour d'eux, fait remarquer Raymond Gueibe, psychiatre alcoologue à la clinique Saint-Pierre d'Ottignies et formateur de l'Institut « Perspective soignante » de Paris (1). On oublie trop souvent que cette famille-là, lorsque l'alcoolisme de l'un de ses membres est avéré, souffre aussi de ce mal et qu'elle peut se ruiner à essayer de guérir son membre malade. Elle peut également s'enfermer dans un silence délétère afin que nul, en dehors d'elle, ne perçoive l'existence de cette maladie honteuse. Parfois, la famille, dans un élan de bienveillance, voire de générosité, pense qu'elle peut aider son malade qu'elle aime à sortir de ses tourments. Elle s'organise pour soutenir son 'patient' et, en réalité, elle ne fait que lui permettre de continuer à s'alcooliser. » Et le co-alcoolisme chemine, lentement mais sûrement.

Un cheminement insidieux

Mais que se passe-t-il pour qu'un jour, une famille se découvre enfermée dans cette spirale infernale qu'est le co-alcoolisme ? Bien souvent, la consommation excessive d'alcool s'installe de façon insidieuse, à tel point que les proches d'un alcoolique n'ont parfois rien vu venir. « Dans un premier temps, la famille ne voit pas d'inconvénients à ce qu'un proche consomme de l'alcool, même exagérément. Elle ne perçoit pas le problème ou doute qu'il y ait un problème. Mais petit à petit surviennent des dérapages : les états d'ivresse se multiplient, l'alcoolodépendant n'assume plus certaines tâches



quotidiennes, il est régulièrement absent du travail, surtout le lundi... »

Puis, vient un jour où la famille prend conscience de la dépendance d'un des siens. Lorsque les choses en arrivent à ce stade, elle se sent coupable et responsable du problème. L'alcoolique est dans le déni et culpabilise son entourage en attribuant son problème aux autres. « Ce besoin de trouver en

l'autre l'origine de son problème d'alcool augmente brutalement lorsque la personne constate son impuissance totale à arrêter sa consommation, et cela malgré le réel désir qu'elle peut avoir. » Or, pour entrer sur le chemin de la guérison dans la maladie alcoolique, il faut d'abord et impérativement reconnaître et accepter cette impuissance. Le Dr Gueibe insiste sur le fait que les enfants

et les adolescents se sentent terriblement coupables de l'alcoolisme d'un de leurs parents. « Ils ont l'impression d'être seuls au monde à vivre cette situation qu'ils croient avoir provoquée. Ils s'enferment dans le silence, n'invitent pas de copains chez eux. Le risque, pour ces enfants, est d'essayer par la suite de 'réparer' les choses, notamment, en épousant une personne souffrant d'alcoolisme. »

Secret de famille... et de polichinelle

L'alcool, une fois installé dans la famille, impose ses lois, son rythme de vie et ses malheurs. « Quand l'alcoolique a pu convaincre ses proches de leur responsabilité dans 'tout ce qui arrive', la famille n'a plus qu'une chose à faire : cacher cette honte aux yeux des proches, des voisins, des copains des enfants. L'alcoolisme devient un sujet tabou et un secret de famille. » Dans la famille, tout le monde sait que règne l'alcoolisme d'un de ses membres, mais personne n'ose en parler. Le co-alcoolisme se met ainsi en place, de mille et une façons, et conduit la famille à adopter un comportement tout particulier dans ses ambivalences et ses ambiguïtés, permettant au malade de continuer à s'alcooliser. « Lorsque, par exemple, le mari, se trouve en manque d'alcool, son épouse ne 'peut' pas le laisser dans cet état et va lui acheter de l'alcool. » Et on arrange les choses pour sauver les apparences : « Si un jour le mari ne peut se rendre au travail, sa femme téléphonera et inventera un pieux mensonge, lequel fera bien rigoler les copains du travail qui connaissent la raison de l'absence. » Moins rigolote est l'utilisation par l'alcoolique de cette complicité, qu'il considère comme un levier lui permettant de faire du chantage au sein de sa famille... Malgré tout, la famille essaie de tenir le coup et de s'organiser pour aider son membre malade. « Elle tente d'aider l'alcoolique à ne plus boire, l'incite à se faire soigner. L'alcool est supprimé de la maison. L'alcoolique, qui a caché ses bouteilles, 'se montre' coopératif. Malheureusement, aussi longtemps qu'il

n'a pas pris la décision de cesser de boire, ses proches n'arriveront à rien en le surveillant ou en contrôlant sa boisson. » C'est ainsi qu'au fil du temps, la famille s'épuise dans le besoin de contrôler l'alcoolique et de le protéger. « Elle ne peut que s'enfoncer dans la dépression et le désespoir. Cela peut durer longtemps et la mort de l'alcoolique ne libère la famille ni de la honte ni de la culpabilité. »

« J'ai un collègue qui boit »

L'alcool est présent dans beaucoup de lieux de travail, où il occasionne absentéisme et accidents. Le co-alcoolisme existe lui aussi sur le lieu du travail. « Lorsqu'on remarque qu'un collègue semble avoir bu un peu trop, on adopte vite une attitude du 'pas vu'. On fait comme si rien ne se passait, le chef de bureau ferme les yeux sur les retards et erreurs répétitives. Si cela se répète, on en parle d'abord entre collègues et un jour, on se décide à lui en parler. » Le collègue pourra tout d'abord être dans le déni. « Mais devant les arguments qu'on lui soumet, il va reconnaître une consommation d'alcool sans doute exagérée. Très habilement – souvent inconsciemment – il peut transformer ses collègues en complices de sa consommation. Il reconnaît qu'il boit sans doute, mais il faut le comprendre, il a des soucis à la maison ou, plus subtilement, il ne se sent pas bien admis au boulot. » Les collègues, dans un grand élan de générosité, décident alors d'aider le maillon faible de leur bureau. « Ils ne parlent à personne du problème d'alcool, ils font promettre au collègue qu'il va arrêter de boire, décident de l'aider à repartir d'un bon pied : on termine ses dossiers en retard, on allège discrètement ses horaires. L'équipe surveille et contrôle le collègue alcoolique. Elle souffre, espère, désespère et puis s'habitue, comme en famille. »

Sortir de la complicité

Pour les spécialistes du problème alcoolique, il n'y a pas de secret : en croyant bien faire, en réparant les pots cassés, en protégeant l'alcoolique des effets néfastes de sa con-

sommation, la famille retarde peut-être le moment d'une prise de conscience nécessaire à l'alcoolique pour décider d'arrêter de boire. Cette « complicité » n'est pas tenable à long terme pour le co-alcoolique et ne fait que conforter l'alcoolique dans sa situation. Seul l'alcoolique peut décider d'arrêter de boire et pour l'aider efficacement, il est essentiel d'oser le mettre face à ses responsabilités et ne pas dissimuler ses erreurs, même si cela engendre des conflits.

Où trouver de l'aide ?

Les proches d'une personne alcoolique peuvent trouver un soutien efficace auprès de certains services hospitaliers. Les groupes d'entraide tels que Al-Anon (l'équivalent des Alcooliques Anonymes, mais pour les proches) et Vie Libre accueillent les proches de personnes alcooliques, les aident à quitter leur culpabilité, à prendre conscience de la manière dont ils ont peut-être participé inconsciemment au maintien de l'alcoolisme, et à (re)vivre, que l'alcoolodépendant soit devenu abstinent ou pas. Alateen – une section d'Al-Anon – s'adresse aux enfants et aux adolescents dont la vie est, ou a été, affectée par l'alcoolisme d'une autre personne. ✕

ADRESSES UTILES

Al-Anon et Alateen

111, rue de la Poste
1030 Bruxelles
Tél. : 02/2160908
e-mail : info@alanonbefr.be
Site : www.alanonbefr.be

Vie Libre

138, rue de la Gare
6880 Bertrix
061/41 45 09
Site : www.vielibre.be
E-mail : vielibre@scarlet.be

1. Raymond Gueibe vient de publier le livre.
« L'alcoolisme au quotidien. De la consommation agréable à la dépendance »,
Edition Seli Arslan, Paris.