

Les fruits de leur sobriété...



VILLA FLORA

Chemin des Cyprès 4 - 3960 Muraz (Sierre) - Tél. 027 455 75 51 - Fax 027 456 33 84

Les Fruits de leur sobriété...

© Villa Flora, Muraz (Sierre), 2004

Renseignements et commandes de documents : Villa Flora, Chemin des Cyprès 4, 3960 Muraz (Sierre)
Tél. 027 455 75 51 – Fax 027 / 456 33 84 – info@villafloresierre.ch - www.infoset.ch/inst/villa_flora -
www.villafloresierre.ch

La Villa Flora – Généralités

Institution de la Fondation Valaisanne contre l'Alcoolisme et la Toxicomanie, la Villa Flora accueille chaque année une centaine de personnes pour des traitements résidentiels d'une durée comprise entre cinq semaines et douze mois. La proportion d'hommes et de femmes est généralement d'environ 2/3 hommes pour 1/3 femmes. La moyenne d'âge se situe vers 40 ans.

Sur l'ensemble des personnes accueillies, une grande partie sont des parents d'enfants dont l'âge varie entre quelques mois et l'âge adulte. Il est même arrivé qu'un pensionnaire soit devenu père durant son séjour dans l'établissement.

Ces personnes font donc partie de systèmes familiaux aux visages parfois très différents, souvent complexes, mais qui ont cependant tous un dénominateur commun : la problématique de la dépendance.

Réalité familiale

La dépendance marque la famille. Consciemment ou inconsciemment, les membres de la famille évaluent leurs actions selon les réactions qu'ils provoquent chez la personne dépendante, même après que la personne dépendante soit devenue sobre.

Ce niveau d'implication dans la vie de la personne dépendante dépasse les soucis d'une famille normale. L'intensité de l'obsession de la personne dépendante pour l'alcool ou autres drogues va de pair avec l'obsession de la famille pour ses problèmes de dépendance.

Les enfants d'alcooliques à l'âge adulte

Durant leur enfance, les enfants des foyers alcooliques ont endossé des rôles qui, en étouffant leurs sentiments, leur ont permis de survivre et de structurer le « quotidien fou » qui composait leur réalité. Ils ont fait preuve de résilience, ce qui peut se définir comme « le maintien d'un processus normal de développement malgré des conditions difficiles ». La résilience est liée à la capacité de mettre en sens une expérience insensée, d'en faire un récit qui pourra être donné à quelqu'un et compris.

Rendus à l'âge adulte, les enfants d'alcooliques se retrouvent en quelque sorte enfermés dans leurs comportements, coincés dans des rôles générateurs de souffrance, de frustration, de solitude et de culpabilité.

Les enfants d'alcooliques à l'âge adulte craignent généralement les émotions parce qu'ils ne les comprennent pas. Ils n'ont pas reçu l'orientation nécessaire pour pouvoir les mettre en perspective. Trop souvent, les adultes enfants d'alcooliques se sabotent eux-mêmes en étant incapables de ressentir, alors que les sentiments sont les extrémités sensorielles qui nous conduisent à la vérité.

Les personnes capables de croître vers un rétablissement total sont celles qui sont capables de se servir de leurs sentiments et d'interpréter d'une nouvelle façon ce qui leur est arrivé en tant qu'enfant. Les adultes enfants d'alcooliques en rétablissement sont ainsi appelés à partir à la recherche d'eux-mêmes, à s'accepter et à s'aimer eux-mêmes pour tout ce qu'ils ont souffert. Le processus de guérison est en fait un processus de cicatrisation du cœur et une guérison de l'esprit.

Tout accompagnement thérapeutique sera donc prioritairement éducatif. Il est en effet important que les adultes enfants d'alcooliques reçoivent des informations sur l'origine de leur situation et de leur vécu. Le rôle des intervenants est également d'offrir aux personnes en rétablissement un maximum de soutien sous forme d'accueil sans jugement et de sécurité. Confirmés dans leurs capacités et nourris dans leur confiance, les adultes enfants d'alcooliques pourront ainsi retrouver leur estime de soi et, par là-même, reprendre la responsabilité de leur vie.

Groupes Hommes / Femmes

Même si, dans l'ensemble, les difficultés rencontrées par les personnes dépendantes de l'alcool sont communes à tous, certains problèmes sont plus spécifiques à l'un ou l'autre genre.

Afin de permettre aux pensionnaires de déposer une partie de leur fardeau dans un groupe leur offrant le maximum de compréhension et de soutien, l'équipe thérapeutique propose régulièrement aux personnes en traitement à la Villa Flora des groupes hommes / femmes, c'est à dire, en parallèle un groupe composé uniquement d'hommes, y compris le facilitateur et un groupe composé uniquement de femmes, y compris la facilitatrice.

Généralement, les thèmes abordés dans ces groupes ont trait aux relations intimes, entre partenaires occasionnels ou en couple, au vécu douloureux en tant qu'enfant dans un foyer alcoolique ou aux préoccupations actuelles de père ou de mère.

Il est plus facile de partager des soucis, des préoccupations ou des vécus intimes avec des personnes du même sexe qui ont connu les mêmes expériences.

Les personnes en traitement soulignent régulièrement avoir, dans ces groupes, pour la première fois, pu parler de problèmes obsédants et pesants du fait de la forte charge de honte et de culpabilité qu'ils véhiculent.

Femmes et dépendance

Ce qu'il y a de commun chez les femmes dépendantes en traitement, ce sont la culpabilité, la honte de la dépendance en général et spécifiquement de « ne pas avoir agi en femme et en mère » durant leur consommation.

Même quand une femme essaye de travailler sa dépendance et se pardonner à elle-même, elle est souvent confrontée au manque d'acceptation de sa famille. Les proches sont prêts à la laisser assumer la culpabilité et lui rappellent ses comportements inacceptables. Sa famille a de la difficulté à la voir comme une personne malade qui peut changer et se rétablir. Les hommes trouvent plus facilement les parents, les épouses, les amis ou les enfants qui leur pardonnent quand ils ont du remord.

De par les différences physiologiques masculines et féminines, les femmes auront besoin d'un temps plus long pour se rétablir physiquement et émotionnellement des effets des drogues.

Les proches vivent plus difficilement l'alcoolisme d'une femme, d'une mère, que d'un homme de la famille ou du père. Colère, honte, peur et rejet se retrouvent fréquemment dans l'entourage d'une femme dépendante. En général, les enfants et les proches ont de la peine à accepter la maladie et soutiennent peu les femmes dans leur rétablissement.

Les femmes dépendantes en rétablissement ont absolument besoin de découvrir qui elles sont, d'apprendre à se faire de vraies amies, de faire confiance à d'autres femmes et de d'abord rétablir leur estime d'elles-mêmes avant d'être capables de choisir une relation saine et d'y investir de l'amour.

Accompagnement des proches à la Villa Flora

A la Villa Flora, dans la mesure du possible, nous essayons d'associer les proches (conjoint, parent, enfant ou collègue ou employeur...) à la démarche des personnes en rétablissement.

Bien souvent, nous pouvons observer que le proche vit un sentiment d'isolement dans sa souffrance et ne sait pas vraiment ni où ni à qui en parler. Il ou elle se sent responsable de la consommation de la personne dépendante et a peur de la trahir. La honte est également souvent présente et, par fois, un déni très fort.

Au début du traitement de la personne dépendante en rétablissement, son conseiller/sa conseillère référent(e) appelle les proches pour les inviter à participer à un entretien, à la Villa Flora. Le voile du silence qui recouvrait la réalité familiale se déchire alors et les réactions des proches à ce brusque changement se résument en deux mots : peur et soulagement. Un refus de participer à un tel entretien est exceptionnel tant est pressant — malgré la peur — le besoin de se dire et d'entendre.

Entretiens de proches

Les entretiens avec les proches ont deux objectifs majeurs :

1. permettre à la personne en rétablissement d'entendre ce qu'elle ne pouvait pas entendre dans la consommation, élément souvent clé dans la démarche de rétablissement ;
2. permettre au proche de sortir de l'isolement, de la culpabilité, de la responsabilité et de la honte.

Ainsi, lors de l'entretien, le proche est invité à partager quel a été son vécu durant la consommation de la personne dépendante, quelles ont pu être ses observations par rapport aux changements survenus sur la personne en rétablissement (par exemple lors des visites du week-end) et sur lui en tant que proche.

On observe alors que les changements survenus – tant pour les personnes dépendantes en rétablissement que pour les proches – sont bien souvent parallèles, ou en tous cas très proches et symétriques. Ces changements peuvent concerner aussi bien la santé physique, psychique ou émotionnelle, que la vie sociale etc. (cf deux tableaux des courbes de la dépendance et de la co-dépendance)

L'entretien de proches permet ainsi aux personnes impliquées de prendre conscience du fait que le proche est affecté immanquablement par la consommation de l'autre.

Cependant, le message qui est transmis est que cette situation n'est pas inéluctable et que, pour peu que chaque membre de la famille travaille à son propre rétablissement, se recentre sur lui-même, de nouvelles relations saines et constructives pourront se développer dans la famille.

Entretiens avec les enfants

Dans la mesure où les parents sont d'accord, les enfants, dès qu'ils sont en âge de pouvoir s'exprimer – généralement vers 4 ans - sont également invités à participer à une partie des entretiens de proches ou de famille.

Lors de ces entretiens, le conseiller/la conseillère demande aux enfants de partager ce qu'ils ont pu observer dans leur réalité quotidienne. L'idée est de permettre aux enfants de dire ce que bien souvent ils n'ont pas pu ou osé dire (par loyauté, par peur des coups, etc.) de leur vécu durant la consommation du parent dépendant. Les propos tournent très souvent autour de leurs peurs et du sentiment de solitude par rapport aux autres copains (pas de possibilité d'inviter des copains à la maison, absences des parents lors rencontres des parents à l'école, etc. . .)

La personne en traitement est bien souvent ébahie devant le nombre d'éléments partagés par les enfants (bruit du bouchon quand on ouvre la bouteille d'alcool, attente du retour avant de dormir, aller chercher le parent au café, etc. . .). Ceci est l'occasion pour la personne en traitement de prendre conscience des conséquences de sa maladie sur son entourage, sa famille, ses enfants.

D'une manière générale, l'enfant exprime son sentiment de n'avoir pas eu le droit d'être un enfant, n'avoir pas pu vivre l'insouciance, la spontanéité, la joie. Pour survivre, il a dû adopter un ou plusieurs comportements de survie (cf tableau).

Dans le cas de très jeunes enfants, l'entretien se fera moins formel et les informations seront recueillies par des observation au travers de jeux ou des repas s'ils sont accueillis dans l'établissement le week-end.

Accueil des enfants lors des week-ends

« Vous auriez dû voir la Villa aujourd'hui : il y avait 4 bébé + 4 enfants ! Une vraie garderie ! Y a pas à dire, ça y mettait l'ambiance ! » (Nathalie)*

Dans une famille avec une problématique d'alcool ou de dépendance, les relations familiales sont généralement fortement perturbées. Pour répondre à un besoin de survivre, de se protéger, les membres de ces familles fonctionnent souvent dans la négation (fuite de la réalité), le contrôle (la quête perpétuelle de solutions) et le mensonge (ambivalence mensonge – vérité).

L'entrée en traitement de la personne dépendante est l'occasion pour tous les membres de la famille de (re)découvrir les mécanismes relationnels des familles saines, soit :

- un sentiment de sécurité (pas besoin de cacher ce qu'on sent ou pense)
- une ambiance de soutien, d'affection (on peut aller les uns vers les autres)
- une ouverture pour que chacun puisse dire ses besoins et ses émotions
- une place pour le rire, la spontanéité
- une autonomie en lien avec l'âge et les facteurs de stress présents (il est permis de faire des erreurs)
- etc.

Dans cette optique, la personne en rétablissement est encouragée à accueillir son ou ses enfants lors des week-ends pour l'aider à se réinscrire dans sa vie de parent avec le ou les enfants.

Profitent de cette offre les pères ou mères (généralement en situation de séparation) ou qui ressentent le besoin de reconstruire une relation avec leur(s) enfant(s).

Lors de ces fins de semaine, nous pouvons observer que l'enfant, en particulier, profite pleinement de ces moments. Il est visiblement soulagé de pouvoir retrouver son statut d'enfant. Les relations parent – enfant(s) sont empreintes de beaucoup de tendresse, de jeu, de joie, toutes choses pour lesquelles il n'y avait quasi plus de place dans la consommation.

Ces moments sont parfois vécus comme une étape privilégiée permettant une véritable re-découverte ou re-connaissance de l'autre dans un climat d'affection et de légèreté.

Pour les pères en particulier, les périodes d'accueil augmentent progressivement, passant par exemple de quelques heures le samedi après-midi au week-end tout entier.

« En plus, ce samedi tout était tellement bien organisé, même aux repas avec la petite chaise ! Merci ! Ça ne paraît pas grand chose mais c'était vraiment agréable pour ma fille. Elle s'est sentie comme à la maison, elle était très fière, pouvait manger comme nous. Elle dort aussi très bien. Pour moi, tous ces petits soucis d'ordre matériels sont complètement oubliés. » (Nathalie)*

« Avec Lou, tout s'est très bien passé. Elle a été formidable, elle ne s'est vraiment pas ennuyée. Elle allait vers tout le monde et je pense que ça a dû faire plaisir aussi aux autres d'avoir une enfant dans la maison avec qui s'amuser. J'ai remarqué beaucoup d'attention de la part des autres et je les remercie. Quant à moi, j'ai pu en profiter autrement qu'à l'extérieur, avec plus de patience, j'ai remarqué... Elle est repartie vers 16h30 et elle a même voulu revenir au plus vite. » (Jean-Pierre*)*

Extrait du cahier de bord de l'équipe : « Bonne ambiance aussi l'après-midi. C'est très chouette de voir les jeunes papas s'occuper de leur fille. »

Groupe des proches

Le Groupe des proches de la Villa Flora a été mis sur pied à l'intention des proches adolescents ou adultes de personnes séjournant ou ayant séjourné dans l'établissement.

C'est un espace de parole qui se vit dans la continuité des entretiens et où les proches se voient offrir la possibilité de parler de leurs doutes, de leurs peurs, de travailler à leur rétablissement, en somme de reprendre leur propre vie en main, en laissant l'autre — la personne dépendante en rétablissement - reprendre sa propre vie en main.

Dans ce Groupe, l'animatrice propose aux proches des outils de rétablissement qui d'ailleurs sont communs à ceux du Groupe de la Post-Cure que suivent les personnes ayant fait un traitement à la Villa Flora : « 24h à la fois », « vivre et laisser vivre », « ici et maintenant ». Les participants travaillent sur le lâcher prise et la réappropriation et l'augmentation de leur estime d'elles-mêmes.

Petit à petit, les proches réalisent qu'ils ont, à l'instar des personnes dépendantes en rétablissement, à se libérer d'une obsession : l'inquiétude pour la personne qui consomme (contrôle de la consommation de l'autre) et à se recentrer sur eux-mêmes.

Rétablissement

Pour la personne dépendante, le rétablissement signifie se regarder en face et s'accepter comme un être humain qui a de la valeur — sans drogue ni alcool.

Pour les proches d'une personne dépendante, le rétablissement signifie également se regarder en face, évoluer et changer et s'accepter comme un être humain qui a de la valeur — sans la problématique de la dépendance chez la personne aimée.

Le rétablissement implique pour tous de profonds changements dans la façon de se voir et de voir le monde autour de soi. Cela signifie prendre la responsabilité de ses propres sentiments et de ses propres comportements. Le processus de rétablissement demande beaucoup de courage de la part de la personne dépendante et également de la part des proches.

ASVF

Fondée en 1996, l'Association des Anciens et des Sympathisants de la Villa Flora regroupe aujourd'hui 182 membres actifs (personnes ayant effectué un traitement à la Villa Flora) et 56 membres sympathisants (personnes proches ou se sentant concernées par la problématique de la dépendance à l'alcool). Les membres de l'ASVF se rencontrent régulièrement lors de groupes de paroles ou encore lors des activités organisées par l'Association : pique-nique, marche en montagne, journée à ski, exposition collective etc.

Lors de la Journée Rencontre et Partages 2003, les adultes enfants d'alcooliques présents ont demandé à pouvoir bénéficier d'une structure de type « groupe de parole » qui serait réservée aux enfants (adolescents et jeunes adultes) de personnes ayant séjourné à la Villa Flora.

Pour répondre à cette demande, le comité de l'ASVF, avec le soutien de la Villa Flora, a accepté de soutenir la création d'un tel groupe et d'y apporter l'aide et l'énergie nécessaires à sa mise sur pied.

Le groupe fonctionnera régulièrement dès 2005.

Muraz, 2004

*prénoms fictifs

Témoignage de Bertrand*, polytoxicomane d'une trentaine d'année, séparé, père de Jessica*, 6 ans, a séjourné six mois à la Villa Flora

La grande chance que j'ai eue, c'est de très bien m'entendre avec mon ex-amie, la mère de Jessica.

Je ne partageais pas le quotidien de ma fille mais je l'accueillais chez moi les week-ends. A la fin et jusqu'à mon entrée en traitement à la Villa Flora, ces week-ends se sont de plus en plus espacés.

Je faisais très attention à l'état dans lequel je me trouvais quand elle venait. Je veillais à être plus ou moins clean. Je n'étais pas très patient avec ma fille, peu tolérant et irritable mais je n'ai jamais été violent avec elle. Jessica connaissait l'alcool mais ne m'a jamais vu saoul.

Chaque fois que Jessica était chez moi pour les week-ends, je me voyais. De l'avoir en face de moi avait un effet miroir : en la regardant, je me voyais très clairement.

A l'époque, j'avais l'impression d'être 100 % avec Jessica mais, ensuite, je me suis rendu compte que cette impression était fautive. En fait, j'étais avec ma fille mais le produit et l'obsession du produit occupaient une grande place. Une partie de moi était constamment occupée à contrôler, calculer, projeter, réfléchir au produit et à ma consommation.

J'essayais de faire au mieux pour qu'elle ne se rende pas compte du malaise. Je faisais de gros efforts pour faire des activités avec elle car j'étais constamment en train de contrôler ou de m'angoisser. Pour elle, je faisais des efforts pour être clean quand elle venait et pour faire des activités avec elle, efforts que je ne faisais pas pour moi. Le problème était de concilier le tout : faire des choses qui soient bien pour elle et ne soient pas trop pénibles pour moi.

Seulement, lors de mon séjour à la Villa Flora et depuis que j'en suis sorti, je peux voir une grande différence dans les attitudes de ma fille envers moi. Par exemple, quand elle venait à la Villa, à la fin du week-end, quand elle devait repartir, elle s'accrochait à mes jambes. Elle voulait rester. Son papa lui manquait. Avant le traitement, elle venait chez moi puis repartait, ça ne lui posait aucun problème.

Lors des premières visites à la Villa, Jessica était plutôt réservée et timide. Mais, dès le premier week-end, quand elle a compris qu'elle allait rester là, elle a investi la Villa comme si c'était sa maison, la maison de son papa. Elle est arrivée avec son petit sac et s'est tout de suite approprié les lieux. Jessica adorait venir passer les week-ends à la Villa Flora et réclamait d'y revenir. Elle ne s'y ennuyait pas car elle était le centre de l'attention de toutes les personnes présentes et recevait beaucoup de la part des autres pensionnaires.

Maintenant, j'ai changé de fonctionnement dans ma tête : je n'ai plus de projections ou de pensées négatives avant de faire une activité avec Jessica, de sortir pour aller au jardin public, par exemple. Je vis plus dans l'instant présent. Je suis plus à l'écoute de ma fille et de ses besoins.

A la Villa Flora, j'ai appris à comprendre le « mode d'emploi » de mon propre fonctionnement. J'ai appris à me connaître, à me comprendre et à corriger avant d'aller dans une direction où je ne veux plus aller. Avant, c'est comme si j'avais le mode d'emploi mais qu'il était dans une autre langue. Tandis que maintenant, c'est en français, je comprends le mode d'emploi.

La conséquence, c'est que j'ai plus confiance en moi et plus de facilité et de plaisir à faire des activités avec ma fille.

Je ne fais plus aucune place au produit donc je peux vraiment être à 100 % avec ma fille. Et, maintenant, j'apprécie chaque petit bonheur, toutes les petites choses. Par exemple, un éclat de rire avec ma fille, avant, c'était banal, maintenant, ça réchauffe, ça me « booste ».

Ma fille a 6 ans et c'est un véritable âge d'or : en même temps, elle a la fraîcheur et la spontanéité de l'enfance et en même temps une capacité de raisonnement et de réflexion. Ce qui me frappe, c'est sa mémoire. La capacité qu'elle a d'enregistrer des choses que je ne vois même pas et de pouvoir le restituer, dans le contexte, ça m'étonne et m'émerveille.

J'ai une grande chance que la mère de Jessica soit géniale et adéquate autant avec Jessica qu'avec moi. Mon ex-amie ne s'était pas vraiment rendu compte de mon problème - même si elle se doutait de quelque chose — car je faisais de gros efforts pour cacher ma consommation et garder la tête hors de l'eau. Grâce à sa mère, Jessica s'épanouit normalement et pour ça je lui suis très reconnaissant.

Moi qui me suis énormément apitoyé sur moi-même à cause des difficultés que j'ai rencontrées dans mon enfance, j'ai beaucoup de gratitude pour le fait que ma fille ait été préservée de ma consommation.

Tout au long de ma consommation, je voyais que je reproduisais le même scénario que celui de mon enfance : le manque du père et la souffrance qui va avec. Je le voyais très clairement mais je n'arrivais pas à baisser les armes. En même temps, je ne voulais pas reproduire ce scénario.

L'existence de ma fille a freiné ma consommation de drogues dures et m'a, par conséquent, sauvé la vie. J'ai décidé de me soigner car je ne voulais pas me reprocher un jour d'avoir été un père absent ou manquant pour ma fille car je connais la souffrance du manque du père.

Mon père est mort alors que j'étais un enfant et je ne voulais pas me retrouver un jour avec le constat que, moi, j'étais bien vivant et que malgré cela, j'avais manqué à ma fille. C'est ce qui m'a poussé à me soigner.

Témoignages de Marielle*, dépendante à l'alcool et aux médicaments, séparée, a séjourné 5 mois à la Villa Flora, et de Charlotte*, sa fille de 19 ans

Marielle : Environ deux ans avant mon entrée à Villa Flora, ma fille avait découvert mon problème de dépendance à l'alcool mais elle ne m'en a jamais parlé. Elle a parlé à ma sœur, avec qui elle a une très bonne relation et qui l'a encouragée à participer à une réunion Al-Anon.

Charlotte : Oui. Je voulais savoir comment aborder le sujet avec ma mère. Je n'osais pas en parler. Pourtant, notre relation était bonne... en surface. Nous nous entendions bien mais nous n'abordions jamais les choses importantes et surtout pas la consommation. Parfois, il m'arrivait de fumer un joint ou de boire un ou deux verres d'alcool et là, nous avions une bonne relation, nous riions mais toujours sans aborder vraiment le problème.

M. : Pendant cette période, Jenny a tout pris en charge : nous vivions ensemble mais c'est elle qui faisait les courses, les paiements, etc. Elle était vraiment co-dépendante.

C. : J'étais soumise. Maman dormait beaucoup. Sa consommation de médicaments était également très importante et elle dormait tout le temps.

M. : Je consommais seule, à la maison, et souvent, je voulais qu'elle parte, je l'encourageais à sortir avec ses amis pour pouvoir consommer. Quand nous faisons des courses ensemble, au moment de payer, à la caisse, je l'envoyais encore chercher quelque chose que je faisais semblant d'oublier...

C. : ... et, quand je revenais, je voyais bien qu'elle avait pris une bouteille d'alcool et qu'elle l'avait glissée dans une pochette cadeau, l'air de rien. Mais, je n'osais rien dire. En fait, je ne voulais pas voir. Je me voilais la face. Mais, aussi, les derniers temps, surtout, je n'osais pas la laisser seule à la maison. J'avais peur qu'elle mette le feu à l'appartement, qu'elle se mette en danger.

M. : En fait, les rôles étaient inversés. C'est elle qui veillait sur moi. Pendant ce temps, moi je croyais que j'avais réussi à cacher mon problème, au moins mon problème d'alcool, que ma fille ne s'apercevait de rien. Ma consommation de médicaments, par contre, n'était pas secrète et j'ai dit à ma fille, qui m'avait fait une remarque à ce sujet un jour, que j'avais besoin d'en prendre.

C. J'aurais aimé savoir comment motiver ma mère à arrêter mais je n'ai pas obtenu de réponse à cette question lors de ma rencontre avec le groupe Al-Anon. Je n'y suis pas retournée car je ne m'y suis pas sentie bien accueillie. Il n'y avait personne de mon âge et l'ambiance était plutôt triste et fataliste. Quand ma mère est entrée à la Villa Flora, j'ai fréquenté le Groupe de soutien pour les proches de la LVT et là, j'ai obtenu des réponses à mes questions, du soutien. Il y avait également une autre fille de mon âge et je m'y suis sentie mieux. Quand ma mère a décidé de se soigner, j'étais très soulagée. Enfin quelque chose allait changer, allait s'améliorer, une nouvelle vie pouvait commencer. Dès qu'elle est entrée à Villa Flora, j'ai arrêté complètement ma consommation de chanvre et d'alcool pour pouvoir l'aider. Quand ma mère est entrée à la Villa Flora, je me suis retrouvée toute seule. Plusieurs de mes proches amis sont également partis dans cette même période et je me suis sentie vraiment isolée. A ce moment-là, je suis allée vivre quelques mois chez mon père. Je n'ai pas dit

à mon père que ma mère souffrait d'alcoolisme. J'ai une bonne relation avec lui mais plutôt superficielle. Je n'attendais pas de soutien de sa part. Le soutien, je le recevais de ma tante et de mon amie très proche qui vivait une expérience un peu similaire à la mienne. Nous nous sommes beaucoup soutenues mutuellement. Pendant le séjour de ma mère à la Villa Flora, je suis venue très régulièrement en visite, quasiment chaque semaine, très souvent avec mon amie.

M. : Ta première impression a été de la surprise : impossible de savoir qui étaient les malades et qui étaient les visites. Ce n'était pas décelable au premier coup d'œil.

C. : Oui, c'était étonnant. Je me suis beaucoup impliquée dans le programme proposé à la Villa Flora. Je voulais comprendre ce que vivait ma mère et l'aider de mon mieux. J'ai pu reprendre à mon compte certains outils du programme, par exemple 24 heures à la fois etc. Je trouve que le programme de la Villa Flora peut également aider beaucoup les proches.

M. : Lors de mon séjour, nous avons développé une relation très forte. Nous nous sommes beaucoup écrit. Nous nous sommes téléphoné tous les jours. Notre communication s'est beaucoup améliorée et surtout nous avons commencé à exprimer et partager nos sentiments. Maintenant, nous osons nous dire « je t'aime ». Jenny a également participé à un entretien de proche.

C. : Là, j'ai pu dire tout ce que j'avais sur le cœur. J'ai exprimé tous mes reproches, toute ma colère. Et je me souviens que ma mère était étonnée, en entendant tout cela, que je sois aussi gentille avec elle.

M. : Là, j'ai vraiment compris tout le mal que j'avais fait à ma fille et je lui étais très reconnaissante de m'aimer encore, malgré tout, d'être aussi gentille avec moi.

C. : Je me souviens que mon amie trouvait également que c'était étonnant et formidable que je ne rejette pas ma mère, après tout ce qu'elle m'avait fait. C'est vrai que, parfois, pendant la période de consommation active, j'étais en colère contre elle mais dès qu'elle s'est soignée, j'ai réussi à dissocier son être de la maladie, elle, la personne, de ses comportements. J'avais juste envie de m'intéresser, de comprendre et puis je l'aimais toujours. Vers la fin du séjour de ma mère à la Villa Flora, j'avais besoin qu'elle revienne à la maison. Je ne voulais plus être seule. J'avais besoin d'elle. Mais, en même temps, je ne voulais pas qu'elle mette en danger son rétablissement en rentrant trop tôt à la maison, à cause de moi.

M. : Moi, après 8 semaines, je voulais déjà rentrer. Il me semblait que j'avais tout compris, que c'était ok.

C. : Oui, et là, j'ai vraiment eu peur. Je me suis dit : Oh non, pas tout cela pour rien. Ca ne va pas recommencer.

M. : Puis, j'ai eu un entretien avec ma thérapeute et le directeur de la Villa Flora et j'ai compris qu'il était dans mon propre intérêt que je reste encore un peu. Et, après 5 mois, là, j'ai vraiment senti que la boucle était bouclée et que je pouvais sortir. Il faut dire que les sorties progressives, sur la fin du traitement, étaient vraiment confortables. Bien sûr, j'avais un peu peur de rentrer à la maison, de me confronter au quotidien, l'absence de travail, les problèmes etc. mais les sorties progressives m'ont permis de faire les choses en douceur. En plus, j'ai eu la chance de pouvoir m'appuyer sur un réseau fort et compétent. Je me suis vraiment sentie entourée,

soutenue et sécurisée par mon réseau. Savoir que je pouvais appeler la Villa si j'avais un problème était très sécurisant. Jenny aussi a entrepris une thérapie qui l'a bien aidée même si elle a encore des angoisses.

C. : Ca n'a pas été facile de retrouver mon rôle de fille. Mais ça va beaucoup mieux. Maintenant, j'ai encore peur de rester seule le soir, j'ai encore peur du noir mais ça va beaucoup mieux. C'est peut-être une manière de redevenir la fille et non plus la mère.

M. Pour moi, c'était plus facile de redevenir la mère mais c'est vrai que Jenny a plus longtemps cherché ses marques. Je pense qu'il faut compter avec le temps.

C. : Par exemple, au début, de temps en temps, j'avais encore besoin de contrôler si dans sa bouteille il n'y avait vraiment plus que du coca. Ou bien, j'étais encore un peu inquiète quand je la voyais fatiguée ou tendue mais maintenant, deux ans après sa sortie de la Villa Flora, j'ai confiance et je n'ai plus ce souci.

M. : Maintenant, je suis en paix avec mon passé. Je ne me sens plus obligée de ne pas boire, je choisis de rester sobre. Et, ça fait toute la différence. Je vis 24 heures à la fois. Je peux presque dire que j'aime la vie. J'essaie de positiver. Je prends tout ce qui m'est donné. J'essaie de bien faire ce que je fait, d'offrir mon sourire, d'accueillir les gens que je rencontre dans mon travail. Comme je travaille dans un café je côtoie toute la journée des gens alcoolisés ou dépendants. Je ne les juge pas. J'essaie d'accepter les autres comme ils sont. J'ai beaucoup plus d'estime de moi. J'essaie d'être tolérante et si quelqu'un est agressif avec moi, je n'en fais pas une affaire personnelle, je pense que cette personne doit avoir un problème pour se comporter ainsi. La Villa Flora m'a rendu la vie. Bien sûr, le traitement est contraignant, intensif mais efficace. Je me sens bien. J'accepte ma vie comme elle est.

C. : Il y a un vrai dialogue entre nous. Nous ne sommes pas toujours d'accord...

M. : non, mais on peut en discuter. On se dit également qu'on s'aime.

Bibliographie

Guérir d'un parent alcoolique, Paulette Chayer Gélinau et Fabienne Moreau, Editions Novalis, 1998

Alateen, un espoir pour les enfants des alcooliques, disponible auprès des groupes Al-Anon

Jamais cela ne m'arrivera !, enfance, adolescence et vie adulte des enfants d'alcooliques, Claudia Black, Editions Ganescha, 1981

Ces enfants qui tiennent le coup, Boris Cyrulnik, Patrick Conrath, Editions Hommes et Perspectives, 2002

Les enfants d'alcooliques à l'âge adulte, Janet Geringer Woititz, Editions Modus Vivendi

Au cœur du secret de famille, Barbara Couvert, Editions Desclée de Brower, 2000

Parents toxiques, Suzan Forward, Editions Stock

LES ROLES OU COMPORTEMENTS DE SURVIE

CO-DEPENDANT PRINCIPAL :

Qualités extérieures :	Répare les pots cassés, assume, cache.
Sentiments cachés :	Colère, culpabilité, désespoir.
Représente pour la famille :	La responsabilité, la sécurité
Caractéristiques :	A la fois sauveur et martyr
Sans aide :	S'isole, perd confiance, s'occupe de tout, victime, aigri, fatigué
Avec aide :	S'occupe de soi, sait lâcher prise, dignité, espoir

LE HEROS :

Qualités extérieures :	Fait ce qui est bien
Sentiments cachés :	Inadéquat, vulnérable, pas sûr de lui
Représente pour la famille :	Une raison d'être fier
Caractéristiques :	Réussite sociale, scolaire, sportive et professionnelle
Sans aide :	Super responsable, jamais tort, « workholic », épouse un dépendant
Avec aide :	Accepte d'être faillible, responsable pour soi pas pour les autres, fiable

LE BOUC EMISSAIRE :

Qualités extérieures :	Hostilité, colère, défie l'autorité
Sentiments cachés :	A mal, coupable intérieurement
Représente pour la famille :	Distraît du problème de l'alcoolique
Caractéristiques :	Cherche l'attention négative, pas de compétition avec le héros
Sans aide :	Faiseur de troubles, échecs scolaires, délinquance, toxicomanie
Avec aide :	Accepte d'être responsable, bon thérapeute, capacité à accepter la réalité

L'ENFANT PERDU :

Qualités extérieures :	Retiré, isolé
Sentiments cachés :	Banalise l'isolement, se sent sans valeur
Représente pour la famille :	Soulagement (ne cause pas de soucis)
Caractéristiques :	Invisible, pas d'amis, suit le mouvement
Sans aide :	Peu d'énergie vitale, problème d'identité sexuelle
Avec aide :	Indépendant, doué, créatif

LA MASCOTTE OU LE CLOWN :

Qualités extérieures :	Fragile, immature, besoin de protection
Sentiments cachés :	Peur, déprimé, se sent seul
Représente pour la famille :	Sait faire rire
Caractéristiques :	Hyperactif, peu de concentration, problèmes scolaires
Sans aide :	Ulcères, ne supporte pas le stress, clown impulsif, épouse un « héros »
Avec aide :	Prend soin de soi, bon sens de l'humour mais plus un clown

EVOLUTION PARALLELE DE LA DEPENDANCE ET DE LA CODEPENDANCE

PENDANT QUE :

Le dépendant agit différemment à cause du produit

Premières consommations

La vie sociale **change**
pour inclure plus de consommation.

De plus en plus **préoccupé(e)**
par la consommation.

Augmentation de la **tolérance** au produit.

Début des « blancs » (**de mémoire**).

Se sent de plus en plus **coupable**.
Se cache pour consommer.

Refuse de parler de la consommation.

Pertes de contrôle.
Ne peut pas s'arrêter comme les autres, ou comme il/elle l'entend.

Rationalise, trouve des excuses, blâme.

Grandiose, agressif.

Les essais de contrôler la consommation échouent.

Consommation constante, évite amis et famille, accumule les problèmes de travail et d'argent.

Pensées irrationnelles, ressentiment, jalousie.

Incapacité de fonctionner, socialement, sexuellement, professionnellement

Symptômes physiques: tremblements, trous de mémoire, problèmes de foie, anxiété, insomnie. Symptômes ressemblant à la perte de la raison.

Touche le fond. Soit il/elle choisit le rétablissement, soit continue vers la mort.

Le codépendant réagit aux changements chez l'autre

➡ **Attiré(e)** par le futur dépendant, il/elle semble romantique ; une personnalité magnétique

➡ Accompagne ces changements, essaie de **s'adapter** aux « nouveaux amis ».

➡ Accepte le produit comme faisant partie de la « **vie normale** ». Obtient parfois le produit pour le dépendant.

➡ Accepte, ignore ou même **justifie** l'utilisation du produit.
Fait taire ses peurs.

➡ Frustré(e) par ces oublis.
Se demande **qui est « fou »**.

➡ Accepte les promesses. Se sent calmé(e) même **moralement supérieur(e)** face aux remords de l'autre.

➡ Accepte de **se taire**. Intimidé(e) par la colère de l'autre. Se montre hostile indirectement.

➡ **Pertes de contrôle**. Les pensées, attitudes, décisions sont gouvernées par les excès de l'autre et l'effort de gérer les crises.

➡ **Rationalise** : « Si je ne le fais pas, qui le fera ? ». Accumule colère et perte de respect envers l'autre. Punitif/ve.

➡ **Dégoûté(e) et terrifié(e)**, de plus en plus renfermé(e), rage silencieuse.

➡ **Essaie de contrôler** le dépendant en trouvant les cachettes, en faisant promettre, en planifiant les activités, en faisant la morale.

➡ **Accepte l'isolement** nécessaire pour garder le secret. Prend de plus en plus de responsabilités.

➡ Discussions sans fin sur le **mode rationnel**. Prend les ressentiments de l'autre **personnellement**.

➡ **Prend toutes les responsabilités**. Soulagé du manque d'intérêt sexuel.

➡ **Symptômes physiques** liés au stress. Semble « à côté de la plaque » pour les autres. Urgences médicales.

➡ **Touche le fond**. Choisit de quitter le dépendant, se suicide ou commence à s'occuper de soi.

Ne restez
pas seul
avec un problème
d'alcool.



Ligue valaisanne
contre les toxicomanies



VILLA FLORA

KATILIE GRAND

Centre de traitement de l'alcoolisme - Sierre