FORUMS POUR L'ENTOURAGE

COMMENT EXPLIQUER L'ALCOOLISME À UN ENFANT

Par Profil supprimé Posté le 29/04/2023 à 00h49

Bonjour,

Je poste de nouveau un message car j'ai besoin de conseil. J'ai quitté mon mari il y a 4 mois, avec mes deux enfants. À bout de supporter les effets pervers de l'alcool (caché). J'en étais même arriver à me demander si mon mari n'était pas simplement fou.
J'ai essayé de préserver un maximum mes enfants de tout ça, jusqu'au moment où on s'aperçoit que les crises, les paroles méchantes, etc...sont devenus le quotidien et donc la normalité.
Mon mari va aller en cure pour au moins 6 semaines bientôt. J'ai expliqué à mon fils de 12 ans que son père avait besoin d'aide pour aller mieux,pour soigner ses problèmes de nerf mais je n'ai jamais mentionné l'alcool. Je ne sais pas si j'ai bien fait, si j'aurai dû lui dire toute la vérité. Avez vous été confronté à ça ?
Merci pour vos retour.
Et si vous me lisez, je suppose que la vie ne vous fait pas de cadeau alors bon courage.

4 RÉPONSES

Sunshine - 22/05/2023 à 00h26

Bonjour Lene,

Je suis une femme de 32 ans, malade alcoolique, abstinente (enfin disons que je consomme très rarement maintenant) depuis novembre l'année dernière. Je me suis « arrêtée » à temps. Avant que mon alcoolisme aie des conséquences trop importantes voire irréparables.
J'ai 2 enfants de 3 et 6 ans. Je ne suis pas partie en cure donc je n'ai pas eu besoin de leur expliquer quoi que ce soit et d'autant plus qu'ils sont très jeunes.
Malgré tout, j'ai vu qu'ils ont remarqué mon changement de comportement, ils sentent que notre vie est redevenue stable. Ils ont l'habitude de voir des adultes consommer de l'alcool pendant des repas (modérément, ils n'ont jamais été témoins de situations choquantes) et j'ai remarqué qu'ils regardent ce que je mets dans mon verre lorsque c'est un verre à pied (je me fais des jus/cocktails sans alcool) et systématiquement ils me demandent si c'est du vin. A force qu'ils me posent cette question, j'ai fini par leur dire que « non je ne bois pas de vin, car c'est de l'alcool, que c'est mauvais pour la santé et que ça me rend malade. Je n'ai pas envie d'être malade donc je n'en bois pas » je l'ai dit naturellement sans vraiment réfléchir.
Ma situation est différente de la vôtre mais je l'expose juste pour dire que je n'aurai jamais imaginé qu'ils me poseraient autant de questions, surtout à leur âge. Je pense que les enfants voient bien plus de choses qu'on ne le pense. Ils captent énormément de trucs, et souvent on ne s'en rend pas compte.
On veut les protéger ce qui est naturel, mais je crois que parfois ils ont juste besoin d'entendre la vérité, expliquée différemment selon leur âge et leur capacité de compréhension bien sûr.
Je crois que votre fils, à 12 ans, a dû capter depuis longtemps que ce n'est pas juste un problème de « nerfs » pour son papa.
Parfois leur expliquer les choses simplement, ça permet de mettre des mots sur la situation et peut les soulager.
Quand on ne leur dit pas tout, ils sentent que quelque chose leur échappe et ça peut parfois les amener à se poser les mauvaises questions ou culpabiliser et engendrer ou faire perdurer une certaine anxiété.
Ce n'est qu'un point de vue bien sûr, chaque situation est différente. Et par dessus tout, c'est vous qui connaissez le mieux votre enfant et donc ce qui est le mieux pour lui.
Je vous souhaite plein de courage, vous en avez déjà eu beaucoup pour sauter le pas et vous séparer. J'espère que votre ex mari arrivera à s'en sortir et être un papa pour ses enfants.
Il n'y a pas de pire poison que l'alcool pour détruire une famille.
Je vous envoie tout mon soutien.

buisson - 23/05/2023 à 22h45

Bonjour,

Je suis également séparée de mon mari car la vie avec l'alcool est intenable, et je voulais donner à mes enfants un endroit calme et serein pour grandir correctement. Aux premières crises, j'ai dit assez tôt à mes enfants de 8 et 10 ans ce qui se passait. Je ne voulais pas leur mentir, les plonger dans une ambiance de non dits et de silence.
Je les ai emmenés consulter un psy, nous avons eu des séances familiales où chacun pouvait exposer son ressenti et ils ont eu aussi des séances individuelles. Ils savaient que je ne leur cachais rien et que je répondrai du mieux que je pourrais à toutes leurs questions. Ca les rassurait de savoir qu'il avait quelqu'un à qui parler, à qui exprimer leurs angoisses. On a pu échanger plein de fois. Souvent les questions arrivent quand on ne les attend pas. au moment de de préparer le repas, en voiture... et toutes les questions n'ont pas de réponses claires...comme est-ce que papa va guérir ? Je réponds honnêtement que je ne sais pas... L'important, c'est qu'ils aient confiance en nous et en notre parole.

Je te souhaite beaucoup de courage. N'aie pas peur de leur parler .

KaYa1785 - 01/10/2023 à 02h56

Bonjour ou bonsoir à tous,
En tant que fille de deux alcooliques, je pense être en mesure de dire qu'à douze ans votre enfant à déjà compris que leur père avait un problème avec l'alcool. A titre personnel, je l'ai compris à huit ans. J'ai dû grandir avec cela sans pouvoir dire ce que c'était et pour être honnête vivre une situation sans pouvoir la nommer clairement et en subir les conséquences à été la chose la plus dure à vivre durant toute mon enfance.
Je n'ai pas vraiment compris de quoi il retournait avant d'avoir treize ans et le mal était déjà fait : je n'avais pas d'amis, je ne sortais pas et je n'allais jamais chez d'autres personnes car mes parents avaient toujours trop bus pour m'y conduire.
Je pense que nommer la chose permet d'avoir moins peur pour un enfant, cela lui permet aussi de comprendre le problème (bien qu'il ne comprenne pas tout). Cela lui permet aussi de s'exprimer sur le problème qu'il rencontre et d'éviter les éventuels traumatismes qu'il peut subir de la situation (je ne parle pas de violence ou quoi que ce soit de ce type) mais par exemple, le simple fait de voir son ou ses parents tituber ne pas articuler et baver peut-être choquant pour un enfant surtout lorsqu'il n'en comprend pas la raison.
Votre message date de quelques mois, j'espère que votre situation s'est arrangée depuis.
Bonne continuation et bon courage à vous.

EmelineP - 06/02/2024 à 02h00

Comment s'épanouir lorsque l'un de ses proches est malade alcoolique ?

Les enfants sont de véritables éponges et bien souvent ils appliquent les règles que leurs parents leur demandent de respecter. Que celles-ci soient justes ou non. Comme d'autres enfants, par amour pour mes parents, j'ai accepté de subir certaines règles qui ne me convenaient pas. Maintenant que j'envisage de fonder moi-même une famille, je réalise combien il est important pour un parent d'être stable émotionnellement pour élever ses enfants le mieux possible.

Mon père était alcoolique. Aussi loin que je me souvienne, il l'était avant ma naissance et cela a toujours fait partie intégrante de mon héritage familial.

Malgré une femme aimante et le soutien de ses enfants, mon père souffrait d'un profond malêtre que rien ne semblait parvenir à soulager. L'alcoolisme est une maladie du silence et il est plutôt facile de tromper les apparences. Dans ma famille, chacun gérait dans son coin la maladie. Plus ou moins bien. Et la loi tacite était de n'en parler à personne en dehors de la famille, sous peine de trahir la confiance de mes parents. Pour l'extérieur, tout allait parfaitement et nous faisions tous très bien semblant. L'entourage d'une personne alcoolique est parfois démuni face à ce problème. Se confier aux amis et aux proches a ses limites. En tous les cas, ignorer le problème ne vous mènera nulle part. Bien au contraire. Il est plus sain d'avoir conscience qu'un travail de votre part est nécessaire.

Aujourd'hui j'aimerais apporter de l'aide et de l'espoir aux personnes dont un proche est alcoolique. Vous devez absolument vous déculpabiliser car vous n'êtes pas responsable de la maladie. Et, même s'il est difficile de l'accepter, vous ne pourrez pas forcer un malade à cesser de boire et à se sentir heureux. Prendre conscience de ces deux aspects m'a demandé des dizaines d'années. Ils sont la clé de votre bien être.

Mon conseil serait : « transformez votre vécu en force ». Personne n'a une vie simple et parfaite. Vous forgerez votre caractère et construirez votre propre équilibre à travers vos choix, tout au long de vote existence. Etre fataliste ne vous mènera nulle part. Concentrez-vous sur les aspects pouvant être améliorés et sur lesquels vous pouvez réellement agir. Ne gaspillez pas votre énergie à essayer d'influencer le comportement d'un proche alcoolique. Le déclic doit venir de lui.

L'entourage est indirectement victime de la maladie alcoolique. Mais victime néanmoins.

Pensez à vous, votre équilibre, et ne vous laissez pas happer par la maladie de votre proche alcoolique. Je ne vous conseille pas l'indifférence ou l'égoïsme, loin de là. Juste une distance qui vous permettra de vous préserver et vous évitera de sombrer avec le malade alcoolique.

A partir de mes 35 ans, j'ai enfin fait la paix avec mes parents en mon for intérieur et je ne ressens plus de colère envers eux. J'associais l'alcoolisme à une faiblesse. Et je ne parvenais pas à la tolérer. La jeunesse nous rend parfois intransigeants, en particulier vis à vis de nos parents. Puis les épreuves de la vie nous aident à comprendre que personne n'est égal face à la difficulté. Et que le courage ne se manifeste pas de la même façon chez tout le monde. Un malade alcoolique essaie de faire face, à sa manière, à différents traumatismes. Et l'entourage fait comme il peut pour vivre à ses côtés.

Si vous ressentez le besoin d'être soutenu, n'hésitez pas, car vous battre seul vous épuisera. Une lutte collective est plus efficace. Sachez que d'autres ont traversé ou traversent les mêmes épreuves.

J'ai rencontré de nombreuses difficultés en cherchant des structures d'accompagnement et d'écoute destinées à l'entourage, et non au malade alcoolique. Selon votre préférence, différents types de structures existent. Comme il n'est pas évident de trouver facilement des informations pratiques sur internet, voici celles qui m'ont été utiles :

CSAPA et centres d'addictologie => l'avantage de ces centres est qu'ils proposent des rendez-vous individuels ou en famille. A noter : les créneaux de rendez-vous peuvent être rares et l'ambiance est très « médicalisée » donc un peu impersonnelle. Si vous avez besoin d'informel et de chaleur humaine, je vous recommanderais plutôt les groupes de parole Al anon.

Al anon => l'avantage de ces groupes de parole est d'échanger, dans l'anonymat, avec des personnes bienveillantes vivant des expériences similaires, qui vous comprennent et ne vous jugent pas. Vos proches ne sont pas toujours les mieux placés pour vous écouter et vous ne serez pas aussi libres de vous exprimer face à eux que dans un groupe Al anon. A noter : les groupes de parole se réunissent parfois dans des salles de paroisse et comme le concept vient de chrétiens protestants, Dieu est évoqué. Si cela vous met mal à l'aise ou ne correspond pas à vos croyances, choisissez une autre option. Votre première session de groupe de parole sera gratuite, mais à terme chaque participant a l'habitude de contribuer à hauteur de ses moyens, lors d'une quête à la fin de la session. Le montant de votre contribution est libre. Vous pouvez également acheter un livre pour suivre les sessions, mais aucune obligation.

Psychologue ou psychiatre => vous pouvez avoir besoin d'un suivi psychologique individuel sur le long terme et si prendre la parole devant plusieurs personnes n'est pas envisageable, orientez vous vers des professionnels qui vous guideront pour y voir plus clair. L'avantage par rapport à un centre CSAPA sera une prise de rendez-vous plus facile et certainement une proximité géographique qui simplifiera vos déplacements.