

# Proche d'une personne dépendante: que faire?

**Alcool, drogues, médicaments, jeu,...** un de vos proches est dépendant.

- Vous vous sentez dépassé-e, impuissant-e?
- Votre vie est bouleversée?
- Vous ne savez plus ce qui est normal ou pas?
- Vous ne savez plus comment lui parler?

**On estime qu'il y a, en Suisse, des centaines de milliers de personnes qui vivent avec un-e proche dépendant-e.**

**Vous n'êtes pas seul-e-s.**

## Que se passe-t-il?

Lorsqu'on vit dans l'entourage d'une personne dépendante, on est particulièrement affecté-e. La vie quotidienne est souvent bouleversée au niveau affectif et relationnel, mais aussi pratique et matériel.

Problèmes de communication, problèmes d'argent, problèmes de santé: l'entourage fait beaucoup d'efforts pour amener la personne dépendante à changer de comportement, souvent sans succès. On se sent alors impuissant, découragé, ou en colère. On peut être tellement préoccupé par l'autre qu'on se retrouve aussi enfermé dans le problème.

Pour en sortir, il faut prendre du recul et adopter de nouvelles attitudes.

Car personne ne peut arrêter de boire, de jouer ou de consommer des drogues à la place de l'autre.

# Que faire?

## Poser des limites plutôt que contrôler

On peut être tenté de contrôler les faits et gestes de la personne pour essayer de maîtriser la situation. Par exemple, si la personne consomme moins, sort moins, on retrouve espoir. Mais si le lendemain, elle rentre tard et s'endort sur le canapé, c'est la déception. On peut perdre confiance, se sentir impuissant ou en colère.

- Je peux poser des limites pour moins souffrir de ce problème. Par exemple je peux refuser une activité avec l'autre s'il a consommé ou je peux quitter une fête quand le comportement de la personne concernée m'est désagréable, en expliquant pourquoi.
- Et si je m'occupais de mes propres besoins et envies au lieu de toujours penser à l'autre?
- J'accepte que je ne peux ni arrêter de consommer à sa place ni me faire soigner à sa place.

## S'exprimer plutôt qu'accuser

Il est difficile de trouver les mots justes pour parler de la situation. Il est légitime de se mettre en colère et d'accuser l'autre, mais cela mène au conflit, souvent répétitif.

- Je parle de moi-même. Par exemple:  
«Je ne me sens pas écouté-e» plutôt que «Tu ne m'écoutes jamais».  
«Je me fais du souci» au lieu de «Tu dois arrêter»  
«Je suis surmené-e» au lieu de «Tu fais tout faux».  
Un dialogue devient ainsi possible au lieu de disputes sans fin.
- J'exprime **mes** sentiments sans juger l'autre.



## Responsabiliser plutôt que protéger

En tant que proche, on peut être amené à prendre les responsabilités et les tâches de la personne dépendante. Par exemple, on peut être tenté de l'excuser si il ou elle manque un rendez-vous. A force de se mettre à la place de l'autre, l'épuisement peut s'installer.

- Je ne dois pas tout assumer ni tout faire à sa place.
- Je le laisse gérer les conséquences de son comportement.

En le laissant assumer ses responsabilités, on donne à l'autre la possibilité de se rendre compte des conséquences de sa dépendance. Prendre conscience du problème est le premier pas pour agir et demander de l'aide.

# Chercher du soutien plutôt que cacher et avoir honte

Souvent par honte, on n'ose pas parler du problème à l'extérieur. On peut aussi se sentir coupable. Pourtant, le prix du silence, c'est la souffrance et l'isolement.

- Je ne suis pas responsable de sa dépendance.
- Je peux chercher de l'aide pour soulager ma souffrance et faire évoluer la situation.
- Parler c'est le premier pas vers la solution.



# Et quand il y a des enfants

Bien qu'il ne le montre pas, un enfant, même très jeune, souffre de la dépendance de son parent. Il ne comprend pas ce qui se passe, et ne peut pas mettre des mots sur ce qu'il perçoit.

- Il est important de dire à l'enfant que son parent est malade, et de lui faire comprendre qu'il n'est pas responsable de la maladie de son parent.
- Donnez-lui la possibilité de parler des situations douloureuses, de ses peurs, de sa honte, de sa colère, de ses sentiments de culpabilité,.... Soyez à son écoute et rassurez-le.
- Vous pouvez également faire appel à des aides extérieures pour lui: il a peut-être lui aussi besoin de pouvoir parler à un professionnel ou à d'autres enfants qui vivent la même réalité que lui. [www.papaboit.ch](http://www.papaboit.ch) / [www.mamanboit.ch](http://www.mamanboit.ch), Tél. 147



# Chercher de l'aide pour soi-même

Même si c'est l'autre qui est dépendant-e, nous vous encourageons à chercher de l'aide pour vous auprès des services suivants:

- **Une personne de confiance**, par exemple dans votre cercle d'ami-e-s ou dans votre communauté religieuse, qui pourra vous soutenir.
- **Des adresses spécialisées** pour les personnes dépendantes et leurs proches (alcool, tabac, cannabis, héroïne, cocaïne, médicaments, jeu,...) par canton sur le site [www.indexaddictions.ch](http://www.indexaddictions.ch) (rubrique traitement et conseil, offres ambulatoires). Vous pouvez demander si une consultation dans votre langue maternelle est possible. Vous pouvez également appeler Addiction Suisse qui vous donnera une adresse dans votre région (tél. 021 321 29 76).
- Permanence téléphonique et **groupe d'entraide** qui réunit les proches de personnes dépendantes. Tél. 0848 848 833, [www.alanon.ch](http://www.alanon.ch)
- **Un médecin** en qui vous avez confiance et à qui vous pouvez parler de votre situation.
- **Les psychothérapeutes** peuvent aussi apporter du soutien. Vous trouverez les adresses (aussi de ceux maîtrisant plusieurs langues) sous [www.psychotherapie.ch](http://www.psychotherapie.ch) (Association suisse des psychothérapeutes) ou [www.psychologie.ch](http://www.psychologie.ch) (Fédération Suisse des Psychologues FSP).



- Plusieurs **hôpitaux** proposent des consultations avec des interprètes.
- Services de conseil proposant des **consultations et des soins médicaux aux sans-papiers**:  
[www.sante-sans-papiers.ch](http://www.sante-sans-papiers.ch)
- Si la violence s'installe, vous avez le droit et le devoir de vous protéger ainsi que les enfants présents en quittant le domicile ou en appelant la police (117) ou le médecin de garde. Les centres d'aide aux victimes (LAVI) peuvent vous accompagner: [www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch)  
Informations sur la violence domestique :  
[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) > Publications > Psyché, dépendances et crises > Brochure «violence domestique» en plusieurs langues.
- Conseils et adresses sur la violence disponibles en plusieurs langues : [www.violencequefaire.ch/fr/vic/](http://www.violencequefaire.ch/fr/vic/)

Vous pouvez faire appel à l'une ou/et l'autre de ces ressources. Choisissez ce qui vous convient le mieux. Toutes ces personnes ont un devoir de confidentialité. De plus, leurs prestations sont soit gratuites soit prises en charge par l'assurance-maladie.

En rencontrant des personnes à l'écoute, en prenant du temps pour soi, on lâche prise, on se sent mieux. On peut donner espoir à la personne dépendante qu'elle peut elle aussi chercher de l'aide pour sa dépendance.



SUCHT | SCHWEIZ

# Autres informations

**www.migesplus.ch** – la plate-forme Internet multilingue d'informations sur la santé (site en allemand, français, italien, anglais, espagnol, portugais, turc, albanais, serbo-croate, outils aussi dans d'autres langues).

Croix Rouge suisse

Werkstrasse 18, 3084 Wabern

info@migesplus.ch, Tél. 031 960 75 71

**www.addictionsuisse.ch** – informations sur les dépendances (allemand, français, italien).

«**Que dois-je savoir sur l'alcool?**» (français, allemand, italien, anglais, espagnol, portugais, tamil, albanais, serbo-croate, russe, turc)

Ce dépliant et le dépliant «Que dois-je savoir sur l'alcool?» peuvent être téléchargés au format pdf sur [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) ou [www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch) ou être commandés auprès d'Addiction Suisse, CP 870, 1001 Lausanne, au moyen d'une enveloppe affranchie.



## Impressum

Editeur:

Addiction Suisse, 1001 Lausanne

Cette brochure a été réalisée avec le soutien professionnel et financier de Migesplus dans le cadre de la stratégie fédérale «migration et santé 2008–2013» de l'Office fédéral de la santé publique.

Nous remercions Appartenances et la Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung FISP pour leur soutien.

Layout: [www.alscher.ch](http://www.alscher.ch)

Druck: Jost Druck AG

