

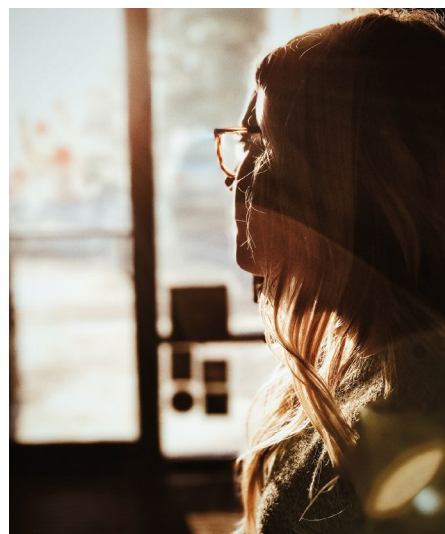
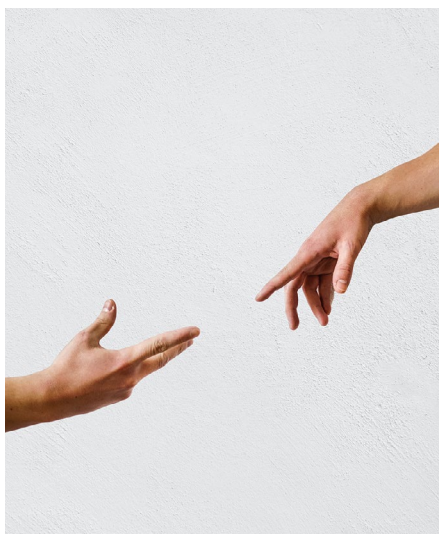


# ALCOOL ET PROCHES

PRÉVENIR

CONSEILLER

ACCOMPAGNER



## SOMMAIRE

### Codépendance

- 4 Que dit la recherche ?
- 5 Quand la symbiose devient destructrice
- 6 Rendez-vous sur la place des ricochets !
- 7 «... Mais qu'est-ce qui va bien?»
- 8 Sélection d'«auto-soins»

### Proches aidants

- 9 Les proches aidants ont besoin d'écoute, d'information et de répit
- 10 Après avoir grandi avec un parent dépendant, Fanny soutient les enfants aidants

### IMPRESSUM

13<sup>ème</sup> année, n°31, août 2023

**Rédaction :** Geoffroy Brändlin et Laetitia Gern

**Relecture :** Laurence Met, Jonathan Saber

**Administration :** Croix-Bleue romande, Secrétariat général, Avenue de la Gare 31, 1022 Chavannes-Renens | Tél. 021 633 44 33

**Images :** CBR | Unsplash | Pexels  
Image de couverture : Tabitha Turner

**Conception graphique :** Laetitia Gern

**Impression :** Jordi SA, Belp

**Prix du journal :** Pour 1 an: 28 CHF  
Pour l'étranger: 35 CHF | Pour un soutien au journal: CCP 10-7550-3

**Parution :** deux fois par année

**ISSN :** 1664-4239

- 11 *Enfance & Familles*: pour les proches, face aux dégâts de l'alcoolodépendance

### Accompagnement

- 12 L'accompagnement des proches? L'une des priorités de la Croix-Bleue romande
- 13 Al-anon et le soutien par les pairs
- 14 L'importance des proches dans la détection d'une addiction : le cas du sport

### Prévention

- 15 «Sur les festivals, nous tenons à ce que des jeunes sensibilisent d'autres jeunes»

### Patient-expert

- 16 L'auteur du livre *Sacrée descente* raconte son histoire
- 17 Répondant SOS Alcool

### Conclusion

- 18 Ma consommation est-elle inquiétante?
- 19 People: vécu



## COMMANDEZ UN NUMÉRO D'EXISTER

Vous pouvez nous écrire en précisant vos coordonnées et le ou les numéros que vous désirez recevoir par la poste. Contact: [info@croix-bleue.ch](mailto:info@croix-bleue.ch). Le prix d'un journal est de CHF 10.- pièce (frais de port non inclus).

**Numéros disponibles :** *Sport et addictions, Addictions et numérique, Les mots pour en parler, L'alcool au féminin, Questionner sa relation à l'alcool, Alcool en milieu professionnel, L'addiction et ses mécanismes, L'alcool et la cellule familiale.*



### VANESSA REDZEPI

*Responsable du Secteur social  
de la Croix-Bleue romande*

Chères lectrices, chers lecteurs,

Le choix de cette thématique pour ce journal a été une évidence, tant les proches sont présents au sein de notre association et plus largement dans la société tout entière.

L'excellent travail de tissage de cette édition décline parfaitement les différentes dimensions de ce qu'un proche peut vivre face à cette maladie chronique qu'est l'alcoolodépendance. Ce numéro est un hommage à toutes et tous; ces frères et sœurs, parents, grands-parents, conjoints, enfants mais aussi collègues, amis et simplement proches, d'une personne, qui se bat avec un problème de consommation d'alcool ou d'autres maladies.

Dans ce numéro, on découvre les multiples facettes du rôle de proche. Nous les invitons à se reconnaître dans la définition de proche aidant afin de pouvoir solliciter des ressources et aides à leur disposition. Il s'agit aussi de les encourager à se poser les bonnes questions, à sortir du sentiment de honte, du déni. Avec cette question du déni, on remarque que le parcours du proche et celui de la personne dépendante se ressemblent en plusieurs points. Le proche et la personne dépendante avancent alors souvent main dans la main. Au fil des doutes et des moments difficiles, ce parcours peut aussi être marqué par une main tendue, à l'image de l'illustration choisie pour la couverture de ce numéro.

Cette main tendue permet alors d'être soutenu sur le chemin vers du mieux, pour s'en sortir.

Certes, à la Croix-Bleue romande, nous accompagnons depuis longtemps les proches mais à la lecture de cette édition, on réalise aussi la richesse et la complémentarité des nombreux organismes, thérapeutes, médecins, travailleurs sociaux, et personnes engagées. Cet accompagnement des proches est indispensable dans notre société. Sans eux, la solitude, l'individualisme et l'indifférence seraient encore plus prégnants.

Un grand merci à toutes ces personnes qui choisissent courageusement de se faire aider pour continuer d'être « proches » de sa famille-amis-collègues. Il ne s'agit pas pour autant de porter la maladie à la place de la personne qui leur est proche mais d'avancer conjointement ou en parallèle vers des accalmies et des rétablissements. Chacun à son rythme dans le respect de soi et de l'autre, mais ensemble !

Je vous souhaite une bonne lecture !

*Vanessa Redzepi*

# CODÉPENDANCE: QUAND LA SYMBIOSE DEVIENT DESTRUCTRICE

**Daniela Danis, psychothérapeute et active durant plus de vingt ans à la clinique La Métairie à Nyon. Elle est l'auteurice du livre *Au cœur de la codépendance. Un message d'espoir pour les dépendants et leurs proches*, aux éditions Jouvence. Interview dans son cabinet à Genève.**

**Madame Danis, vous parlez d'un phénomène de symbiose, comment est-ce que celle-ci s'installe ?**

Parfois, elle s'installe au début de la relation et d'autres fois elle s'installe une fois que la dépendance se développe. Dans cette symbiose, le dépendant s'appuie sur le codépendant et il ne va pas chercher de l'aide à l'extérieur de la relation. C'est ça le piège.

Certaines relations symbiotiques ne sont pas problématiques: les gens sont très unis, ils font tout ensemble. Mais dans ces cas-là, la différence, c'est qu'il n'y a pas la maladie de l'addiction au cœur de la relation. Dans le cas d'une dépendance, les proches, sans s'en rendre compte, interfèrent et empêchent l'autre d'aller chercher de l'aide. Petit à petit, un sentiment de culpabilité et de honte s'installe. Ils se disent «Je ne suis pas assez bien, je suis une mauvaise épouse, un mauvais père, c'est à cause de mes déficiences que mon proche consomme».

**Et elles ont le sentiment d'être épuisées.**

Tout à fait, mais c'est une bonne chose! Quand les gens sont épuisés, ils sont plus susceptibles d'être attentifs à leurs priorités et à leurs limites. C'est dès qu'ils retrouvent de l'énergie qu'ils reprennent leur fonctionnement et ont à nouveau cette impression de toute-puissance. Ils ne se rendent pas compte qu'ils sont «hors-je» dans cette situation. Pourtant, c'est important qu'ils laissent la place à l'autre de toucher le fond.

**Alors si quelqu'un nous parle de son épuisement en tant que proche, comment réagir ?**

Plutôt que de renforcer son sentiment de toute-puissance, on peut lui poser des questions: «qu'est-ce qui fait que vous n'en pouvez plus? Est-ce que ce que vous avez fait jusqu'à maintenant donne des résultats? Quelles sont les alternatives?» La personne a besoin de réaliser que ses efforts et ses sacrifices ne mènent nulle part. Tant que la personne «peut», la situation symbiotique se renforce.



*«Vous n'en pouvez plus? Tant mieux! Et si c'était le moment que quelqu'un d'autre, un professionnel par exemple, prenne la relève?»*

*Daniela Danis, psychothérapeute*

**Vous comparez les mécanismes des dépendances à ceux qui alimentent le contrôle. Pourquoi?**

Si d'un côté l'obsession est l'alcool, du côté de la personne codépendante, l'obsession se situe autour du contrôle du proche dépendant. Pourquoi? Pour survivre et pour éviter le chaos à tout prix. Ce qui est terrible, c'est que la dépendance est une maladie qui se soigne très bien! Donc il n'y a pas besoin de subir ses conséquences. On peut s'en sortir, mais il faut connaître et accepter les outils, par exemple les groupes de parole, rencontrer des pairs aidants.

Pour les proches, parmi toutes les stratégies mises en place, la seule qui fonctionne, c'est de poser les limites. L'amour, oui, mais l'amour ferme.

**En résidentiel, avez-vous rencontré les familles?**

Durant l'hospitalisation, les proches vivent une période de répit, accueillie comme un grand soulagement. Quand je travaillais à la clinique La Métairie, je rencontrais parfois les enfants des patients. Mais la majorité des parents ne disaient pas à leurs enfants pourquoi ils étaient hospitalisés. Certains, pour protéger leurs enfants, leur disaient qu'ils partaient en vacances. Toutefois, ceux qui disaient la vérité s'en sortaient le mieux. Les autres craignaient constamment de croiser des connaissances dans les commerces ou cafés des environs et étaient piégés par leur propre mensonge.

*Interview réalisée par Laetitia Gern, responsable de la revue*

## L'ACCOMPAGNEMENT DES PROCHES ? L'UNE DES PRIORITÉS DE LA CROIX-BLEUE ROMANDE

**Groupes de parole, suivis individuels, activités sociales. Les prestations de la Croix-Bleue romande sont multiples pour les proches de personnes alcoolodépendantes. L'occasion pour eux d'échanger, d'apprendre et surtout de sortir de la solitude.**

Il n'y a pas de profil type des proches d'alcoolodépendants. Cette thèse, si David Leuba la soutient, c'est parce qu'il la constate dans son travail quotidien de collaborateur social à la Croix-Bleue romande. « Sous l'emprise de l'alcool, certains dépendants insultent, voire frappent leur partenaire. D'autres réagissent très différemment, boivent et rentrent tard le soir », explique-t-il.

Face à des vécus très divers, plusieurs prestations sont proposées. Comme des groupes de parole, des suivis individuels ou des activités sociales. Mais quels sont les avantages de chaque programme ?

### 1. Groupes de parole

Collaboratrice sociale de la Croix-Bleue romande à Neuchâtel, Carole Schenk l'affirme, « quand on est un proche d'une personne dépendante, il est très difficile de prendre du recul pour analyser la situation et prendre soin de soi. On peut ressentir du découragement, de la colère. On veut gérer la vie de la personne proche et on pense savoir ce qui est bien pour elle ». Souvent, partager son vécu auprès de personnes vivant la même problématique peut apporter des réponses. Mêlant alcoolodépendants et proches, des groupes de parole sont organisés par la Croix-Bleue romande.



*Le Jardin Bleu, photo d'Anna, bénévole à la Croix-Bleue romande*

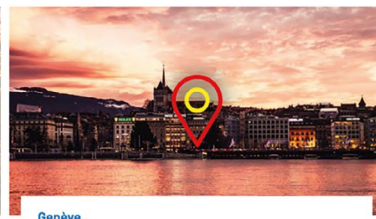
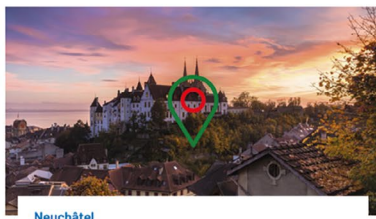
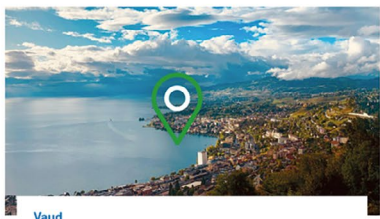
### 2. Suivis individuels

Parler de sa situation en public peut se révéler difficile. C'est pourquoi la Croix-Bleue romande propose des suivis individuels. Au cours de ceux-ci, « on essaie surtout de recentrer le proche sur son propre bien-être et aussi de l'informer sur la maladie. Ces deux points sont liés, parce que connaître les mécanismes qu'engendre l'alcool peut permettre au conjoint, ami ou membre de la famille de réaliser jusqu'à quel niveau il est bon pour lui de s'impliquer dans la prise en charge du proche », explique Mariarosa Foti, collaboratrice sociale à la Croix-Bleue romande.

### 3. Activités

Jardinage, jeux, théâtre, sorties, films, repas canadiens. La Croix-Bleue romande organise de nombreuses activités pour les proches et les bénéficiaires. L'occasion de communiquer entre personnes alcoolodépendantes et proches. En plus de cela, ces activités sont une opportunité de sociabilisation. Parce que les proches d'alcoolodépendants s'oublient souvent au profit de l'autre, perdant ainsi contact avec leurs amis et proches.

*Article réalisé par **Geoffroy Brändlin***



Sur notre site internet, retrouvez la liste de nos activités et prestations dans votre région.



**SOS ALCOOL**

0848 805 005

## L'ÉCOUTE... ÇA VOUS PARLE ?!

**La Croix-Bleue romande cherche des répondants pour la ligne téléphonique SOS Alcool.**

Si cela vous intéresse, nous vous invitons à nous contacter : 021 633 44 33, [conseil@croix-bleue.ch](mailto:conseil@croix-bleue.ch)

### **Formation**

Nous proposons une formation répartie sur quelques soirées jusqu'en mars 2024 (de 18h30 à 21h).

L'objectif de la formation est d'acquérir des bases utiles et pratiques pour améliorer la compréhension, le conseil et l'écoute des personnes vivant une problématique d'alcool. Le prix de base est de CHF 740.- mais la formation est offerte aux (futurs) répondants de la ligne SOS Alcool.

Les modules proposés sont les suivants : Écoute, Alcoologie et alcoolodépendance, Alcool et impacts relationnels, Alcool et risques, Alcool et autres addictions.

La Croix-Bleue agit depuis 1877

# POUR LIRE LA SUITE.. ABONNEZ-VOUS !

**Notre mission est de venir en aide aux personnes dépendantes de l'alcool ainsi qu'à leurs proches.  
Nous le faisons selon trois axes d'action : PRÉVENIR - CONSEILLER - ACCOMPAGNER**



Je souhaite recevoir le journal au prix de CHF 28.- / an)

**Laissez-nous vos coordonnées :**

**Nom :** \_\_\_\_\_

**Prénom :** \_\_\_\_\_

**Adresse :** \_\_\_\_\_

**NPA :** \_\_\_\_\_

**Localité :** \_\_\_\_\_

**Courriel :** \_\_\_\_\_

**Téléphone :** \_\_\_\_\_

**Signature :** \_\_\_\_\_

Merci de renvoyer ce coupon sous enveloppe affranchie à l'adresse suivante :  
Croix-Bleue romande  
Avenue de la Gare 31,  
1022 Chavannes-Renens  
ou par courriel à [info@croix-bleue.ch](mailto:info@croix-bleue.ch)



**Votre don en  
bonnes mains.**

## NOS LIEUX D'ACCUEIL

### Bienne

Rue de la Flore 32  
2502 Bienne  
076 365 29 67

### Chavannes - L'Oasis

Avenue de la Gare 31  
1022 Chavannes-Renens  
021 633 44 33

### Cortailod

Rue des Courtils 26  
2016 Cortailod  
032 725 02 17

### Genève - L'Entracte Bleu

Chemin de la Gravière 4  
1227 Les Acacias  
022 320 41 00

### La Chaux-de-Fonds

Rue du Soleil 16  
2300 La Chaux-de-Fonds  
032 725 02 17

### Tavannes

Route de Pierre-Pertuis 30 (porte C)  
2710 Tavannes  
032 489 13 06



### Premier rendez-vous :

contactez-nous et nous vous redirigerons en fonction de votre région. conseil@croix-bleue.ch.



## SOS ALCOOL

0848 805 005



La Croix-Bleue agit depuis 1877

# VOULEZ-VOUS NOUS AIDER À AIDER ?

**Notre mission est de venir en aide aux personnes dépendantes de l'alcool ainsi qu'à leurs proches. Nous le faisons par la prévention, le conseil et l'accompagnement.**

**Pour un monde où la souffrance liée à l'alcool n'existe plus.**

### VIREMENT BANCAIRE OU SUR TWINT

IBAN CH39 0900 0000 1000 0586 2

La Croix-Bleue romande, Chavannes



Croix-Bleue romande



**Votre don en  
bonnes mains.**