

► QUESTION
DE FOND

Codépendance : la parole aux



En se concentrant uniquement sur les malades dépendants, on peut oublier leur entourage, qui vit parfois quotidiennement l'addiction. Traiter ces souffrances spécifiques, faire parler les proches ou les aidants, c'est soutenir celui qui consomme, mais aussi éviter l'engrenage terrible de la codépendance, qui finit par essouffler toute la cellule familiale.

L'accompagnement d'une personne dépendante n'a rien d'évident. Nombre de bénévoles d'Amitié La Poste Orange ont expérimenté ce sentiment d'impuissance quand il s'agit de gérer les reconsumations à répétition, les sautes d'humeur voire les mensonges de celui ou celle qui est malade de

l'alcool. Le militantisme peut aussi devenir dévorant : difficile de raccrocher le téléphone quand on connaît la détresse d'un collègue, de continuer à vivre sa vie normalement... Et tout autant de comprendre l'absence de gratitude de quelqu'un que l'on a aidé à aller mieux.

Quand l'addiction de l'autre devient insupportable, on rentre même dans la pathologie de la codépendance, appelée aussi « maladie de l'entourage ». Attention aux fausses interprétations de cette dénomination : un codépendant n'est pas quelqu'un qui rend la personne dépendante ou qui partage son addiction. Au Centre

proches

de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) de Besançon, les professionnels estiment « *codépendante d'un patient alcoolique toute personne qui prend à sa place la responsabilité qu'il aurait normalement dû porter dans la famille et à l'extérieur* ». Du côté de la Suisse, Daniela Danis, psychologue à Genève et auteure de nombreuses études sur le sujet, précise le phénomène, qui peut toucher également la sphère professionnelle. « *Poussées par l'élan d'aider le malade dépendant à arrêter sa consommation, certaines personnes de l'entourage, souvent des membres de la famille, des amis et même des collègues de travail, deviennent codépendantes. Guidées par de bonnes intentions, elles essaient de comprendre, de dialoguer, de soutirer des promesses d'arrêter de consommer. Elles cachent la situation, assument des responsabilités à la place de l'autre, s'endettent, mentent, s'adaptent aux dysfonctionnements de plus en plus fréquents du malade dépendant.* »

Cependant, la codépendance devient fréquemment pathologique pour ceux qui vivent quotidiennement avec le malade, c'est-à-dire les parents, les conjoints, les frères et sœurs, les enfants. « *Certains proches arrivent sans peine à trouver la bonne distance, appellent vite à l'aide, s'en remettent facilement aux médecins. Les codépendants, non,* assure Daniela Danis. *Ils sont eux aussi dans le déni, mettent leur vie en péril et ne tiennent plus compte de leurs besoins ou de leurs limites.* » L'effet miroir joue alors à plein. Si le malade va

bien, le proche reprendra des forces. Dans le cas contraire, il plonge. Dépression, envies suicidaires, la codépendance peut mener très loin.

Détruits par l'alcool de l'autre

Agnès a découvert l'alcoolisme de son mari assez tard et a tout fait pour l'aider : « *Je cachais les bouteilles, j'allais le chercher dans les parkings quand il était trop ivre pour rentrer. J'acceptais ses mensonges énormes et répétés. Un jour, je me suis effondrée.* » Son médecin lui prescrit des antidépresseurs, et elle mène une psychothérapie pendant deux ans. « *La psychiatre m'a ouvert les yeux sur mon parcours, la posture de petite fille sage que je m'étais assignée, avec mes parents, mon mari, et m'a incitée à être plus tolérante avec*

moi-même. » L'alcool a détruit son couple, abîmé son époux, et a bien failli emporter Agnès avec. « *Je suis loin d'être rétablie, mais j'apprends à me taire, à faire le dos rond, à moins m'apitoyer sur mon sort. Avant, je pleurais tous les matins. Aujourd'hui, je ressens à nouveau de la joie.* »

Agnès s'est également remise sur pied grâce à la fréquentation assidue des groupes d'entraide Al-Anon, une émanation des Alcooliques anonymes dédiée à l'entourage. Il en est de même

pour Marianne qui, toute entière consacrée à l'alcoolisme de son père puis de son frère, a refoulé ses émotions pendant des années. « *Quand j'ai poussé la porte d'Al-Anon, je ne savais plus quoi faire, j'étais vraiment déses-*

pérée. On m'a simplement dit que je ne pouvais pas poser le verre à la place des autres. J'ai mis du temps à le comprendre, mais cela m'a vraiment

Détecter la codépendance

Daniela Danis a beaucoup œuvré en Suisse à l'introduction d'un soin spécifique à la codépendance. Elle identifie plusieurs attitudes, relayées sur le site Stop-alcool.ch, qui peuvent servir à détecter l'implication et les souffrances des proches d'un malade dépendant :

La tendance à l'obsession : générée par l'inquiétude pour la personne dépendante. L'envie de tout contrôler à sa place, et la mise en place d'une relation fusionnelle, créée par l'impossibilité de laisser l'autre seul.

L'hyper-responsabilité ainsi que l'hyperadaptation : on se sent responsable de tous les comportements, même négatifs, de la personne dépendante. Le proche se livre à des sacrifices constants dans sa propre vie pour l'autre, ne sait plus dire non, perd ses propres limites, peut même se prendre pour un soignant.

La tendance au mensonge : pour « couvrir » le malade, le protéger et se protéger soi-même du regard des autres.

Le sentiment de culpabilité, de honte : il alimente l'envie de mentir, de garder le secret sur ce qui se passe à la maison. ■

► QUESTION DE FOND

soulagée. » Car l'impuissance à empêcher l'alcoolisme d'une mère, d'un époux ou d'un enfant peut virer au calvaire. La maladie de l'entourage n'est pas qu'un détail de l'alcoolisme ; c'est une vraie souffrance qu'il convient de détecter... et de soigner. Pour beaucoup, cela passe par la participation à un groupe d'entraide, comme Al-Anon ou ceux montés par Alcool assistance. Certains centres d'addictologie comme celui de Besançon en proposent également. Un lieu de parole, quelle que soit la méthode choisie, qui permet de partager les affres de celui qui accompagne, supporte, et parfois se perd dans le trouble de l'autre. « Émotionnellement, c'est assez subtil, mais quand quelqu'un boit trop, tout le monde dysfonctionne, raconte Marianne. Au cours de mon adolescence, nous ne fêtons plus rien, plus d'anniversaires, plus de Noël, à cause de la boisson. Nous nous sommes

coupés du monde, et je me suis aussi retirée en moi-même : j'ai mis du temps à retrouver confiance en moi. »

Un « schéma » qui se répète

Très souvent, les codépendants se rendent compte que leur histoire familiale est fortement marquée par l'alcool, ce qui les fragilise. « *J'ai été très perturbé par l'hospitalisation de mon frère, confie un autre membre d'Al-Anon à Courbevoie. Je ne savais plus*

« **Nous savons aujourd'hui que le malade est mieux soigné si l'entourage est pris en compte, et bon nombre de centres de cure et de postcure l'y associent.** »

comment faire pour l'aider, ni quelle place prendre auprès de lui. Insidieusement, son alcoolisme me minait. J'ai finalement découvert que ma mère ainsi que ma grand-mère avaient vécu avec des alcooliques. Inconsciemment, je devais porter ça. » Le témoignage de Sandra est de ce point de vue exemplaire : cette jeune femme a enchaîné les histoires d'amour compliquées, souvent avec des personnes souffrant de dépendances. En travaillant avec un groupe d'entraide, elle a fini par réaliser que l'addiction est dans sa vie depuis longtemps : « *En plus de mes petits amis avec qui j'ai énormément souffert, j'ai perdu deux cousins, le premier de la drogue, l'autre de l'alcool... J'ai compris que j'étais vraiment dans une situation de codépendance, et c'était un soulagement de pouvoir mettre un mot là-dessus.* » Sandra apprend d'ailleurs énormément en allant à des rencontres organisées entre les Alcooliques

Entretien

« Les rythmes de la famille vont se subordonner

Jean-Marc Figard est psychologue clinicien et psychothérapeute, et il anime le groupe d'entraide pour les proches monté au Centre d'addictologie de Besançon. Il est également chercheur associé à l'université de Besançon, notamment pour ses travaux sur « l'entourologie ».

Quelle est votre définition de la codépendance ?

C'est la maladie de voir l'autre malade. Bacchus est un dieu guerrier, et les victimes collatérales, ce sont les proches... C'est en travaillant avec des groupes d'entourage constitués pour soigner le malade alcoolique que je me suis rendu compte de la gravité de la situation pour ceux qui l'entourent. C'est un peu comme les enfants qui vivent avec des frères ou des sœurs qui ont le diabète : ils ne sont pas malades, mais sont pourtant fortement impactés car obligés d'être sages, de ne pas faire de vagues. Et puis, il y a cette impuissance à résoudre la

maladie de l'autre, c'est un vrai traumatisme. Tous les rythmes de la famille vont se subordonner aux attitudes de celui qui boit. Sans parler des violences qui seront générées sous l'influence de l'alcool...

Les proches sont-ils conscients qu'ils peuvent l'être ?

Les personnes codépendantes sont elles aussi dans le déni. Dans la maladie alcoolique, celui qui boit va prendre toute la place. Et les autres vont assurer en intégrant le symptôme. On parle d'ailleurs parfois de « famille alcoolique ». Les enfants partiront tôt, l'épouse ou l'époux prendra en charge seul(e) la survie de ses proches, sur le plan matériel mais aussi psychologique. Et en plus, celui qui boit devient très ambivalent, donc le conjoint se retrouvera à gérer une sorte de docteur Jekyll et Mister Hyde. Or les gens vont se piéger là-dedans... C'est une escalade symétrique dans la maladie. Ils souffrent tous, ils ont honte, et s'isolent socialement.



anonymes et Al-Anon : « *Je ne suis pas dépendante d'un produit bien sûr, mais pour le reste, je me retrouve souvent dans ce que j'entends.* »

« L'entourologie », une science récente

Lors de la création des groupes de parole à Besançon, il y a plus de dix ans, les professionnels pensaient aider le malade alcoolique en prenant en compte ses proches, afin d'éviter les reconsumptions et de maintenir l'abstinence en sortie de soins. Au fur et à mesure des

séances, les soignants comprennent que la famille du malade est atteinte d'une souffrance propre, « *systématique et constante sur le plan des symptômes, et donc pertinente à traiter comme telle* », rappelle Jean-Marc Figard, psychologue bisontin et animateur de groupes de parole. « *Nous savons aujourd'hui que le malade est mieux soigné si l'entourage est pris en compte, et bon nombre de centres de cure et de postcure l'y associent. Toutefois, il nous semble qu'il faut également prendre en charge l'entourage pour lui-même en ce qu'il montre des souffrances psychiques propres,*

le plus souvent réactionnelles. » « L'entourologie » a donc fini par faire son chemin. « *En France, certains l'intègrent désormais pleinement, et c'est vraiment indiqué. Mais il y a encore du boulot* », observe Jean-Marc Figard. Cet ancien alcoologue se souvient de sa propre ignorance au début de sa pratique. « *L'entourage m'appelait, mais je ne savais pas quoi faire, et je me retranchais derrière le secret médical... Il faut sortir de cette conspiration du silence autour du malade.* » En Suisse, Daniela Danis ne dit pas autre chose : le dépendant ne s'intéresse bien souvent qu'à lui-même, et le soignant à lui. C'est tout un écosystème qu'il faut donc revoir. « *Moi, je souhaite que les proches qui vont mal se soignent, car la compassion ne suffit pas.* » Au Portugal, dans les pays scandinaves, et même en Inde, le soin aux proches est la règle. L'Europe toute entière pourrait suivre ce chemin. ■

MG

« Les attitudes de celui qui boit »

Par quels symptômes se traduira la maladie ?

Bien souvent, l'entourage est vaillant tant que le patient boit. Et puis, quand ça va mieux, il craque. Tous les contentieux remontent à la surface alors que c'est une période où l'on devrait se réjouir. Les enfants envoient tout balader, les ruptures arrivent. Et c'est aussi un facteur de réalcoolisation pour le malade. Donc il vaut mieux convier les gens en amont pour travailler sur ces rancunes, la manière d'entourer celui qui boit, d'accueillir celui qui ne boit plus, et de faire vivre l'espoir. Car souvent, les proches n'y croient plus.

Comment se soigner ?

Il faut avant tout rompre l'isolement. Dans nos groupes, les gens arrivent en disant : « *Je suis un héros, je subis beaucoup de choses, et je voudrais qu'il aille mieux mais je n'y arrive pas... Et c'est comme ça depuis des années.* » C'est un comportement qui peut devenir obsessionnel et aboutir à un vécu traumatique violent. Or ils se trompent. Plutôt que de donner des ordres et

de prendre en charge l'autre, il vaut mieux prendre soin de soi.

N'est-ce pas culpabilisant pour le malade alcoolique de voir que les proches souffrent à cause de lui ?

Au contraire. Moi, j'ai vu des malades qui se plaignent que leurs proches leur achètent leur alcool... Quand on accompagne une personne alcoolique, on n'est ni magistrat ni dealer ! Je dis toujours aux proches : « *Laissez-les gérer.* » Et ça, c'est difficile à digérer. Surtout quand les habitudes sont prises. Alors, bien sûr, quand l'entourage bouge, ça fait tout bizarre au patient. Mais ça ne le culpabilise pas, ça le responsabilise. En substance, il faudrait pouvoir dire : « *Je t'aime, je partage ta vie, mais ça, c'est ton problème, et c'est à toi de le résoudre.* » ■



MG