

L'alcoolisme, un mal familial

Les groupes Al-Anon/Alateen, pour soutenir les proches des personnes alcooliques

Carole Feulien

Un malade boit, cinq personnes souffrent

Le second et rapport de la cinquième enquête de santé de l'Institut Scientifique de Santé publique (HIS 2013)¹ révèle qu'en Belgique, le pourcentage de la population de 15 ans et plus buvant quotidiennement de l'alcool est en constante progression.

Il nous apprend également que 6 % de la population a tendance à boire trop, soit plus de 14 verres de boissons alcoolisées par semaine pour les femmes et 21 pour les hommes.

Il rappelle enfin que, « *parmi les comportements préjudiciables pour la santé, l'usage de l'alcool est plus que jamais inscrit à l'ordre du jour des autorités nationales et internationales, car les effets dommageables d'une consommation inappropriée touchent le consommateur bien sûr, mais aussi son entourage et la société dans sa globalité.* »

« *Il n'est pas nécessaire de boire pour souffrir de l'alcoolisme* » nous affirme à juste titre l'asbl Al-Anon, nous rappelant que l'alcoolisme est véritablement un 'mal familial', affectant à la fois le buveur, ses relations et sa vie sociale : son travail, ses amitiés, son mariage, son rôle d'enfant ou de parent...

Les personnes les plus profondément atteintes par ce besoin compulsif de boire d'un parent sont souvent celles qui portent le plus d'affection au malade. Celles-ci se retrouvent alors prises dans un cercle infernal... L'alcoolisme de leur proche devient d'abord leur obsession : elles comptent le nombre de verres consommés, guettent « l'ouverture de la canette », fouillent la maison à la recherche de bouteilles cachées ou jettent des boissons coûteuses dans l'évier... Toute leur attention est focalisée sur les moyens de le faire arrêter de boire.

Ensuite, c'est l'anxiété qui les envahit : leur proche ne se préoccupe plus des factures, de ses enfants, de son travail. Il s'agit alors de le protéger, et de gérer « à sa place » les relations qui se détériorent et son environnement social



Photo © Fotolia

qui s'effondre. L'inquiétude fait généralement place à la colère. Le malade ne prend pas ses responsabilités et les fait peser sur ceux qui l'entourent, il ment, tente de les manipuler. Ses proches se mettent ensuite à jouer la comédie, à faire semblant de croire les promesses du malade, ou à vouloir y croire pendant les périodes d'abstinence. Mais aussi et surtout... à nier ce qu'ils perçoivent et ne peuvent se résoudre à voir. Enfin, la culpabilité les tiraille. Le sentiment de ne pas faire ce qu'il faut ou de ne pas être à la hauteur peut les submerger.

Sortir la tête de l'eau

Vivre avec un alcoolique et voir une personne que l'on aime se détruire peut devenir un drame quotidien. Face à ce constat, l'asbl Al-Anon a mis en place il y a des dizaines d'années un programme de rétablissement basé sur l'entraide et destiné aux familles, amis, collègues d'un malade alcoolique. L'objectif est d'aider les personnes faisant partie de l'entourage des

alcooliques en les accueillant et les réconfortant, dans le respect du malade.

Le programme Al-Anon est basé sur la même approche que celui des Alcooliques Anonymes mais est adapté aux besoins spécifiques des proches. Il leur propose différentes activités :

- les réunions de groupe : les membres s'y rendent pour partager leur expérience et réfléchir ensemble à des solutions, sous la bienveillance d'un animateur volontaire ;
- les groupes en ligne : ces forums internes (privés) fonctionnent sur le même principe que les réunions ;
- les lectures : Al-Anon propose des publications et ouvrages variés dans lesquels les membres trouvent des réponses possibles à leurs problèmes.
- le parrainage : est un échange entre deux membres. Le parrain ou la marraine est une personne spécialement choisie par le membre, avec qui il peut discuter de questions ou de problèmes personnels ;

¹ Lire à ce sujet, Gisle L., La consommation d'alcool. Dans : Gisle L., Demarest S (éd.). Enquête de santé 2013. Rapport 2 : Comportements de santé et style de vie. WIV-ISP, Bruxelles, 2014. Également téléchargeable sur https://his.wiv-isp.be/fr/Documents%20partages/AL_FR_2013.pdf.

– le téléphone : les membres peuvent se communiquer leur numéro de téléphone afin de s'entraider par des échanges plus personnels entre les réunions.

Témoignage d'une membre anonyme

« J'ai un peu plus de 40 ans, mariée, 2 enfants... [...] Tous les jours, il prenait des médicaments avec de la bière ou du vin pour dormir. La vie à la maison devenait pénible, l'alcool ne diminuait pas, au contraire. Je n'avais pas envie de le suivre là-dedans mais je me disais que c'était sa façon de 'tenir le coup'. De plus en plus souvent, mes enfants et moi prenions nos repas à trois car il était 'fatigué'. Quand il se levait, ses yeux étaient bizarres, le sommeil n'avait pas l'air de lui avoir fait du bien. On essayait de ne pas faire de bruit, d'être aux petits soins (il travaillait tellement!) c'était normal pour nous.

Cette attention, qui tournait à l'obsession, était totalement centrée sur lui. On avait peur de le voir arriver, peur de le contrarier, peur de ne pas répondre à ses attentes, peur d'entendre ses

rancœurs. Pour lui, rien n'allait bien : le monde courait à la catastrophe [...]. C'était de notre faute ou celle des autres. [...] Je me remettais en question et je croyais effectivement que j'étais coupable de tout. J'avais totalement perdu confiance en moi et n'osais plus rien désirer.

Le programme Al-Anon est basé sur la même approche que celui des Alcooliques Anonymes mais est adapté aux besoins spécifiques des proches.

J'ai commencé à prendre conscience de l'abus de l'alcool à la maison quand j'ai trouvé des bouteilles entamées à divers endroits : cave, bureau, chambre, jardin. Je surveillais en cachette le nombre de bouteilles qui disparaissaient, le

niveau de liquide, j'étais à l'affût des bruits des portes et d'escaliers. Les enfants faisaient aussi de même, à notre insu.

Cette vie devenait un enfer. Je me sentais seule car en société ou en famille rien ne se remarquait et je n'osais rien dire. [...] Les relations familiales et sociales se dégradaient. Je ne me reconnaissais plus, j'avais perdu mon échelle des valeurs, je me sentais enragée, impuissante, mal aimée, incomprise et surtout pleine de colère.

Perdue, j'ai téléphoné chez les AA qui m'ont dirigée vers les groupes Al-Anon (pour les familles des alcooliques). Ils m'ont été d'un grand secours parce qu'ils comprenaient ma souffrance, ce que j'endurais, la culpabilité et l'obsession qui m'habitaient. [...]

Entendre différents témoignages m'a rassuré, je n'étais plus seule et on me comprenait.

J'ai appris que l'alcoolisme était une maladie, que je n'en étais pas responsable, que j'étais impuissante mais que je pouvais aller mieux grâce au programme d'Al-Anon. [...] En nous occupant davantage de nous, on sortait de l'emprise que mon mari exerçait sur nous. On lui donnait ainsi la possibilité de se reprendre en mains, de faire les bons choix pour lui.

Actuellement, il est devenu abstinent, nous allons tous beaucoup mieux et la vie a pris un autre sens. Nous avons chacun nos centres d'intérêt et restons vigilants. Il y a encore des difficultés de temps en temps [...] mais nous savons qu'il existe des outils pour nous en sortir, des personnes pour nous écouter, un programme pour nous aider à avancer dans tous les domaines de notre vie. Croyez-moi, ça marche ! »

Al-Anon et les professionnels

Depuis sa création, Al-Anon collabore avec des professionnels actifs auprès des familles et amis d'alcooliques : médecins, infirmiers, conseillers, thérapeutes, assistants sociaux, avocats, policiers, équipes de ressources humaines en entreprises...

Al-Anon/Alateen peut leur proposer :

- des conférenciers et de la documentation pour leurs congrès, ateliers et réunions ;
- des réunions ouvertes ;
- des réunions dans les écoles, institutions et autres établissements ;
- des listes de réunions locales ;
- de la documentation gratuite.

Al-Anon

Al-Anon est une association créée aux États-Unis en 1941, quelques années après celle des AA, les Alcooliques Anonymes. Les groupes familiaux du même nom en sont cependant complètement indépendants. En 1957, Alateen² voit le jour. Il s'agit de la section d'Al-Anon qui s'adresse aux enfants et adolescents, partant du principe que ces derniers ont des besoins et questionnements spécifiques.

Dans le monde, on compte 26 000 groupes, disséminés dans 131 pays. Le premier groupe est apparu en Belgique en 1961. On en compte aujourd'hui 45 pour adultes et 3 pour adolescents en Wallonie et à Bruxelles et 72 pour adultes et 12 pour adolescents en Flandre. Il existe également deux groupes anglophones et un groupe d'expression polonaise dans la Capitale. En région germanophone fonctionnent également 5 groupes pour adultes.

La seule condition requise pour faire partie de l'asbl est que sa vie soit ou ait été

² Le nom est formé des premières syllabes de Al-Anon et de Teenager (adolescent en anglais).

Martine Biset-Saucez, conseillère conjugale et familiale au Blé en Herbe (www.guidesocial.be/le-ble-en-herbe-pf), à Namur, a été invitée à une réunion Al-Anon. Elle témoigne...

« Les groupes de soutien sont complémentaires à mon travail thérapeutique. [...] En écoutant tous ces témoignages (de proches, ndlr) remplis d'humilité et de courage, j'ai été profondément émue et marquée. Cela a changé profondément les représentations que j'avais de la maladie alcoolique. Psychothérapeute, lorsque je reçois une personne ou un couple souffrant d'alcoolisme,

je repense toujours à ces groupes de soutien qui sont vraiment complémentaires avec l'entretien thérapeutique que je propose.

En effet, en individuel, il est important de pouvoir écouter la souffrance parfois terrible vécue par l'entourage, la solitude, la frustration de ne pas être compris, la colère, la honte, la peur, le découragement... Le 'travail psychologique' consiste surtout à mettre des mots sur ces émotions, à bien les distinguer en soi. Car souvent des amalgames se créent, submergent les personnes qui ne voient plus le bout du tunnel.

[...] La réunion Al-Anon se caractérise par un travail sur soi - bien précieux- entre personnes vivant les mêmes situations. Le travail thérapeutique que j'essaie d'instaurer, seul ou en couple, peut compléter parfois ce cheminement. »

Plus d'infos ? Asbl Al-Anon/Alateen, rue de la Poste, 111, 1030 Bruxelles.
Tél. : 02 216 09 08 (permanence le mardi et le jeudi, de 14 à 18h) - Internet : www.al-anon.be (vous y trouverez notamment l'adresse et l'horaire de la réunion la plus proche de chez vous).

Alimentation saine, du Mexique à la Belgique

Le programme « Vive Saludable » promeut une alimentation saine auprès d'adolescents mexicains, dans la petite localité rurale d'Ixtenco

Julie Luong

35 % des ados en surpoids

Le Mexique est le pays qui enregistre le plus haut taux d'obésité dans la population adulte, devant les États-Unis. Selon la dernière étude nationale, 35 % des adolescents entre 12 et 19 ans y souffrent d'excès pondéral (21,6 % de surpoids contre 13,3 % d'obésité).



Photo © Fotolia

Le diabète de type 2 touche quant à lui une proportion alarmante de jeunes adultes. Si la transition nutritionnelle – passage d'un mode de vie rural à un mode de vie occidental – est souvent invoquée comme un déclencheur d'obésité dans ce pays comme dans d'autres régions en voie de développement, les comportements lors des repas y sont peu étudiés et pris en compte. C'est donc sur ce facteur que s'est en particulier penché le Français **Romain**

Pierlot, doctorant à l'université de Tlaxcala au Mexique et responsable d'un programme de promotion de la santé auprès d'une communauté d'adolescents du centre-est du pays, à Ixtenco, une localité rurale de quelque 6 000 habitants. Lors de son stage au sein de l'APES à l'ULg, Romain Pierlot a par ailleurs pu mettre ce programme en lien avec les différentes initiatives prises autour de la promotion d'une alimentation saine en Fédération Wallonie-Bruxelles ces

dernières années. En dépit d'un contexte géographique, politique et culturel très différent, il identifie, çà et là, des pistes de réflexion communes, comme il l'a exposé l'été dernier au cours d'une journée de séminaire à l'ULg.

Le sens du surpoids

Romain Pierlot a élaboré son programme « Vive Saludable » sur le modèle Precede/Proceed de Green & Kreuter, un modèle de planification basé à la fois sur l'épidémiologie, les sciences sociales, les sciences comportementales et les sciences de l'éducation.

En prenant en compte la nature multifactorielle de la problématique, le modèle Precede/Proceed conduit logiquement à préconiser des mesures multidimensionnelles et multisectorielles. Une première enquête sur les associations sémantiques de 60 adolescents autour de mots-clefs comme 'sain', 'soda' ou 'diabète' a permis en particulier d'identifier les savoirs, croyances et lacunes afin d'élaborer les ateliers en fonction des besoins. Dispensés en collaboration avec des diététiciennes et une étudiante en psychologie, à raison d'une à deux heures hebdomadaires, les ateliers se sont déroulés sur une période de 15 à 17 semaines. « Nous avons d'abord présenté