

La Villa Flora offre un exemple de ce qui peut être accompli en adoptant une vision systémique de la famille. L'accueil des enfants pendant le traitement ainsi qu'un accompagnement des proches permet de tisser de nouveaux liens entre parents et enfants. (réd.)

Les fruits de leur sobriété

*Brigitte Dorsaz,
assistante
de direction
de la Villa Flora*

La Villa Flora

Institution de la Fondation valaisanne contre l'alcoolisme et la toxicomanie, la Villa Flora accueille chaque année une centaine de personnes pour des traitements résidentiels d'une durée comprise entre cinq semaines et douze mois. La proportion d'hommes et de femmes est généralement d'environ deux tiers d'hommes pour un tiers de femmes. La moyenne d'âge se situe vers 40 ans.

Sur l'ensemble des personnes accueillies, une grande partie sont des parents d'enfants dont l'âge varie entre quelques mois et l'âge adulte. Il est même arrivé qu'un pensionnaire soit devenu père durant son séjour dans l'établissement. Ces personnes font donc partie de systèmes familiaux aux visages parfois très différents, souvent complexes mais qui ont cependant tous un dénominateur commun: la problématique de la dépendance.

Réalité familiale

La dépendance marque la famille. Consciemment ou inconsciemment, les membres de la famille évaluent leurs actions selon les réactions qu'ils provoquent chez la personne dépendante, même après que la personne dépendante soit devenue sobre. Ce niveau d'implication dans la vie de la personne dépendante dépasse les soucis d'une famille normale. L'in-



Photo Robert Hofer

intensité de l'obsession de la personne dépendante pour l'alcool ou d'autres drogues va de pair avec l'obsession de la famille pour ses problèmes de dépendance.

Les enfants d'alcooliques à l'âge adulte

Durant leur enfance, les enfants des foyers alcooliques ont endossé des rôles qui, en étouffant leurs sentiments, leur ont permis de survivre et de structurer le «quotidien fou» qui composait leur réalité. Ils ont fait preuve de résilience, ce qui peut se définir comme «le maintien d'un processus normal de développement malgré des conditions difficiles». La résilience est liée à la capacité de mettre

en sens une expérience insensée, d'en faire un récit qui pourra être donné à quelqu'un et compris.

Rendus à l'âge adulte, les enfants d'alcooliques se retrouvent en quelque sorte enfermés dans leurs comportements, coincés dans des rôles générateurs de souffrance, de frustration, de solitude et de culpabilité.

Les enfants d'alcooliques à l'âge adulte craignent généralement les émotions parce qu'ils ne les comprennent pas. Ils n'ont pas reçu l'orientation nécessaire pour pouvoir les mettre en perspective. Trop souvent, les adultes enfants d'alcooliques se sabotent eux-mêmes en étant incapables de ressentir, alors que les sentiments sont les extrémités sensorielles qui nous conduisent à la vérité.

Les personnes capables de croître vers un rétablissement total sont celles qui sont capables de se servir de leurs sentiments et d'interpréter d'une nouvelle façon ce qui leur est arrivé en tant qu'enfants. Les adultes enfants d'alcooliques en rétablissement sont ainsi appelés à partir à la recherche d'eux-mêmes, à s'accepter et à s'aimer eux-mêmes pour tout ce qu'ils ont souffert. Le processus de guérison est en fait un processus de cicatrisation du cœur et une guérison de l'esprit.

Tout accompagnement thérapeutique sera donc prioritairement éducatif. Il est en effet important que les adultes enfants d'alcooliques reçoivent des informations sur l'origine de leur situation et de leur vécu. Le rôle des intervenants est également d'offrir aux personnes en rétablissement un maximum de soutien sous forme d'accueil sans jugement et de sécurité. Confirmés dans leurs capacités et nourris dans leur confiance, les adultes enfants d'alcooliques pourront ainsi retrouver leur estime de soi et, par là-même, reprendre la responsabilité de leur vie.

Groupes Hommes/Femmes

Même si, dans l'ensemble, les difficultés rencontrées par les personnes dépendantes de l'alcool sont communes à tous, certains problèmes sont plus spécifiques à l'un ou l'autre genre.

Afin de permettre aux pensionnaires de déposer une partie de leur fardeau dans un groupe leur offrant le maximum de compréhension et de soutien, l'équipe thérapeutique propose régulièrement aux personnes en traitement à la Villa Flora des groupes hommes/femmes; un groupe composé uniquement d'hommes, y compris le facilitateur et, en parallèle, un groupe composé uniquement de femmes, y compris la facilitatrice.

Généralement, les thèmes abordés dans ces groupes ont trait aux relations intimes, entre partenaires occasionnels ou en couple, au vécu douloureux en tant qu'enfant dans un foyer alcoolique ou aux préoccupa-

tions actuelles de père ou de mère. Il est plus facile de partager des soucis, des préoccupations ou des vécus intimes avec des personnes du même sexe qui ont connu les mêmes expériences. Les personnes en traitement soulignent régulièrement avoir, dans ces groupes, pour la première fois, pu parler de problèmes obsédants et pesants du fait de la forte charge de honte et de culpabilité qu'ils véhiculent.

Femmes et dépendance

Ce qu'il y a de commun chez les femmes dépendantes en traitement, ce sont la culpabilité, la honte de la dépendance en général et spécifiquement de «ne pas avoir agi en femme et en mère» durant leur consommation. Même quand une femme essaye de travailler sa dépendance et se pardonner à elle-même, elle est souvent confrontée au manque d'acceptation de sa famille. Les proches sont prêts à la laisser assumer la culpabilité et lui rappellent ses comportements inacceptables. Sa famille a de la difficulté à la voir comme une personne malade qui peut changer et se rétablir. Les hommes trouvent plus facilement les parents, les épouses, les amis ou les enfants qui leur pardonnent quand ils ont du remord.

De par les différences physiologiques masculines et féminines, les femmes auront besoin d'un temps plus long pour se rétablir physiquement et émotionnellement des effets des drogues. Les proches vivent plus difficilement l'alcoolisme d'une femme, d'une mère que d'un homme de la famille ou du père. Colère, honte, peur et rejet se retrouvent fréquemment dans l'entourage d'une femme dépendante. En général, les enfants et les proches ont de la peine à accepter la maladie et soutiennent peu les femmes dans leur rétablissement.

Les femmes dépendantes en rétablissement ont absolument besoin de découvrir qui elles sont, d'apprendre à se faire de vraies amies, de faire confiance à d'autres femmes et de d'abord rétablir leur estime d'elles-mêmes avant d'être capables de choi-

sir une relation saine et d'y investir de l'amour.

Accompagnement des proches

À la Villa Flora, dans la mesure du possible, nous essayons d'associer les proches (conjoint, parent, enfant ou collègue ou employeur...) à la démarche des personnes en rétablissement. Bien souvent, nous pouvons observer que le proche vit un sentiment d'isolement dans sa souffrance et ne sait pas vraiment ni où ni à qui en parler. Il ou elle se sent responsable de la consommation de la personne dépendante et elle a peur de la trahir. La honte est également souvent présente et, parfois, un déni très fort.

Au début du traitement de la personne dépendante en rétablissement, son conseiller ou sa conseillère référent(e) appelle les proches pour les convier à participer à un entretien, à la Villa Flora. Le voile du silence qui recouvrait la réalité familiale se déchire alors et les réactions des proches à ce brusque changement se résument en deux mots: peur et soulagement. Un refus de participer à un tel entretien est exceptionnel tant est pressant – malgré la peur – le besoin de se dire et d'entendre.

Entretiens de proches

Les entretiens avec les proches ont deux objectifs majeurs:

- permettre à la personne en rétablissement d'entendre ce qu'il ne pouvait pas entendre dans la consommation, élément souvent clé dans la démarche de rétablissement;
- permettre au proche de sortir de l'isolement, de la culpabilité, de la responsabilité et de la honte.

Ainsi, lors de l'entretien, le proche est invité à partager quel a été son vécu durant la consommation de la personne dépendante, quelles ont pu être ses observations par rapport aux changements survenus sur la personne en rétablissement (par exemple lors des visites du week-end) et sur lui en tant que proche.

On observe alors que les changements survenus – tant pour les personnes dépendantes en rétablissement que pour les proches – sont bien souvent parallèles, ou en tous cas très proches et symétriques. Ces changements peuvent concerner aussi bien la santé physique, psychique ou émotionnelle, que la vie sociale etc. (*voir tableau ci-contre*).

L'entretien de proches permet ainsi aux personnes impliquées de prendre conscience du fait que le proche est affecté inmanquablement par la consommation de l'autre.

Cependant, le message qui est transmis est que cette situation n'est pas inéluctable et que, pour peu que chaque membre de la famille travaille à son propre rétablissement, se recentre sur lui-même, de nouvelles relations saines et constructives pourront se développer dans la famille.

Entretiens avec les enfants

Dans la mesure où les parents sont d'accord, les enfants, dès qu'ils sont en âge de pouvoir s'exprimer – généralement vers 4 ans – sont également invités à participer à une partie des entretiens de proches ou de famille.

Lors de ces entretiens, le conseiller/la conseillère demande aux enfants de partager ce qu'ils ont pu observer dans leur réalité quotidienne. L'idée est de permettre aux enfants de dire ce que bien souvent ils n'ont pas pu ou osé dire (par loyauté, par peur des coups etc.) de leur vécu durant la consommation du parent dépendant. Les propos tournent très souvent autour de leurs peurs et du sentiment de solitude par rapport aux autres copains (pas de possibilité d'inviter des copains à la maison, absences des parents lors de rencontres des parents à l'école, etc.).

La personne en traitement est bien souvent ébahie devant le nombre d'éléments partagés par les enfants (bruit du bouchon quand on ouvre la bouteille d'alcool, attente du retour avant de dormir, aller chercher le parent au café, etc.). Ceci est l'occasion pour la personne en traitement de prendre conscience des consé-

EVOLUTION PARALLELE DE LA DEPENDANCE ET DE LA CODEPENDANCE

Pendant que le dépendant... —————> ... le codépendant:

Le dépendant agit différemment à cause du produit.	Le codépendant réagit aux changements chez l'autre.
Premières consommations	Attiré(e) par le futur dépendant, il/elle semble romantique; une personnalité magnétique
La vie sociale change pour inclure plus de consommation.	Accompagne ces changements, essaie de s'adapter aux «nouveaux amis».
De plus en plus préoccupé(e) par la consommation.	Accepte le produit comme faisant partie de la «vie normale». Obtient parfois le produit pour le dépendant.
Augmentation de la tolérance au produit.	Accepte, ignore ou même justifie l'utilisation du produit. Fait taire ses peurs.
Début des «blancs» (de mémoire).	Frustré(e) par ces oublis. Se demande qui est «fou».
Se sent de plus en plus coupable. Se cache pour consommer.	Accepte les promesses. Se sent calmé(e) même moralement, supérieur(e) face aux remords de l'autre.
Refuse de parler de la consommation.	Accepte de se taire. Intimidé(e) par la colère de l'autre. Se montre hostile indirectement.
Pertes de contrôle. Ne peut pas s'arrêter comme les autres, ou comme il/elle l'entend.	Pertes de contrôle. Les pensées, attitudes, décisions sont gouvernées par les excès de l'autre et l'effort de gérer les crises.
Rationalise, trouve des excuses, blâme.	Rationalise: «Si je ne le fais pas, qui le fera?». Accumule colère et perte de respect envers l'autre. Punitif/ve.
Grandiose, agressif.	Dégoûté(e) et terrifié(e), de plus en plus renfermé(e), rage silencieuse.
Les essais de contrôler la consommation échouent.	Essaie de contrôler le dépendant en trouvant les cachettes, en faisant promettre, en planifiant les activités, en faisant la morale.
Consommation constante, évite amis et famille, accumule les problèmes de travail et d'argent.	Accepte l'isolement nécessaire pour garder le secret. Prend de plus en plus de responsabilités.
Pensées irrationnelles, ressentiment, jalousie.	Discussions sans fin sur le mode rationnel. Prend les ressentiments de l'autre personnellement.
Incapacité de fonctionner, socialement, sexuellement, professionnellement	Prend toutes les responsabilités. Soulagé du manque d'intérêt sexuel.
Symptômes physiques: tremblements, trous de mémoire, problèmes de foie, anxiété, insomnie. Symptômes ressemblant à la perte de la raison.	Symptômes physiques liés au stress. Semble «à côté de la plaque» pour les autres. Urgences médicales.
Touche le fond. Soit il/elle choisit le rétablissement, soit continue vers la mort.	Touche le fond. Choisit de quitter le dépendant, se suicide ou commence à s'occuper de soi.

quences de sa maladie sur son entourage, sa famille, ses enfants.

D'une manière générale, l'enfant exprime son sentiment de n'avoir pas eu le droit d'être un enfant, n'avoir pas pu vivre l'insouciance, la spontanéité, la joie. Pour survivre, il a dû adopter un ou plusieurs comportements de survie (*voir tableau ci-dessous*).

Dans le cas de très jeunes enfants, l'entretien se fera moins formel et les informations seront recueillies par des observation au travers de jeux ou des repas s'ils sont accueillis dans l'établissement le week-end.

Accueil des enfants lors des week-ends

«Vous auriez dû voir la Villa aujourd'hui: il y avait 4 bébés et 4 enfants!

Une vraie garderie! Y a pas à dire, ça y mettait l'ambiance!» (Raymonde)

Dans une famille avec une problématique d'alcool ou de dépendance, les relations familiales sont généralement fortement perturbées. Pour répondre à un besoin de survivre, de se protéger, les membres de ces familles fonctionnent souvent dans la négation (fuite de la réalité), le contrôle (la quête perpétuelle de solutions) et le mensonge (ambivalence – mensonge – vérité).

L'entrée en traitement de la personne dépendante et l'occasion pour tous les membres de la famille de (re)découvrir les mécanismes relationnels des familles saines, soit:

- un sentiment de sécurité (pas besoin de cacher ce qu'on sent ou pense);

- une ambiance de soutien, d'affection (on peut aller les uns vers les autres);
- une ouverture pour que chacun puisse dire ses besoins et ses émotions;
- une place pour le rire et la spontanéité;
- une autonomie en lien avec l'âge et les facteurs de stress présents (il est permis de faire des erreurs);
- etc.

Dans cette optique, la personne en rétablissement est encouragée à accueillir son ou ses enfants lors des week-ends pour l'aider à se réinscrire dans sa vie de parent avec le ou les enfants.

Profitent de cette offre les pères ou mères, généralement en situation de

RÔLE	Qualités extérieures	Sentiments cachés	Représente pour la famille	Caractéristiques	Adulte sans aide	Adulte guéri
Codépendant principal	Répare les pots cassés, assume, cache	Colère, culpabilité, désespoir	La responsabilité, la sécurité	A la fois sauveur et martyr	S'isole, perd confiance, s'occupe de tout, victime, aigri, fatigué	S'occupe de soi, sait lâcher prise, dignité, espoir
Le héros	Fait ce qui est bien	Inadéquat, vulnérable, pas sûr de lui	Une raison d'être fier	Réussite sociale, scolaire, sportive et professionnelle	Super responsable, jamais tort, workaholic, épouse un dépendant	Accepte d'être faillible, responsable pour soi pas pour les autres, fiable
Le bouc émissaire	Hostilité, colère, défie l'autorité	A mal, se sent coupable intérieurement	Distrait du problème du parent alcoolique	Cherche l'attention négative, pas de compétition avec le héros	Fauteur de troubles, échecs scolaires, délinquance, toxicomanie	Accepte d'être responsable, bon thérapeute, capacité à accepter la réalité
L'enfant perdu	Retiré, isolé	Banalise l'isolement, se sent sans valeur	Soulagement (ne cause pas de souci)	Invisible, pas d'amis, suit le mouvement	Peu d'énergie vitale, problème d'identité sexuelle	Indépendant, doué, créatif
La mascotte ou le clown	Fragile, immature, besoin de protection	A peur, déprimé, se sent seul	Sait faire rire	Hyperactif, peu de concentration, problèmes scolaires	Ulcères, ne supporte pas le stress, clown impulsif, épouse un «héros»	Prend soin de soi, bon sens de l'humour mais plus un clown

séparation), ou qui ressentent le besoin de reconstruire une relation avec leur(s) enfant(s).

Lors de ces fins de semaine, nous pouvons observer que l'enfant, en particulier, profite pleinement de ces moments. Il est visiblement soulagé de pouvoir retrouver son statut d'enfant. Les relations parent – enfant(s) sont empreintes de beaucoup de tendresse, de jeu, de joie, toutes choses pour lesquelles il n'y avait quasi plus de place dans la consommation.

Ces moments sont parfois vécus comme une étape privilégiée permettant une véritable (re)découverte ou (re)connaissance de l'autre dans un climat d'affection et de légèreté.

Pour les pères en particulier, les périodes d'accueil augmentent progressivement, passant par exemple de quelques heures le samedi après-midi au week-end tout entier.

«En plus, ce samedi tout était tellement bien organisé, même aux repas avec la petite chaise! Merci! ça ne paraît pas grand-chose mais c'était vraiment agréable pour ma fille. Elle s'est sentie comme à la maison, elle était très fière, pouvait manger comme nous. Elle dort aussi très bien. Pour moi, tous ces petits soucis d'ordre matériels sont complètement oubliés.» (Raymonde)

«Avec Sandra, tout s'est très bien passé. Elle a été formidable, elle ne s'est vraiment pas ennuyée. Elle allait vers tout le monde et je pense que ça a dû faire plaisir aussi aux autres d'avoir un enfant dans la maison avec qui s'amuser. J'ai remarqué beaucoup d'attention de la part des autres et je les remercie. Quant à moi, j'ai pu en profiter autrement qu'à l'extérieur, avec plus de patience, j'ai remarqué... Elle est repartie vers 16h30 et elle a même voulu revenir au plus vite.» (Rémi)

Extrait du cahier de bord de l'équipe: «Bonne ambiance aussi l'après-midi. C'est très chouette de voir les jeunes papas s'occuper de leur fille.»

Groupe des proches

Le Groupe des proches de la Villa Flora a été mis sur pied à l'intention

des proches adolescents ou adultes de personnes séjournant ou ayant séjourné dans l'établissement.

C'est un espace de parole qui se vit dans la continuité des entretiens et où les proches se voient offrir la possibilité de parler de leurs doutes, de leurs peurs, de travailler à leur rétablissement, en somme de reprendre leur propre vie en main, en laissant l'autre – la personne dépendante en rétablissement – reprendre sa propre vie en main.

Dans ce Groupe, l'animatrice propose aux proches des outils de rétablissement qui d'ailleurs sont communs à ceux du Groupe de la post-cure que suivent les personnes ayant fait un traitement à la Villa Flora: «24 h à la fois», «vivre et laisser vivre», «ici et maintenant». Les participants travaillent sur le lâcher prise et la réappropriation et l'augmentation de leur estime d'elles-mêmes.

Petit à petit, les proches réalisent qu'ils ont, à l'instar des personnes dépendantes en rétablissement, à se libérer d'une obsession: l'inquiétude pour la personne qui consomme (contrôle de la consommation de l'autre) et à se recentrer sur eux-mêmes.

Rétablissement

Pour la personne dépendante, le rétablissement signifie se regarder en face et s'accepter comme un être humain qui a de la valeur – sans drogue ni alcool.

Pour les proches d'une personne dépendante, le rétablissement signifie également se regarder en face, évoluer et changer et s'accepter comme un être humain qui a de la valeur – sans la problématique de la dépendance chez la personne aimée.

Le rétablissement implique pour tous de profonds changements dans la façon de se voir et de voir le monde autour de soi.

Cela signifie prendre la responsabilité de ses propres sentiments et de ses propres comportements. Le processus de rétablissement demande beaucoup de courage de la part de la personne dépendante et également de la part des proches.

ASVF

Fondée en 1996, l'Association des Anciens et des Sympathisants de la Villa Flora regroupe aujourd'hui 182 membres actifs (personnes ayant effectué un traitement à la Villa Flora) et 56 membres Sympathisants (personnes proches ou se sentant concernées par la problématique de la dépendance à l'alcool). Les membres de l'ASVF se rencontrent régulièrement lors de groupes de paroles ou encore lors des activités organisées par l'Association: pique-nique, marche en montagne, journée à ski, exposition collective etc.

Lors de la Journée Rencontre et Partages 2003, les adultes enfants d'alcooliques présents ont demandé à pouvoir bénéficier d'une structure de type «groupe de parole» qui serait réservée aux enfants (adolescents et jeunes adultes) de personnes ayant séjourné à la Villa Flora.

Pour répondre à cette demande, le comité de l'ASVF, avec le soutien de la Villa Flora, a accepté de soutenir la création d'un tel groupe et d'y apporter l'aide et l'énergie nécessaires à sa mise sur pied. Le groupe fonctionnera régulièrement dès cet automne.

Merci aux pensionnaires et à l'équipe de Villa Flora

Bibliographie

- «Alateen, un espoir pour les enfants des alcooliques», disponible auprès des groupes Al-Anon.
- Claudia Black (1981). «Jamais cela ne m'arrivera!», enfance, adolescence et vie adulte des enfants d'alcooliques, Editions Ganescha.
- Paulette Chayer Gélineau et Fabienne Moreau (1999). «Guérir d'un parent alcoolique», Editions Novalis.
- Boris Cyrulnik, Patrick Conrath (2002). «Ces enfants qui tiennent le coup», Editions Hommes et Perspectives.
- Barbara Couvert (2000). «Au cœur du secret de famille», Editions Desclée de Brouwer.
- Suzan Forward (2001). «Parents toxiques», Editions Stock.
- Janet Geringer Woititz (1985). «Les enfants d'alcooliques à l'âge adulte», Editions Modus Vivendi.