Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Les enfants adultes d’alcooliques

Comment le fait d’avoir un parent alcoolique peut-il avoir des répercussions sur les enfants adultes? Il semblerait qu’un enfant d’alcoolique soit plus sujet à développer un problème d'alcoolisme. Cependant, tous ne deviennent pas nécessairement alcooliques. La différence semble se trouver dans la façon dont l'alcoolisme de leurs parents a touché leur vie familiale.



Les effets de l’alcoolisme ne sont pas les mêmes pour tous. Dans les familles où l'alcool joue un rôle central dans le fonctionnement de la famille, les enfants en éprouvent souvent de l’isolement et de la honte. Pour se protéger eux-mêmes et protéger leur famille, ils apprennent rapidement à ne pas parler et à réprimer leurs sentiments, mettant ainsi de côté leurs propres besoins.

Les enfants qui vivent dans des familles où l’alcool joue un rôle moins prépondérant ou dans une famille capable de maintenir un certain équilibre social, l'impact semble être beaucoup moins négatif.

Les enfants provenant de familles où l’un des deux parents (ou les deux) avait un problème d'alcool pourraient avoir vécu des situations de ce genre :

- Ils ont dissimulé la vérité ou menti pour protéger le parent intoxiqué.
- Ils ont effectué des tâches ménagères que le parent était incapable d’accomplir.
- Ils ont connu des périodes d’instabilité émotionnelle intense, lorsqu’un parent est dépendant et dans le besoin, très en colère, puis très amusant et exubérant.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

Ces situations peuvent créer des conflits et entraîner de la confusion à l'égard du rôle de l'enfant dans la famille, et peuvent inciter celui-ci à prendre des responsabilités qu'il est trop jeune pour assumer.

Les enfants ayant vécu dans une famille perturbée par l'abus d'alcool ne réagissent pas tous de la même façon. En raison de l'instabilité émotionnelle dans la famille, l'enfant sera constamment sur ses gardes et doutera de l'authenticité des sentiments du parent. Certains d'entre eux deviennent des personnes exceptionnelles alors que d'autres décrochent, se désengagent et s'isolent de la famille. Et d'autres, encore, adoptent une attitude sociale inappropriée, comme s'ils voulaient attirer l'attention sur eux et compenser la négligence qu'ils ont connue.

Plus tard, dans leur vie adulte, ces enfants pourraient continuer à se préoccuper davantage des besoins des autres que des leurs. Ils pourraient éprouver de la difficulté à reconnaître et exprimer leurs sentiments et être incapables de s'affirmer ou de demander que leurs propres besoins soient satisfaits. Ces difficultés pourraient les rendre plus sujets à développer des problèmes émotionnels, d'alcool ou de consommation excessive de substances. En outre, même s'ils ne deviennent pas alcooliques, les enfants adultes d'alcooliques ont une propension plus grande à épouser un buveur.

Si, selon vous, votre vie familiale vous a rendu vulnérable, de nombreuses possibilités s'offrent à vous :

1. Si vos habitudes de consommation vous préoccupent, parlez-en à un professionnel.

2. Développez une dynamique de vie (par exemple, la communication, les habiletés d'adaptation, l'affirmation de soi) qui vous aidera à surmonter les difficultés de la vie.

3. Essayez de réaliser un équilibre entre la famille, le travail et les loisirs.

4. Effectuez une recherche sur les répercussions de la vie avec un parent alcoolique et déterminez aspects qui vous touchent, puis, demandez de l'aide pour les gérer d'une façon positive et saine.

Bon nombre d'enfants adultes d'alcooliques trouvent bénéfique de parler de leurs problèmes avec des personnes qui ont vécu des expériences semblables. Dans de nombreuses collectivités, il existe des groupes de soutien pour « enfants adultes d'alcooliques ».