

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.

Quand l'un de vos proches a un problème de dépendance

Le mythe qui veut que l'abus d'alcool ou de drogue chez l'un des nôtres doive demeurer secret s'avère persistant. Nous pouvons essayer de nier ou d'oublier nos sentiments et de vaquer à nos occupations comme si de rien n'était, mais le secret s'envenime et l'embarras, la peur ou la colère éprouvés ne peuvent demeurer enfouis pour toujours. Une cliente faisait remarquer : « J'étais tellement habituée à couvrir mon mari et ses abus d'alcool que je n'y voyais même plus un problème d'alcoolisme; il s'agissait plutôt pour moi de plusieurs autres problèmes auxquels je devais faire face. J'avais du mal à m'endormir, me demandant quand il rentrerait à la maison. J'étais irritable avec les enfants. On aurait dit que tout allait s'effondrer. »

Même si l'on reconnaît que le problème en est un de dépendance, d'autres mythes peuvent accroître notre angoisse. L'un de ces mythes consiste à se dire : « Si elle m'aimait vraiment, elle laisserait tomber » ou encore : « Si seulement j'étais un meilleur (parent, conjoint, fils, fille, etc.), il retrouverait son équilibre ».

Alors que nos vies sont de plus en plus centrées sur la personne souffrant d'une dépendance, une façon de penser et de se comporter appelée codépendance peut s'installer. On peut en venir à vouloir tout contrôler dans sa vie; par exemple, payer ses factures, le sortir du pétrin, en fait, assumer pratiquement toutes ses responsabilités en croyant à tort qu'elles sont les nôtres. « Nous avons l'impression de marcher dans un champ de mines, supplions, sermonnons et menaçons, en espérant que la personne dépendante changera. Mais tout ce qu'elle voit, c'est quelqu'un qui la juge et la critique », affirme Micki Meehan, conseillère au Donwood Institute de Toronto auprès des familles dont l'un des membres souffre de dépendance.

Le prix de la codépendance peut être élevé

Le fait d'être préoccupé par les pensées et les actions d'une autre personne peut nous faire oublier nos propres valeurs et besoins. Nos relations personnelles peuvent devenir manipulatrices ou marquées par la violence. On néglige sa vie sociale, ses intérêts personnels et sa santé. Madame Meehan a constaté que, chez les personnes dont la vie est centrée sur un proche ayant un problème de dépendance, des maux liés au stress sont souvent présents. « Il pourrait s'agir de maux de tête, de tendances boulimiques, de troubles gastro-intestinaux ou d'une tendance à faire aussi une consommation abusive d'alcool ou de drogues. »

À la maison, les efforts déployés pour limiter les dégâts peuvent en fait empêcher la personne dépendante d'admettre l'existence du problème et de demander de l'aide. Madame Meehan fait la remarque suivante : « Si je couvre ou camoufle des preuves d'ivresse, comment est-il possible de démontrer que cette ivresse constitue un problème? »

Lorsque le fait d'assumer les responsabilités d'autrui devient le centre de sa propre vie, il n'est pas rare de faire preuve d'un comportement autoritaire au travail. Ainsi, on pourra éprouver de la difficulté à confier des tâches à d'autres ou encore avoir l'impression que personne ne peut faire le travail aussi bien que soi. On peut également avoir tendance à se tenir à l'écart des projets de groupe, des échanges sociaux ou des situations qui pourraient attirer l'attention sur ce que l'on vit à la maison.

Et que deviennent les enfants?

Les enfants qui grandissent dans des foyers où existent des problèmes de dépendance et de codépendance peuvent avoir la vie difficile, leurs besoins étant souvent négligés en vue de composer avec les habitudes des membres de la famille présentant ces problèmes. Certains adolescents quittent la maison pour échapper aux inquiétudes, aux querelles et, parfois, à la violence physique, se retrouvant ainsi dans des situations où ils sont vulnérables, mal conseillés, souvent désorientés et sans but. D'autres enfants trouvent une échappatoire plus acceptable socialement. Ils s'absorbent pleinement dans leurs études, les activités sportives et leur cheminement de carrière et se retrouvent plus tard obsédés par ces préoccupations et incapables de profiter de la vie. Souvent, ces enfants grandiront avec des idées plutôt confuses sur l'amour, le respect de soi et le sens des responsabilités. Cette confusion s'exprime dans plusieurs cas sous forme de relations interpersonnelles adultes malheureuses.

Une première étape : admettre qu'il y a un problème

Êtes-vous affecté par la dépendance dont souffre une personne de votre entourage? Voici une liste de questions adaptées par les groupes familiaux Al-Anon (Al-Anon est un organisme mondial offrant du soutien aux membres de la famille).

- Êtes-vous préoccupé par la quantité d'alcool ou de médicaments consommée par quelqu'un pour des raisons autres que médicales?
- Êtes-vous souvent embarrassé ou blessé par cette personne?
- Éprouvez-vous des problèmes financiers en raison de la consommation abusive d'alcool ou de drogues d'une personne?
- Les repas sont-ils fréquemment retardés pour accommoder cette personne?
- Éprouvez-vous de l'embarras ou de la crainte à l'idée d'inviter quelqu'un chez vous?
- Mentez-vous pour camoufler l'abus d'alcool ou de drogues de quelqu'un?
- Évitez-vous le plus possible de vous retrouver à la maison parce que c'est insupportable? Ou, au contraire, refusez-vous des invitations parce que vous craignez de quitter la maison?
- Vous est-il déjà arrivé de menacer de partir ou de vous blesser afin d'effrayer la personne et l'inciter à cesser?
- Croyez-vous que la personne consomme de l'alcool ou des drogues à cause de vous, d'autres membres de votre famille ou d'amis ou à la suite de coups durs?
- Vous arrive-t-il souvent de traiter d'autres personnes injustement parce que vous êtes en colère contre la personne dépendante?
- Cachez-vous souvent vos sentiments réels derrière un masque de fausse jovialité ou d'indifférence?
- Avez-vous l'impression que vous ne comptez pour personne ou que personne ne vous respecte?
- Vous chargez-vous de certaines tâches ou responsabilités qui normalement devraient incomber aux autres, par crainte que ces personnes ne vous quittent ou cessent de vous aimer et de vous respecter?
- Vous est-il difficile de prendre soin de vous-même?
- Êtes-vous perfectionniste, exigeant des autres qu'ils se conduisent de manière à vous satisfaire?
- Vous isolez-vous ou rejetez-vous les personnes qui ne font pas ce que vous attendez d'elles?
- Même lorsque la vie se déroule sans anicroche majeur, anticipez-vous toujours des problèmes?
- Attirez-vous ou recherchez-vous les relations orageuses ou les situations mouvementées?
- Avez-vous tendance à ne pas faire confiance à la plupart des gens, croyant qu'ils vous exploitent ou projettent de le faire?

S'engager sur la voie des solutions

Si vous croyez être affecté par la dépendance dont souffre une personne de votre entourage, il importe de bien comprendre que vous n'êtes pas en cause, pas plus qu'un autre. Nous sommes seuls responsables de notre comportement et nous ne pouvons nous libérer d'une dépendance que si nous y sommes résolus. Pour cette raison et pour améliorer votre qualité de vie, il est nécessaire de vous concentrer sur vos propres pensées, sentiments et gestes plutôt que sur ceux des autres.

© 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.

Par où commencer? « Écrivez-vous une lettre à vous-même », suggère Micki Meehan. « Elle pourrait vous aider à identifier des pensées et sentiments que vous ignorez avoir ». Vous pourriez aussi réfléchir aux comportements que ces pensées et sentiments ont suscités chez vous (laissant de côté, pour le moment, le comportement des autres). Lorsque nous arrivons à voir, sans nous blâmer ou blâmer les autres, comment notre propre comportement peut affecter une situation, nous devenons plus confiants. Il est alors plus facile de cesser de contrôler les autres et de mettre un terme au contrôle qu'ils exercent sur nous.

Commencez par vous entourer d'un réseau de soutien positif. Faites des lectures inspirantes (vous trouverez en librairie ou en bibliothèque plusieurs livres traitant des questions de dépendance ou de codépendance). Parlez avec quelqu'un qui vit une situation semblable, dans un groupe de soutien, par exemple. Vous pourriez aussi vouloir consulter un conseiller professionnel afin de déterminer le meilleur moyen de composer avec votre situation. Souvenez-vous qu'il est impossible d'améliorer les choses si l'on persiste à garder le secret ou à entretenir des mythes erronés. La vérité est parfois blessante mais, en fin de compte, elle contribue à la guérison.

Comment le counseling peut-il vous aider?

1. Le counseling fournit un regard intérieur perspicace et compréhensif et l'objectivité qui vous aide à percevoir votre situation dans son ensemble pour vous permettre de mieux vous comprendre et de comprendre les autres.
2. Le counseling offre des moyens sûrs et professionnels de vous aider à explorer les sentiments troublants que vous éprouvez et de trouver des moyens efficaces d'agir sur eux.
3. Le conseiller travaille avec vous, une étape à la fois, à mesure que votre situation évolue. Si vous vous trouvez particulièrement en mauvaise posture, votre conseiller peut vous aider à vous en sortir.
4. Le counseling vous permet de trouver en vous le courage de faire des choix nécessaires mais parfois difficiles. Lorsque cela se produit, les personnes de votre entourage sont témoins des changements positifs que vous apportez et peuvent ressentir, elles aussi, le besoin d'apporter les leurs.

Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.