

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.

Rebâtir des relations dans les familles affectées par des toxicomanies

La dépendance à l'alcool et aux drogues affecte les gens de bien des façons. Non seulement ces problèmes touchent-ils plusieurs aspects de la vie du toxicomane, mais ils affectent aussi significativement les personnes de leur entourage. Par exemple, les familles des toxicomanes souffrant d'une dépendance à l'alcool ou aux drogues peuvent faire des efforts pour s'adapter au comportement de cette personne et, en conséquence, développeront certaines façons de fonctionner et d'interagir.

La communication entre les membres de famille et leur façon de partager les responsabilités sont deux aspects de la vie familiale fortement influencés par le toxicomane.

La communication est extrêmement importante dans n'importe quelle relation et les relations familiales n'y font pas exception. Les familles affectées par des toxicomanies sont souvent caractérisées par un style de communication évasif : de nombreux sujets sont tabous, les problèmes sont fréquemment niés ou littéralement « cachés ». La négation, en fait, peut devenir la première réaction à toute difficulté pouvant surgir, qu'elle soit liée ou non à la toxicomanie. Le silence devient un mode de vie familiale. Les sentiments - particulièrement ceux dits négatifs - ne peuvent être exprimés et validés, ce qui éloigne les membres de la famille l'un de l'autre et, fréquemment, de leurs émotions.

Parce que les situations problématiques sont passées sous silence et donc non résolues, elles ont tendance à se détériorer et les problèmes deviennent de plus en plus difficiles à résoudre. Si quelque chose tourne mal, les énergies sont utilisées pour blâmer et accuser, plutôt que d'en parler positivement pour résoudre le problème. Les vraies discussions sont rares. Parce que la communication ouverte est rare dans les familles affectées par une toxicomanie, les personnes peuvent éprouver de la difficulté à se comprendre et à trouver des façons de répondre aux besoins de la plupart de ses membres. Les relations entre les membres de la famille ont donc tendance à être distantes et peu satisfaisantes.

Les familles affectées par une toxicomanie se démarquent également dans leur façon d'assigner les tâches aux membres de famille. Typiquement, on demande et on exige peu de la part du toxicomane, et les autres membres de famille se retrouvent avec plus que leur part du travail. Ceci, bien sûr, devient particulièrement problématique quand le toxicomane est l'un des parents. Dans ce cas, un enfant est souvent forcé de se comporter comme un adulte, et devra peut-être même servir de parent à un adulte et d'autres enfants - ce qui, en plus de s'avérer un très lourd fardeau, peut avoir des effets émotionnels et comportementaux durables.

Comment les familles affectées par une toxicomanie peuvent-elles développer de meilleures relations interpersonnelles ? En fait, les membres de famille doivent apprendre à ne pas laisser la toxicomanie dicter leur conduite. Même dans le cas où la toxicomanie cesserait, les membres de famille devront toujours s'efforcer de découvrir de nouvelles façons de communiquer et de partager les responsabilités : les vieilles habitudes ne disparaîtront pas simplement.

Par exemple, pour améliorer la qualité de communication, les familles doivent développer des habiletés qui permettront une discussion productive des problèmes dans le but d'identifier des solutions pouvant être appliquées. La négation ne peut plus être acceptée : la famille et chacun de ses membres individuellement doivent coopérer pour créer une atmosphère dans laquelle les sentiments pourront être exprimés librement. La confiance envers les autres membres de la famille augmentera très probablement au fur et à mesure que chacun comprendra que son expérience est importante et prise en considération

par les autres. Ce changement peut prendre un certain temps. Les personnes qui étaient toujours forcées à se taire trouveront difficile de s'ouvrir au début et pourraient avoir peur de ne pas être comprises ou acceptées. L'aide professionnelle peut parfois s'avérer nécessaire pour faciliter cette transition majeure.

Quant au partage des responsabilités, la contribution de chaque membre de la famille devrait correspondre à la capacité de chacun. On ne devrait pas s'attendre à ce que des enfants jouent des rôles d'adultes. Ils devraient sentir qu'ils peuvent dépendre de leurs parents et non pas l'inverse. Cependant, après toutes les déceptions et les promesses non tenues, il pourrait être extrêmement difficile pour les personnes vivant avec un toxicomane d'apprendre à lui faire confiance et de lui confier des responsabilités. Les familles doivent graduellement s'efforcer de régler ce problème et parler ouvertement de leurs craintes. Les attentes doivent aussi être discutées et modifiées selon les circonstances familiales. Les parents qui ne se sont pas impliqués de façon égale dans l'éducation de leurs enfants doivent commencer à travailler en équipe. Ils devront trouver un terrain d'entente et apprendre à conjuguer leurs efforts devant leurs enfants. En fait, le parent qui avait l'habitude d'assumer la majeure partie des responsabilités parentales pourrait avoir de la difficulté à s'adapter à cette nouvelle entente. Autant la situation était difficile précédemment, autant il pourra sembler compliqué maintenant d'avoir à considérer le point de vue d'une autre personne.

Les membres de famille doivent se rappeler qu'ils ne peuvent changer que leur propre comportement, pas celui des autres. Il est toujours préférable de se concentrer sur le présent, sur l'avenir et ses propres objectifs que sur le passé. Dans des familles affectées par une toxicomanie, la patience et l'acharnement permettront d'améliorer les relations interpersonnelles.
© 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.