12.05.2016 – 10:00 Uhr

GREA / Fachverband Sucht / INGRADO / Addiction Suisse / Croix-Bleue / AA / SSAM Donner la parole à l'entourage des personnes alcooliques

Lausanne (ots) -

Par année, seuls 4% des proches de personnes alcooliques cherchent une aide professionnelle. Or vivre aux côtés d'une personne alcoolique peut générer de grandes souffrances. La Journée nationale sur les problèmes liés à l'alcool du 19 mai est l'occasion de mieux faire connaître les offres disponibles et de donner la parole aux proches concernés.

La difficulté à demander de l'aide

Insécurité, conflits, inquiétude chroniques rythment le quotidien des proches des personnes dépendantes de l'alcool. Conjoint, parents, enfants, frères et soeurs, mais aussi collègues et amis peuvent être touchés par cette réalité à des degrés divers. Vivre aux côtés d'une personne alcoolique peut générer des sentiments comme la honte, la culpabilité et l'impuissance, ce qui freine souvent la demande d'aide.

En 2014, les proches étaient quatre fois moins nombreux que les personnes souffrant d'un problème d'alcool à demander une aide dans le secteur ambulatoire. Selon une enquête du Monitorage suisse des addictions, par année seulement 4% des personnes vivant aux côtés d'une personne alcoolique cherchent une aide auprès d'un centre spécialisé, dont une majorité de femmes.

Des actions dans toute la Suisse

Les institutions actives dans l'accompagnement et le traitement de la dépendance à l'alcool se mobilisent depuis des mois pour préparer cette journée. Le 19 mai prochain, diverses actions auront lieu dans toute la Suisse: conférences, portes ouvertes, théâtre et autres événements vont sensibiliser le public à la thématique et mieux faire connaître les offres d'aide existantes. Une urgence, quand on sait qu'environ un demi-million de personnes en Suisse ont dans leur entourage familial une personne avec un problème d'alcool, auxquelles s'ajoutent environ 100'000 enfants grandissant dans une famille touchée par l'alcool.

Recevoir du soutien

La plupart des centres spécialisés en alcoologie reçoivent les proches. « L'aide permet de sortir de la confusion. Les proches sont souvent dans le doute : est-ce que c'est l'autre qui exagère sa consommation ou c'est moi qui réagit de manière exagérée ? ça permet de faire le ménage dans sa tête. » explique Pascale Ernst, de la Fondation vaudoise contre l'alcoolisme. Les consultations sont anonymes et souvent gratuites. Une autre ressource importante est constituée par les groupes d'entraide, comme par exemple les Al-anon. Des lignes téléphoniques sont également à disposition comme celle d'Addiction Suisse au 0800 105 105.

Oser penser à soi

Les proches, lorsqu'ils demandent de l'aide, cherchent à savoir comment aider la personne dépendante. Le travail du thérapeute ou des groupes d'entraide est d'aider le proche à revenir à soi et à ses propres besoins. C'est souvent ainsi que la situation dans son ensemble peut évoluer.

La journée nationale sur les problèmes liés à l'alcool La journée nationale sur les problèmes liés à l'alcool est organisée par Addiction Suisse, les Alcooliques Anonymes (AA), la Croix-Bleue, Fachverband Sucht, le GREA (Groupement romand d'études des addictions), INGRADO (servizi per le dipendenze) et la Société suisse de

médecine de l'addiction. La Journée d'action est financée par le Programme national alcool. Elle a lieu tous les deux ans en alternance avec la Semaine alcool de l'Office fédéral de la santé publique.

Plus de renseignements sur la journée: www.journee-nationale-alcool.ch

Ressources à disposition:

www.indexaddictions.ch www.alanon.ch www.papaboit.ch / www.mamanboit.ch www.parentsetaddiction.ch http://alcorisk.ch/francais/ www.consommationdalcool.ch/pour-les-proches/

Les institutions dans le domaine des dépendances et les groupes d'entraide sont invitées à proposer dans leur propre site les films "Alcoolisme, la souffrance des proches" et "Alcoolisme, de l'aide pour les proches". Ces films de 8 minutes peuvent motiver les proches à chercher de l'aide.

Brochures

Vivre avec une femme / un homme alcoolique (Addiction Suisse) http://shop.addictionsuisse.ch/fr/alcool/207-vivre-avec-un-conjoint-alcoolodependant.html

Alcoolisme : les proches sont aussi touchés (Addiction Suisse) http://shop.addictionsuisse.ch/fr/alcool/187-alcoolisme-les-proches-sont-aussi-touches.html

Proche d'une personne dépendante, que faire ? (Addiction Suisse) http://shop.addictionsuisse.ch/fr/substances-et-comportements/315-proche-dune-personne-dependante-que-faire-.html

Témoignage de Raymonde

"J'ai beaucoup vécu de culpabilité, parce que j'étais persuadée que c'était de ma faute. Je sortais très peu, je faisais mes courses rapidement et je rentrais, parce que j'avais peur du jugement des autres. Ça m'a enfermée, si vous voulez, dans une sorte de prison. Il n'y avait pas de barreaux, il n'y avait pas de porte fermée à clef mais je me faisais prisonnière moi-même. "

"Dans les groupes d'entraide déjà il y'a une solidarité, une espèce d'amitié sincère. Ça ne peut bien sûr que fonctionner parce qu'il y a la confidentialité."

Sur demande, nous pouvons vous mettre en contact avec des proches prêts à témoigner.

Quatre questions à Alicia Seneviratne, psychologue et psychothérapeute FSP au Service d'alcoologie du CHUV

Comment se passe une consultation? Au Service d'alcoologie du CHUV, les proches peuvent appeler ou poser des questions via le site Internet. Ils ont aussi la possibilité de consulter pour eux-mêmes, ou d'être accueillis ponctuellement dans le cadre du suivi de la personne dépendante, avec l'accord de celle-ci. Nous proposons également une consultation pour les couples et les familles.

A quoi doit s'attendre une personne qui vient chez vous? A être reçue et entendue. Le proche reçoit des informations sur la maladie et ses implications sur le plan relationnel. Les séances permettent aussi d'ouvrir sur de nouvelles voies pour être en lien avec la personne dépendante de manière à faire évoluer la situation dans sa globalité. L'équipe est pluridisciplinaire: médecins, psychologues, infirmiers, intervenants sociaux

Combien de séances de consultation sont nécessaires? C'est très variable. Parfois une ou quelques séances suffisent, ou alors un suivi à moyen ou plus long terme peut s'instaurer. Les modalités thérapeutiques sont adaptées aux besoins de chacun.

Avez-vous un message à adresser aux proches? Ne pas rester seul et sortir du silence. Il existe des offres thérapeutiques adaptées qui permettent de sortir de l'ornière. Il ne faut pas hésiter à faire appel à un soutien professionnel que cela soit en individuel, en couple ou en famille.

Vous trouverez le présent communiqué de presse sur : www.addictionsuisse.ch et www.journee-problemes-alcool.ch

Contact:

Corine Kibora
Porte-parole
Addiction Suisse
ckibora@addictionsuisse.ch
Tél.: 021 321 29 75

Medieninhalte

Diese Meldung kann unter https://www.presseportal.ch/fr/pm/100000980/100787865 abgerufen werden.