

06.02.2020 - 11:00 Uhr

## Semaine nationale d'action du 10 au 16 février 2020 : Enfants de parents dépendants : comment les soutenir ?



Lausanne (ots) -

En Suisse, quelque 100 000 enfants vivent avec un parent souffrant d'une consommation problématique d'alcool ou d'une autre substance. Par loyauté vis-à-vis de leurs parents, ces enfants taisent souvent leur détresse, alors qu'ils se sentent seuls et souffrent de la situation. Addiction Suisse entend briser le tabou qui entoure l'alcoolisme parental lors de cette semaine d'action qu'elle coordonnera pour la deuxième fois. Cette année, l'accent sera mis sur l'aide qui peut être apportée à ces enfants. Durant cette semaine, 38 actions d'information et de sensibilisation seront organisées par différentes institutions dans 12 cantons romands et alémaniques. Jean-Marc Richard et Bruno Peki soutiennent cette semaine d'action en tant qu'ambassadeurs en Suisse romande. Des témoignages de personnes concernées jalonnent la semaine.

Lorsqu'un parent est alcoolodépendant, c'est toute la famille qui en souffre. Pour les enfants, avoir un parent dépendant, c'est souvent vivre dans un climat familial tendu, conflictuel et imprévisible ; c'est aussi être confronté jour après jour à la peur, la honte, la culpabilité, l'insécurité et, surtout, l'isolement.

« Quand j'étais petite, je vidais les bouteilles d'alcool au fond de l'évier, ou bien je les cachais, ou je lui prenais le verre de la main en lui disant qu'il ne fallait pas qu'elle boive. » (Marie\*, 18 ans)

Les enfants de parents alcooliques risquent davantage de devenir eux-mêmes dépendants plus tard ou de développer d'autres troubles psychiques. Par rapport aux enfants issus de familles sans problèmes d'addiction, ils ont un risque jusqu'à six fois plus élevé de développer une dépendance.

« J'ai pensé que c'était de ma faute, que c'était parce que j'étais une mauvaise personne, que je n'étais pas une bonne fille. D'une manière ou d'une autre, on se sent responsable. [...] J'ai dû vraiment comprendre que finalement, sa maladie, j'y étais pour rien. Quoique je fasse, ça n'allait rien changer, ça ne pouvait venir que d'elle-même en fait. Tant qu'elle n'avait pas la volonté d'arrêter, rien n'allait changer. » (Marie\*, 18 ans)

Les enfants qui grandissent dans une famille touchée par une dépendance aiment leurs parents et veulent les protéger. Ces derniers, quant à eux, veulent être de bons parents et cachent leurs problèmes par peur et par honte. En conséquence, les enfants portent le fardeau de ces situations familiales difficiles, qui sont généralement tenues secrètes tout au long de leur enfance. Leur souffrance est donc bien souvent difficile à identifier.

La semaine nationale d'action vise à briser le tabou et à sensibiliser le public au vécu et aux besoins de ces enfants. Mais concrètement, que peut-on faire ? Du 10 au 16 février, le soutien que les adultes qui entourent ces enfants peuvent apporter sera au centre de l'attention. Ce soutien peut revêtir différentes formes, selon la situation et le rôle de la personne, dans la mesure du possible en accord avec les parents :

- favoriser des relations de confiance stables avec des tiers (grands-parents, parrain ou marraine, oncle ou tante, enseignant-e-s, etc.) ;
- offrir des moments d'évasion aux enfants concernés pour qu'ils puissent penser à autre chose et vivre leur vie d'enfant ;
- proposer une aide pratique au quotidien ;
- orienter les enfants vers les offres de soutien existantes.

« Le meilleur moyen de ne pas en avoir honte, c'est d'en parler. Malgré tout, il y a un deuil à faire d'une enfance qui a été un peu compliquée. Se renseigner, comprendre la maladie, ça aide à faire ce deuil-là. [...] Il ne faut pas cacher des choses aux enfants. Il faut utiliser les bons termes, les bons mots, mais il ne faut pas cacher les choses. » (Marie\*, 18 ans)

Cette semaine d'action s'inscrit dans un mouvement international. Depuis plusieurs années en effet, des pays comme l'Allemagne, la Grande-Bretagne et les États-Unis dédient la semaine de la Saint-Valentin à cette thématique. En Suisse, de nombreuses organisations régionales mettront sur pied 38 actions dans 12 cantons à cette occasion. La liste de ces institutions et de leurs activités est disponible en annexe. Les organisations régionales font également volontiers part de leur expérience professionnelle aux médias.

Jean-Marc Richard, animateur radio, et Bruno Peki, humoriste, seront les ambassadeurs de la semaine d'action pour la Suisse romande. La réalisatrice Ursula Brunner sera ambassadrice en Suisse alémanique.

Vous trouverez sur le site internet de la campagne <https://enfants-parents-dependants.ch/>

et en annexe des témoignages d'enfants adultes qui ont grandi avec un parent dépendant, ainsi que de plus amples informations sur la thématique.

\* Prénom d'emprunt

Le témoignage de Marie\* est disponible en vidéo sur : [www.mamanboit.ch](http://www.mamanboit.ch)

Annexes : - Liste des organisations et des activités régionales  
<https://enfants-parents-dependants.ch/actions/>

- Liste de ressources pour les médias (témoignages, ambassadeurs, ressources, etc.) <https://enfants-parents-dependants.ch/actions/>

- Informations complémentaires sur la thématique  
<https://enfants-parents-dependants.ch/materiel/>

- Témoignages de personnes concernées  
<https://enfants-parents-dependants.ch/temoignages/#recits>

- Vidéos de personnes concernées  
<https://enfants-parents-dependants.ch/temoignages/>

Addiction Suisse est un centre de compétences national dans le domaine des addictions. Elle est active dans la recherche, conçoit des projets de prévention et s'engage pour une politique de santé. Le but de notre ONG est de prévenir ou d'atténuer les problèmes issus de la consommation d'alcool et d'autres substances psychoactives ou liés aux jeux de hasard et à l'usage de l'internet.

Plus d'informations concernant Addiction Suisse sur notre site internet [www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch)

Vous trouverez le présent communiqué de presse sur : [www.addictionsuisse.ch/fr/actualites/communiques-de-presse](http://www.addictionsuisse.ch/fr/actualites/communiques-de-presse)

Suivez-nous aussi sur Twitter : <https://twitter.com/AddictionSuisse> #sortonsdusilence

Contact:

Lucile Ducarroz (français)  
Responsable de la campagne  
[lducarroz@addictionsuisse.ch](mailto:lducarroz@addictionsuisse.ch)  
Tél 021 321 29 19

Markus Meury (allemand)  
porte-parole  
[mmeury@addictionsuisse.ch](mailto:mmeury@addictionsuisse.ch)  
078 722 55 86  
021 321 29 63

Medieninhalte



Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100000980/100841350> abgerufen werden.