

01.11.2021 - 09:15 Uhr

Proches de personnes dépendantes : où trouver de l'aide



À l'occasion de la Journée intercantonale des proches aidant-e-s du 30 octobre, la fondation Addiction Suisse attire l'attention sur les offres de soutien destinées à l'entourage des personnes dépendantes. Exposés à des difficultés spécifiques, les proches portent en effet un lourd fardeau sur leurs épaules.

En Suisse, quelque 500 000 personnes ont un membre de leur famille qui a un problème d'alcool. Près d'un tiers de la population connaît une personne touchée dans sa parenté plus éloignée, parmi ses connaissances ou sur son lieu de travail. Parmi ces proches, une personne sur cinq souffre beaucoup de la situation. Pourtant, seule une minorité cherche de l'aide. Sur la base de ce constat, Addiction Suisse a élargi son offre de soutien en mettant en place le nouveau site internet www.proches-et-addiction.ch, accompagné de vidéos explicatives. La fondation propose également de brefs conseils par téléphone pour épauler les proches. Les centres spécialisés dans les addictions et les groupes d'entraide sont également là pour les proches dans tout le pays.

Les proches veulent souvent tout faire pour que leur conjoint ou toute autre personne concernée dans leur entourage aille mieux. Ils espèrent qu'ainsi, ils iront mieux eux aussi. Mais dans bien des cas, ils doivent se rendre à l'évidence : leur aide n'a pas l'effet escompté. De nombreux proches se consacrent tellement à la personne dépendante qu'ils finissent eux-mêmes par avoir des problèmes. En proie à un grand sentiment d'impuissance, ils sont fréquemment épuisés. Que peut donc faire l'entourage des personnes dépendantes ? Quelle forme d'aide est efficace ? Quelles mesures les proches peuvent-ils prendre pour améliorer leur propre situation ?

Aborder les problèmes, responsabiliser et fixer des limites

Les proches peuvent apporter leur aide en exposant le problème, en renvoyant la responsabilité à la personne concernée et en fixant des limites. « Nous leur conseillons de dire ce qu'ils observent et d'aborder les problèmes », explique Sabine Dobler, spécialiste de la prévention à Addiction Suisse. Un grand nombre de proches tentent de protéger la personne dépendante en l'excusant au travail, en lui prêtant de l'argent ou encore en rangeant derrière elle. « En cas de dépendance, il est préférable de responsabiliser autant que possible la personne concernée. Il est important qu'elle ressente les conséquences de son comportement et qu'elle comprenne qu'elle doit résoudre les problèmes elle-même. Cela peut l'inciter à amorcer un changement. ».

Beaucoup de proches mettent leurs propres besoins de côté et veulent ménager la personne dépendante. Les spécialistes leur conseillent au contraire d'exprimer leurs attentes et leurs souhaits. Lorsqu'ils ne supportent plus la situation, ils ne doivent pas hésiter à le dire. En formulant ce qu'ils aimeraient et en posant des limites, ils peuvent amener la personne concernée à changer. Les proches ne sont pas responsables de la réussite de ce changement, mais ils peuvent essayer de motiver la personne dépendante. Si celle-ci n'est pas encore prête à faire le pas, il est essentiel que les proches se permettent de faire des choses pour améliorer leur propre situation.

Offres pour les proches

Site internet avec des vidéos explicatives : www.proches-et-addiction.ch

Aide et conseil : numéro gratuit 0800 105 105, les lundis, mercredis et jeudis de 9h à 12h

Dépliant en 11 langues [Proche d'une personne dépendante, que faire ?](#)

Brochure [Vivre avec une femme alcoolique / Vivre avec un homme alcoolique](#)

Centres spécialisés dans les addictions: www.indexaddictions.ch

Groupes d'entraide : www.infoentraidesuisse.ch / www.al-anon.ch

Contact:

Monique Portner-Helfer
Porte-parole d'Addiction Suisse
mportner-helfer@suchtschweiz.ch
Tél.: 021 321 29 74

Medieninhalte



Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/10000980/100880316> abgerufen werden.