



ADDICTION | SUISSE



**SOUTENIR LES FRÈRES ET SŒURS
D'UN·E JEUNE DÉPENDANT·E
GUIDE POUR LES PARENTS**

Impressum :
Edition **Addiction Suisse**, Lausanne, 2019
Conception graphique **Lucas Seitenfus**
Illustrations **Nathalie Gür**
Impression **Jost Druck AG**, Hünibach

Chers parents,

Quand son enfant est dépendant à l'alcool, à d'autres substances, ou gravement malade, les frères et sœurs en souffrent. Toute la famille en souffre. Comment, en tant que parent, permettre à chacun-e de se développer le mieux possible ? Où trouver des ressources ?

Table des matières

- 4 Être parent d'un enfant qui consomme
- 5 Toute la famille est touchée
- 7 Ce que vit un jeune dont le frère ou la sœur consomme
- 8 Parler à ses enfants
- 12 Que faire pour aider les enfants qui ne consomment pas
- 15 Communiquer avec le reste de la famille
- 16 Où trouver du soutien

Être parent d'un enfant qui consomme

Réaliser qu'un de ses enfants a un problème de consommation est un choc. Les parents peuvent se sentir coupables. Ils se demandent ce qu'ils ont fait faux dans l'éducation. Parfois un parent croit trouver dans l'attitude de son ou de sa partenaire, la raison de la consommation de l'enfant. Il ne sert à rien de chercher un coupable. Ce qui pousse un jeune à consommer est le résultat d'une multitude de facteurs sur lesquels les parents ont peu de prise.

Chacun-e essaie de faire au mieux face à une situation aussi compliquée.

Les parents peuvent avoir tendance à penser surtout aux besoins de l'enfant qui est dépendant. Ils peuvent « oublier » le reste de la famille qui semble aller bien.

Certains parents pensent que fermer les yeux ou cacher le problème évite à la famille d'en souffrir. C'est malheureusement souvent le contraire.

Les parents se sentent souvent épuisés et ne savent plus que faire.

Vous n'êtes pas responsables de la consommation de votre enfant. Mais les parents ont une responsabilité envers l'ensemble de leurs enfants : leur permettre de se développer le mieux possible malgré la consommation ou la maladie de leur frère ou de leur sœur.

L'objectif de cette brochure est de vous soutenir dans votre rôle de parent.



Toute la famille est touchée

L'addiction d'un membre de la famille, comme la maladie, a un impact sur chacun des membres de la famille. Un impact sur la santé physique, sur la santé psychique et sur les relations sociales.

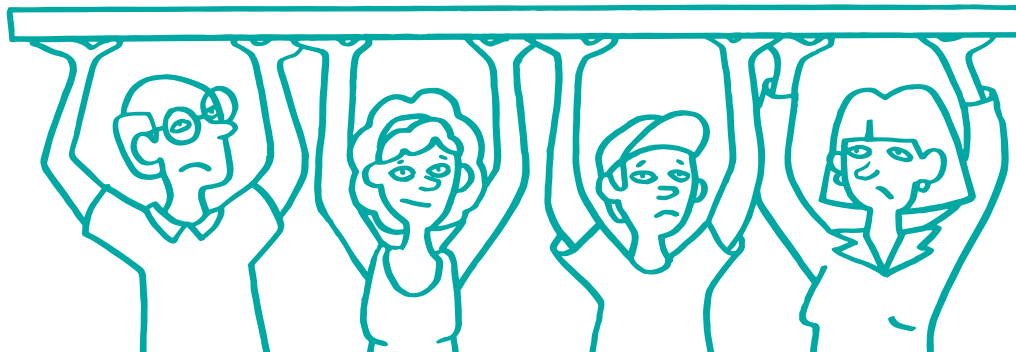
Les **frères et sœurs**, selon leur âge comprennent difficilement ce qui se passe. Ils peuvent se retrouver à devoir assumer des responsabilités trop lourdes pour eux. Ou être tenus au secret sur certains aspects de la vie de famille. Ou subir beaucoup de pressions de la part du frère ou de la sœur, par exemple pour cacher la consommation.

Le **couple** subit aussi un stress très fort. C'est parfois difficile de définir une position commune, de rester solidaire. Les émotions sont parfois tellement intenses que les conflits sont presque inévitables. L'enfant

qui consomme occupe beaucoup de place dans les pensées et les partenaires peuvent oublier les échanges affectifs qui nourrissent leur couple.

Parmi les membres de la famille élargie

(les tantes, les oncles, les personnes proches, etc.), certain-es sont peut-être tenus au secret et d'autres éprouvent de la confusion car ils ne comprennent pas ce qui se passe. S'ils sont mis au courant, ils souffrent pour leurs proches et ils ne savent pas comment aider les uns et les autres, comment faire au mieux.



La relation frère et sœur

Une relation frère-sœur est unique et enrichissante. Le frère, la sœur sert de modèle, de partenaire privilégié pour partager des aventures, des querelles et toutes sortes d'émotions. L'identité de chacun-e se construit aussi à travers cette relation.

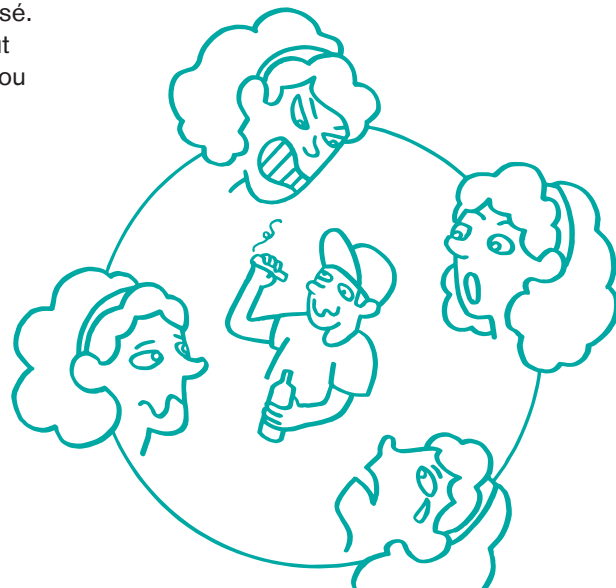
Lorsqu'une sœur ou un frère est dépendant ou gravement malade, le reste de la fratrie ressent des émotions contradictoires à son égard : l'inquiétude, la tristesse, la rage, l'empathie, la jalousie, la solitude.

Ils ont l'impression que le lien fort qui les unissait à leur frère ou à leur sœur est cassé. Un déséquilibre s'installe dans la relation. Tout est à sens unique et se focalise sur le frère ou la sœur qui consomme.

La confiance est fragilisée. Le partage devient très difficile et l'impression d'être utilisé-e est très fréquente.

Et en même temps, la fratrie a envie de protéger sa sœur ou son frère. Ils se sentent obligés de garder un secret très lourd à porter. Ils vivent un conflit de loyauté.

Les rôles d'aîné-e-s ou de cadet-t-es dans la fratrie sont aussi bouleversés. Quand on naît en premier, on est un modèle. On a des responsabilités par rapport aux suivants. Quand un-e aîné-e a une consommation problématique, les autres enfants doivent parfois assumer trop de responsabilités.



Ce que vit un jeune dont la sœur ou le frère consomme

Ce sont souvent les frères et sœurs qui découvrent la consommation, avant les parents : un paquet suspect trouvé sous le lit, des bouteilles d'alcool vides dans un sac, des pilules mystérieuses retrouvées après une soirée. Devant les indices d'une consommation suspecte, le jeune se pose beaucoup de questions. Il ne comprend pas et se sent très inquiet, angoissé.

Il vit alors un conflit de loyauté : parler ou ne rien dire ? Discuter de cette découverte avec son frère ou sa sœur ? En parler à ses parents ? À un autre adulte ?

Le jeune se retrouve partagé. Il aime son frère, sa sœur et il veut le ou la protéger. Mais il a peur, en se taisant, de faire une bêtise. Et il a peur, s'il parle, de subir des représailles.

Le jeune peut ressentir de la colère et même de la rage car sa sœur ou son frère lui demande sans cesse de l'argent, des services. Il sent que son frère ou sa sœur l'empêche d'avoir une vie normale.

Il peut avoir l'impression qu'il est seul face à cette situation, que personne ne peut le comprendre.

Le jeune peut se sentir très triste, avoir l'impression qu'il est négligé par ses parents qui sont trop occupés par le frère ou la sœur qui consomme. Le jeune peut éprouver le sentiment d'avoir perdu sa sœur ou son frère.

« Mon frère a commencé à fumer à partir de 13 ans, il buvait de l'alcool, il a même volé de l'alcool. Enfin bref, maintenant qu'il a 16 ans, il se drogue. Je ne sais pas quoi faire... Je voudrais bien en parler avec lui mais il risquerait de se fâcher, de faire encore plus des conneries. Je suis un peu perdue, je ne sais pas quoi faire, et dans tout ça je m'inquiète pour lui. C'est mon frère, il a toujours été là pour moi et j'aimerais être là pour lui. Alors maintenant je ne sais pas quoi faire pour lui et je m'inquiète pour lui. »

Une sœur de 14 ans

Pourquoi il est important de parler à ses enfants

Quand on veut cacher un problème dans la famille, les enfants ressentent que quelque chose n'est pas normal. Le comportement des parents est différent. L'atmosphère familiale a changé, elle est lourde. Les enfants peuvent en souffrir.

En général, un enfant qui n'a pas les réponses à ses questions va chercher une manière d'expliquer ce qui se passe. Il risque de croire qu'il est la cause du problème. Il va imaginer des scénarios qui sont parfois plus difficiles à vivre pour lui que la vérité.

Les enfants ont de très bonnes capacités d'adaptation. Ils arrivent mieux à faire face aux situations difficiles quand ils sont informés. Ils se sentent mieux quand ils peuvent poser des questions ou partager ce qu'ils ressentent (peur, honte, culpabilité).



Les filles et les garçons peuvent réagir différemment aux situations stressantes :

Les filles ont tendance à

- Se tourner vers leur réseau social
- Rechercher des conseils et le réconfort d'autrui
- Exprimer un peu plus facilement leurs émotions

Vous pouvez accompagner votre fille en

- Lui offrant un espace pour parler
- Lui proposant aussi d'autres activités pour évacuer le stress

Les garçons ont tendance à

- Essayer de résoudre le problème par eux-mêmes
- Y faire face
- Faire d'autres activités (sportives) pour évacuer le stress

Vous pouvez accompagner votre fils en

- L'encourageant dans les activités qui lui font du bien
- Lui offrant un espace pour parler

Comment se préparer à la discussion

- Avant d'en parler avec vos enfants et vos proches, prenez le temps de faire le point sur vos émotions.
- Discutez-en avec votre partenaire, un-e confident-e ou un-e professionnel-le. Si vous n'êtes pas prêt-e à faire cette démarche seul-e, faites-vous accompagner, par exemple par un-e professionnel-le.
- Adoptez un discours commun avec l'autre parent.
- Préparez ce que vous allez dire, pensez à des questions que pourraient se poser les frères et sœurs. Vous pouvez vous renseigner sur les produits consommés par votre enfant, leurs effets et leurs risques monado.ch ou addictionsuisse.ch.
- Choisissez un moment calme où chacun-e est totalement disponible.

- Exprimez vos sentiments sans apporter de jugement de valeur.
- Commencez vos phrases par « je », par exemple : « Je sens que... ».

Points importants

- Rassurer vos enfants : en tant que parent, c'est vous qui gérez la situation et qui assurez la sécurité de la famille
- Favoriser le partage et les échanges de qualité
- Offrir à chacun-e la possibilité de s'adresser à des ressources externes à la famille et à des professionnel-le-s



Comment parler avec son enfant qui ne consomme pas

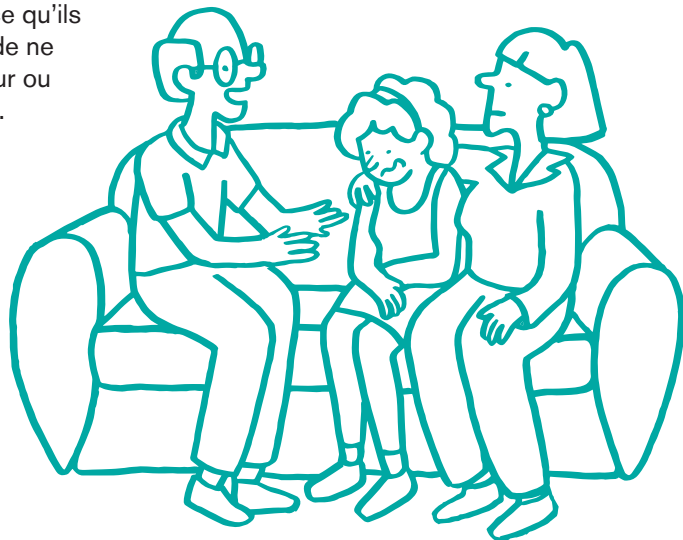
Votre fils, votre fille n'est pas forcément en âge de comprendre toute la complexité de la situation. Malgré tout c'est important de lui expliquer ce qui se passe dans la famille. Il faut adapter sa communication à l'âge et au développement de chacun-e (cognitif ET émotionnel).

Les enfants peuvent comprendre beaucoup de choses. Mais il n'est pas nécessaire de tout leur dire.

Il faut surtout leur permettre de mettre des mots sur ce qui se passe dans la famille. Et leur dire qu'ils ont le droit d'éprouver ce qu'ils ressentent : c'est normal d'être triste, de ne pas comprendre, d'en vouloir à sa sœur ou son frère et en même temps de l'aimer.

Expliquez à votre fils, à votre fille, avec des mots simples, que la dépendance est une maladie. Faites comprendre à votre enfant que quoi qu'il fasse, il ne pourra pas faire arrêter sa sœur ou son frère de consommer. Il n'a aucune influence là-dessus.

Il sera soulagé de comprendre que son frère ou sa sœur est malade et qu'il n'est pas responsable de sa consommation.



Ne forcez pas votre fils ou votre fille à tout vous révéler. Votre enfant a le droit de garder une part de secret et de ne pas tout partager avec ses parents.

Il a le droit de rester loyal envers sa sœur ou son frère qui consomme. Mais rappelez-lui que vous êtes responsable de la sécurité de la famille. Il est important qu'il ne se mette pas en danger lui-même.

Rassurez votre enfant. Il n'est pas le seul à vivre cette situation et ça, c'est déjà réconfortant pour lui. Proposez à votre fils, à votre fille de se renseigner sur ciao.ch.

Offrez-lui la possibilité de faire le point avec un-e professionnel-le si votre enfant en ressent le besoin. [Voir au dos de la brochure](#) « Où trouver du soutien » et ciao.ch.

« Je sais que ma sœur prend de l'ecstasy depuis environ 2 mois et j'ai peur qu'elle soit dépendante. Elle ne m'écoute pas et elle n'écoute personne. Je ne peux pas en parler à ma mère, car elle ferait une attaque, je ne sais pas quoi faire. »

[Une sœur de 17 ans](#)

Que faire pour aider les enfants qui ne consomment pas ?

- Mettez en place un cadre de vie structuré afin que votre enfant se sente en sécurité : fixez des heures régulières de repas, de coucher, des moments pour les devoirs, pour les loisirs.
- Encouragez des activités de loisirs et des sorties pour que votre enfant rencontre des ami·e·s. S'amuser est un besoin. C'est à travers les contacts avec les autres que l'enfant développe son identité et sa confiance en soi.
- Accordez de l'attention à votre enfant. Privilégiez des petits moments de partage devant un film ou une sortie en ville. Intéressez-vous à ses devoirs, prenez vos repas ensemble.
- Renforcez son estime de lui-même, aidez-le à développer des outils pour faire face aux difficultés (savoir se calmer, se faire plaisir, résoudre un conflit).
- Soyez à l'écoute si votre enfant veut parler de la situation. Donnez-lui la possibilité de parler de ses sentiments, de ses soucis, de ses peurs. Confirmez-le dans ce qu'il ressent. C'est normal de ressentir de la rage, de se sentir seul et découragé. Voyez comment l'aider à dépasser ces émotions.
- Rappelez-lui que vous l'aimez et que vous êtes là pour lui en cas de besoin.
- Déchargez-le : en tant que parent, c'est vous qui gérez la situation. Vous qui en prenez la responsabilité. Restez attentif à ce que votre enfant ne se charge pas de responsabilités trop lourdes pour lui. Il faut éviter que l'enfant prenne des rôles « de sauveur » ou « d'espion » de sa sœur ou de son frère.

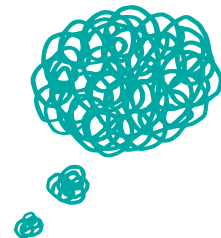


- Préservez-le. Et ne l'utilisez pas comme confident-e. Il a le droit de rester en dehors des conflits.
- Autorisez-le à partir faire un tour s'il a besoin de prendre l'air. Prévenez une personne que votre enfant apprécie et chez qui il peut aller lorsque la situation à la maison est trop conflictuelle.
- Préparez votre enfant à faire face aux situations d'urgence. Que faire, à qui demander de l'aide, quand ? Donnez-lui un numéro de téléphone d'urgence en cas de besoin (celui d'un proche ou le 147).

Signes pouvant indiquer une situation de détresse

Votre fils, votre fille a de manière récurrente : des plaintes physiques fréquentes (maux de ventre, de tête), des problèmes de sommeil, des troubles de l'alimentation, des angoisses, de l'anxiété, des problèmes scolaires ou de concentration, des troubles du comportement (agressivité, délinquance, isolement), etc.

Ces signes doivent être pris au sérieux et être discutés avec un-e professionnel-le de la santé.



Que communiquer à son enfant qui consomme

Votre fils, votre fille a probablement perdu le contrôle de sa consommation. La dépendance peut s'installer très rapidement. Votre enfant souffre aussi de cette situation et des tensions qui sont générées.

La sécurité et l'équilibre de la famille passent par un cadre bien défini. C'est aux parents d'assurer la sécurité de l'ensemble de la famille. C'est à vous de fixer des règles claires que votre fils, votre fille doit respecter pour vivre sous votre toit. Cela l'aidera à se responsabiliser.

Les règles peuvent-être

- pas de deal
- pas de consommation dans la maison
- ne pas demander de l'argent à ses frères et sœurs
- ne pas les inciter à consommer, etc.

Pour veiller à l'équilibre familial, décrivez-lui ce que vous allez faire pour favoriser plus d'harmonie et pour répondre aux besoins de chacun-e (les activités, les partages de tâches, les moments ensemble ou séparés).

Encouragez-le à chercher de l'aide et soutenez-le dans ses démarches.

Rassurez votre enfant en lui montrant que vous êtes à son écoute et qu'il peut être honnête avec vous.

Recourir à des professionnel-le-s pour vous-même est également très utile.



Comment communiquer avec le reste de la famille

Ce qui est communiqué à la famille élargie par l'un ou l'autre parent (état de la situation, règles de vie) doit être cohérent. Si vous êtes séparé-e, essayez de définir un consensus et des règles qui soient similaires dans tous les lieux de vie.

Prévenez aussi les proches (grands-parents, oncle, tante, parrain, marraine...) : parlez-leur de la situation dans votre famille. De ce que vous mettez en place. Et dites-leur que vous aimeriez que chacun-e agisse en cohérence avec vous.

Décrivez les règles et les limites à appliquer dans toute la famille. Par exemple, ne pas autoriser la consommation chez soi, ne pas donner d'argent qui pourrait servir à entretenir la dépendance, ne pas couvrir un mensonge.

Soyez aussi un modèle pour vos enfants concernant votre propre consommation, respectez les règles que vous leur avez fixées.

En cas de besoin, n'hésitez pas à demander un soutien externe pour la famille entière. Des professionnel-le-s spécialisés sont à disposition.

Où trouver du soutien

Pour les parents

- Conseils par internet
- Groupes d'entraide
- Professionnel-le-s ou services spécialisés en addiction : indexaddictions.ch
- Professionnel-le-s ou centres de conseil pour les familles : adresses par ex. sous formation-des-parents.ch
- Réseaux de parents
- Informations sur les substances addictives : shop.addictionsuisse.ch et monado.ch

Pour les enfants et les adolescents

- Ligne d'écoute (tél. 147)
- ciao.ch
Sur ce site les jeunes peuvent poser des questions
- Groupes d'entraide (par ex. Alateen)
- Professionnel-le-s ou services spécialisés en addiction : indexaddictions.ch
- Professionnel-le-s ou services spécialisés pour les enfants et les adolescents

Conseils téléphoniques

- Addiction Suisse propose des conseils par téléphone et peut vous fournir les adresses des services spécialisés dans votre région : **0800 105 105** (appel gratuit)