



ALCOOLO-DÉPENDANCE : QUELLE PLACE ET QUEL ACCOMPAGNEMENT POUR L'ENTOURAGE?

Liza Gruand

Psychologue Clinicienne

Article disponible en ligne :

-

<https://www.associationepsylon.com/articles>

-

Pour citer cet article :

-

Liza Gruand (2017), *Alcoololo-dépendance : quelle place et quel accompagnement pour l'entourage?*, from www.associationepsylon.com/articles

ALCOOLO-DÉPENDANCE : QUELLE PLACE ET QUEL ACCOMPAGNEMENT POUR L'ENTOURAGE?

Liza Gruand

Psychologue Clinicienne

Si l'on considère actuellement qu'environ 9% des français ont une consommation inadaptée d'alcool (dépendance ou usage abusif), nous pouvons nous interroger quant au nombre de personnes touchées de manière indirecte par l'alcoolo-dépendance. Fréquemment, l'entourage d'une personne dépendante à l'alcool se retrouve aux prises avec de nombreuses complications (médicales, sociales, familiales...), et déplore parfois le manque de recours et de soutien qui lui est offert. Pourtant, dès les années 1970, l'intérêt pour l'entourage des personnes alcoolo-dépendantes apparaît dans le cadre des mouvements d'entraides inspirés des groupes alcooliques anonymes et des ouvrages de self-help de Melody Beattie. Les personnes de l'entourage sont alors présentées comme des « codépendants ». De nombreuses définitions et divers modèles explicatifs de la codépendance ont ensuite été proposés. Face à cette diversité conceptuelle, Spann (1989) se propose de relever les caractéristiques communes de ces définitions et propose : « *la codépendance est une condition psychosociale qui se manifeste à travers un modèle dysfonctionnel d'être en relation avec les autres. Ce modèle relationnel dysfonctionnel se caractérise par : une focalisation extrême sur autrui (dépendance, obsession, et prise en charge), un manque d'expression ouverte des sentiments (sentiments réprimés, manque de confiance et mauvaise communication/communication faible), et, en raison de la faible estime de soi, la tentative de trouver un but et un sens à travers les relations avec les autres (contrôle, déni, rigidité)* »¹. Cependant, aucun consensus n'ayant été établi concernant cette notion, elle est régulièrement remise en question et il semble difficile d'en établir la prévalence. Certains proposeront alors de parler des personnes de l'entourage en tant qu'« aidants naturels », c'est-à-dire des individus non rémunérés qui fournissent des aides informelles (matérielles et/ou émotionnelles) à un proche qui ne peut répondre à ses propres besoins. Mais peut-on affirmer que l'entourage de la personne alcoolo-dépendante soit toujours « aidant » ? En effet, en raison du sentiment de fardeau éprouvé par nombre d'entre eux, mais aussi des complications sociales, médicales et des troubles du comportement induits par l'alcool auxquels ils doivent faire face, il peut s'avérer difficile pour l'entourage de maintenir ses capacités d'aide.

¹ Traduit de l'anglais : Spann, L. A. (1989). Developing a scale to measure codependency. Texas Tech University.

Nous en venons alors à l'importance de multiplier l'offre de soutien pour l'entourage des personnes alcoolo-dépendantes. D'une part, l'alcoolo-dépendance impacte le bien-être des proches. De nombreuses complications psychologiques ont ainsi pu être mises en avant chez l'entourage, notamment une symptomatologie dépressive, des troubles anxieux, ou encore une faible estime de soi. De plus, on met en évidence de hauts niveaux d'émotions exprimées sous forme de critiques et d'hostilité envers leur proche alcoolo-dépendant, et ce d'autant plus s'il est en situation de rechute (ce qui peut contribuer à maintenir ou à renforcer la rechute). D'autre part, dans le processus thérapeutique, il semble indispensable de prendre en considération l'environnement familial de la personne alcoolo-dépendante. En effet, si un changement est induit par la personne dépendante dans sa famille (abstinence par exemple), cela peut se révéler une menace pour l'homéostasie du système familial qui s'était adapté autour/avec la problématique de l'alcool. Il semble alors nécessaire d'accompagner la famille dans la recherche d'un nouvel équilibre. A contrario, le non-changement peut provoquer un sentiment d'impuissance et de désespoir pour les membres de la famille, qu'il semblera alors tout aussi important de soutenir.

Il semble donc opportun de proposer un accompagnement à l'entourage dans l'alcoolo-dépendance à plusieurs niveaux. Tout d'abord, il s'agit de leur offrir un espace d'écoute, de les amener à déculpabiliser et à retrouver un sentiment de contrôle personnel (exemple : « si je ne peux pas le/la changer, qu'est-ce que je peux changer pour moi ? »). Par ailleurs, un travail de psychoéducation peut s'avérer bénéfique afin de leur fournir une compréhension globale de l'alcoolo-dépendance. Enfin, il sera parfois intéressant de proposer un travail des habiletés sociales et de la communication afin de tendre vers un soutien social plus adapté (via l'écoute active par exemple). Il est également possible d'envisager une prise en charge familiale de prévention de la rechute. Au-delà de l'offre de soin sous forme d'entretiens familiaux ou individuels, certaines institutions et des associations d'entraide proposent des groupes de paroles pour l'entourage. Le groupe présente un intérêt tout particulier, puisqu'il permet un espace d'expression des émotions (honte, fatigue, culpabilité, saturation, sentiment d'impuissance, méfiance, colère, incompréhension, solitude, manque de soutien par les professionnels de santé), de discussion autour des conséquences de l'addiction (équilibre familial avec et sans produit, changement, confiance, violence, découragement, sentiment de rejet, séparation ou mise à distance), et le partage de ressources et de conseils (comment aider, comment amener son proche vers la prise en charge, le lâcher-prise, le suivi personnel, la bonne distance, les conseils sur le comportement à adopter au retour de cure, la motivation). De plus, le

groupe offre la possibilité de s'extraire d'un système familial installé avec/autour de l'alcool, qui isole et enferme les proches dans un fonctionnement pathologique. Ce fonctionnement s'exprime notamment autour du sentiment de culpabilité éprouvé par l'entourage. Le groupe occupe alors une place considérable dans le processus de déculpabilisation face à des ressentis souvent réprimés; comme par exemple, éprouver de la colère, du rejet ou de l'impatience envers le proche alcoolodépendant, bien que ce dernier ait répondu à la demande initiale de son entourage en entrant dans un parcours de soin. Au sein du groupe, les proches peuvent se sentir compris et se reconnaître dans le vécu exprimé par les autres, plaçant ainsi le groupe comme un véritable élément de soutien.

Ces offres de soutien pour l'entourage pourraient permettre un meilleur accompagnement la personne alcoolo-dépendante et la prévention de complications psychologiques pour ses proches. Nous pouvons alors nous demander si cet accompagnement de l'entourage n'est pas tout aussi important à prendre en compte dans le cadre d'autres pathologies. En effet, quelle place est accordée à l'entourage de personnes souffrant, par exemple, de troubles anxieux ou dépressifs, envers lesquels les proches éprouvent souvent un sentiment d'incompréhension et d'impuissance ? En définitive, quelle que soit la problématique invoquée, un patient se sentant soutenu et compris par son entourage ne bénéficierait-il pas d'un cadre propice à l'amélioration de son état psychologique ?