

29.03.2016 - 10:15 Uhr

## Addiction Suisse Dépendance à l'alcool: deux films pour encourager les proches à trouver de l'aide

Lausanne (ots) -

Impuissance, angoisse et soucis face à l'alcoolisme d'un membre de la famille: deux courts-métrages d'Addiction Suisse thématisent en mots et en images la situation douloureuse des proches. Ils évoquent l'expérience vécue par des personnes touchées, tout en donnant la parole à des spécialistes du conseil et du traitement.

Le premier film s'attache à décrire les épreuves auxquelles sont confrontés les proches, le second présente des offres de soutien très concrètes. Ces deux films, en allemand et en français, de huit minutes chacun, laissent s'exprimer des proches concernés ainsi que des spécialistes. Ils ont été réalisés dans le cadre d'un projet de sensibilisation d'Addiction Suisse visant à encourager les proches à rechercher de l'aide auprès d'un centre spécialisé ou d'un groupe d'entraide.

Ce projet subventionné par le Programme National Alcool est destiné à inciter davantage de proches de personnes dépendantes à franchir le pas. Parallèlement, il vise à sensibiliser le public à la situation difficile des proches. Aujourd'hui, à peine 4% d'entre eux font appel à une aide externe chaque année. «On ne sait pas exactement pourquoi si peu de gens cherchent du soutien, alors qu'environ un/une proche sur cinq parle d'une épreuve lourde, voire très lourde. Probablement, beaucoup n'osent pas, ils ont honte des problèmes à la maison ou bien pensent que les offres d'assistance ne concernent que les personnes dépendantes», reconnaît Sabine Dobler, responsable de projet chez Addiction Suisse.

### La situation difficile des proches

Il ressort clairement des exemples évoqués dans les films que nombre de proches s'isolent, car ils se sentent honteux ou coupables. «Je sortais rarement parce que j'avais peur du regard des autres. Je vivais comme une recluse», raconte Raymonde, qui a vécu avec un partenaire alcoolique. «Mon frère et moi n'invitions jamais d'amis à la maison, ce qui a créé une sorte d'isolement», explique Marion dans le film. Elle a grandi auprès d'une mère alcoolodépendante.

### Une longue période de souffrance

«Les proches qui s'adressent à nous sont souvent soumis à une pression considérable. Ils arrivent ici avec le sentiment que quelque chose doit changer», explique dans le film Lea Ruckstuhl du centre de consultation pour les problèmes liés à l'alcool du district de Hinwil. De longues années s'écoulent en général avant que les proches ne consultent un centre de conseil. Le seuil de résistance est élevé. «Les proches espèrent pendant des années qu'ils parviendront eux-mêmes à persuader la personne dépendante de se confronter à son problème», explique Filip Pavlinec, psychothérapeute et conseiller en addictions à la Croix-Bleue de Thoun. Pendant ce temps, ils vont d'échec en échec et dépensent beaucoup d'énergie. «Les proches sont souvent épuisés par des années de souffrance et ont donc besoin d'aide. Ils sont par ailleurs plus exposés à des maladies comme les dépressions, les douleurs chroniques et les troubles du sommeil», ajoute Pascale Ernst dans le film. Elle est intervenante sociale, spécialisée en alcoologie à la Fondation Vaudoise contre l'Alcoolisme.

### Ce que l'assistance apporte

«Il est important que le proche puisse revenir à soi», explique Pascale Ernst, qui ajoute: «Ce n'est pas évident lorsqu'on s'est beaucoup oublié au profit de l'autre et lorsque la consommation a pris toute la place dans le quotidien.» «Le soutien ouvre de nouvelles voies pour sortir de cette situation», ajoute Alain Beney, intervenant à Addiction Valais. «Je ne peux qu'encourager les proches à en parler en dehors de la famille. Il y a de nombreux espaces de consultation où ils peuvent aussi demander de l'aide pour eux», complète Alicia Seneviratne, psychologue et psychothérapeute FSP au Service d'alcoologie du CHUV.

Outre les centres de consultation en matière de dépendances, les groupes d'entraide sont d'importants lieux d'accueil pour les proches: «Les groupes d'entraide sont très solidaires», se souvient Raymonde, se référant au temps où elle vivait avec un partenaire alcoolodépendant. «On y ressent un véritable climat d'amitié.»

### Conseils et liens:

Informations pour les proches [www.consommationdalcool.ch/pour-les-proches](http://www.consommationdalcool.ch/pour-les-proches) avec deux courts-métrages où des proches et des spécialistes en addictions s'expriment.

Parmi les nouveaux outils figure la brochure entièrement remaniée «Vivre avec une femme alcoolique / vivre avec un homme alcoolique». (<http://shop.addictionsuisse.ch/fr/alcool/207-vivre-avec-un-conjoint-alcoolodependant.html>)

Adresses de centres de conseil: [www.indexaddictions.ch](http://www.indexaddictions.ch), Adresses de groupes d'entraide: [www.infoentraidesuisse.ch](http://www.infoentraidesuisse.ch) / [www.al-anon.ch](http://www.al-anon.ch)/ Assistance téléphonique d'Addiction Suisse 0800 105 105 [www.parentsetaddiction.ch](http://www.parentsetaddiction.ch) [www.papaboit.ch](http://www.papaboit.ch) / [www.mamanboit.ch](http://www.mamanboit.ch)

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 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 de 200'000 personnes soutiennent notre ONG.

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)

Contact:

Corine Kibora  
Porte-parole  
[ckibora@addictionsuisse.ch](mailto:ckibora@addictionsuisse.ch)  
Tél.: 021 321 29 75

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100000980/100785897> abgerufen werden.