

## Y a-t-il quelque chose que je puisse faire pour que Maman ou Papa aille mieux ?

- Les enfants s'inquiètent souvent à propos du parent qui a un problème d'alcool. Les personnes qui ont un problème de consommation d'alcool ont vraiment besoin du soutien de leur famille. Cependant, ce sont les adultes qui doivent offrir le soutien et non pas les enfants.
- Il est possible que le parent qui boit rende parfois les autres responsables de son problème. Les enfants ne sont pas la cause du problème d'alcool de leurs parents, quel que soit ce qui se passe à la maison. L'enfant ne peut pas contrôler le problème ou le faire disparaître.
- Même si l'enfant ne peut pas résoudre le problème d'alcool, le parent a quand même parfois besoin de savoir qu'il est là pour lui. Il est important que vous soyez conscient du problème de votre mère ou de votre père et que vous sachiez que, s'ils suivent un traitement, ils peuvent aller mieux.

## Pourquoi les gens boivent-ils tant, alors qu'ils savent qu'ils se feront du mal ou feront souffrir d'autres personnes ?

- Lorsque les gens ont un problème d'alcool, il se peut qu'ils mentent et disent des choses qu'ils ne pensent pas, mais qui peuvent vraiment être blessantes. Il est possible qu'ils n'admettent pas les mauvaises choses qui arrivent dans leur vie (à eux-mêmes ou aux autres) à cause de leur consommation d'alcool. Lorsqu'une personne est ivre, son discernement est altéré ou affaibli. Il est possible qu'elle adopte des comportements dangereux, comme prendre le volant ou se battre.
- Les personnes qui ont un problème d'alcool pensent que l'alcool les aidera à se sentir mieux ou à oublier leurs autres problèmes.
  - Les personnes qui boivent trop se concentrent généralement sur le moment présent. Elles ne veulent pas penser à ce qui pourrait arriver plus tard ou à long terme. Elles risquent de ne pas comprendre ce qui se passe vraiment dans leur vie.
  - Les personnes qui boivent trop depuis longtemps consomment peut-être de l'alcool pour éviter de se sentir malade. Si elles arrêtent de boire ou diminuent leur consommation d'alcool, elles risquent de se sentir malade, une sensation qui, à court terme, est pire.

## À qui puis-je parler ? Où puis-je obtenir de l'aide ? Que faire si je ne me sens pas en sécurité ?

- Lorsque les enfants ont un père ou une mère qui a un problème d'alcool, ils peuvent traverser des périodes de colère, de tristesse ou de crainte. Ils auront peut-être peur d'exprimer leurs émotions. Il est aussi possible qu'ils ne sachent tout simplement pas quoi faire.
- Il est important que les enfants trouvent des personnes avec lesquelles ils peuvent parler, par exemple, des adultes à qui ils font confiance, comme l'autre parent ou un grand-parent, un enseignant, un conseiller ou un médecin de famille. Les enfants peuvent mettre sur papier leurs questions ou leurs préoccupations pour avoir les idées plus claires ou pour en parler avec un adulte en qui ils ont confiance.
  - Les enfants peuvent aussi parler à d'autres enfants à qui ils font confiance. Parfois, rien ne remplace un bon ami.
  - Si l'enfant est inquiet et n'a personne à qui parler, il peut appeler la ligne *Jeunesse J'écoute*, au 1 800 668-6868, pour parler à un adulte qui pourra l'aider. En cas d'urgence, l'enfant peut composer le 911.
  - Il est parfois rassurant pour les enfants de dresser un plan d'action avec leur parent (ou un autre adulte à qui ils font confiance). Ceci les aide à savoir quoi faire lorsqu'ils ont peur.
  - Un plan d'action peut comprendre :
    - une liste des signes indiquant à l'enfant que le parent va mieux ou non ;
    - le nom et le numéro de téléphone d'un adulte que l'enfant peut appeler.

## Lorsque je serai grand, est-ce que j'aurai aussi un problème d'alcool ?

- La plupart des adultes boivent de façon responsable et n'ont pas de problème d'alcool.
- Il est naturel de s'inquiéter de cette possibilité. Certains scientifiques pensent que les enfants seront plus enclins à avoir un problème d'alcool lorsque c'est le cas d'un de leurs parents. Mais il ne s'agit pas d'une certitude, et la plupart des enfants ne suivent pas l'exemple de leurs parents et ne développent pas de problème d'alcool.
- Les enfants sont capables de faire des choix différents. Il est utile que les enfants connaissent les risques. Ils peuvent obtenir le soutien nécessaire pour faire des choix différents de ceux de leurs parents.

## Que puis-je faire pour ne jamais avoir de problème d'alcool ?

- Il y a beaucoup de choses que les enfants peuvent faire. Ils peuvent, par exemple, s'inscrire à un club, faire du sport et passer du temps avec leurs amis. Ils peuvent également passer du temps avec des adultes qui n'ont pas de problème d'alcool (par exemple des entraîneurs sportifs, des enseignants et d'autres membres adultes de la famille).
- Il est important que les enfants trouvent une activité qui leur plaise et qu'ils y consacrent beaucoup de temps. Il est bon qu'ils passent du temps avec d'autres enfants qui aiment faire du sport et des activités amusantes et saines (par exemple, faire de la bicyclette, jouer dans les terrains de jeu, faire de l'artisanat et jouer à l'ordinateur). C'est un moyen idéal de faire face au stress, à la tristesse et à des « hauts » et des « bas ».
  - Les enfants devraient aussi trouver des activités auxquelles ils peuvent s'adonner seuls, lorsqu'ils ne peuvent pas quitter la maison ou trouver quelqu'un avec qui jouer. Par exemple, ils peuvent lire, écrire des histoires, jouer de la musique ou regarder la télévision. Ils peuvent aussi parler à un ami au téléphone.
  - Si les enfants ont leurs propres rêves et objectifs, ils seront moins enclins à développer un problème d'alcool. Les adultes peuvent aider les enfants à réaliser leurs objectifs. Il est important que les enfants aient une relation avec au moins un adulte bienveillant.
  - Lorsque le climat familial est bon, c'est une bonne idée de faire participer les enfants aux célébrations et rituels familiaux. Il peut s'agir de choses simples comme regarder une émission de télévision ensemble ou célébrer en famille, de façon spéciale, les anniversaires et les fêtes. C'est important pour les enfants, même si tous les membres de la famille ne sont pas présents.

## Avez-vous besoin d'aide supplémentaire ?

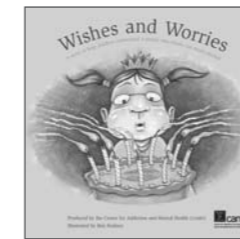
Pour de plus amples renseignements sur les problèmes d'alcool et leurs effets sur les enfants et les familles, consultez votre médecin de famille ou appelez le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) au 1 800 463-6273 ou, à Toronto, au 416 595-6111.

## Vous pouvez également obtenir de l'aide à :

[www.thereishelp.org](http://www.thereishelp.org)

Ce site Web fournit des renseignements sur la santé mentale, la toxicomanie, les traitements offerts et les stratégies permettant de mener une vie saine.

## Autres ressources de CAMH :



*Wishes and Worries: A Story to Help Children Understand a Parent Who Drinks Too Much Alcohol* (en anglais seulement – code de produit P5599) Rédigée pour les enfants de 5 à 10 ans, cette ressource interactive s'adresse aux

parents, à l'ensemble de la famille, aux enseignants et aux professionnels du domaine de la santé mentale et de la toxicomanie qui veulent aborder la question de l'impact d'un problème d'alcool sur la vie des enfants.



*Passez à l'action! L'alcool, les autres drogues et votre famille* (code de produit PH045) Cette brochure destinée aux familles comporte deux parties. La première discute de la prévention des problèmes liés à l'alcool et aux autres drogues. La deuxième propose des méthodes

permettant de s'attaquer aux problèmes liés à l'alcool et aux autres drogues.

ce que les enfants  
veulent savoir  
lorsqu'un de leurs parents  
boit trop d'alcool



LES ENFANTS SE POSENT BEAUCOUP DE QUESTIONS et éprouvent de nombreuses craintes lorsqu'un membre de leur famille boit trop d'alcool, surtout lorsqu'il s'agit d'un de leurs parents. Si les enfants n'obtiennent pas de réponses à leurs questions, ils ont tendance à tirer leurs propres conclusions, qui peuvent être erronées et terrifiantes.

Lorsqu'un membre de la famille a un problème lié à l'alcool, ce problème peut facilement devenir un sujet tabou. Tous les enfants ont besoin d'explications et de soutien adaptés à leur âge pour mieux comprendre les problèmes liés à la consommation d'alcool.

La première conversation que les parents ont avec leur enfant au sujet des problèmes d'alcool ne se déroule pas de la même façon pour tout le monde. La façon dont vous aborderez la question dépendra de l'âge de l'enfant et de sa capacité de traiter l'information. Cela dit, dans bien des cas, les enfants comprennent mieux la situation que vous ne le pensez.

Le présent dépliant vous aidera à vous préparer à discuter des problèmes d'alcool avec votre enfant (ou un autre enfant dont vous êtes proche).

Les problèmes liés à l'alcool dans la famille sont une question complexe. Le présent dépliant ne remplace pas les services d'un professionnel. *N'hésitez donc pas à consulter un professionnel.*

## Questions que posent les enfants

### Pourquoi Maman ou Papa boivent-ils autant ?

Il y a beaucoup de gens qui boivent de l'alcool et qui n'ont pas de problèmes. Mais ce n'est pas le cas de tout le monde. Il existe de nombreuses raisons possibles pour lesquelles une personne peut avoir un problème d'alcool mais les causes ne sont pas toujours connues. Il existe également de nombreuses raisons pour lesquelles les gens commencent à boire trop. Il est possible que les gens se mettent à boire parce que l'alcool leur procure une sensation de bien-être ou leur permet de se détendre, ou simplement parce que ça semble agréable. Certaines personnes commencent à consommer de l'alcool progressivement, alors que pour d'autres, la consommation abusive d'alcool peut commencer

soudainement. Parfois, le stress ou des problèmes de santé mentale peuvent pousser une personne à boire davantage.

- Certaines personnes disent ne pas pouvoir s'arrêter de boire. C'est ce qu'on appelle parfois l'« accoutumance » à l'alcool. Lorsqu'une personne développe une accoutumance, elle continue à boire, même si des conséquences désagréables commencent à se produire. Cette personne ressent un besoin intense de boire et il lui est très difficile de s'arrêter.
- Imaginez que vous avez de la gomme dans la bouche, mais que vous n'avez pas le droit de la mâcher. Vous voulez vraiment la mâcher et vous auriez beaucoup de mal à vous en empêcher. C'est cela lutter contre l'accoutumance.
- Les problèmes liés à la consommation d'alcool peuvent entraîner d'autres, comme des problèmes d'argent, de santé ou de relations. Les personnes qui ont un problème d'alcool peuvent avoir du mal à s'arrêter de boire, même si elles le souhaitent et même si d'autres problèmes commencent à surpasser les bons effets de la boisson.

Souvenez-vous que consommer de l'alcool n'est pas toujours un problème. Il existe tout un éventail de situations entre la consommation qui ne pose aucun problème et l'accoutumance.

### Que ressent-on lorsqu'on boit de l'alcool ? Comment se sent-on lorsqu'on est ivre ?

- L'alcool est une drogue. Elle affecte le corps de la personne et la façon dont elle se sent et se comporte.
- Les gens qui sont ivres peuvent ressentir des effets différents. Ils peuvent avoir la tête qui tourne, se sentir bêtes, joyeux ou libres comme l'air. Il se peut également qu'ils ne puissent plus se maîtriser, qu'ils soient violents, en colère ou tristes, se sentent fatigués ou aient la nausée (envie de vomir).
- Après avoir beaucoup bu, les gens ont du mal à se souvenir, à se tenir debout, à marcher ou à accomplir d'autres tâches.
- Il se peut que certaines personnes vomissent, tombent, se sentent mal (aient une « gueule de bois ») ou perdent connaissance (ne se souviennent de rien).

### Pourquoi suis-je autant déconcerté par ce que je ressens ? Pourquoi est-ce que je m'inquiète autant ?

- Si un membre de votre famille boit trop d'alcool, il est possible que l'ambiance à la maison ne soit ni calme ni sécurisante. L'alcool peut rendre les relations familiales tendues, ce qui peut entraîner des disputes. Si le climat familial vous inquiète, il est possible que vous ayez du mal à vous concentrer à la maison et à l'école.
- Le parent qui a un problème d'alcool risque de dire des choses qu'il ne pense pas. Votre papa ou votre maman risque de ne pas tenir ses promesses. Il est possible qu'il n'y ait pas d'horaire fixe à la maison (par exemple, les repas peuvent être servis en retard). Les enfants risquent de se sentir malheureux ou peuvent être gênés d'amener des amis à la maison.
- Tout ce stress peut entraîner un sentiment de confusion. Les enfants risquent de ressentir :
  - de l'inquiétude ou de la peur
  - de la colère
  - de la tristesse
  - de l'embarras
  - de la culpabilité ou de la honte
  - de la confusion
  - un manque d'affection
  - de la haine
  - de la peine pour le parent qui boit trop.Tous ces sentiments sont normaux. Même les sentiments angoissants sont normaux.

### Pourquoi le problème d'alcool est-il un secret ?

- Souvent, les personnes qui ont un problème d'alcool le cachent. Elles ont peur qu'on ait une mauvaise opinion d'elles et qu'on les traite différemment. C'est ce qu'on qualifie parfois de « stigmatisme » ou de « discrimination ».
- Il est possible parfois que la personne ne veuille pas admettre qu'elle a un problème d'alcool (qu'elle consomme beaucoup d'alcool et que sa consommation a un effet sur les autres).
- Boire est souvent perçu comme quelque chose qu'on devrait pouvoir maîtriser ou arrêter. Les gens ont peur que, s'ils admettent leur problème d'alcool, cela soit perçu comme un signe de « faiblesse ».

- Les gens craignent aussi que le fait d'admettre qu'ils ont un problème d'alcool entraînera d'autres problèmes (par exemple, qu'ils perdront leur emploi, qu'ils feront peur à leur famille ou que les autres penseront qu'ils sont de mauvais parents). Parfois, les enfants pensent que s'ils parlent du problème d'alcool de leur père ou de leur mère, ils risquent de leur porter tort. Ils ont également peur de s'attirer des ennuis.
- Les enfants risquent de penser que leur famille est différente des autres (par exemple, les disputes sont parfois nombreuses ; la maison est désordonnée ; le parent dort souvent sur le canapé). Un enfant peut avoir honte de ce qui se passe chez lui et ne veut pas que les gens soient au courant.

### Est-ce que Maman ou Papa peuvent arrêter de boire autant ? Est-ce qu'ils peuvent guérir ?

- Oui. La bonne nouvelle, c'est que les problèmes d'alcool se traitent.
- Certaines personnes apprennent à moins boire. D'autres sont capables de cesser de boire complètement.
- Arrêter de boire peut être vraiment difficile. Changer ses habitudes peut prendre beaucoup de temps. Il est aussi possible que la personne change pendant un moment, puis se remette à boire un jour ou une semaine. C'est ce qu'on appelle une « rechute » et cela fait souvent partie du rétablissement. Cela ne veut pas dire que la personne ne s'arrêtera jamais.
- Il existe différents types de traitement des problèmes liés à l'alcool. Parfois, les médicaments peuvent aider. Parfois, le traitement des problèmes de santé mentale (comme le stress ou la dépression) peut aider, car ces problèmes peuvent contribuer au problème de consommation d'alcool. Certaines personnes ont besoin d'une combinaison de traitements.
- La personne peut avoir besoin d'effectuer d'autres changements pour s'arrêter de boire. Par exemple, elle peut trouver de nouveaux passe-temps, d'autres activités pour ses heures de loisirs (comme les sports, l'art ou l'artisanat) et parfois se faire de nouveaux amis. La personne peut également avoir besoin de l'aide d'un médecin pour se prendre en main.

*Suite au verso.*

Pour de plus amples renseignements sur des questions de toxicomanie et de santé mentale ou pour obtenir un exemplaire de ce dépliant, veuillez appeler le Centre R. Samuel McLaughlin de renseignements sur la toxicomanie et la santé mentale de CAMH : Sans frais en Ontario : 1 800 463-6273 À Toronto : 416 595-6111

Pour commander des exemplaires en quantité de ce dépliant ou d'autres publications de CAMH, veuillez vous adresser au : Service du marketing et des ventes Tél.: 1 800 661-1111 ou 416 595-6059 à Toronto Courriel : marketing@camh.net

Pour faire un don, veuillez vous adresser à la : Fondation du Centre de toxicomanie et de santé mentale Tél. : 416 979-6909 Courriel : foundation@camh.net

Si vous avez des questions à poser ou des éloges ou des préoccupations à formuler au sujet des services offerts par CAMH, appelez notre coordonnatrice des relations avec les clients au : 416 535-8501, poste 2028

Consultez notre site Web à : [www.camh.net](http://www.camh.net)

Copyright © 2005  
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Available in English



Centre for Addiction and Mental Health  
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Un Centre collaborateur de l'Organisation panaméricaine de la santé et de l'Organisation mondiale de la Santé

Affilié à l'Université de Toronto