

Vivre avec une personne dépendante de l'alcool, ou d'une autre substance, n'est pas une sinécure. Pourtant, cela n'arrive pas à n'importe qui. Il y a des personnes qui y sont comme prédisposées et qui vont s'attirer ce genre de situation. Sans en être conscientes, elles recherchent ce genre de difficultés et alimentent le cercle vicieux par leurs comportements.

La codépendance : vivre avec un alcoolique ! J'ai envie d'aborder aujourd'hui un thème qui me tient beaucoup à coeur, c'est celui de la co-dépendance. Cette notion est relativement nouvelle pour le grand public. Pour ma part, j'en ai entendu parler pour la première fois, il y a 2 ou 3 ans, lors d'une formation de trois jours à la Fondation des Oliviers, sur les hauts de Lausanne. Cette institution est spécialisée dans le traitement des malades dépendant de l'alcool. La notion de codépendance ne concerne pas la personne qui a des problèmes d'alcool (ou de drogue), mais bien la personne qui vit avec celui ou celle qui en est dépendant. Généralement, on considère les proches comme des victimes de l'alcoolique, or il semble de plus en plus évident que ceux-ci ont une part de responsabilité dans le système qui s'est mis en place.

Prenons l'exemple d'une femme dont le mari est dépendant de l'alcool (c'est le cas le plus courant, bien que le contraire existe aussi). Le plus souvent, elle va réagir en essayant de contrôler sa consommation. Elle va aussi tout faire pour que cela n'ait pas trop de conséquences sur sa vie professionnelle et sociale. Par exemple : téléphoner au patron de son conjoint pour lui dire qu'il est malade, l'excuser auprès de ses amis en disant qu'il est fatigué et que c'est la raison pour laquelle il ne sort pas avec elle ce soir.

Le cercle vicieux de la codépendance. En fait, cette femme n'est pas entrée dans ce jeu-là par hasard. Derrière la situation actuelle, il y a tout un processus qui s'est mis en route, depuis bien longtemps. La Fondation des Oliviers* décrit, chronologiquement, ce cercle vicieux de la codépendance :

- Au départ, c'est une personne qui a très souvent perçu des problèmes dans sa famille. Elle a appris à prendre soin des autres. C'est pour elle le moyen qu'elle s'est donné pour trouver sa valeur personnelle, pour exister et être reconnue aux yeux des autres.
- Comme elle a échoué dans sa tentative de « sauver » ses parents ou ses proches, elle a le désir profond de s'occuper d'autres personnes qui sont en difficulté pour rattraper son échec. Elle est attirée par quelqu'un qui a besoin d'être pris en charge. Dès que la relation est établie, elle cherche donc à le contrôler, à limiter sa consommation d'alcool ou de drogue.
- Elle prend sur elle la difficulté de l'autre. Avec le temps, elle commence à croire qu'elle en est la cause et se sent coupable. Elle commence à douter de ce qu'elle ressent et cherche à cacher sa situation à son entourage, à la société. Elle réduit ses activités sociales et s'isole de la communauté.
- Elle implore l'autre pour qu'il change ses habitudes, elle le menace, elle cache les produits. Irritée et découragée par les fausses promesses
- Elle est irritée et découragée par les promesses que l'autre lui fait, mais qu'il ne peut bien sûr pas tenir. Bien qu'elle soit préoccupée et inquiète de sa consommation, elle nie le problème à l'entourage en inventant des excuses.
- Elle joue le rôle de tampon entre le malade et ses enfants. Elle assume les responsabilités de toute la famille et tente de limiter les dégâts : ranger après les beuveries, conduire la voiture pour rentrer à la maison, l'excuser quand il n'est pas en état de se rendre à un rendez-vous, etc.
- Elle finit par négliger son rôle auprès de ses enfants. Elle pique des colères disproportionnées ou injustifiées. Elle peut même parfois les frapper.
- Dans les situations extrêmes, les tentatives de limiter la consommation de l'autre donne lieu à de véritables combats. A l'extérieur, elle se montre prudente et secrète concernant sa vie privée.
- La vie de la famille devient infernale. La personne codépendante va alors se réfugier dans le travail, dans des activités extérieures, éventuellement dans une relation extraconjugale.
- Sa santé morale et physique est aussi touchée (ulcères, migraines, dépression, obésité, etc.) Il peut y avoir abus de médicaments (tranquillisants, somnifères, etc.)

Comme on peut le constater dans ce processus, la codépendante va adopter un comportement qui vise à restreindre la liberté de l'autre. Or, c'est précisément un manque d'autonomie, d'indépendance, de confiance en soi, qui pousse le dépendant à la consommation. Il en résulte une situation de plus en plus conflictuelle, car la codépendante va souvent proposer une relation de type parent - enfant, une relation d'autorité (contrôle, remontrance, restriction, humiliation, etc.) Ce qui n'a pour effet que de renforcer le besoin de l'autre de fuir dans l'alcool.

Ces peurs qui maintiennent la codépendance. Je me suis souvent posé la question de savoir ce qui pousse une personne à vivre, pendant des années, dans un tel enfer. Je crois, là aussi, que ce qui maintient le système en place, ce sont les peurs : celle de se retrouver seule (parfois avec des enfants à charge), celle de ne pas pouvoir subvenir à ses besoins, celle des représailles de l'autre, celle de ne plus être autant soutenue et aidée par ses enfants ou ses proches si elle n'est plus victime, celle de reconnaître son échec face à sa propre famille ou à la société, celle du qu'en dira-t-on...

Arrêter de vouloir changer le comportement d'un alcoolique. Pourtant, il est possible d'aider quelqu'un à sortir de sa dépendance. Cela suppose avoir le courage d'arrêter de vouloir changer le comportement de l'autre, de lui laisser l'entière responsabilité de sa vie et

de commencer à faire un travail sur soi. C'est-à-dire, le contraire de ce que l'on fait habituellement. Cela signifie trouver les causes, racines profondes qui la poussent à la codépendance, à jouer au sauveur. Apprendre à lâcher les responsabilités qui ne sont pas les siennes sans se sentir inutile. Cela signifie aussi faire un travail sur l'estime de soi, sur la guérison des relations avec son père, sa mère. C'est le processus qui permet de sortir de cette situation. Ce sera l'objet de ma prochaine rubrique.

Fondation des Oliviers, rte de la Clochette 88, 1052 Le Mont-sur-Lausanne :
« Progression de la codépendance »

André Rossier

11.02.2000