

# Vivre avec un alcoolique

Problème de société, l'alcoolisme ne fait pas seulement souffrir le buveur. Il affecte aussi son entourage. Par quelles étapes passent ceux qui vivent avec un alcoolodépendant ? Quels comportements doivent-ils éviter ? Comment sortir de la spirale infernale ? Témoignages et conseils d'une psychologue.

Par Olivier Rogeau • Illustrations : Julien Kremer

**C**'est reparti. Le 1<sup>er</sup> février démarre, en Belgique, la sixième édition de la Tournée minérale. Ce « mois sans alcool » est l'occasion, chaque année, d'alerter l'opinion sur l'addiction à la boisson, l'une des maladies les plus répandues. En revanche, le chemin de croix vécu par l'entourage d'un alcoolodépendant reste souvent dans

l'ombre. L'alcoolisme est pourtant un mal familial. Il affecte non seulement le buveur, mais aussi son travail, ses amitiés, son mariage, son rôle d'enfant ou de parent... Voir une personne aimée se détruire est un drame au quotidien. « Un parent boit, la famille trinque », dit l'adage.

**Plus de 3,3 millions de Belges auraient un proche dont la consommation d'alcool est « problématique ».**

Selon une enquête de 2016, un Belge sur dix a une consommation d'alcool avec un risque élevé d'alcoolodépendance, indépendamment de la quantité consommée. Si l'on considère que ces 10 % ont parmi leurs proches, en moyenne, trois personnes qui tiennent beaucoup à eux, on mesure l'ampleur sociale du phénomène : plus de 3,3 millions de Belges auraient un conjoint, un enfant, un parent ou un ami

dont la consommation est qualifiée de « problématique » – soit des personnes qui ont besoin d'alcool pour se sentir en forme, qui culpabilisent à propos de leur addiction, qui entendent des critiques sur leur consommation... L'alcoolisme est, certes, une souffrance pour les dépendants, mais il affecte aussi ...



Retrouvez notre podcast  
« **Un alcoolique, ce n'est pas si facile à  
aimer** » sur les plateformes d'écoute  
et sur [levif.be/podcasts](https://levif.be/podcasts)

# ue, l'enfer au quotidien



... profondément et sur une longue période l'existence des proches, surtout le premier cercle : les parents, le conjoint, les enfants.

### **TOMBER DANS LA « CODÉPENDANCE »**

« Pendant des années, ma vie a été un enfer, raconte Martine (1), une mère de famille bruxelloise. L'inquiétude est constante quand on vit avec un alcoolique. Je demandais à mes enfants de ne pas faire de bruit pour ne pas l'irriter. J'avais peur de ses colères. Peur que les gosses boivent, par erreur, son verre de Coca rempli en partie de whisky. Peur qu'il perde son travail à cause de ses beuveries. Peur qu'il provoque des accidents de la route. Quand il était ivre au volant, il surréagissait aux distractions ou négligences d'autres conducteurs. Il se lançait parfois dans des courses-poursuites dont je sortais traumatisée. Je vous assure que monter dans une voiture conduite par quelqu'un qui n'a plus toute sa raison, c'est perdre soi-même la raison ! »

« Tant que j'ai cru mon mari capable de se sortir de son addiction, je suis restée patiente, compréhensive, assure la jeune femme. Mais après plusieurs rechutes, j'ai commencé à lui faire des reproches, à le juger, à le menacer, ce qui provoquait d'incessantes disputes. Mes amis me demandaient pourquoi je restais avec lui. D'autant qu'il devenait très agressif. Devenus adolescents, mes enfants se sont rebellés, ont testé ses limites et les miennes. J'ai voulu contrôler sa consommation. Par honte et par crainte de son comportement en société, j'ai refusé les invitations à dîner. Je l'ai isolé et me suis isolée, par la même occasion. J'ai couvert son alcoolisme : quand il ne parvenait pas à se lever le lendemain d'une

cuite, je téléphonais à son bureau. Parfois, il me demandait lui-même d'appeler pour dire qu'il était malade. J'ai dû payer ses dettes. Je ne cessais de chercher des solutions pour lui éviter des misères. Je ne me rendais pas compte, à l'époque, que j'encourageais ainsi sa dépendance à l'alcool. »

« Quand une personne "couvre" l'assuétude de son conjoint, c'est qu'elle tombe dans ce qu'on appelle la "codépendance" », précise Chantal Dermine, psychologue au centre des addictions Bruxelles Epsilon, à Uccle, une structure qui propose des consultations dédiées à l'entourage des alcoolodépendants. « Cette attitude s'installe

dans la famille, mais aussi sur le lieu de travail. Croyant bien faire, des proches et collègues excusent, cachent la réalité. Parfois, l'entourage va jusqu'à acheter de l'alcool quand il n'y en a plus au domicile ou donne l'argent pour que l'alcoolique s'en procure lui-même. Car une personne dépendante qui n'a pas sa dose est dans un état de mal-être qui la rend désagréable. Quand elle a bu, le calme, parfois, revient et les proches se satisfont d'un "mieux" provisoire. C'est un cercle vicieux dont il faut sortir. »

La psychologue prévient : « L'entourage ne doit pas attendre d'être au bout du rouleau pour consulter un psychiatre

### **Claudine**

**« J'ai compris qu'il buvait parce qu'il était en souffrance »**

« On m'a mise en garde quand j'ai rencontré l'homme qui deviendrait mon mari. Il avait pris l'habitude de se saouler le week-end depuis l'époque de son service militaire. Mais je me suis dit que mon

amour le ferait renoncer à l'alcool. Les premières années de notre mariage, il buvait surtout aux grandes occasions, au finish et en cachette. Puis, il s'est mis à boire le matin, en jouant aux cartes avec ses copains, dans le train pour se rendre au travail. Son état s'est dégradé. Quand il était malade, je l'étais aussi. Nous nous disputions. Dans ses moments d'abstinence, il était strict et sévère. Nos quatre enfants préféraient qu'il boive, car il devenait alors très généreux, il leur offrait des cadeaux. Plus tard, mon aînée n'a plus supporté les changements d'humeur de son père. Moi, j'ai compris qu'il buvait parce qu'il était en souffrance. Pendant trois ans, il s'est rendu aux réunions des Alcooliques anonymes. Mais il a rechuté dans l'alcoolisme chronique. Atteint du syndrome de Korsakoff, il a sombré dans la démence. »





addictologue ou un psychologue. Quand les relations familiales se détériorent, il faut agir pour sortir du cercle infernal. Si l'alcoolodépendant ne se décide pas lui-même, spontanément, à se faire soigner, son entourage doit chercher de l'aide et non s'enfermer dans une situation qui fait souffrir tout le monde. Quand on aime quelqu'un, il est très pénible de constater que tout ce que l'on entreprend ne l'empêche pas de sombrer. Il y a le plus souvent un moment où le conjoint d'un alcoolique n'en peut plus et pose un ultimatum : "Ou tu te fais soigner, ou je m'en vais ! Ou tu acceptes de faire une cure, ou tu es à la porte" ! »

### « NOUS LAVONS MENACÉ, INSULTÉ... »

Le fils aîné d'Alain s'est mis à boire à 21 ans, à la suite d'une déception amoureuse. « Je n'ai rien vu venir, confie le papa, qui réside en Brabant wallon. On a plein d'incertitudes en tant que parent. Mon fils est-il un "gros buveur", un "consommateur excessif", un "alcoolique" ? Les médecins peinent à répondre à nos questions. Sans doute parce qu'ils ont été peu formés pendant leurs études sur cette matière et qu'ils craignent eux-mêmes l'alcoolisme. » Alain et son épouse ont discuté avec leur fils. Son comportement les mettait mal à l'aise par rapport à leurs deux autres ...

### Jacqueline

« J'ai appris à dire "je" et j'ai osé dire "non" »

« L'alcool fait partie de ma vie depuis ma naissance. Fille de parents alcooliques, je me faisais toute

petite quand j'étais enfant, jusqu'à me rendre invisible. Je n'invitais pas d'amies à la maison. Mon père était violent, en paroles et en actes. Adolescente, j'ai eu le coup de foudre pour un homme, lui aussi alcoolique. Je lui trouvais toutes les excuses, car sa vie avait été pire que la mienne. Je lui ai demandé de m'épouser pour pouvoir quitter ma famille. Hélas, mon mari s'est mis à boire toujours plus : de la bière, du vin, du whisky, du cognac... Je me sentais coupable de cet échec. J'en faisais toujours plus pour ne pas perdre son amour. J'ai dû me charger de toutes les responsabilités familiales. L'alcool lui a fait perdre son boulot et il a eu des accidents de voiture en état d'ébriété. Un huissier a procédé à des saisies de salaire sur mon compte. Cinq ans après notre mariage, nous nous sommes retrouvés sans logement, avec nos deux enfants et deux valises. Ce n'était que le début de nos déboires. Un jour, il m'a fait le plus beau des cadeaux : il a pris rendez-vous avec les Alcooliques anonymes. Mais il n'y a pas de miracle, il a plongé. Nous nous sommes séparés. J'ai appris à dire "je" et j'ai osé dire "non". »

... enfants. « Exaspérés par ses mensonges, ses vols et ses manipulations, nous l'avons menacé, insulté et même bousculé. Sur les conseils de mon médecin, je l'ai mis à la porte. Je le vois encore avec sa valise sur le trottoir, sous la pluie, en pleine nuit... J'ai compris plus tard que j'ai agi avec lui comme mon propre père se comportait avec moi, en pater familias autoritaire. Aujourd'hui, notre fils est âgé de 34 ans et vit à nouveau chez nous. Il refuse de renoncer à la boisson et fume autant qu'il boit,

un cumul d'assuétudes observé souvent, nous affirment les spécialistes. Notre fils s'approvisionne en bouteilles et canettes de bière forte à 12°. Chaque soir vers 20 heures, nous appréhendons son retour à la maison, assommé par l'alcool. »

Le comportement des proches d'un alcoolodépendant évolue avec le temps, constatent les thérapeutes : après la phase de bienveillance, il y a celles du rejet, de la guerre ouverte, puis de l'adaptation. « Au début, l'entourage minimise l'addiction et tente de

### Anne

**« Je n'ai pas réussi à aider mon père, ce qui m'a poussée à vouloir sauver mon conjoint »**

« L'alcoolisme de mon père, conducteur de car scolaire, a détruit notre vie familiale. Ma mère s'enfermait à clé dans sa chambre pour échapper à sa violence. La police a fini par l'éjecter du domicile conjugal. Nous étions soulagées, mais j'étais triste, car je tenais à lui. Plus tard, je l'ai revu. J'étais sa seule oreille. Il pleurait devant moi. J'ai voulu le sauver. Nous avons consulté des psychologues, des médecins, sans résultat. Nos relations se sont espacées : mon ménage battait de l'aile et je tenais à protéger mes trois enfants. Après mon divorce, j'ai rencontré un homme, lui-même alcoolique. J'ai voulu réussir avec lui ce que j'avais raté avec mon père. Après trois ans de vie commune, j'ai compris, grâce aux réunions Al-Anon, que je fonctionnais mal : un proche ne peut sortir un alcoolique de son addiction. J'ai quitté mon conjoint. »



limiter les dégâts, détaille Chantal Dermine. Ensuite, il passe aux menaces. Il dissimule la maladie à l'extérieur et cache les bouteilles ou les compte. Cette obsession du contrôle est vaine. L'alcoolique doit reprendre lui-même sa vie en main. Lui seul peut décider d'arrêter de boire. S'il le fait pour satisfaire ses proches, son effort est condamné à l'échec. En général, le conjoint d'un alcoolique finit par assumer toutes les tâches et responsabilités du ménage. Il gère les factures, les enfants... Un déséquilibre

s'installe. Le malade se sent dévalorisé et peinera à retrouver sa place et son identité en cas de période de stabilisation, d'abstinence prolongée. »

### **UNE VOIE DE « RÉTABLISSEMENT »**

« Un malade boit, cinq personnes souffrent », estime Al-Anon, association qui propose un programme de « rétablissement » de l'entourage (familles, amis, collègues d'un alcoolique) basé sur l'entraide. Cette structure originaire des Etats-Unis

et conçue sur le modèle des Alcooliques anonymes (d'où l'appellation « Al-Anon ») est active actuellement dans 131 pays, dont la Belgique. Les membres partagent leur expérience et réfléchissent ensemble à des solutions lors de réunions de groupe ou sur des forums en ligne. Un programme spécifique, baptisé « Alateen », s'adresse aux jeunes de 12 à 18 ans affectés par l'alcoolisme d'une personne proche. « Il faut beaucoup d'humilité pour se décider à venir chez nous, reconnaît Catherine, l'une des responsables de l'asbl, dont la plupart des membres sont des femmes. Nos échanges apportent un réconfort et aident à admettre que l'alcoolisme n'est pas un vice, mais une maladie. Nos membres comprennent qu'il n'y a pas de "recette" pour sortir de l'enfer. Cacher les bouteilles ne sert à rien, faire la morale non plus. Si l'on comprend qu'on ne peut changer le comportement d'un proche alcoolique, on commence à éprouver moins de culpabilité. »

« Depuis juin 2018, début de mon "rétablissement", les relations avec mon fils alcoolique se sont aplanies, confie Alain. J'ai compris, en participant aux réunions d'Al-Anon, que son alcoolisme était une maladie psychiatrique. Son ego est écorné, il a une très mauvaise image de lui. » Martine a rejoint, elle aussi, un groupe de discussion Al-Anon. « J'y ai pris une grosse claque ! Les souvenirs douloureux de mon passé familial ont refait surface. Dans ma famille, il fallait boire pour être considéré comme un homme. Mon père était gros buveur, ses frères et mes cousins aussi, ce qui me mettait mal à l'aise. A 20 ans, j'ai rencontré un homme qui buvait beaucoup. Dix ans plus tard, j'ai épousé un alcoolique, que je pensais sauver de ...

## **Marie**

**« Il m'a fallu des années pour réaliser que, moi aussi, j'avais besoin d'aide »**

« Au début de notre relation, le penchant de ma compagne pour l'alcool ne m'inquiétait pas. J'avais 29 ans, elle

36, et il y avait des guindailles bien alcoolisées. Mais sa consommation quotidienne de bière et de vin n'a cessé d'augmenter. Educatrice comme moi, elle buvait déjà le matin, avant de partir au travail. J'ai tenté de gérer sa consommation. Je lui ai fait la morale. Je l'ai menacée, suppliée. Tout cela n'a servi à rien, sinon à provoquer des conflits. Il m'a fallu des années pour réaliser que moi aussi j'étais malade, et avais besoin d'aide. J'étais au bout du rouleau à force de cacher son addiction aux proches et à nos collègues. Elle a perdu plusieurs fois son emploi, a dû se faire soigner, a rechuté après des cures de désintoxication. Nous avons déménagé à la campagne dans l'espoir de sortir de l'impasse. Comme elle dépassait les bornes, nous nous sommes séparées temporairement. J'en avais marre d'en avoir marre. Cette épreuve était psychiquement éprouvante. J'en aurais crevé si je n'avais osé m'affirmer. J'ai appris à prendre soin de moi, à fermer mes yeux, à boucher mes oreilles, à murer mon cœur, mais c'est dur de voir sombrer la personne avec laquelle on partage sa vie. »

... son addiction par mon amour. Les réunions Al-Anon m'ont aidée à lâcher prise, à retirer mon costume de "sauveuse", ce qui a soulagé mes enfants. J'ai compris que je ne pouvais empêcher mon conjoint de boire. "Vivre et laisser vivre" est devenu ma devise. Mon mari, lui, s'est rendu à ma demande chez les Alcooliques anonymes. Après la première réunion de groupe, il a renoncé à poursuivre : "Ce n'est pas pour moi, m'a-t-il dit. J'aime boire, aller au café, où je retrouve mes amis. C'est ma vie." Nous nous sommes séparés après quinze ans de vie commune. »

### MANQUE DE STRUCTURES D'ACCUEIL

Face à des alcoolodépendants, le rôle des thérapeutes a ses limites, reconnaît Chantal Dermine : « Nous ne réussissons pas à les sortir tous de leur dépendance, loin de là, et nous ne pouvons les soigner malgré eux. S'ils acceptent une prise en charge, elle commence par un rendez-vous chez le psychiatre addictologue. Ensuite, le malade peut rencontrer un ou plusieurs psychologues en consultation individuelle ou familiale. Un infirmier est chargé de coordonner le parcours thérapeutique, qui peut inclure de la méditation, du yoga, du sport... » De plus en plus souvent, le centre Epsilon est contacté non par l'alcoolodépendant, mais par ses parents ou d'autres proches. A bout de nerfs, ils cherchent de l'aide pour s'en sortir. « Habituellement, ils font appel à nous alors que le climat familial s'est déjà fortement dégradé, signale la psychologue. Ils se sentent impuissants et démunis, d'où l'importance de les intégrer dans le processus thérapeutique. En consultation, je leur

demande de décrire la situation, l'évolution des difficultés rencontrées. Chaque cas est différent, il n'y a pas de schéma type. »

Les familles désemparées s'interrogent : comment aider au mieux une personne que l'on aime ? Comment lui faire prendre conscience de sa maladie ? Comment, si elle n'est plus dans le déni, l'accompagner dans ses efforts d'abstinence ? Les services qui accueillent les proches leur conseillent de parler avec le malade, mais pas quand il est alcoolisé. De l'encourager lors du sevrage, sachant que les rechutes sont souvent multiples. De ne pas le culpabiliser par des reproches, ni l'infantiliser. De ne pas agir par la contrainte ou le « flicage ». De l'inciter à consulter, car il peut difficilement s'en sortir seul. Et de se préserver soi-même, pour ne pas sombrer avec lui.

Les services qui aident et encadrent les proches sont rares en Belgique, alors qu'il existe de nombreuses structures d'écoute, d'accompagnement et de cure pour les alcoolodépendants. « Pourtant, soigner un alcoolique sans s'occuper aussi de son entourage n'a pas beaucoup de sens, reconnaît la psychologue. Aujourd'hui, cette dimension-là est tout de même mieux prise en compte, y compris au sein des hôpitaux. Depuis une quinzaine d'années, nous organisons des rencontres de groupe constituées de couples dont l'un des partenaires est alcoolique. Une solidarité s'installe entre alcoolodépendants et entre conjoints. Cela crée une dynamique. Chacun se sent soutenu. Mais la crise sanitaire nous a contraints à interrompre ces réunions. » Avec la pandémie, les centres d'aide aux alcooliques qui avaient développé une approche

## Julie

### « Le psychiatre me dit que mon fils alcoolique est moins malade que moi »

« Le dernier de mes trois enfants est sous l'emprise de l'alcool depuis l'âge de 16 ans. J'ai pris conscience de son addiction lors d'un match de tennis. C'est un excellent joueur. Assise dans les gradins d'une tribune, j'ai surpris une conversation entre spectateurs : « Comment est-ce possible, avec un tel talent, de boire autant ? » J'ai confié à mon fils mon inquiétude, mais il était dans le déni. Il est devenu moniteur de tennis. Les parents des jeunes qu'il entraînaient lui offraient des verres. Engagé ensuite par un organisme, il m'a demandé de contacter son employeur pour excuser ses absences répétées. Je l'ai fait, pour lui éviter un licenciement. Plus tard, cet organisme compréhensif lui a payé trois cures de désintoxication. Mais il continue à boire. Hier du whisky-coca, aujourd'hui du vin blanc. A tel point qu'il a contracté des dettes et me réclame régulièrement de l'argent. Il a vendu l'appartement que je l'avais aidé à acquérir et a vite dilapidé le produit de la vente. J'ai fini par l'emmener devant un juge de paix, qui l'a mis sous administration provisoire après l'avoir vu ivre lors du second rendez-vous. Je reste plongée dans l'angoisse. Un psychiatre me dit que mon fils est moins malade que moi ! »

## SEULS 15 % DE PERSONNES DIAGNOSTIQUÉES

La consommation excessive d'alcool est un enjeu de santé publique. Elle est associée à des troubles mentaux, à la cirrhose du foie, au cancer, aux maladies cardiovasculaires, à des traumatismes et est une cause majeure de décès prématuré. Elle est aussi un problème de société. En 2018, 6 % des Belges de 15 ans et plus ont rapporté une consommation d'alcool qualifiée, par l'Organisation mondiale de la santé, de « dangereuse » (soit plus de vingt-et-un verres par semaine pour les hommes et plus de quatorze verres pour les femmes). Près d'un adulte belge sur dix (13,5 % des hommes, 6,2 % des femmes) reconnaît consommer tous les jours de l'alcool, relève une étude d'Eurostat publiée en août dernier, basée sur des données de 2019. Ce qui situe notre pays au-dessus de la moyenne européenne (8,4 %). Avec les confinements sanitaires et la généralisation du télétravail, on peut craindre une hausse de la consommation ces deux dernières années. Une étude sortie en octobre 2021 signale qu'un Belge sur cinq boit davantage d'alcool depuis le début de la pandémie, souvent par ennui ou pour tenter de noyer le stress.

« Seuls 15 % des personnes alcoolodépendantes sont diagnostiquées et, parmi celles-ci, seule une sur deux est traitée », relèvent Thomas Orban, médecin généraliste depuis plus de vingt ans, et Vincent Liévin, journaliste spécialisé dans le domaine médical, auteurs de l'ouvrage *Alcool, ce qu'on ne vous a jamais dit* (Mardaga, 352 p.). Le livre détaille les signes avant-coureurs de la dépendance à l'alcool, expose les risques qui y sont liés et propose des pistes pour améliorer le soin et l'accompagnement des personnes concernées.

familiale ont dû recentrer leurs activités sur les patients et renoncer à accompagner les proches. Il faut espérer que cette interruption ne se prolonge pas outre mesure. **v**

(1) La plupart des prénoms des témoins cités dans cet article ont été changés afin de préserver leur anonymat.

Groupes familiaux Al-Anon et Alateen : [al-anon.be](http://al-anon.be)

Le centre des addictions Bruxelles Epsilon propose sur son site ([centre-addictions.be](http://centre-addictions.be)) un guide, *Conseils à l'entourage*, destiné aux proches.

