



Enfants de parents dépendants : Informations générales

Une enfance dans la peur et le silence

Dans le quotidien des familles de parents dépendants, l'alcool joue un rôle prédominant. Le parent dépendant est le centre de l'attention de la famille, et c'est de son attitude que dépend l'atmosphère du foyer. Cette situation génère un stress chronique chez les enfants, car l'incertitude et l'instabilité dominent la vie de tous les jours au détriment de la normalité et de la sécurité. En fonction de la période de sobriété ou de la consommation du parent, l'enfant côtoie un père ou une mère complètement différent, avec deux personnalités et deux comportements contradictoires. Il ne sait jamais quelles seront les conséquences de ses actes, s'il sera puni ou félicité. Cette incertitude force l'enfant à adopter une position d'observateur capable de réagir de manière adaptée en fonction de l'état du parent dépendant. En conséquence, l'enfant met de côté ses besoins en termes de confiance et de sécurité. La relation parent-enfant se dégrade, l'enfant subissant un manque d'intérêt voire un rejet de la part du parent dépendant. Généralement, le parent non dépendant porte aussi toute son attention sur le problème de la dépendance de son conjoint ou de sa conjointe. L'enfant se retrouve donc souvent laissé pour compte et se voit confier de surcroît des tâches et des responsabilités inadaptées pour son âge. Il peut aussi être parfois témoin de conflits et de violences familiales, dont il n'est pas rare qu'il soit lui-même la victime.

Ce qui est particulièrement difficile pour ces enfants, c'est qu'ils ont rarement la possibilité d'extérioriser leurs sentiments de honte, de colère ou de peur, car la dépendance est un sujet tabou dans l'environnement familial. Ces enfants se renferment souvent dans le silence et tentent de faire face à leurs problèmes seuls. Ils espèrent influencer voire changer complètement la situation, mais se sentent impuissants lorsqu'ils se rendent compte qu'ils n'y arriveront pas.

Un groupe plus exposé au risque de développer une dépendance

En comparaison avec des enfants issus de familles sans parent dépendant à l'alcool, les enfants de parents dépendants à l'alcool ont six fois plus de risques de développer une dépendance ou un trouble psychique à l'âge adulte. Environ 30% des enfants de parents dépendants à l'alcool développeront une dépendance une fois adultes. Par conséquent, ils représentent le plus grand groupe à risque connu en termes de prévention des addictions.

Les facteurs impliqués dans la transmission de la dépendance sont multiples et difficiles à mesurer : il faut tenir compte à la fois des conditions biologiques, personnelles et familiales. Dans une moindre mesure que les problèmes liés à la dépendance, il existe malgré tout un risque élevé que l'enfant développe un trouble psychique ou des troubles comportementaux, qui comprennent notamment des troubles de l'attention, de l'hyperactivité, des problèmes de comportement social, de l'anxiété et de la dépression, des problèmes scolaires, une baisse de l'estime de soi et de la confiance en soi, ainsi que des problèmes somatiques et psychosomatiques.

Facteurs de protection

Bien que la dépendance à l'alcool au sein de la famille soit une situation difficile à vivre pour les enfants, tous n'en font pas les mêmes expériences traumatisantes pour autant. Un tiers d'entre eux ne développe aucun trouble particulier : ceux-ci ont accès à suffisamment de



ressources leur permettant par exemple de développer des liens à l'extérieur de la sphère familiale, ce qui est considéré comme un facteur de protection particulièrement important. Par conséquent, les enfants de familles dépendantes sont à même de développer leur autonomie ainsi qu'une personnalité saine. Il ne s'agit en aucun cas d'imposer un traitement à chaque enfant de manière automatique, car l'enfant risquerait de se sentir stigmatisé et de présenter une pathologie précoce, ce qui devrait être évité dans tous les cas. Le défi principal est de les soutenir au quotidien, de repérer le plus tôt possible les enfants vulnérables et de leur proposer une aide adéquate.

Peu importe leur âge, les enfants de parents dépendants ont besoin de soutien. On identifie les facteurs de protection suivants :

- L'enfant parle avec une personne de confiance, qui lui montre de l'affection et qui prend ses questions et ses doutes au sérieux.
- L'enfant établit une relation stable avec le parent non dépendant ou avec un autre adulte en qui il a confiance.
- L'enfant a une routine quotidienne structurée (pour les repas ou le coucher par exemple) et des rituels familiaux, comme des fêtes ou des activités.
- L'enfant a confiance en lui.
- L'enfant cultive ses intérêts personnels et conçoit ses propres projets.

Méthodes d'action et solutions

Sensibilisation et coopération des professionnel-le-s

Le défi principal est d'identifier et de soutenir les enfants vulnérables issus de familles sujettes à la dépendance. L'entourage social, tout comme les spécialistes à l'école et dans les garderies, sont souvent démunis et ne savent pas comment réagir aux problèmes soupçonnés de dépendance des parents. Et même si les parents dépendants suivent un traitement, il est rare que l'on s'enquière de la situation des enfants et de leur ressenti. Il est également difficile pour les services mis en place ces dernières années d'entrer en contact avec les enfants concernés : dans beaucoup de cas, il faut passer par les parents pour entrer en contact avec ces enfants, mais ils ne coopèrent que rarement. Il semble que la dépendance et le fait d'être parent instaurent un double tabou : il est déjà difficile de se rendre compte que l'on a perdu le contrôle vis-à-vis de la substance qui crée la dépendance, mais lorsqu'on prend conscience qu'en plus de soi-même, c'est aussi son enfant que l'on met en danger, on ressent souvent un sentiment de grande honte.

Dès lors, il est important de se préoccuper en premier lieu des structures existantes dans l'environnement des enfants. Les groupes de professions qui sont en contact direct avec les enfants comme les pédiatres, les enseignant-e-s ou les travailleuses et travailleurs sociaux en milieu scolaire peuvent être formés aux besoins de ces enfants afin qu'ils soient en mesure de les aider au quotidien et, si nécessaire, de recommander des services d'aide adéquats. Dans des domaines de la petite enfance, il existe de surcroît une relation spéciale et personnelle entre les enfants et les professionnel-le-s. Ces activités et ces relations de confiance au sein d'un environnement protégé sont des éléments importants pour les enfants. En outre, des efforts devraient être déployés pour influencer l'éducation et le développement des enfants en travaillant avec leurs parents et leur famille dans la mesure du possible. Les parents



dépendants veulent eux aussi être de bons parents, mais ils ont souvent besoin d'encouragements et de soutien pour assumer leurs responsabilités parentales.

Pour les enfants de parents qui ne demandent ou ne veulent pas d'aide et qui n'ont pas été identifiés par les acteurs mentionnés précédemment (enseignant-e-s, pédiatres, etc.), il est possible de demander une consultation en ligne ou d'échanger avec des personnes qui vivent des situations similaires sur des chats ou des forums. Les téléphones d'urgence ou les services de conseil par téléphone font aussi office de premier contact : ils permettent aux enfants concernés d'être orientés vers les services d'aide ou les centres de consultation de leur région.

En sus de la sensibilisation ciblée des institutions et des professionnel-le-s, une coopération interdisciplinaire efficace entre les différents groupes de professions est une condition préalable importante pour entrer en contact avec les enfants et les jeunes issus de familles dépendantes et pour les soutenir.