



ENFANTS DE PARENTS DÉPENDANTS

INFORMATIONS GÉNÉRALES ET POSSIBILITÉS D'ACTION



UNE ENFANCE DANS LA PEUR ET LE SILENCE

Lorsqu'un parent est dépendant, **toute la famille en souffre** : la personne concernée, mais aussi son ou sa conjoint·e et ses enfants. Dans le quotidien de ces familles, l'alcool joue un rôle prédominant. Le parent qui a une consommation problématique est le centre de l'attention. Son attitude détermine l'atmosphère du foyer.

Cette situation génère un **stress chronique** chez les enfants. 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 consommation, l'enfant côtoie un père ou une mère complètement différent, avec des personnalités et des **comportements contradictoires**. Rien n'est prévisible, 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. L'enfant met de côté ses besoins en termes de confiance et de sécurité. La relation parent-enfant peut se dégrader, l'enfant subissant un manque d'intérêt voire un rejet de la part du parent.

Bien souvent, le parent non dépendant porte aussi toute son attention sur le problème de consommation de son ou sa conjoint·e. L'enfant se retrouve donc souvent laissé pour compte et se voit confier 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.

Les enfants ont rarement la possibilité d'extérioriser leurs sentiments de **honte**, de **colère** ou de **peur**, car la dépendance est souvent un sujet tabou dans l'environnement familial. Ces enfants s'enferment dans le silence et tentent de faire face à leurs problèmes seuls. Ils espèrent pouvoir changer complètement la situation, mais se sentent impuissants lorsqu'ils se rendent compte qu'ils n'y arriveront pas.

UN RISQUE PLUS ÉLEVÉ DE DÉVELOPPER UNE DÉPENDANCE

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.

Par rapport à d'autres enfants, les enfants qui vivent avec un parent dépendant à l'alcool ont un **risque jusqu'à six fois plus élevé de développer eux-mêmes une dépendance** à l'âge adulte. C'est le cas d'environ 30% d'entre eux. Ainsi, ces enfants représentent le **plus grand groupe à risque connu** en termes de prévention des addictions¹.

Ces enfants ont aussi un risque plus élevé de développer un **trouble psychique** (troubles de l'attention, de l'hyperactivité, problèmes de comportement social, anxiété, dépression, problèmes scolaires, faible estime de soi et confiance en soi, problèmes somatiques et psychosomatiques).

¹ Klein M. & Quinten C. Zur Langzeitentwicklung von Kindern stationär behandelter alkoholabhängiger Eltern. Suchttherapie 2002; 3: 233 – 240



LES FACTEURS DE PROTECTION

S'il s'agit d'un groupe à risque reconnu, tous les enfants qui vivent avec un parent ayant des problèmes d'alcool ne deviennent pas pour autant dépendants à l'âge adulte. **Une part importante grandit en bonne santé et ne développe aucun trouble particulier.** Il ne s'agit en aucun cas de stigmatiser ou d'imposer un traitement à chaque enfant. Le défi principal est de soutenir ces enfants au quotidien, de repérer au plus vite les enfants vulnérables et de leur proposer une aide adéquate.

Certains facteurs de protection sont identifiés :

- Pouvoir parler avec une personne de confiance, qui montre de l'affection et qui prend ses questions et ses doutes au sérieux.
- Avoir une relation stable avec le parent non dépendant ou avec un autre adulte de confiance.
- Avoir une routine quotidienne structurée (repas, coucher, etc.) et des rituels familiaux, comme des fêtes ou des activités.
- Avoir confiance en soi.
- Pouvoir développer ses intérêts personnels et ses propres projets.

LE RÔLE DES PROFESSIONNEL·LE·S

Identifier et soutenir ces enfants est un défi majeur. Même si les parents suivent un traitement, la situation et le ressenti de ces enfants est encore trop rarement pris en considération. En outre, il est souvent difficile pour les différents services d'aide d'entrer en contact avec les enfants concernés. Dans beaucoup de cas, le contact doit passer par les parents.

Les professionnel·le·s qui gravitent dans l'entourage de ces enfants (enseignant·e·s, infirmier·ère, médiateur·trice, éducateurs·trices, etc.) sont souvent démunis face à ces situations. Pourtant, ils peuvent jouer un rôle primordial pour repérer les enfants vulnérables, les soutenir et les orienter vers les offres d'aide. Dans ce sens, il est recommandé de :

- **Ne pas fermer les yeux.** Un·e professionnel·le peut intervenir dès qu'il constate qu'un enfant est en souffrance, que son comportement a changé, même si l'origine du malaise n'est pas totalement connue. L'intervention doit s'inscrire dans la limite du rôle professionnel en question.
- **Etre à l'écoute.** Ces enfants ont besoin de construire une relation de confiance avec un adulte en dehors de la famille. Dans la mesure du possible, les professionnel·le·s peuvent offrir un espace de parole où l'enfant peut parler de ce qu'il vit.
- **Renforcer les compétences psychosociales** (gestion des difficultés, communication, etc.). Les professionnel·le·s peuvent soutenir ces enfants dans le développement de leur confiance en eux et les encourager à nouer des liens d'amitié, à participer à des activités en groupe, à développer leurs propres centres d'intérêt.
- **Orienter vers les offres d'aide et de soutien**, par exemple le site www.mamanboit.ch / www.papaboit.ch et les offres spécialisées dans le canton (voir www.mamanboit.ch).
- Une collaboration interdisciplinaire entre les différents groupes de professionnel·le·s (enseignant·e·s, pédiatres, infirmiers·ières scolaire) est primordiale pour entrer en contact et soutenir les enfants et les jeunes issus de familles dépendantes.

Venir en aide à un enfant de parent dépendant est une responsabilité importante. Les professionnel·le·s qui se sentent dépassés par la situation peuvent aller chercher de l'aide et des conseils auprès de spécialistes.

Tableau récapitulatif des expériences tendanciellement différentes de la dépendance des parents

	En général	♀ Tendances chez les filles	♂ Tendances chez les garçons
Les expériences dans une famille souffrant d'une dépendance	Les enfants aiment leurs parents et ne veulent pas leur faire de mal. Ils cachent souvent la situation familiale et portent ce secret pendant toute leur enfance. Leur souffrance est souvent méconnue.	Les filles sont plus touchées par les dynamiques familiales dysfonctionnelles ; Elles développent des sentiments plus forts de honte et de culpabilité (en comparaison avec les garçons) ; Elles ont tendance à prendre plus des responsabilités et à éprouver moins de satisfaction dans la vie.	Les garçons développent une sensibilité accrue à l'alcool, mesurable subjectivement et objectivement Ils ressentent davantage les effets agréables de la consommation d'alcool.
Ressources		Les filles sont plus aptes à communiquer en dehors de la famille. Elles ont de meilleurs résultats scolaires	Les garçons développent une meilleure capacité à prendre de la distance par rapport au problème
Les expériences négatives de l'enfance	Les enfants de parents dépendants peuvent être victimes d'abus physiques, de violence ou de négligence physique et émotionnelle.	Les filles de parents dépendants peuvent également être exposées à des abus émotionnels et sexuels. Avec un père alcoolique, une négligence émotionnelle peut se produire.	Les garçons souffrent davantage de négligence émotionnelle lorsque leur mère est alcoolique. Ils vivent plus souvent l'expérience de la mise en détention de leur père suite à la dépendance à l'alcool
Anomalies psychologiques	Les enfants issus de familles ayant des problèmes de dépendance souffrent de la relation souvent instable, de l'imprévisibilité du comportement des parents et du peu de fiabilité. Ils se sentent seuls et impuissants, mais aussi en colère, ont des craintes ou doutent de leur propre perception.	Les filles développent plutôt une intériorisation des symptômes (dépression, anxiété), des troubles de somatisation, de l'auto dévalorisation, des troubles alimentaires, des troubles obsessionnels compulsifs.	Les garçons développent plutôt une extériorisation des symptômes, des troubles du comportement social, un trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH), de l'agressivité, des abus d'alcool épisodiques et sont moins impliqués dans les réseaux sociaux extra-familiaux.

En général

♀ Tendances chez les filles

♂ Tendances chez les garçons

Risques de développer une dépendance

Par rapport aux enfants issus de familles sans problème d'alcool, les enfants de parents alcooliques ont un risque six fois plus élevé de développer une dépendance.

Les filles courent un risque beaucoup plus élevé que les fils de développer elles-mêmes une dépendance.

Les garçons courent un risque plus élevé (par rapport aux autres garçons) si la mère est dépendante de l'alcool. Une disposition génétique peut également jouer un rôle.

Renforcer les facteurs de protection

Les filles de parents dépendants

- devraient bénéficier d'un soutien plus important dans leurs capacités personnelles à prendre de la distance, à gérer le stress et les tensions de la vie familiale;
- devraient faire l'objet d'une amélioration de leur estime de soi;
- devraient apprendre à mieux gérer les sentiments subjectifs de culpabilité liée à la dépendance de leurs parents;
- devraient améliorer leur perception des facteurs internes ou externes de leurs succès ou échecs;
- devraient être encouragées dans leur compétence à créer et à entretenir un réseau extrafamilial

Les garçons de parents dépendants

- devraient être davantage soutenus dans la création de réseaux sociaux en dehors de la famille;
- devraient être soutenus en ce qui concerne la réduction d'éventuels troubles du comportement externalisés;
- devraient bénéficier de ressources créatives dans leur processus d'accompagnement;
- devraient être soutenus dans leur capacité à trouver un accès à leurs sentiments et à développer un langage pour eux.