

## **Ma famille et la dépendance – comment briser le tabou**

J'ai en quelque sorte été doublement touché : mon père et ma mère avaient tous les deux un problème d'alcool. À peine étais-je capable de faire du vélo tout seul sans les petites roues que j'ai été engagé pour ramener la marchandise à la maison. Au début, c'était seulement deux bouteilles de bière et deux paquets de cigarettes. Puis, à mesure que je grandissais, le volume des commandes parentales a augmenté. Que ce soit à l'épicerie du village ou au restaurant « Sonne », où je croisais souvent des voisins ou des employés de mon père, j'avais systématiquement honte.

Nous étions deux. J'ai un frère aîné. Il a un parcours différent, un parcours difficile. Mais je vais parler avant tout de mes propres expériences.

Dès le départ, j'ai eu peur que tout finisse dans un bain de sang. Quand mon père a fait sa première tentative de suicide, j'avais 4 ans et je n'ai pas compris ce qui s'était passé – juste que cela devait être très grave. L'affaire a été étouffée. La police, la commune et l'armée s'en sont mêlés, car mon père avait utilisé son fusil d'assaut. En dépit de cela, ce fusil est resté au même endroit, dans la cave de notre grande villa, jusqu'à ce que mon père soit réformé et, d'après ce que je sais, encore longtemps après. Le fusil militaire à la cave, l'un de mes nombreux traumatismes cachés. À un moment ou à un autre, l'arme a dû disparaître, car pour sa deuxième tentative de suicide – qui a abouti –, mon père a utilisé le fusil d'assaut de mon frère. Avec un chargeur à quatre coups. J'avais 20 ans à l'époque.

### ***La priorité absolue dans notre famille : les voisins ne doivent rien savoir***

Mes parents étaient malades psychologiquement. Alcooliques. La plupart du temps, les excès d'alcool, les violences et les tentatives de suicide de ma mère – tantôt des appels à l'aide, tantôt de vraies tentatives pour en finir – se déroulaient derrière les portes fermées. De temps à autre, quelque chose fuyait, devenait visible. L'ambulance devant la porte, la voiture cabossée après la sortie au bistrot où nous autres, enfants, attendions sur la place de jeu, d'abord patiemment, puis désespérément.

Mon frère et moi ne faisons pas bloc. Les coups que nous recevions laissaient rarement des traces visibles. Ma mère savait y faire. Mon frère a subi des examens médicaux et neurologiques, et il a été vu par le psychologue scolaire à cause de son comportement en classe. Mais personne n'a jamais touché à notre système familial. Les parents proches savaient ; ils nous recueillaient quand nous devions fuir. Ils ne sont jamais allés voir les autorités. Aujourd'hui, je sais qu'ils se sentaient dépassés.

J'étais le rayon de soleil, je m'adaptais très facilement. C'était la seule façon de survivre sans sombrer psychologiquement. Toujours tournée vers l'extérieur, je savais qui attendait quoi de moi et comment je devais me comporter pour qu'on m'apprécie et qu'on me laisse en vie. Une seule fois, peu avant que je me dise que la peur allait me rendre fou, je me suis confié à un étudiant en théologie qui faisait un stage dans notre paroisse. Je l'avais rencontré par hasard dans la rue et j'y avais vu un signe. Je lui ai raconté ma souffrance. Il m'a souhaité bonne chance et beaucoup de force. Nos chemins se sont séparés. Lui aussi était sans doute dépassé.

Une fois, j'étais déjà à l'école secondaire, j'ai trafiqué un bulletin de notes. À cette époque, j'étais comme mort. Cela m'avait paru la seule solution pour tenir le coup au moins jusqu'au prochain bulletin. Naturellement, la supercherie a été découverte. J'ai survécu, pratiquement indemne physiquement, mais traumatisé une fois de plus. Les enseignants et mes parents étaient fâchés, ils ne pouvaient pas s'expliquer mon comportement. À la maison, j'ai été puni comme jamais. L'affaire a été balayée sous le tapis, le bulletin réimprimé. Quand quelque chose ne pouvait pas être expliqué, on faisait comme si de rien n'était. L'enseignant ne m'a jamais posé de questions, n'est jamais revenu sur le sujet.

Aujourd'hui, je me suis réconcilié avec mon passé, qui m'a moi-même poussé dans la dépendance. J'ai trouvé dans l'alcool de quoi me libérer de ma peur latente de la mort. En buvant, je pouvais contrôler pour un temps ma tension intérieure. Par la suite, j'ai aussi pris des drogues, et à un moment, je suis passée à la consommation par voie intraveineuse pour me détacher encore plus de moi-même et laisser les traumatismes être des traumatismes. Tout cela est derrière moi. Après d'innombrables cures de désintoxication, séjours en clinique et en détention et thérapies de longue haleine, je vis toujours, et je vis bien!

### ***Ce qu'il me tient à cœur de dire aux professionnel-le-s***

Les enfants issus de familles dysfonctionnelles ont très certainement tous sans exception un problème de confiance. Malgré cela ou précisément à cause de cela, un enfant qui a l'air en souffrance a besoin d'une personne de confiance (enseignant-e, assistant-e social-e). N'oubliez toutefois pas que dans l'interaction entre l'enfant et l'adulte, la sympathie et l'antipathie jouent un rôle. Il faut qu'il y ait une alchimie en quelque sorte. Parfois, une certaine distance est nécessaire pour que l'enfant puisse raconter sans se faire du souci. L'enseignant-e d'une autre classe peut aussi devenir la personne de confiance et aller précautionneusement vers l'enfant. À l'époque, avoir une personne à qui me confier m'a manqué. Si à 5, 8 ou 14 ans, j'avais pu parler ouvertement de ma situation avec quelqu'un, j'aurais peut-être compris que je n'avais pas à porter la responsabilité de sauver mes parents et ma famille. Je n'ai vraiment reconnu et compris cela que trente ans plus tard.

Il existe des groupes de protection de l'enfant et des consultations interdisciplinaires. Recourez à ces offres quand un enfant se comporte durablement de façon étrange, quand il a des réactions imprévisibles. On peut reconnaître le désespoir, le surmenage et les conflits de loyauté en étant attentif. Il est rare que le problème se situe seulement chez l'enfant. On aurait dû s'en rendre compte en examinant le cas de mon frère. Il ne s'agit pas ici de désigner des coupables, mais uniquement d'assumer des responsabilités.

Faites-vous coacher, conseiller. Surmontez votre fierté quand vous vous heurtez à vos limites ou que vous les avez dépassées. Être débordé n'est pas une honte tant qu'on l'admet et qu'on cherche de l'aide. Protéger un enfant, c'est faire la lumière dans l'obscurité des systèmes familiaux, en procédant avec précaution, stratégiquement. L'enfant doit être protégé. S'il se confie à vous, considérez que c'est un cadeau et pas un fardeau. Procédez habilement sur le plan tactique, évitez d'agir dans la précipitation. Pensez aux représailles possibles des parents contre l'enfant s'il devient évident qu'il a cherché de l'aide. Surtout, soyez attentif, vigilant, observez et attendez, mais pas trop longtemps.

À l'école, installez une boîte à lettres anonyme pour que les élèves puissent y déposer leurs soucis. Discutez en classe des dynamiques familiales, de la dépendance, des responsabilités, de ce qui est juste ou faux.

On critique parfois les APEA. Autrefois, elles n'existaient pas. Dans les régions rurales, c'est le boucher, le ferblantier et le vétérinaire qui décidaient des destins familiaux. Ils formaient l'autorité de tutelle. Ces temps sont révolus, Dieu merci.

Pour moi, il est difficile d'entendre des phrases comme « Je me suis tenu à l'écart, parce que je ne voulais pas faire d'erreur ». La frontière avec la non-assistance à personne en danger est ténue. Reconnaissez la souffrance d'un enfant, une supplique, un signal non verbal. Soyez à l'écoute. Réfléchissez à ce que vous avez perçu, quitte à ce que ce ne soit qu'une fausse alerte. Mieux vaut proposer son soutien une fois de trop que pas assez.