

Les enfants-adultes de parents alcooliques : Entre fragilités et ressources

Clara Perruchoud et Vincent Quartier, Université de Lausanne

L'alcoolisme parental est une réalité qui demeure tabou dans notre société actuelle. Ce phénomène a des conséquences néfastes pour la personne alcoolique mais également pour les proches, notamment les enfants. Selon Addiction Suisse (2018), 100'000 enfants auraient au moins un parent dépendant.

Erwachsene Kinder alkoholkranker Eltern: Zwischen Verletzlichkeit und Ressourcen

Clara Perruchoud und Vincent Quartier, Universität Lausanne

Alkoholranke Eltern bleiben in unserer Gesellschaft bis heute ein Tabu. Nicht nur die alkoholranke Person leidet unter den schädlichen Auswirkungen, sondern auch das Umfeld und insbesondere die Kinder. Laut Sucht Schweiz (2018) sollen 100'000 Kinder mindestens einen alkoholkranken Elternteil haben.

L'intérêt de cette étude qualitative était de comprendre les diverses difficultés éprouvées par les enfants, mais également leurs ressources. L'objectif principal était de donner la parole aux enfants, devenus adultes, et de travailler à partir de leurs souvenirs. Un entretien semi-structuré a été proposé à onze femmes majeures (de 34 à 63 ans) ayant ou ayant eu au moins un parent alcoolique. Une analyse interprétative phénoménologique (IPA) des données a permis de comprendre le sens que les personnes donnent à leur vécu.

Les résultats mettent en évidence les difficultés rencontrées par ces enfants. Les émotions sont fortement impactées. Le comportement imprévisible du parent alcoolique provoque beaucoup de peur, de honte et de colère. De plus, la fréquente négation des émotions de l'enfant par les parents joue également un rôle prépondérant, car l'enfant ne se sent pas légitime dans le ressenti de ses propres émotions. La parentification de l'enfant constitue une difficulté supplémentaire. Celui-ci prend souvent le rôle du parent que ce soit à un niveau matériel ou émotionnel. Par ailleurs, de multiples

défaillances parentales physiques ou émotionnelles, de la part du parent alcoolique tout comme de la part du parent codépendant, ont été reportées. Le parent codépendant devient dépendant de son conjoint alcoolique et le maintient dans sa dépendance. Le cercle vicieux qui s'ensuit contribue à rigidifier la situation. Cette inflexibilité est aussi entretenue par le déni de l'alcoolisme souvent présent dans les familles. L'analyse des entretiens a permis de relever quatre règles dysfonctionnelles qui paralysent la famille : la minimisation, le silence, l'isolement et la rigidité (Croissant, 2004). Pour lutter contre ces dysfonctions, l'enfant adopte différents rôles : le responsable, le discret, l'amusant, le fauteur. Il devient généralement codépendant et passe par les différentes positions (sauveteur, persécuteur, victime) identifiées par Beattie (1993).

Malgré les difficultés, certains enfants font preuve de résilience et s'adaptent à la situation en continuant à se développer de façon constructive (Anaut, 2005). Parmi les facteurs de résilience détectés, le fait de se sentir soutenu-e par un « tuteur de résilience » (Delage, 2004) est essentiel pour apporter à l'enfant la sécurité psychique et physique nécessaire à son bon développement. Différentes activités telles que la lecture ou le jeu avec implication de l'imaginaire donnent l'occasion à l'enfant de s'évader en pensée. Quitter la maison pour aller se défouler dans un sport ou se rendre à l'école semble également une ressource importante. Les groupes d'entraide (Al-Anon, Croix-Bleue) au sein desquels chacun-e peut exprimer son ressenti, partager son expérience, se socialiser, représentent un facteur aidant et permettent, selon les personnes interviewées, d'aborder la notion de pardon accordé à son parent.

Par conséquent, apporter une aide aux enfants de parents alcooliques semble primordial au vu des différentes difficultés rencontrées dans leur parcours de vie. En appui sur le concept de résilience, l'identification des ressources disponibles pourrait être une aide précieuse dans la reconstruction des enfants de parents alcooliques.

- Addiction suisse (2018). Alcool : un bien culturel, un bien de consommation et une substance psychoactive [brochure]. Lausanne, Suisse.
- Anaut, M. (2005). Le concept de résilience et ses applications cliniques. *Recherche en soins infirmiers*, 82(3), 4-11.
- Beattie, M. (1993). *Vaincre la codépendance*. Angleterre.
- Croissant, J.-F. (2004). Familles et alcool, et les enfants !?. *Thérapie Familiale*, 25(4), 543-560.
- Delage, M. (2004). Résilience dans la famille et tuteurs de résilience. *Thérapie Familiale*, 25(3), 339-347.