



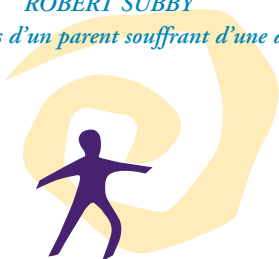
“J’en ai
assez de
marcher
sur
des oeufs”

VIVRE SOUS LES EFFETS
D’UNE DÉPENDANCE

«Vous apprenez à vivre dans un état
d'anxiété. Rien n'est certain.»

ROBERT SUBBY

psychologue et fils d'un parent souffrant d'une dépendance



Quelle que soit la dépendance (alcool, stupéfiants, jeu ou tout autre comportement autodestructeur), les effets qu'elle produit sur les amis et les membres de la famille sont les mêmes. C'est à cause du fait que le cercle de famille ressemble à un mobile suspendu à une fenêtre ou au-dessus d'un lit d'enfant. Tous les membres agissent ensemble pour maintenir l'équilibre. Lorsqu'un membre de la famille souffre d'une dépendance, tous les autres sont affectés. Ils doivent agir différemment pour maintenir un certain équilibre.

Il est difficile de maintenir l'équilibre parce qu'on ne sait jamais ce que fera la victime de la dépendance. Pour un grand nombre, il est difficile de s'en tirer sans aide. Toute la famille d'une victime de dépendance est dans la détresse.

«Après avoir longtemps conduit sans freins, les personnes souffrant d'une dépendance ainsi que les membres de leur famille apprennent à être très prudents et cherchent à tout prix les chemins aplanis, droits et sans surprise.»

KAY MARIE PORTERFIELD, auteure de

«Keeping Promises;

The Challenge of a Sober Parent»

CONFUSION. Au début, il se peut que vous ne réalisiez pas que c'est la dépendance qui est le problème. Vous pouvez mal comprendre vos propres sentiments et attribuer le problème à une autre cause. Quand enfin vous découvrez la raison de votre confusion, vous constatez quel effet la dépendance a sur toute votre famille.

STRESS. La période de confusion peut être suivie d'une période de stress. Les membres de la famille se disputent beaucoup et essaient de contrôler la dépendance, ce qui fonctionne rarement. Comme membre de la famille, vous pouvez vous sentir frustré et seul. Ne sachant vers qui vous tourner, vous pouvez commencer à éviter les contacts extérieurs.

ÉPUISEMENT. Lorsque le stress commence à produire ses effets physiques et mentaux, il peut donner lieu à l'épuisement. Vous pouvez vous sentir pris au piège, sans ressource et accablé. Vous pouvez même tomber physiquement malade.

«Je parlais: je ne parlais pas.»

Vous N'êtes Pas Fou

Les réactions individuelles aux difficultés et aux pressions sont compréhensibles et normales. Il est sain d'avoir des sentiments, mais certains peuvent être dommageables. Vu que chaque personne a ses caractéristiques particulières, tout comme chaque famille, nous réagissons tous différemment peu importe la situation. Vous pouvez douter de votre santé mentale, mais il est peu probable que vous soyez fou.

«J 'étais vidé et je sentais que j'allais à nouveau tomber malade. Je me sentais devenir incapable d'émotion. Et je sentais l'épouvante me gagner.»

SHARON WEGSCHEIDER CRUSE,
auteure, fille d'un parent souffrant d'une dépendance



le papillon symbolise le changement,

«Si rien ne change, rien ne change...
à moins, bien sûr, que le problème ne
s'aggrave.»

BARB, épouse d'une alcoolique

Vous N'êtes Pas à Blâmer

Il est courant pour les membres de la famille de se sentir coupables face à la dépendance. Vous pouvez croire d'une certaine façon que vous en êtes responsable. Pour le moins, vous vous en voulez de ne pas pouvoir y mettre un terme. Vous pouvez vous blâmer d'être irrité.

Les victimes d'une dépendance ont le don de faire croire aux autres qu'ils en sont responsables. Les sentiments de culpabilité les aident à obtenir l'appui dont ils ont besoin. Les amis et la famille ne sont pas coupables. La personne qui souffre d'une dépendance est responsable

de ses propres actions.
J'ai essayé d'aider; je me suis tenue à l'écart.

Vous N'êtes Pas Seul

Il est logique de croire que la dépendance ayant été guérie, la famille retrouvera sa vie normale. Ce n'est pas nécessairement le cas. La personne dépendante doit assumer sa dépendance. Qu'elle y parvienne ou non, les membres de la famille doivent prendre soin d'eux-mêmes et s'occuper de leurs propres problèmes.

Mais il n'est pas nécessaire de le faire par vous-même. La Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances est là pour vous aider. Ce n'est pas faire preuve de faiblesse que d'aller chercher de l'aide. Cela n'exige pas non plus de force surhumaine. Les personnes et les familles reçoivent un appui confidentiel, sympathique et professionnel dans une atmosphère de confiance et de sécurité.

«La douleur fait partie de la vie. La souffrance est facultative.»

HELENA, conseillère familiale



Les changements peuvent faire peur, mais sans eux, la situation s'aggraverait. Il peut sembler que vous n'avez plus de liberté d'action, mais les choix existent toujours. Vous pouvez apporter des changements positifs. La personne ayant une dépendance pourrait ne jamais demander d'aide; néanmoins, ses amis et sa famille devront apprendre à s'adapter à la situation. Il suffit d'un appel téléphonique pour améliorer votre sort.

Quoique je fasse, j'avais toujours tort.»

*CHERYLLE,
épouse d'un mari
souffrant d'une dépendance*

Pour plus de renseignements, ou pour parler à quelqu'un, veuillez téléphoner au bureau de la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances de votre localité ou à l'un des bureaux régionaux mentionnés dans la présente brochure.

RÉGION DE WINNIPEG944-6229
RÉGION DE L'OUEST (Brandon)1-866-767-3838
RÉGION DU NORD (Thompson)1-866-291-7774
BIBLIOTHÈQUE/CENTRE DE RESSOURCES
(Winnipeg)944-6233

www.afm.mb.ca

Cette brochure fait partie d'une série de trois.

À l'avant-garde de la lutte contre les dépendances.



FONDATION
MANITOBAINE DE
LUTTE CONTRE
LES DÉPENDANCES

