



«Tu ne
peux pas
venir
chez
moi»

LES ENFANTS ET LES EFFETS
D'UNE DÉPENDANCE

«Même si j'avais un ami, je ne l'amènerais pas chez moi. Je ne voudrais pas qu'il voit comment est ma famille.»

JEROME, 12 ans

La dépendance à l'alcool, aux drogues ou au jeu a des répercussions non seulement sur la personne qui en souffre mais sur toute la famille. Souvent, les enfants d'un parent ou d'un tuteur dépendant tentent de faire face à leur situation sans en parler à personne. En effet, on a pu leur dire qu'il ne fallait pas parler des problèmes de famille avec les étrangers. Mais parfois, c'est la honte et la crainte ressenties qui leur imposent le silence. Ce dernier leur permet de sauver les apparences ou de maintenir un certain équilibre familial «en ne faisant pas de vagues». Le silence dans lequel les enfants s'enferment fait aussi qu'il est plus difficile de les comprendre.

Les enfants qui vivent les effets d'une dépendance ou d'autres problèmes familiaux peuvent réagir en adoptant certains types de comportement qui les aident à faire face. Ces mécanismes de survie peuvent être négatifs (caprices, repli sur soi) ou relativement positifs (ambition, humour).



«Parfois, j'ai l'impression que j'ai cent ans de plus (que mes parents).»

BRYAN, 14 ans

Certains peuvent réagir en devenant surperformants et en assumant de nombreuses responsabilités d'adultes. En agissant ainsi, ils tentent de retrouver une certaine fierté familiale ou d'obtenir l'approbation des grandes personnes. Mûrir avant l'âge peut être pour eux un moyen de survivre dans l'environnement familial.

Certains enfants détournent l'attention de la famille par rapport au véritable problème en se renfrognant, en devenant provocants ou en critiquant facilement les autres. D'autres soulagent la famille en s'isolant et en étant peu exigeants. À l'extérieur de chez eux, ils peuvent paraître silencieux, solitaires et repliés sur eux.

«Je ne peux pas

Et puis il y a les élèves qui font les clowns et acquièrent leur propre estime en faisant rire les autres, et qui parviennent ainsi à oublier momentanément leurs problèmes.

en parler

Les enfants qui subissent les effets d'une dépendance vivent aussi souvent des émotions intenses bien qu'elles puissent être réprimées. Il arrive que les adultes nient ou minimisent les sentiments des enfants en leur faisant des commentaires comme celui-ci : «Ce n'est pas si grave», ce qui peut leur donner l'impression qu'ils ne devraient pas ressentir ces émotions.



Les sentiments ne sont ni bons ni mauvais en soi. C'est l'attitude liée à ces sentiments qui est positive ou négative. Les adolescents qui vivent les effets d'une dépendance risquent d'avoir recours à l'alcool, aux drogues ou à d'autres intoxicants pour se sentir mieux.

**«Si je n'étais pas si ennuyante,
peut-être que ma mère arrêterait
de boire.»**

TIFFANY, 11 ans

car personne

ne comprendrait.»

NORA, 13 ans



Les enfants de parents qui souffrent d'une dépendance pensent souvent qu'ils en sont la cause. Par conséquent, ils peuvent ressentir une très grande culpabilité. Ils peuvent aussi penser que leur survie dépend de la solution à ce problème. Les jeunes enfants ont besoin de savoir qu'ils ne sont pas responsables des actions de leurs parents, qu'ils ne sont pas la cause du problème et qu'ils ne peuvent ni le maîtriser ni le résoudre.



Les personnes qui souffrent d'une dépendance vivent selon trois règles tacites : ne pas parler, ne pas faire confiance et ne pas ressentir d'émotions. Pour que le processus de guérison puisse démarrer, ces trois règles doivent être transgressées. Il est important pour les enfants qui vivent les effets de la dépendance de savoir qu'ils peuvent parler de leur problème à quelqu'un. Il faut qu'ils apprennent à partager leurs émotions et à se protéger.

Heureusement, les enfants sont souples. La plupart survivent bien à une telle situation. Ceux qui ont besoin d'aide peuvent apprendre à travailler leur estime d'eux-mêmes, à se faire des amis et à rechercher de l'aide lorsqu'ils en ont besoin. Des adultes bien renseignés et positifs, qui sont prêts à les écouter peuvent changer la vie de ces enfants.

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 WINNIPEG	944-6200
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

