FORUMS POUR L'ENTOURAGE

# GROUPE D'ENTRAIDE: ENFANTS D'ADULTES ALCOOLIQUES?

Par sylvain38 Posté le 23/01/2023 à 10h39

Bonjour,

Cela fait un moment que je cherche une association constituée d'enfants d'alcooliques. S'il existe des milliers de groupes, d'associations pour aider les personnes concernées; je n'ai pas trouvé de groupe de pairs pour travailler ensemble sur les traumatismes que nous avons vécu lorsque nous étions enfants. Même les recherches en psychologie sont très pauvres à ce niveau.
J'ai ce sentiment que les enfants sont les grands oubliés dans cette histoire alors qu'il est clair que nous avons vécu un calvaire au travers duquel il est difficile de se (re)construire.

Quelqu'un.e aurait connaissance de groupes de paroles, de discussion, d'entraide sur ce sujet?
Ou alors d'en constituer un?

Bonne journée,
Sylvain

## 5 RÉPONSES

**Moderateur - 24/01/2023 à 10h12**

Bonjour Sylvain,

Vous avez raison sur le fait qu'il est difficile de trouver des groupes pour les enfants de parents alcooliques, enfants adultes notamment. Il y a pourtant tout un ensemble commun de traumatismes qui existent chez ceux qui ont vécu cette situation.

Par contre nous constatons qu'il est souvent difficile de trouver le moyen de mobiliser ces personnes sur "leurs" difficultés tellement elles sont dans le souhait d'aider le parent qui boit ou encore dans la colère et le rejet vis-à-vis des comportements de ce parent.

Mais pour en venir à votre question je vous signale tout de même l'existence de l'association Al-Anon/Al-Ateen qui s'adresse normalement aux conjoints des personnes alcooliques (partie Al-Anon) et aux enfants des personnes qui ont un problème d'alcool (partie Al-Ateen). Je ne sais pas si cela peut satisfaire votre recherche mais c'est une piste. Voici son site : https://al-anon-alateen.fr/

Cordialement,

le modérateur d'Alcool info service.

**Force2Courage - 24/01/2023 à 14h56**

Bonjour,

Je suis fille d'un alcoolique (et femme d'un alcoolique à mon tour...). De par mon expérience, il est plus facile de parler des dégâts provoqué par son conjoint que par ses parents. Pour ma part, je le ressent du fait que je porte ma responsabilité dans mon couple alors que j'étais victime passive dans mon enfance. Pour autant, je vois les blessures que cela a laissé dans ma vie, je vois comment ça influence mon comportement de tout les jours, et je l'ai écrit dans un autre post, je m'inquiète de l'héritage générationnel que cela engendre. Quand j'étais ado, j'ai remarqué que je ne me sentais à l'aise qu'avec d'autres ado aux familles dysfonctionnelles. Les familles parfaites (s'il en existe vraiment) me laissaient trop perplexes et mal à l'aise. Et je ressentais bien trop de colère de ces camarades qui se plaignaient de leur famille sans soucis. "Papa m'a puni parce que je suis rentré avec 1heure de retard, je suis trop triste...." moi de toute façon j'aurai bien pu rentrée avec une semaine de retard personne ne s'en serai rendu compte! Ça génère de fait une frontière infranchissable entre les enfants "normaux" et les autres "à problème" et une profonde incapacité à se parler. Et puis plus que tout, je refusais de voir la moindre pitié dans leur yeux, leur paroles réconfortantes m'étaient insupportable, c'est presque de la haine et de la rage que ça provoquait en moi.
Un jour, un de ses ados "normal" qui avait appris ma situation (en campagne tout arrive à se savoir) m'a dit "Si j'avais un père comme le tien, ce ne serait que justice de le tuer dans son sommeil, ne pas le faire est criminel". J'ai jamais été aussi bouleversée par ces paroles, un gars qui n'y connaissait rien et qui se permettait de juger de l'extérieur depuis sa petite vie parfaite!!!

Donc oui, au delà même des blessures qui se forment en nous (peur, insécurité, manque de confiance, honte, traumatismes, et j'en passe), il y a également l'orientation sur notre vie en recherchant l'entourage de personnes blessées comme nous qui au moins ne nous jugeront pas. Et par conséquent, nous prenons le risque à notre tour de devenir dysfonctionnels envers nos enfants.

Que de gâchis!!! Et sincèrement, je ne vois même pas comment accompagner ces enfants, je ne vois même pas quel soutien leur apporter et comment les protéger. Aucun suivi psychologique, aucun système aurait pu apaiser ou amoindrir les blessures de mon

enfance. Et avec toutes les années qui ont passées, j'aime toujours mon père et je comprend sa maladie et je n'y peux rien de plus. La vie est ainsi faite. Certains enfants se sont construit en opposition à leur enfance, et bannissent l'alcool et les problèmes totalement dans leur vie. Ils ont brisé l'héritage, ils l'ont rejeté. Je les envie pour cela, ils se sont construit une vie normale et se sont affranchis non pas des blessures mais des conséquences.Moi, je n'ai pas réussi alors que c'était bien mon intention il y a 20 ans.

Bonne journée

---

**sylvain38 - 30/01/2023 à 20h41**

Merci pour vos réponses,
je vais voir avec le groupe "grandir" des al-anon.

Je pense qu'effectivement il y a des blessures profondes qu'il est difficile de guérir; mais si tout du moins l'on peut apprendre à mieux les comprendre et à vivre avec, ce serait un merveilleux grand pas.
S'il est évident qu'on peut reproduire certains schémas, je pense qu'il est possible de s'en émanciper par le pouvoir de la parole et de l'échange.

Mon père alcoolique a ruiné mon enfance et une partie de mon âge adulte, il est temps pour moi de m'accorder une vie pour soi , libérée de ce joug, autant que faire se peut.

Bonne journée.

---

**Julie1990 - 11/10/2023 à 20h20**

Bonjour Sylvain,

Je suis actuellement exactement dans la même démarche que vous. Peut-être pouvons nous en constituer un si depuis votre recherche vous n'avez pas trouver d'autres groupes ? Ou en discuter ensemble ?

J'ai 33 ans aujourd'hui. Les relations avec mon père sont compliquées. Ma famille paternelle l'a toujours défendu. Couvert. Mon frère et moi nous sommes retrouvés complètement seuls alors que nous étions si petits... Et cela jusqu'encore aujourd'hui.

Actuellement en thérapie par rapport à ce vécu et l'impact sur ma vie d'adulte, je cherche à guérir/vivre avec les traumatismes laissés de l'alcoolisme de mon père. Ma thérapeute m'explique que je suis encore dans l'attente d'un père idéal, d'une relation père/fille idéale. Prendre conscience que l'alcoolisme d'un père n'est pas normal, voir que malheureusement je ne suis pas la seule concernée avec mon frère, que nous ne sommes pas seuls, mais que nous pouvons tous nous aider et nous apporter l'écoute et le soutien dont on nous a tous tant privé, me permettra de continuer d'avancer dans ma thérapie et dans ma vie.

Merci par avance pour avoir pu déjà simplement, écrire ces quelques lignes.

Courage à nous tous.

---

**EmelineP - 06/02/2024 à 01h57**

Comment s'épanouir lorsque l'un de ses proches est malade alcoolique ?

Les enfants sont de véritables éponges et bien souvent ils appliquent les règles que leurs parents leur demandent de respecter. Que celles-ci soient justes ou non. Comme d'autres enfants, par amour pour mes parents, j'ai accepté de subir certaines règles qui ne me convenaient pas. Maintenant que j'envisage de fonder moi-même une famille, je réalise combien il est important pour un parent d'être stable émotionnellement pour élever ses enfants le mieux possible.

Mon père était alcoolique. Aussi loin que je me souvienne, il l'était avant ma naissance et cela a toujours fait partie intégrante de mon héritage familial.

Malgré une femme aimante et le soutien de ses enfants, mon père souffrait d'un profond malêtre que rien ne semblait parvenir à soulager. L'alcoolisme est une maladie du silence et il est plutôt facile de tromper les apparences. Dans ma famille, chacun gérait dans son coin la maladie. Plus ou moins bien. Et la loi tacite était de n'en parler à personne en dehors de la famille, sous peine de trahir la confiance de mes parents. Pour l'extérieur, tout allait parfaitement et nous faisions tous très bien semblant. L'entourage d'une personne alcoolique est parfois démuni face à ce problème. Se confier aux amis et aux proches a ses limites. En tous les cas, ignorer le problème ne vous mènera nulle part. Bien au contraire. Il est plus sain d'avoir conscience qu'un travail de votre part est nécessaire.

Aujourd'hui j'aimerais apporter de l'aide et de l'espoir aux personnes dont un proche est alcoolique. Vous devez absolument vous déculpabiliser car vous n'êtes pas responsable de la maladie. Et, même s'il est difficile de l'accepter, vous ne pourrez pas forcer un malade à cesser de boire et à se sentir heureux. Prendre conscience de ces deux aspects m'a demandé des dizaines d'années. Ils sont la clé de votre bien être.

Mon conseil serait : « transformez votre vécu en force ». Personne n'a une vie simple et parfaite. Vous forgerez votre caractère et construirez votre propre équilibre à travers vos choix, tout au long de vote existence. Etre fataliste ne vous mènera nulle part. Concentrez-vous sur les aspects pouvant être améliorés et sur lesquels vous pouvez réellement agir. Ne gaspillez pas votre énergie à essayer d'influencer le comportement d'un proche alcoolique. Le déclic doit venir de lui.

L'entourage est indirectement victime de la maladie alcoolique. Mais victime néanmoins.

Pensez à vous, votre équilibre, et ne vous laissez pas happer par la maladie de votre proche alcoolique. Je ne vous conseille pas l'indifférence ou l'égoïsme, loin de là. Juste une distance qui vous permettra de vous préserver et vous évitera de sombrer avec le

malade alcoolique.

A partir de mes 35 ans, j'ai enfin fait la paix avec mes parents en mon for intérieur et je ne ressens plus de colère envers eux. J'associais l'alcoolisme à une faiblesse. Et je ne parvenais pas à la tolérer. La jeunesse nous rend parfois intransigeants, en particulier vis à vis de nos parents. Puis les épreuves de la vie nous aident à comprendre que personne n'est égal face à la difficulté. Et que le courage ne se manifeste pas de la même façon chez tout le monde. Un malade alcoolique essaie de faire face, à sa manière, à différents traumatismes. Et l'entourage fait comme il peut pour vivre à ses côtés.

Si vous ressentez le besoin d'être soutenu, n'hésitez pas, car vous battre seul vous épuisera. Une lutte collective est plus efficace. Sachez que d'autres ont traversé ou traversent les mêmes épreuves.

J'ai rencontré de nombreuses difficultés en cherchant des structures d'accompagnement et d'écoute destinées à l'entourage, et non au malade alcoolique. Selon votre préférence, différents types de structures existent. Comme il n'est pas évident de trouver facilement des informations pratiques sur internet, voici celles qui m'ont été utiles :

CSAPA et centres d'addictologie => l'avantage de ces centres est qu'ils proposent des rendez-vous individuels ou en famille. A noter : les créneaux de rendez-vous peuvent être rares et l'ambiance est très « médicalisée » donc un peu impersonnelle. Si vous avez besoin d'informel et de chaleur humaine, je vous recommanderais plutôt les groupes de parole Al anon.

Al anon => l'avantage de ces groupes de parole est d'échanger, dans l'anonymat, avec des personnes bienveillantes vivant des expériences similaires, qui vous comprennent et ne vous jugent pas. Vos proches ne sont pas toujours les mieux placés pour vous écouter et vous ne serez pas aussi libres de vous exprimer face à eux que dans un groupe Al anon. A noter : les groupes de parole se réunissent parfois dans des salles de paroisse et comme le concept vient de chrétiens protestants, Dieu est évoqué. Si cela vous met mal à l'aise ou ne correspond pas à vos croyances, choisissez une autre option. Votre première session de groupe de parole sera gratuite, mais à terme chaque participant a l'habitude de contribuer à hauteur de ses moyens, lors d'une quête à la fin de la session. Le montant de votre contribution est libre. Vous pouvez également acheter un livre pour suivre les sessions, mais aucune obligation.

Psychologue ou psychiatre => vous pouvez avoir besoin d'un suivi psychologique individuel sur le long terme et si prendre la parole devant plusieurs personnes n'est pas envisageable, orientez vous vers des professionnels qui vous guideront pour y voir plus clair. L'avantage par rapport à un centre CSAPA sera une prise de rendez-vous plus facile et certainement une proximité géographique qui simplifiera vos déplacements.