ALCOOL-INFO

L'ALCOOL DANS LA FAMILLE

MON CONJOINT BOIT, COMMENT EN PARLER À MES ENFANTS ?

Les enfants vivent des situations déroutantes face à un parent qui boit. Ils sont confrontés à ses sautes d'humeur, son agressivité, son repli et s'imaginent qu'ils en sont responsables. Le silence qui s'installe au sein de la famille fait des ravages bien plus grands que le fait d'en parler.

POURQUOI EN PARLER?

Il est important d'en parler, même si vous avez peur de leur réaction. En réalité, les enfants sont déjà inquiets car ils perçoivent les soucis de leurs parents et les tensions au sein du couple. Ouvrir le dialogue sur ce qu'ils pressentaient déjà peut avoir un effet apaisant.

En tant que parent, il est important que vous preniez le temps de leur expliquer la situation, que vous les aidiez à mettre des mots sur ce qu'ils ressentent.

QUE LEUR DIRE ?

La façon de parler de la situation va évidemment beaucoup dépendre de l'âge : on ne s'adresse pas de la même manière à un enfant qu'à un adolescent. Mais expliquer simplement les choses est essentiel.

En les laissant s'exprimer et poser leurs questions, vous risquez moins d'aller au-delà de ce qu'ils peuvent ou doivent entendre. En amorçant ce dialogue, vous serez plus à même d'identifier leur ressenti et ainsi d'être présent avec eux pendant cette période difficile.

Dans ces moments d'échange, il est important que vous preniez soin de ne pas dévaloriser l'autre parent. Gardez également à l'esprit qu'ils restent des enfants et qu'ils n'ont pas à prendre en charge les problèmes ou les angoisses des adultes.

RECONNAÎTRE LA DIFFICULTÉ D'EN PARLER

Le climat de tension, le sentiment de honte ou de culpabilité peuvent rendre difficile le fait d'en parler. La difficulté est d'autant plus importante si habituellement il n'y a pas d'échange au sein de la famille. Dans ce cas, vous tourner vers des tiers moins impliqués peut vous être utile. Qu'il s'agisse de proches ou de professionnels, ils pourront vous guider et vous aider à en parler à vos enfants.

Ouvrir le dialogue avec vos enfants est l'occasion de leur donner la parole pour s'exprimer sur la situation mais aussi de reconnaitre leurs ressentis douloureux. Cela vous donne également la possibilité de les déculpabiliser en leur témoignant qu'ils n'en sont pas responsables.