



ENFANTS DANS UNE FAMILLE DÉPENDANTE

FICHE D'INFORMATION POUR LES ÉCOLES



GRANDIR AVEC UN PARENT DÉPENDANT

En Suisse, quelque **100'000 enfants et adolescent·e·s** vivent avec un parent souffrant d'une consommation problématique d'alcool ou d'une autre substance (drogues illégales, médicaments).

Vivre avec un parent dépendant, c'est vivre dans un climat familial tendu, conflictuel, imprévisible et incohérent, face à un parent que l'on aime et redoute simultanément. C'est aussi être confronté·e quotidiennement à la peur, la honte, la culpabilité, l'insécurité et l'isolement. Pourtant, par loyauté vis-à-vis de sa famille, parce qu'il aime et veut protéger son parent, l'enfant ou le jeune s'interdit souvent d'en parler et peut même se sentir responsable de cette situation. Les adultes qui côtoient ces enfants, notamment dans le cadre scolaire, peuvent jouer un rôle déterminant pour les aider.

En tant que professionnel·le, il n'est pas facile d'identifier ces situations. Certains enfants attirent l'attention par leur comportement : absences injustifiées, oubli des devoirs, manque d'hygiène, etc. D'autres, en particulier les filles, ont appris à ne pas attirer l'attention, en s'adaptant ou en se repliant sur eux-mêmes.

FACTEURS DE PROTECTION

Les enfants qui grandissent avec un parent dépendant ont plus de risques de devenir eux-mêmes dépendants à l'âge adulte ou de souffrir de troubles psychiques. Ces enfants sont plus souvent exposés à la violence verbale, physique mais aussi sexuelle.

Certains facteurs de protection peuvent avoir une influence importante dans le développement de ces enfants, notamment une bonne estime de soi et confiance en soi, la capacité à résoudre des problèmes et à faire face aux difficultés, ainsi que le fait d'avoir des centres d'intérêts personnels.

Développer une relation stable et pouvoir parler librement avec le parent non-consommateur ou un **adulte de confiance** sont des facteurs de protection importants. Une structure journalière, avec notamment des horaires réguliers et des rituels, a également un effet protecteur pour l'enfant.

COMMENT LES AIDER DANS LE CADRE DE L'ÉCOLE ?

Les professionnel·le·s qui gravitent dans l'entourage de ces enfants dans le cadre scolaire (enseignant·e·s, infirmier·ère, médiateur·trice, éducateurs·trices, etc.) ont un rôle primordial à jouer pour repérer au plus vite les enfants vulnérables, les soutenir et les orienter vers les offres d'aide. Voici quelques pistes :

- **Ne fermez pas les yeux !**

Si vous constatez un changement de comportement ou repérez des signes de détresse, il est nécessaire d'intervenir, dans la limite de votre rôle. Même si vous ne connaissez pas exactement l'origine du malaise, vous pouvez intervenir dès que vous observez qu'un enfant est en souffrance, que son comportement est problématique ou qu'il a des difficultés scolaires.

- **Soyez à l'écoute.** Ces enfants ont besoin de construire une relation de confiance avec un adulte en dehors de la famille. Dans la mesure du possible, offrez un espace de parole où l'enfant peut se sentir à l'aise pour parler de ce qu'il vit.
- Renforcez les compétences psychosociales de l'enfant (gestion des difficultés, communication, etc.) et soutenez-le dans le développement de sa confiance en lui. Encouragez l'enfant à nouer des liens d'amitié et à participer à des activités en groupe, à développer ses propres centres d'intérêt.
- Orientez les enfants vers le site www.mamanboit.ch | www.papaboit.ch et les offres spécialisées dans votre canton (voir www.mamanboit.ch).

Une collaboration et une sensibilisation interdisciplinaire entre les différents groupes de professionnel·le·s (enseignant·e·s, pédiatres, infirmiers·ières scolaire) sont primordiales pour entrer en contact et soutenir les enfants et les jeunes issus de familles dépendantes.

Venir en aide à un enfant de parent dépendant est une responsabilité importante. Si vous vous sentez dépassé·e par la situation, n'hésitez pas à aller chercher de l'aide et des conseils auprès de spécialistes (voir ressources ci-dessous).

RESSOURCES ET MATÉRIEL

Plus d'informations sur la thématique

www.addictionsuisse.ch/enfants-dans-une-famille-dependante
enfants-parents-dependants.ch

Brochures pour les professionnel·le·s

« Guide pour les professionnel·le·s. Aide et soutien aux enfants de parents dépendants: principes et possibilités d'intervention »

« Enfant dans une famille alcoolique »

A télécharger ou commander gratuitement sur shop.addictionsuisse.ch

Site web pour les enfants concernés

www.mamanboit.ch | www.papaboit.ch

Vous avez besoin de conseils ou d'un soutien en tant que professionnel·le ?

Nous vous répondons au **0800 105 105** (du lundi au jeudi, de 9h à 12h)