



ADDICTION | SUISSE

# VIVRE AVEC UN HOMME ALCOOLIQUE



Addiction Suisse  
Lausanne 2016  
4ème édition, entièrement retravaillée

Graphisme: Agathe Pulfer  
Illustrations: ©Brigitte Fries 2015  
Impression: Jost Druck SA

**Addiction Suisse** Tél. 021 321 29 11  
Av. Louis-Ruchonnet 14 Fax 021 321 29 40  
Case postale 870 CCP 10-261-7  
CH-1001 Lausanne [www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch)



# BONJOUR!

Vous tenez dans vos mains cette brochure parce que vous êtes la partenaire d'un homme dépendant de l'alcool. De nombreuses femmes de conjoints alcooliques vivent de lourdes charges émotionnelles. Beaucoup d'entre elles se sentent tristes, honteuses et coupables, impuissantes et seules. Elles ont fréquemment peur pour l'avenir et se font du souci pour leurs enfants. Certaines croulent sous les problèmes financiers. Un grand nombre sont victimes de violences psychologiques ou physiques.

*Vous vivez une situation difficile.*

*Vous n'êtes pas coupable du fait que votre compagnon boit.*

*Vous méritez compréhension et soutien.*

Ce sont très souvent les partenaires féminines qui réagissent en premier et disent les choses en face. Vous avez très certainement essayé d'avoir de l'influence sur la situation. Les tentatives de faire changer le comportement de votre partenaire sont malheureusement souvent sans succès. Néanmoins:

*Il existe des moyens pour vous aider à changer la situation.*



Les conseils et informations donnés dans cette brochure peuvent également être utiles pour des personnes vivant dans un couple homosexuel.

# DES QUESTIONS ET DES RÉPONSES ...

## Pourquoi ne veut-il pas voir son problème d'alcool?

Il est difficile pour la plupart des gens d'admettre qu'ils ont perdu le contrôle de leur comportement. Les hommes ont souvent une exigence très forte envers eux-mêmes. Ils souhaitent avoir le contrôle sur tout et être capables de résoudre seuls leurs problèmes. Cela peut les amener à mettre beaucoup de temps avant de reconnaître leur problème et d'accepter de l'aide.

## Suis-je responsable du fait qu'il boit?

Certaines partenaires se demandent si leur conjoint est devenu alcoolique à cause d'elles. Ce n'est certainement pas le cas – simplement parce que la **dépendance alcoolique a toujours plusieurs causes**. Il y a beaucoup de facteurs différents qui peuvent jouer un rôle. Voici quelques exemples:

- L'alcool est présent partout et facile à se procurer.
- Les problèmes professionnels ou familiaux peuvent jouer un rôle.
- Certaines personnes souffrent aussi beaucoup de ce qu'elles ont vécu dans leur enfance (p.ex. dépendance d'un parent, agression sexuelle, maltraitance).

- Les attitudes sociétales jouent un rôle, comme par exemple le fait que l'alcool fasse partie intégrante des rencontres ou qu'un «vrai» homme peut boire beaucoup d'alcool.

## Pourquoi est-il si difficile de surmonter une dépendance alcoolique?

La dépendance alcoolique s'installe dans la durée et peut rester invisible pendant longtemps. Il faut dès lors du temps pour surmonter ce problème.

La dépendance alcoolique est une maladie. Le corps s'habitue à l'alcool et réagit par des symptômes de manque lorsqu'il n'en a pas. Le cerveau aussi réagit à cela et développe une «mémoire addictive». L'envie de boire de l'alcool devient alors très forte et quasiment incontrôlable. C'est pour cela que de nombreuses personnes font des rechutes. C'est douloureux, tant pour la personne concernée que pour vous en tant que proche. Le plus important est de tirer des leçons de ces rechutes afin d'être mieux préparée pour une prochaine fois.

## Suis-je coupable du fait qu'il continue de boire?

Beaucoup de partenaires pensent qu'elles doivent être capables d'aider leur conjoint. Beaucoup ont des sentiments de honte, si elles n'y parviennent pas. Mais: **vous n'êtes pas coupable, si votre conjoint continue de boire.** Vous pouvez bien essayer de motiver votre partenaire à un changement, mais il doit faire le premier pas lui-même. Vous ne pouvez pas arrêter de boire à sa place.



## FAIRE AVEC ...

### Vous aussi êtes importante

En règle générale, les hommes arrivent mieux que les femmes à se mettre des limites. Les femmes se consacrent souvent très intensément avec soin et attention à leur conjoint alcoolique. Le don de soi est quelque chose de positif! Mais:

*Il est important que vous pensiez aussi à vous-même. Vous éviterez ainsi de devenir malade à votre tour.*

### Supporter le dilemme

Vous vivez certainement des situations dans lesquelles ce que vous faites ou non peut avoir une incidence à la fois positive ou négative.

- Quand vous rangez tout derrière votre partenaire ou que vous l'excusez, cela a l'avantage de créer moins de conflits. Mais vous vous sentez alors peut-être exploitée. Et cela ne changera rien.
- Lorsque vous exigez de votre compagnon un changement de comportement, vous vous sentez alors peut-être mieux, parce que vous avez le sentiment de vous investir pour votre partenaire. Cependant, de telles confrontations ont le désavantage d'être pénibles.

- Peut-être avez-vous aussi déjà envisagé de vous séparer. Vous trouverez certainement des raisons qui vous conforteront dans cette idée et d'autres qui vous en dissuaderont.
- etc.

Vous avez donc la lourde tâche de soupeser les avantages et les inconvénients des différentes attitudes que vous pourriez avoir.

*Mais vous avez aussi le droit de choisir la décision qui VOUS aide.*

## **Il est impossible de plaire à tout le monde**

Vous êtes certainement confrontée à beaucoup d'attentes qui comportent aussi des contradictions: qu'attend votre conjoint? Et les enfants? Et la société? Et les parents? Et vos amis? Qu'attendez-vous de vous-même? Est-il possible de correspondre à toutes ces attentes? Certainement pas.

*C'est à vous de décider ce que vous pouvez faire et ce que vous voulez faire.*

## **Vous pouvez vous accorder du repos**

S'occuper du ménage, des enfants, de votre conjoint, de votre travail, etc. Il y a toujours tellement de choses à faire. En plus de ça, vous vivez certainement des périodes où vous investissez beaucoup d'énergie pour tenter de résoudre le problème de votre partenaire. Parfois tout est trop et c'est bien compréhensible.

*Vous devez aussi vous occuper de vous-même et vous accorder du temps.*

## QUE FAIRE?

Il est possible que vous puissiez influencer le problème d'alcool de votre conjoint, mais pas le contrôler. Vous n'êtes pas responsable du fait que votre partenaire boit de l'alcool. Vous n'êtes pas non plus responsable qu'il y change quelque chose. Mais vous pouvez réserver plus de temps pour vous occuper de vous-même. Prendre du temps pour vous, ne signifie pas que vous vous détournerez de votre partenaire! Vous pouvez toujours garder un lien affectif fort avec lui.

En lui laissant assumer ses responsabilités, la relation peut changer. Cela peut modifier des choses chez votre partenaire. Difficile de prévoir ce qui va réellement se passer. Peut-être allez-vous ressentir des changements en vous-même, parce que votre lâcher-prise vous soulage. En tous les cas, la situation va bouger.

- Prenez du temps pour vous, pour faire des choses qui vous font plaisir.
- Soignez votre réseau social en dehors de votre couple.
- Le problème d'alcool de votre partenaire ne doit pas être un tabou. Autorisez-vous à parler de vos soucis avec des personnes de confiance.

- Allez chercher de l'aide pour vous-même aussi souvent que vous en avez besoin.
- Informez-vous sur la dépendance alcoolique. Cela peut vous aider à réduire les sentiments de culpabilité et vous permettre de mieux comprendre votre propre situation et celle de votre partenaire.
- Soyez prudente avec les médicaments! En particulier avec les somnifères et les tranquillisants contenant des benzodiazépines, car ils peuvent vous rendre rapidement et fortement dépendante.
- Ne consommez pas d'alcool avec votre conjoint.

### Conseils pour discuter avec votre conjoint:

- Expliquez à votre partenaire ce qui vous touche et vous inquiète. Parlez-lui de vos observations et de vous-même, par exemple: *«Je constate que tu bois beaucoup et cela me fait du souci.»* Évitez les phrases comme: *«Tu bois trop»* ou *«Combien de verres as-tu de nouveau descendus?»*

- Parlez avec votre conjoint de ce que vous souhaitez et attendez pour votre couple, ainsi que de ce qui vous pèse et vous manque dans la situation actuelle.
- Ne donnez pas d'ordre, mais posez plutôt des questions et faites des suggestions, par exemple: *«Comment vois-tu la situation?»*, *«Pourrais-tu t'imaginer parler de ton problème d'alcool avec un-e professionnel-le?»*
- Prenez vos propres limites au sérieux et efforcez-vous aussi de savoir dire non, par exemple: *«Je ne veux pas sortir avec toi quand tu es ivre. Ces situations sont désagréables pour moi.»* Ou, formulé positivement: *«Je sors volontiers avec toi quand tu n'es pas ivre.»*



## CHERCHER DE L'AIDE

Demander de l'aide est un acte courageux qui requiert des compétences. Nous vous encourageons à le faire. Choisissez la manière qui vous convient et prenez contact avec des professionnels spécialisés ou des groupes d'entraide; ces personnes sont là pour vous. Ils sont soumis à la confidentialité. De nombreuses offres sont gratuites.

- Des adresses des centres de consultations spécialisés régionaux sont disponibles dans l'annuaire téléphonique ou sous [indexaddictions.ch](http://indexaddictions.ch). Addiction Suisse vous donne aussi volontiers de telles adresses (tél. 021 321 29 76).
- Les adresses des groupes d'entraide sont disponibles auprès des organismes de conseils et de prévention des addictions ou sous [www.infoentraidesuisse.ch](http://www.infoentraidesuisse.ch). Le groupe d'entraide Al-Anon informe sur ses réunions sous [www.al-anon.ch](http://www.al-anon.ch) (tél. 0848 848 833).
- Avez-vous un médecin avec qui vous vous sentez en confiance? Parlez avec elle ou lui de votre situation et de ce que vous pourriez faire.
- Peut-être avez-vous besoin de soutien à propos de questions qui n'ont pas un lien direct avec les problèmes d'alcool. Selon les thèmes, les services de conseils en matière de budget ou de dettes, ceux compétents dans les problèmes familiaux, de consultation de couple ou de conseils juridiques constituent des adresses de référence.
- Si des violences se produisent ou si vous craignez qu'il y en ait, n'hésitez pas à vous adresser à un centre d'aide aux victimes (LAVI), dont vous trouverez les adresses sous [www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch) (rubrique «Liste d'adresses»)

# INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

*Etre informé peut vous donner de l'assurance et vous soulager.*

## Brochures

- «Alcool - (auc)un problème?»
- «Alcoolisme: les proches sont aussi touchés»
- «Alcool et médicaments en vieillissant – Informations pour les personnes dès 60 ans et leur entourage»
- «Rechute ... Informations destinées aux personnes concernées par les problèmes d'alcool et à leurs proches.»
- «Enfant dans une famille alcoolique»
- «Parent avant tout – Parent malgré tout»

Ces brochures peuvent être commandées ou téléchargées sur le site [shop.addictionsuisse.ch](http://shop.addictionsuisse.ch) ou au numéro suivant: tél. 021 321 29 35.

Pour toute question, vous pouvez vous adresser à Addiction Suisse au tel. 021 321 29 76.

## Sites Internet

[www.consommationdalcool.ch](http://www.consommationdalcool.ch)

[www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch) (rubrique «Aide et conseil»)

[www.parentsetaddiction.ch](http://www.parentsetaddiction.ch)

Pour les enfants et les adolescent-e-s vivant dans une famille touchée par des problèmes d'alcool:

[www.mamanboit.ch](http://www.mamanboit.ch) ou [www.papaboit.ch](http://www.papaboit.ch). On y trouve aussi des adresses spécifiques d'aide et conseil pour les enfants.

## ET LES ENFANTS?

Dans une famille avec des enfants, la situation est souvent particulièrement difficile. Aux soucis envers la personne alcoolique s'ajoutent ceux qu'on se fait pour les enfants. C'est très important d'être présent-e pour eux.

Les résultats des études scientifiques le montrent: les enfants vivant dans une famille où un des parents est alcoolique souffrent très souvent de cette situation. Ils ont plus de risque que les autres enfants de développer plus tard dans leur vie un problème d'addiction. Avec un soutien adéquat, ils peuvent cependant compenser ces difficultés et grandir sainement!

Que pouvez-vous faire?

### **Parler du problème!**

Certains pères et certaines mères essaient de cacher le problème et pensent alors avoir aidé le mieux possible leurs enfants. Mais ce n'est pas le cas. Les enfants, garçons et filles, sentent très bien et déjà tout petits quand quelque chose ne va pas. Ils en souffrent d'autant plus s'ils ne comprennent pas le problème. Ils pensent alors souvent qu'ils sont en partie responsables de l'ambiance bizarre qu'il y a dans leur famille. Parlez ouvertement à vos enfants de la situation, en adaptant vos paroles à leurs âges. Expliquez-leur que la dépendance alcoolique est une maladie.

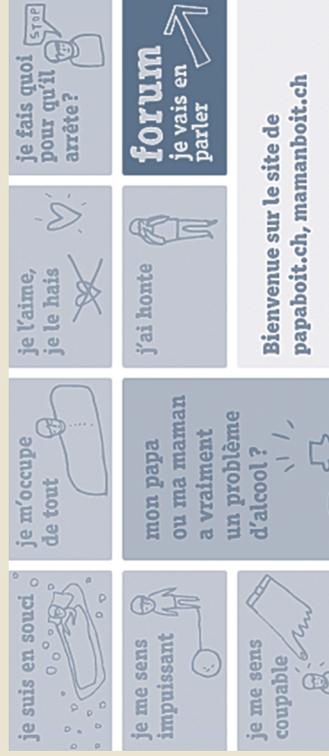
Certaines attitudes ont un effet protecteur sur l'enfant. Par exemple, le fait que les parents parlent ouvertement de la situation et qu'ils s'efforcent d'avoir une relation stable avec leurs enfants, des journées structurées et prévisibles, des rituels familiaux et des activités diversifiées en famille. Une bonne estime de soi de l'enfant, la capacité à faire face aux difficultés et à demander de l'aide, du temps libre et une attitude positive envers la vie sont également des facteurs protecteurs pour tous les enfants.

- Les garçons peuvent généralement mieux mettre des barrières avec le problème familial. Encouragez votre fils à trouver des personnes adultes de référence hors de la cellule familiale (parrain, marraine, grands-parents, famille d'un de ses amis d'école).
- Les filles sont plus enclines que les garçons à se sentir coupables et responsables des problèmes d'alcool de leurs parents. Parlez-en avec votre fille en lui disant que ce n'est pas de sa faute. Encouragez-la également à trouver des personnes adultes de référence hors de la cellule familiale.
- N'oubliez surtout pas que vous ne devez pas tout porter seul-e! Vous et vos enfants pouvez bénéficier d'offres d'aide et de soutien (voir la page précédente).

### Conseils de lecture

Le site Internet [www.parentsetaddiction.ch](http://www.parentsetaddiction.ch) et la brochure « Parent avant tout – Parent malgré tout » (voir la page précédente) s'adressent aussibien au parent alcoolique qu'à celui qui ne l'est pas. Vous pouvez faire beaucoup, que vous soyez le parent dépendant ou non. Chacun et chacune peut contribuer à améliorer la situation. Prenez le temps de visiter ce site internet ensemble et de discuter de la manière dont vous pourriez assumer au mieux votre rôle de parent.

Vous pouvez également montrer le site [www.mamanboit.ch](http://www.mamanboit.ch) ou [www.papaboit.ch](http://www.papaboit.ch) à votre enfant. Il y trouvera des informations utiles et pourra échanger avec d'autres enfants qui sont dans la même situation que lui.





# VIVRE AVEC UNE FEMME ALCOOLIQUE



Addiction Suisse  
Lausanne 2016  
4ème édition, entièrement retravaillée

Graphisme: Agathe Pulfer  
Illustrations: ©Brigitte Fries 2015  
Impression: Jost Druck SA

**Addiction Suisse**      Tél. 021 321 29 11  
Av. Louis-Ruchonnet 14      Fax 021 321 29 40  
Case postale 870      CCP 10-261-7  
CH-1001 Lausanne      [www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch)



## BONJOUR!

Vous tenez dans vos mains cette brochure parce que vous êtes le conjoint d'une femme dépendante de l'alcool. Vu que, statistiquement, les femmes ont moins souvent que les hommes des problèmes d'alcool, on oublie souvent – ou c'est un tabou – que beaucoup d'hommes vivent des situations stressantes en tant que partenaire.

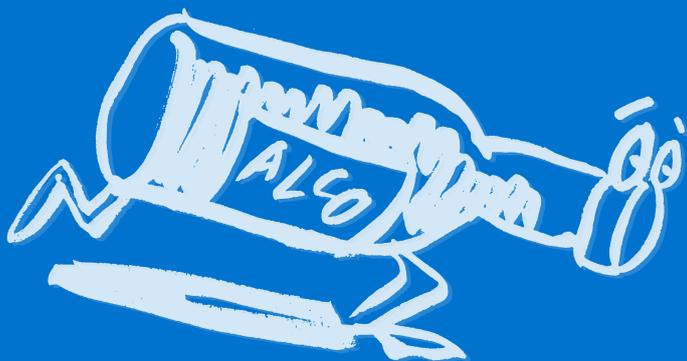
Pour des raisons biologiques, les femmes réagissent plus fortement à l'alcool que les hommes. Néanmoins, elles réussissent mieux et plus longtemps que les hommes à cacher leur consommation excessive d'alcool. C'est pourquoi de nombreux hommes ne découvrent que tardivement le problème d'alcool de leur compagne.

Les tentatives de persuader la partenaire à modifier son comportement en lui faisant des reproches n'amènent en général aucun résultat. Un sentiment d'impuissance s'installe alors très vite. Pour de nombreux hommes, cela est difficilement supportable. Souvent, la compagne instaure une distance sur les plans émotionnels et sexuels. D'autres problèmes de couple peuvent alors faire leur apparition.

La situation devient fréquemment si tendue qu'elle affecte le bien-être de chacun. Des sentiments de déception, d'échec, de colère et de chagrin s'accumulent et peuvent fragiliser la santé de la personne proche ainsi que ses capacités professionnelles. De plus, des difficultés de sommeil peuvent apparaître. Néanmoins:

*Il existe des moyens pour vous aider à changer la situation.*

Les conseils et informations donnés dans cette brochure peuvent également être utiles pour des personnes vivant dans un couple homosexuel.



# DES QUESTIONS ET DES RÉPONSES

## Pourquoi ne veut-elle pas accepter son problème?

Il est difficile pour la plupart des gens d'admettre qu'ils ont perdu le contrôle de leur propre comportement. Avoir un problème d'alcool est jugé – voire stigmatisé – encore plus négativement pour les femmes que pour les hommes. C'est pourquoi votre partenaire sera plus profondément envahie par des sentiments de culpabilité et de honte.

## Pourquoi ma partenaire est-elle devenue dépendante de l'alcool?

La dépendance à l'alcool n'a jamais qu'une seule origine, mais toujours plusieurs causes. Voici un certain nombre d'exemples:

- L'alcool est présent partout et facile à se procurer.
- Les problèmes professionnels ou familiaux peuvent jouer un rôle.
- Certaines femmes souffrent beaucoup de ce qu'elles ont vécu dans leur enfance (p.ex. agression sexuelle, maltraitance, abus ou dépendance d'un parent).
- L'environnement social joue un rôle. Comme par exemple le fait que l'alcool fasse partie des rencontres ou qu'une «femme émancipée» rime avec alcool.

## Pourquoi est-il si difficile de surmonter une dépendance alcoolique?

La dépendance alcoolique s'installe sur la durée et ne se soigne pas du jour au lendemain. Il faut souvent du temps pour surmonter ce problème. L'alcoolisme est une maladie. Petit à petit, le corps s'habitue à l'alcool et réagit par des symptômes de manque lorsqu'il n'en a pas. Le cerveau aussi réagit à cela et développe une «mémoire addictive». L'envie de boire de l'alcool devient très forte et quasiment incontrôlable. Raison pour laquelle de nombreuses personnes font des rechutes, ce qui est douloureux, tant pour la femme concernée que pour vous en tant que proche. Il faut avoir en tête que les rechutes font souvent partie du processus de rétablissement. Le plus important est de tirer des leçons de ces rechutes afin d'être mieux préparé pour une prochaine fois.



# APPRENDRE À GÉRER LES SITUATIONS DIFFICILES

## Comprendre son propre rôle

De nombreux hommes trouvent très difficile d'être confrontés à des situations qui n'ont pas de solution rapide. L'image masculine est encore associée dans notre société à la force, au succès, à la performance et au contrôle. Ces représentations sont ancrées et déterminent le comportement et l'image de soi des hommes.

C'est pourquoi, lorsqu'un homme vit avec une partenaire alcoolique, il souhaite pouvoir clarifier rapidement la situation. Si cela ne se produit pas ou pas assez vite, les hommes se séparent alors beaucoup plus fréquemment de leur conjointe que les femmes qui sont dans une situation analogue avec leur partenaire.

Mais les hommes peuvent aussi trouver des moyens de ne pas fermer trop vite la porte. Ils peuvent s'engager dans un processus plus long, en étant sensible, à l'écoute et offrir ainsi à leur compagne un soutien précieux. Toutefois, la capacité à poser des limites et à dire non est importante. Elle permet de se protéger et de ne pas se noyer dans le problème d'alcool de l'autre. Prendre de la distance et penser à soi ne signifie pas qu'on abandonne la partenaire alcoolique.

## Supporter le dilemme

Vous vivez certainement des situations dans lesquelles ce que vous faites ou non peut avoir une incidence à la fois positive ou négative:

- Vous essayez peut-être d'excuser le comportement de votre partenaire. Cela a l'avantage de créer moins de conflits. Mais vous vous sentez alors mal et tendu.
- Certains hommes essaient d'influencer la consommation de leur compagne en buvant avec elle. Une conséquence pourrait être que votre partenaire sente cela comme de la solidarité. D'un autre côté, cela peut aussi vous amener à développer vous-même un problème d'alcool.
- Il se peut que vous menaciez votre partenaire de conséquences si elle ne change pas de comportement. Vous vous sentez alors peut-être mieux, parce que vous avez le sentiment de vous investir pour votre partenaire. Cependant, de telles confrontations ont le désavantage d'être très pénibles.

- L'impuissance à agir et la honte peuvent conduire à ne pas parler de cette situation à d'autres personnes. Cela a l'avantage de préserver votre sphère privée. Mais comme le dialogue avec votre partenaire devient toujours plus difficile, vous risquez de vous sentir de plus en plus seul.
- etc.

Peu importe ce que vous faites, il y a toujours des avantages et des inconvénients. Il est difficile de savoir comment se comporter. Les tentatives d'aider votre partenaire resteront sans succès tant qu'elle n'aura pas décidé elle-même de changer. On ne peut pas arrêter de boire à la place d'une autre personne.

# AIDER N'EST PAS UNE SIMPLE AFFAIRE

## Toute aide n'est pas forcément efficace

Pour pouvoir aider efficacement, il faut avoir le courage d'admettre qu'on ne contrôle pas tout. Je ne peux pas prendre à la place de ma compagne la responsabilité de sa vie. Je lui laisse la responsabilité et les conséquences de ses actes. Ainsi, les schémas habituels peuvent bouger et certains changements avoir lieu.

Le fait de lui laisser assumer ses responsabilités de manière bienveillante peut faire évoluer la situation. Peut-être que sa

motivation à changer grandira ou peut-être que de nouveaux conflits feront surface ... Il est malheureusement impossible de savoir à l'avance ce qui va se passer. Mais il est certain que si vous changez, votre relation va changer – et vous contribuerez de manière décisive à casser des schémas paralysants.



## QUE FAIRE? COMMENT SE COMPORTEZ-VOUS?

- Il est important de comprendre que la dépendance alcoolique est une maladie et non pas le signe d'une mauvaise volonté. C'est un symptôme de problèmes profonds (qui viennent de l'enfance, de la vie professionnelle, du départ du foyer des enfants, etc.).
- Fuir est rarement une bonne solution. Cherchez d'autres moyens avant d'envisager de quitter votre partenaire.
- L'impatience est compréhensible mais pas aidante. Envisagez un processus de longue durée.
- Gardez à l'esprit que vous ne pouvez pas arrêter de boire à la place de votre compagne.
- Essayez de prendre de la distance avec la situation: vous ne devez ni excuser, ni condamner, ni essayer de contrôler la consommation d'alcool de votre compagne.
- Confronter ne signifie pas culpabiliser l'autre: essayez de ne pas thématiser la consommation d'alcool mais ses conséquences. Evitez les reproches comme: «*Tu bois trop*» ou «*Combien de verres as-tu encore descendus?*». Partagez plutôt vos observations sur les conséquences, en disant par exemple: «*Je vois que tu as de la peine à te lever ce matin*» ou «*Je constate que tu oublies de nouveau des choses*».
- Ne montrez pas votre solidarité en buvant avec elle.
- Laissez autant que possible votre partenaire assumer ses responsabilités et ne faites pas des tâches à sa place. Posez des limites claires.
- Continuez à vivre votre vie en prenant soin de vous.
- Maintenez vos activités de loisirs et vos rencontres avec des amis.
- Allez chercher de l'aide pour vous-même aussi souvent que vous en avez besoin.

## CHERCHER DE L'AIDE

Demander de l'aide est un acte courageux qui requiert des compétences. Nous vous encourageons à le faire. Choisissez la manière qui vous convient et prenez contact avec des professionnels spécialisés ou des groupes d'entraide; ces personnes sont là pour vous. Ils sont soumis à la confidentialité et de nombreuses offres sont gratuites.

- Avez-vous un médecin avec qui vous vous sentez en confiance? Parlez avec elle ou lui de votre situation et de ce que vous pourriez faire.
- Des adresses des centres de consultations spécialisés régionaux sont disponibles dans l'annuaire téléphonique ou sous [indexaddictions.ch](http://indexaddictions.ch). Addiction Suisse vous donne aussi volontiers de telles adresses (tél. 021 321 29 76).
- Les adresses des groupes d'entraide sont disponibles auprès des organismes de conseils et de prévention des addictions ou sous [www.infoentraidesuisse.ch](http://www.infoentraidesuisse.ch). Le groupe d'entraide Al-Anon informe sur ses réunions sous [www.al-anon.ch](http://www.al-anon.ch) (tél. 0848 848 833).

- Peut-être avez-vous besoin de soutien à propos de questions qui n'ont pas un lien direct avec les problèmes d'alcool. Selon les thèmes, les services de conseils en matière de budget ou de dettes, ceux compétents dans les problèmes familiaux, de consultation de couple ou de conseils juridiques constituent des adresses de référence.
- Si des violences se produisent ou si vous craignez qu'il y en ait, n'hésitez pas à vous adresser à un centre d'aide aux victimes (LAVI), dont vous trouverez les adresses sous [www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch) (rubrique «Liste d'adresses»)

# INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

*Etre informé peut vous donner de l'assurance et vous soulager.*

## Brochures

- «Alcool - (auc)un problème?»
- «Alcoolisme: les proches sont aussi touchés»
- «Alcool et médicaments en vieillissant – Informations pour les personnes dès 60 ans et leur entourage»
- «Rechute ... Informations destinées aux personnes concernées par les problèmes d'alcool et à leurs proches.»
- «Enfant dans une famille alcoolique»
- «Parent avant tout – Parent malgré tout»

Ces brochures peuvent être commandées ou téléchargées sur le site [shop.addictionsuisse.ch](http://shop.addictionsuisse.ch) ou au numéro suivant: tél. 021 321 29 35.

Pour toute question, vous pouvez vous adresser à Addiction Suisse: tél. 021 321 29 76.

## Sites Internet

[www.consommationdalcool.ch](http://www.consommationdalcool.ch)

[www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch) (rubrique «Aide et conseil»)

[www.parentsetaddiction.ch](http://www.parentsetaddiction.ch)

Pour les enfants et les adolescent-e-s vivant dans une famille touchée par des problèmes d'alcool:

[www.mamanboit.ch](http://www.mamanboit.ch) ou [www.papaboit.ch](http://www.papaboit.ch). On y trouve aussi des adresses spécifiques d'aide et conseil pour les enfants.