



LA CODEPENDANCE

La codépendance est un ensemble de comportements que manifestent certains proches (conjoint ou autre parent, connaissance ou collègue de travail) de personnes souffrant d'addictions diverses (alcool, drogue, jeu, etc.) **La codépendance se caractérise par une tentative de vouloir aider la personne addictive, et ceci sans que le codépendant soit capable de tenir compte de ses propres limites ni de reconnaître son impuissance à changer l'autre.** Généralement une personne addictive aura en effet besoin d'une aide professionnelle pour soigner son addiction. Un travail sur soi sous forme de soutien psychothérapeutique permettra au proche codépendant de mieux délimiter ses responsabilités et de reprendre contact avec ses propres besoins, cela sans abandonner la relation à l'autre.

Codépendance et culpabilité

Le plus souvent, codépendance et culpabilité vont de pair. Pensant être la cause du problème d'addiction, le codépendant finit par éprouver une culpabilité telle qu'il se met à vouloir progressivement tout assumer à la place de l'autre, tant son besoin de réparation est intense. On peut également observer des comportements de ce type même chez les enfants et ce déjà à un âge précoce. Par exemple cet enfant de 4 ans, qui portait tous les signes d'une culpabilité importante, lorsqu'il disait : « c'est de ma faute... c'est parce que je ne suis pas sage que mon papa boit de l'alcool ».

Pourquoi l'aide à un proche souffrant d'addiction ne porte-t-elle pas de fruits ?

Parce qu'ils sont trop proches du dépendant, trop impliqués affectivement, parce qu'ils font partie intégrante d'une dynamique relationnelle complexe, les codépendants sont en réalité les personnes les moins bien placées pour aider leur proche à se sortir de l'addiction. Ainsi, la plupart du temps, l'aide, les conseils et comportements censés aider la personne addictive ne font que renforcer la progression de la maladie. En effet, au lieu d'encourager la personne à se responsabiliser, le codépendant endosse les causes et conséquences du comportement addictif.

Aider un proche souffrant d'addiction : un risque pour la santé

Devant son impuissance et l'aggravation de la situation qu'il souhaite corriger sans y parvenir, le proche peut ressentir de la détresse et du désespoir, jusqu'à tomber lui-même malade. Il peut présenter une symptomatologie anxio-dépressive : perte d'envie et de motivation, problèmes de sommeil, isolement, irritabilité, perte d'élan vital. Parfois il souffrira de divers troubles psychosomatiques (maux de ventre, problèmes gastro-intestinaux, maux de dos) avec troubles du sommeil et épuisement. Enfin il pourra lui aussi tomber dans le piège de l'addiction pour tenter de résoudre les difficultés auxquelles il ne peut faire face.

CE QUE PROPOSE LA FONDATION PHENIX

La Fondation Phénix propose une prise en soins thérapeutique dont l'objectif est d'amener le codépendant à se prendre en charge, à s'occuper davantage de sa propre personne et de sa propre vie plutôt que de celle de la personne souffrant d'addiction.

Le travail de renoncement et de deuil est un volet important de cette démarche, puisqu'il s'agira pour le codépendant d'accepter peu à peu l'idée qu'il ne pourra pas soigner ni guérir seul son proche, et ce malgré tous ses efforts et toute sa bonne volonté. Il devra réussir à comprendre que sans un lâcher prise de sa part, la situation ne pourra que s'empirer, et réaliser qu'en acceptant enfin ses limites, il pourra envisager l'intervention de professionnels de la santé (pour lui comme pour l'autre). C'est souvent lorsque le codépendant renonce à prendre en charge la personne addictive que celle-ci se responsabilise de ses actes, en prend conscience et commence à changer.

La personne codépendante pourra aussi travailler sur les motivations profondes qui l'ont conduite à vouloir sauver l'autre à tout prix et au détriment de sa propre santé psychique et physique.

Le codépendant n'a pas l'habitude de demander de l'aide

Parce qu'il pense et est habitué à tout gérer lui-même, parce qu'il est réticent à déléguer, le codépendant n'a pas l'habitude de demander de l'aide. Au point d'ailleurs que parfois, il pense même pouvoir cacher la maladie de la personne addictive au reste de l'entourage. Mais la réalité est souvent toute autre puisque la famille et les enfants en particulier sont souvent très affectés par la situation, même si elle est en apparence cachée. Le codépendant devra donc apprendre à surmonter sa réticence à demander de l'aide et c'est souvent ce premier pas qui rendra le changement possible.

Les bénéfices d'une aide thérapeutique

Les personnes codépendantes suivies à la Fondation Phénix découvrent peu à peu qu'elles ne sont pas responsables du comportement de la personne addictive et qu'elles étaient mal placées pour guérir leur proche, ce qui les soulage de leur grande culpabilité. Elles apprennent à mieux se respecter, à s'affirmer, à poser des limites, à oser dire non. Elles retrouvent une plus grande confiance en elles et peuvent faire face sans trop d'angoisse à leur peur de perdre l'autre.

Thérapie de couple

Aider la personne codépendante ne consiste pas à l'amener à se séparer de la personne addictive. Il s'agit bien plus de modifier les interactions, de rééquilibrer la relation. Pour cela, la Fondation Phénix propose des entretiens de couple ou de famille.

Approche de groupe

Le travail individuel peut se compléter d'une approche groupale, méthode très enrichissante qui permet parfois de mieux réaliser quelles sont les difficultés et les besoins de changement en écoutant le récit d'autres codépendants. L'identification à des personnes qui vivent la même souffrance permet souvent de rompre l'isolement dans lequel le codépendant s'était enfermé.

Il existe également d'autres groupes d'entraide pour les codépendants comme les Al-Anon (Alateen pour les enfants) que nous conseillons parfois et qui sont aussi très profitables.

Travail de re-sociabilisation

C'est également tout un travail de « re-sociabilisation » qu'effectue le codépendant au cours de son suivi thérapeutique. Souvent confiné dans son petit monde avec pour seul pôle d'intérêt la personne addictive, il retrouve une vie à l'extérieur de la maison, prend de la distance par rapport à la situation qui le préoccupait de façon obsessionnelle et redécouvre (ou découvre !) le plaisir de partager des activités et des intérêts avec d'autres personnes.

Une redistribution des responsabilités afin de retrouver une vie de qualité

L'objectif thérapeutique est donc de viser une redistribution des responsabilités dans le couple et la famille, voire dans le milieu professionnel. Il est important que le codépendant retrouve une estime de soi suffisante qui lui permette de surmonter son sentiment d'impuissance. A cette fin, il est primordial qu'il apprenne à s'investir dans des activités plaisantes et valorisantes, des hobbies, et qu'il puisse ainsi trouver du plaisir par sa capacité, nouvellement acquise, à s'extraire de sa relation d'aide à la personne addictive.

C'est donc au prix d'un travail important mais nécessaire sur soi, que le codépendant pourra se libérer du poids de sa culpabilité et retrouver une vie de qualité.

