

Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances

Parler aux enfants au sujet d'une dépendance dans la famille

Le fait de ne pas parler des problèmes, surtout « DU PROBLÈME », est un comportement très commun parmi les familles dont un ou plusieurs membres souffrent d'une dépendance.

La décision de ne pas en parler avec les enfants est souvent motivée initialement par l'amour et la volonté de les protéger. La crainte peut cependant prendre le dessus. Les efforts pour protéger les enfants contre certaines informations sont mal inspirés puisque les enfants savent si quelque chose ne va pas. Le fait de nommer le problème les aide à comprendre ce qui se passe dans leur vie et pourquoi.

Effets bénéfiques prévus

Parler d'une dépendance dans la famille et des mesures que vous prenez en vue de changer est une étape importante dans l'établissement de la relation avec vos enfants.

Lorsque vous niez qu'il existe un problème, vous vous isolez de vos enfants. La reconnaissance du fait que l'un des parents souffre d'une dépendance donne aux enfants de l'espoir et un sentiment de sécurité. Les enfants se sentent plus en sécurité lorsqu'ils savent qu'au moins l'un de leurs parents va bien, qu'il n'a pas peur et qu'il est conscient de la réalité.

L'échange des sentiments est une étape importante dans le développement de la santé émotionnelle. Lorsque vous encouragez vos enfants à reconnaître leurs sentiments et en parler, notamment par rapport à des sujets difficiles tels que la dépendance d'un parent, vous les aidez à comprendre que ces sentiments sont normaux.

Les enfants et le stress

Communiquez avec vos enfants, qu'ils posent ou non des questions et qu'ils semblent bien aller ou qu'ils montrent leur stress par leurs actions. Il est difficile d'imaginer qu'un enfant qui vit avec une personne souffrant d'une dépendance ou qui lui rend visite puisse ne pas en subir les conséquences. Mettons fin à la croyance selon laquelle certains enfants n'ont pas besoin de savoir ce qui se passe.

Certains enfants réagissent au stress en retenant leurs émotions tandis que d'autres extériorisent ce qu'ils ne peuvent pas exprimer verbalement. Les enfants qui retiennent leurs émotions ont tendance à s'efforcer d'être bons, à travailler extrêmement dur à l'école et à exiger peu des adultes. Ces enfants risquent d'être anxieux, d'avoir une mauvaise estime de soi, d'être craintifs et timides, et de pleurer facilement. Les symptômes physiques, comme les maux d'estomac et les maux de tête ou le fait d'être souvent malade, sont communs chez les enfants qui intériorisent le stress. Les enfants qui extériorisent leurs sentiments ont tendance à se mettre en colère facilement, à devenir exigeants ou destructifs, ou à taquiner ou intimider les autres enfants.

TROUVER L'ÉQUILIBRE...

Parfois les parents marchent sur la corde raide entre le secret et la communication ouverte vis-à-vis des enfants. Ils doivent juger combien d'information partager avec eux pour favoriser la santé des deux partis.

Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances

Ce qui constitue un manque d'information

Évaluez l'information pour déterminer si elle est nuisible à la relation entre parents et enfant ou si elle a besoin d'être communiquée. Tout ce que l'enfant pourrait interpréter comme un manque d'amour de la part d'un adulte devrait être accompagné d'une explication raisonnable qui met au clair les sentiments de l'adulte envers l'enfant.

Les enfants qui, au cours des années, ont du mal à comprendre les messages confus de leurs parents souffrent considérablement puisqu'ils consacrent de plus en plus d'énergie et d'attention à déchiffrer le mystère. Lorsqu'une mère ou un père exprime une émotion forte mais sans motif, s'efforce de cacher ce qu'elle ou il ressent, ou s'isole sans explication, l'enfant connaît la détresse. Ils peuvent devenir des détectives, s'inventer des scénarios très élaborés, se sentir coupables ou développer des symptômes douloureux.

Ce qui constitue trop d'information

Les enfants peuvent être mis au courant de problèmes que les adultes sont en train de régler entre eux (counselling, réunions). Les enfants nous observent attentivement et lorsqu'ils s'aperçoivent que nous nous occupons des problèmes, ils cessent d'être distraits par ceux-ci. Ils n'ont pas besoin de connaître les détails réservés aux adultes. Ils n'ont qu'à être rassurés en sachant que l'adulte répond à ses propres besoins. Toutes les informations qui sont transmises devraient tenir compte des limites d'une relation saine entre parent et enfant et de l'âge de l'enfant.

À quoi s'attendre

La communication au sujet d'une dépendance et le rétablissement seront un processus et non un événement. Les enfants n'écoutent pas de la même manière que les adultes. Vous pourriez penser que l'information n'a pas eu d'effet, mais chaque enfant absorbe à sa façon de l'information nouvelle et possiblement complexe. Si l'enfant se sauve pour aller jouer ou ne pose aucune question, cela ne veut pas dire qu'il n'a pas absorbé l'information ou qu'il ne se sent pas concerné. Les questions surviennent souvent bien après que vous leur en avez parlé la première fois.

Passer à l'action ...

Ne bombardez pas les enfants de tout ce que vous voulez qu'ils sachent d'un seul coup. Soyez prêt à réintroduire le sujet de temps à autre. Ils ont appris à ne pas en parler et ils ont donc besoin d'un exemple et d'encouragement pour changer leurs vieilles habitudes.

Évaluez ce qu'ils sont prêts à entendre, ce qu'ils ont besoin de savoir et quelle est la meilleure manière de communiquer avec chaque enfant dans un langage approprié à son âge. Vos enfants aiment votre conjoint même s'ils n'aiment pas son comportement de dépendance. Aidez-les à comprendre que c'est normal. Il est possible de beaucoup aimer une personne même si la manière dont elle réagit provoque la tristesse et la déception.