

# Ne pas culpabiliser les proches

**Entretien avec Daniela Danis, psychologue et spécialiste reconnue des dépendances. Elle nous a reçus dans son cabinet privé de la rue Emile Yung, à Genève. Extraits**

**Propos recueillis par  
Annaëlle Arki**

**Annaëlle Arki:** Pourriez-vous nous parler de la codépendance en tant que phénomène social? Qui touche-t-elle et comment se manifeste-t-elle?

**Daniela Danis:** La codépendance est un problème qui affecte la société. D'après les études qui ont été réalisées, pour chaque personne dépendante, il y en a environ cinq qui sont touchées au minimum, que ce soit la famille, des amis, des collègues de travail. Cela ne veut pas dire qu'ils sont tous codépendants, mais c'est un problème énorme dont on parle encore très peu. Il y a 30 ans, on n'en parlait pas du tout et si on le faisait, c'était pour culpabiliser les proches. Or, on sait aujourd'hui que la dépendance est une maladie qui est multifactorielle, avec un terrain de prédisposition.

**AA:** La dépendance est une maladie reconnue par l'Organisation mondiale de la santé, n'est-ce pas?

**DD:** Oui et déjà, en 1935, par les Alcooliques Anonymes puis de manière scientifique, en 1956, comme une maladie biopsychosociale. Depuis cette reconnaissance, on ne cherche plus les coupables parmi les dépendants et leurs proches. Cela a ouvert une nouvelle perspective pour traiter la dépendance et permis aux proches de pouvoir se positionner en demandant que la personne se soigne. Et l'obstacle le plus important pour que le dépendant accepte de se soigner, c'est le déni. La personne nie pendant des années et parfois, toute sa vie, les conséquences de sa consommation.

**AA:** Est-ce que cela veut dire que pour soigner la codépendance, on traite d'abord la dépendance?

**DD:** Non, souvent, ce sont les personnes codépendantes qui cherchent de l'aide avant le dépendant. Nous les aidons à comprendre que la dépendance est une maladie

parce que, souvent, ils doutent de leurs propres observations et se remettent trop en question. En attendant, le dépendant continue sa descente aux enfers. Une fois que les proches comprennent que le problème du dépendant n'a pas été provoqué par eux, cela les dégage d'une responsabilité énorme, impossible à assumer et leur donne toute liberté d'encourager l'autre à se soigner. Faire reconnaître au dépendant qu'il y a un problème avec sa consommation et des conséquences négatives est un combat qui peut prendre des années. Par exemple, 95% des patients de la Clinique La Métairie, viennent poussés par l'entourage.

**AA:** Comment en arrive-t-on à la thérapie?

**DD:** Difficilement, certaines statistiques disent qu'il y a seulement entre 15 à 20 % de



**Daniela Danis, psychothérapeute**

personnes souffrant d'alcoolisme qui se soignent en Suisse. Les autres, malheureusement, développent des cirrhoses du foie ou des problèmes cognitifs. A un moment donné, les proches touchent le fond et finissent par dire stop.

**AA:** Et, à ce moment-là, une fois que les proches déclenchent le processus de guérison, est-ce qu'ils prennent part aux thérapies de groupes?

**DD:** Oui, à la Clinique La Métairie, c'est ouvert. Les proches sont inclus d'office. Des entretiens sont réalisés avec eux. Ils sont absolument essentiels pour mettre en perspective la consommation du dépendant à l'alcool et ses conséquences négatives, y

compris pour l'entourage.

**AA:** Combien de temps peut prendre le processus de guérison?

**DD:** On ne parle pas de guérison, mais de rétablissement parce qu'il s'agit d'une maladie chronique. Ce que nous donnons, ce sont les outils pour ne pas rechuter car un rétablissement n'est jamais acquis. Pour les proches, c'est un soulagement énorme de savoir qu'ils ne sont pas responsables de la maladie et ne peuvent pas la soigner. C'est seulement au moment du traitement qu'ils s'autorisent enfin à s'occuper d'eux, de leur santé, de leur vie.

**AA:** Concrètement, comment cela se passe? Les familles sont-elles intégrées avec les dépendants dans des groupes?

**DD:** Non, les familles sont dans des groupes séparés. Vous savez, les codépendants sont complètement obsédés par l'autre et ses problèmes. Si on les laisse dans les mêmes groupes, ils ne vont jamais s'occuper d'eux-mêmes. C'est tout un cheminement, pour eux, de prendre conscience de leurs propres besoins et de laisser de côté ceux de l'autre, qu'ils connaissent très bien.

**AA:** Après 30 ans d'exercice, quels progrès voyez-vous?

**DD:** On commence à parler un peu plus des problèmes de dépendance et de codépendance et à culpabiliser un peu moins les proches. Il n'existe pas d'études qui le prouvent, mais je suis convaincue que beaucoup de personnes qui arrivent dans les hôpitaux parce que leur cœur ou d'autres organes ont lâché, ont, au départ, un problème de codépendance. Quand on vit des années dans le stress, ça se paie. L'idée que c'est à cause du proche que la personne est devenue dépendante est encore répandue.

**AA:** Parmi toutes les dépendances, l'alcool occupe-t-il la première place?

**DD:** Pour moi, oui.

Pour en savoir plus:  
Daniela Danis, *Au cœur de la codépendance*, Editions du Tricorne, 2013 (3e édition)  
et *Addiction et codépendance*, Edition YES You can, 2016