

# cop\_ma

LIBÉRONS LA PAROLE  
DES PROCHES DE MALADES  
ALCOOLIQUES

[www.cop-ma.fr](http://www.cop-ma.fr)  
[contact@cop-ma.fr](mailto:contact@cop-ma.fr)

## QUI SOMMES-NOUS ?

Créée en 2019 avec le soutien du Pr Michel Reynaud, psychiatre addictologue, Copma est une **association nationale qui vise à médiatiser, sensibiliser et faire connaître la souffrance des proches de malades alcooliques**

- ◆ Soutenue par Addict'AIDE [www.addictaide.fr](http://www.addictaide.fr)
- ◆ Affiliée à la CAMERUP [www.camerup.fr](http://www.camerup.fr)
- ◆ Affiliée à la FNAS (Fédération Nationale des Amis de la Santé) [www.lesamisdelasante.org](http://www.lesamisdelasante.org)
- ◆ Mission reconnue d'utilité publique

**« L'entourage est le maillon manquant  
à la chaîne de soin du malade addict »**

Professeur Michel Reynaud, psychiatre et addictologue

## LE CŒUR DE NOTRE COMBAT Faire connaître et reconnaître le vécu des proches de malades alcooliques

- ◆ **L'alcoolisme intrafamilial est le terreau de toutes les violences**, des plus banales aux plus gravissimes ;
- ◆ **La famille malade est dysfonctionnelle** car l'alcoolisme de l'un des membres a pris le plein pouvoir ;
- ◆ **Le huis clos familial** avec ses violences, ses hontes, ses culpabilités, ses silences, verrouille la parole des proches ;
- ◆ **Une jeunesse en perte de repères, parfois violente**, liée à un parent malade qui devient défaillant ;
- ◆ **L'intégration de la famille** au parcours de soin du malade est nécessaire.

## **Pour 1 malade alcoolique, en moyenne 6 proches sont impactés**

enfants, conjoints, parents, fratrie, etc.

### **LE CONSTAT**

- ◆ **Pour 1 malade alcoolique, 5 à 7 personnes sont impactées : enfants, conjoints, parents, fratrie etc.** Selon les professionnels, environ 5 millions de français ont un "mésusage" de l'alcool, ce qui signifie **environ 30 millions de proches impactés** : une communauté silencieuse, plongée dans la solitude, épuisée, démunie et envahie par la culpabilité et la honte.
- ◆ **Les taux de féminicides ne baissent pas**, malgré la forte implication des gouvernements. Nous savons, que lors du passage à l'acte, l'alcool et les prises de substances sont très souvent présents.
- ◆ **Les violences conjugales sont en hausse** : le Procureur Raphaël Balland à Béziers dit : « Ces violences conjugales doivent interroger la société dans son ensemble, en particulier dans la lutte contre les addictions. [...] Sur les 817 dossiers de violences volontaires jugées par le tribunal correctionnel de Béziers entre 2018 et 2019, 86% des auteurs de violences conjugales étaient sous l'emprise de l'alcool ou de produits stupéfiants, ou des deux à la fois. »
- ◆ **La violence des mineurs est en hausse avec des parents défaillants**  
Pour le ministre de la Justice Éric Dupond-Moretti, « la délinquance des mineurs a évolué ». Il souhaite sanctionner « davantage les parents défaillants » et aider plus ceux qui sont « dépassés ». Nulle part n'apparaît la possibilité d'un alcoolisme ou d'une addiction intrafamiliale.
- ◆ **Les conséquences sociétales de l'alcoolisme s'élèvent à 120 milliards/an pour la société** (OFDT 2015 Pierre Kopp)
- ◆ **Il s'agit d'une priorité de santé publique.**

## **QUELQUES CHIFFRES ALARMANTS**

**3<sup>e</sup> FACTEUR DE RISQUE**  
identifiés par le Ministère  
chargé de l'égalité entre  
les hommes et les femmes  
lors des **violences**  
**faites aux femmes.**

**86% DES AUTEURS  
DE VIOLENCES**  
étaient sous l'emprise  
de l'alcool ou de produits  
stupéfiants ou les deux  
à la fois.

**AUCUNE PLACE  
À L'ALCOOL**  
ni aux substances  
psychotropes comme facteur  
déclenchant n'est retenue  
lors du **Grenelle**  
**des violences conjugales.**

## LE VÉCU

### CF. ANNEXES 1 ET 2

**Cette population honteuse se sent coupable** de la maladie du proche et ne s'exprime pas. Elle est **dans une grande détresse, un immense épuisement et une totale solitude.**

**Cette population ne bénéficie ni d'écoute ni de soutien.** En effet, les professionnels (santé, éducation, justice et travailleurs sociaux) ne sont pas formés au repérage de ces patients et n'ont pas d'outils d'accompagnement.

### DES CONSÉQUENCES SOCIÉTALES TERRIBLES POUR LES PROCHES DE MALADES ALCOOLIQUES

- **Violences verbales et physiques, harcèlement,**
- **Dépressions, hospitalisations,**
- **Arrêts de travail, chômage, perte du logement, surendettement, problèmes avec la justice,**
- **Maltraitance des enfants, inceste, échec scolaire, déscolarisation, délinquance,**
- **Divorce, monoparentalité, précarité,**
- **Suicide, féminicide, infanticide,**
- **Etc ...**

## NOTRE VOLONTÉ

- ◆ **Faire connaître et reconnaître la souffrance,** le vécu des proches de malades alcooliques par les pouvoirs publics et le grand public.
- ◆ Obtenir de la part des pouvoirs publics la mise en place d'**une campagne nationale de sensibilisation des conséquences de l'alcoolisme intrafamilial.** **CF. ANNEXE 3**  
Ceci afin de - Libérer la parole ;
  - Sortir de la honte et la culpabilité ;
  - Pouvoir enfin obtenir de l'aide.
- ◆ Obtenir l'**accès gratuit et rapide aux soins pour les proches des malades,** que celui-ci se soigne ou ne se soigne pas.
- ◆ **Former les professionnels** (santé, éducation, justice et autres) au repérage de l'entourage.
- ◆ Obtenir la possibilité de **porter plainte pour des violences et insultes banales du quotidien.**

## ANNEXE 1

### *4 témoignages qui dévoilent le désinvestissement du malade au sein de la famille*

#### **1. Charlotte Coasne, graphiste et chef de projet, 50 ans, épouse d'un malade alcoolique, maman de deux filles de 16 et 20 ans**

Je n'ai aucun antécédent familial avec l'alcool. Mon mari a toujours eu l'alcool « festif ».

Un matin d'automne 2018, son chef de service m'appelle et le renvoie par taxi au domicile : il a mélangé alcool et médicaments sur son lieu de travail.

Le diagnostic médical tombe : il est malade alcoolique. Sa consommation, toujours soigneusement cachée, est devenue quotidienne... la vodka a remplacé le vin. Il annonce sa maladie à l'entourage proche et déclare qu'il va se soigner. Son départ en soin est interminable... je le conduirai moi-même, 6 mois plus tard, à Royan pour la poste-cure après le sevrage en clinique.

À son retour, la rechute est quasi-immédiate : désespérée, je débute les réunions Al-Anon, les rendez-vous aux Apsyades. Je démarre un suivi psychologique. Je rejoins CoP'MA. Mon mari alterne travail, arrêts maladie, mi-temps thérapeutiques. Se désengage progressivement de la vie familiale.

Suivront la pandémie de Covid 19 et les confinements successifs... malgré la situation sanitaire, l'alcool est disponible à chaque coin de rue.

À l'été 2021, la conseillère bancaire m'alerte sur un gros découvert du compte personnel de mon mari... du fait d'un compte joint en commun, je risque également l'interdiction bancaire : je dois renflouer la dette.

Rapidement, je me renseigne pour changer de régime matrimonial : malheureusement, établir une séparation de biens a un coût, frais de notaire et droit de partage de 2,5%, sur le patrimoine, en l'occurrence, la maison... je dois renoncer.

J'écirai ensuite au Procureur de la république pour demander une mesure de protection d'un majeur pour mon mari compte tenu de sa maladie et des dérives qu'elle entraîne : sans certificat médical d'un médecin agréé, la réponse est une fin de non-recevoir.

Il n'est pas violent physiquement à notre égard, cependant les insultes sont courantes et ses chutes fréquentes. À ma demande, suivront une 2e puis une 3e cure... une seconde et une troisième rechute, entrecoupées de nombreux séjours aux urgences.

La psychologue qui suit la plus jeune de nos filles fera un signalement concernant l'attitude de mon mari. Ce qui donne lieu à une enquête du CRIP et une convocation chez la JDE : en conclusion, elle ordonne un bilan psychologique pour ma fille, mon mari et moi-même, un bilan psychiatrique pour mon mari et une AEMO (Action Éducative en Milieu Ouvert).

Depuis 5 années, je porte seule la famille, l'épuisement est là...

C'en est trop : après avoir espéré, en vain, la guérison de mon mari, pour protéger mes filles : je viens de demander le divorce.

[Je serai présente le 7 mai pour porter la « voix » de la communauté des conjoints de malades alcooliques et de leurs enfants.](#)

## **2. Charlotte You, 34 ans, psychomotricienne, fille d'une malade alcoolique, mère de deux enfants**

Moi c'est Charlotte, j'ai 6 ans. Ce qui compte le plus dans ma vie, ce sont mes parents ! Et pourtant le soir, je ne me sens pas bien avec eux. Mon papa est à côté de moi mais il est plongé dans sa télé et ma maman... elle affiche des grands yeux écarquillés, parle bizarrement. Quand je la regarde, mon ventre sonne l'alarme, comme quand le danger rôde...

Quand je suis au lit, elle tombe sur moi au moment de me faire mon bisou... Elle trébuche sur les mots en lisant mon histoire... Quand je fais un cauchemar, je crie pour l'appeler. Elle ne vient pas, je cours dans sa chambre, elle ronfle plus fort que papa. Je la secoue. Impossible de la réveiller.

Ma maman me manque...

Le lendemain matin, elle a retrouvé son beau regard et sa voix que j'aime tant.

Que s'est-il passé hier soir ? Cette question, je la mets dans ma poche et toutes les deux on part à l'école. Au fil du temps, elle devient une obsession. Car chaque soir, ma maman s'en va et « Mister Hyde » prend sa place...

Je suis triste, je ne comprends pas. Je pose des questions et... dans mon ventre, je sens que c'est un « sujet interdit »... Le silence lourd comme unique réponse. Il me poursuit, maintient ma tête enfoncée dans ce huis-clos où l'alcoolisme sévit chaque soir.

J'ai 8 ans quand ma mère s'effondre dans le lave-vaisselle, face à un public familial élargi : dans mon ventre c'est le choc et surtout la célébration ! « Ça y est, c'est fini ! Aujourd'hui c'est sûr, les adultes de la famille ne pourront plus rester silencieux et faire comme si de rien n'était ! »

..... Et bien si, ils le peuvent !

Qu'est-ce qui ne tourne pas rond chez eux ?

Aujourd'hui, à travers mes podcasts témoignages, je lève le tabou et brise ce satané silence pour révéler l'envers du décor de l'alcoolisme intra-familial... Je sème une graine, qui, je l'espère participera à (r)éveiller les ventres et les consciences.

[Je serai présente le 7 mai en tant que « voix » d'une communauté meurtrie et dépourvue d'outil : les enfants d'addict.](#)

## **3. Delphine Poirier, designer graphique, 42 ans, fille de malade alcoolique, femme d'alcoolique abstinente, mère de 2 garçons de 11 et 13 ans**

J'ai grandi dans un milieu aisé de l'ouest parisien. Même dans mes plus vieux souvenirs, mon père buvait ses whisky tous les soirs. Jamais violent physiquement, toujours absent de la vie de famille et souvent dans un état second.

Notre vie de famille a été portée à bout de bras par notre mère. Le tabou de l'alcoolisme m'a étouffée. Il y avait ceux qui ne voulaient pas voir, ceux qui faisaient semblant que tout allait bien, ceux qui se taisaient, ceux qui minimisaient et ceux qui me faisaient culpabiliser « tu en attends trop de ton père, il paye déjà tes études : c'est bien ! ».

J'ai commencé les suivis psychologiques à l'âge de 12 ans, avec des années sous anti-dépresseurs. À l'adolescence, dans un mal-être grandissant et suite à une tentative de suicide, j'ai osé interpellé mon père à table « si [untel] n'était pas là, je ne serai plus là aujourd'hui à cause de toi. » voici son unique réponse « c'est normal à l'adolescence ».

J'ai compris ce jour-là que je ne devais rien attendre de lui.

Comment se construire avec le poids de la honte, la violence du silence et l'indifférence générale ? Comment oser quitter la maison quand on voit son autre parent subir en silence ? Après mon bac et avec l'aide de ma mère, je quitte Paris et cette chape étouffante.

Des années plus tard, je me marie, nous avons 2 enfants et la vie nous délivre ses embuches. Suite à une difficulté supplémentaire de couple, mon mari commence à boire en cachette et sombre petit à petit dans ce silence alcoolique. D'abord je ne veux pas voir, puis pas croire et dans une culpabilité grandissante, j'essaie de combler auprès de mes enfants son absence parentale.

Nos garçons sont jeunes et je m'épuise à leur fabriquer un quotidien « normal ». Pensant les protéger, je minimise les incohérences, les oublis, les siestes à rallonges, les colères inappropriées, les mouvements d'humeur incompréhensibles, les fatigues du soir, les silences pesants.

Pour éviter ses colères que je ne savais gérer, je m'impose d'être la plus transparente possible et j'impose à mes garçons d'être les plus calmes et obéissant possible. Trop dur pour des jeunes enfants ! À mon tour, je reproduis cette chape de silence étouffante.

Je m'épuise et m'éteins à petit feu. Peur, isolement, mensonges, honte, sur-vigilance. Jusqu'au jour où – à bout de force – je suis violente : je lance violemment un livre en direction de mon aîné à travers sa chambre juste parce qu'il ne l'avait pas rangée. Stop ! Je réalise que je ne peux plus continuer comme ça. Je demande de l'aide à mon médecin qui me met sous anti-dépresseur et anxiolytique pour tenir.

Notre aîné, sensible et harcelé au collège, va mal. Entre un père alcoolique et une mère trop préoccupée, il ne nous parle pas et préfère fuguer. Je jongle alors entre les rdv médicaux et psy pour lui et moi. Mon travail passe au second plan.

Quelques mois plus tard, après une deuxième pancréatite, mon mari est enfin hospitalisé. Le déclic est là : il stoppe sa consommation d'alcool et ne bois plus depuis sa sortie.

Mon processus de guérison est beaucoup plus long. Je suis toujours sous anti-dépresseur.

Notre famille se reconstruit petit à petit. Nos garçons vont mieux.

[Je serai présente le 7 mai pour témoigner de la violence des conséquences intra-familiales de l'alcoolisme comme enfant et comme conjoint.](#)

## 4.

### **Béatrice Morisset Melara, médecin généraliste retraitée, conjointe de malade alcoolique, mère de deux garçons**

Aujourd'hui j'ai 70 ans et mes enfants 33 ans et 36 ans.

Je n'ai aucune histoire familiale avec l'alcool pathologique. Mon mari avait une activité portuaire avec ce que l'on appelle "un alcool social". À la retraite tout a basculé.

Son alcoolisme professionnel s'est transformé en alcoolisme solitaire (1 bouteille de gin/jour). Nos enfants avaient entre 14 et 17 ans.

En crise, je n'ai vécu "QUE" des insultes, aucune violence physique. Des insultes banales du quotidien contre lesquelles, il est impossible de porter plainte et qui nous détruisent au fil du temps. Son désinvestissement familial a été total. J'ai vécu la honte, la culpabilité, le surinvestissement jusqu'à l'épuisement, dans le silence et la solitude. J'ai voulu sauver ma famille et mes enfants.

Tous les jours en rentrant à la maison, après le travail, je prenais un ½ Lexomil afin d'être certaine de pouvoir supporter le retour à la maison. Pendant 20 ans de ma vie j'ai été sous anti dépresseur.

Il est important de préciser, que dans ce cercle infernal, je suis devenue maltraitante à l'égard de mon mari, les insultes et humiliations sont devenues réciproques. L'intimité de ce foyer, sans aide et sans repère, est devenue toxique.

Jusqu'au jour où j'ai craqué. Il s'en est suivi 3 semaines d'hospitalisation, avec un coût pour la société de 25 000 € et un diagnostic de "conflit de loyauté".

En sortant, j'ai dit "plus jamais" et j'ai créé CoP'MA.

Dès lors, dans le cadre de mon travail, j'ai posé un regard différent sur l'entourage des malades alcooliques et j'ai compris que j'étais loin d'être la seule à vivre une telle situation.

Aujourd'hui, je porte la double peine. Celle d'avoir vécu avec un malade alcoolique et celle de vivre actuellement avec un malade qui est en perte d'autonomie atteint de TCSLA (troubles cognitifs sévères liés à l'alcool).

Mes garçons se sont construits avec des failles mais parlent très peu de l'alcoolisme de leur père. Ils l'accompagnent avec les troubles qu'il présente aujourd'hui. Je fais le maximum afin que ce soit plus léger pour eux dans leur vie de jeunes adultes. Clairement, j'ai un rôle d'aidant.

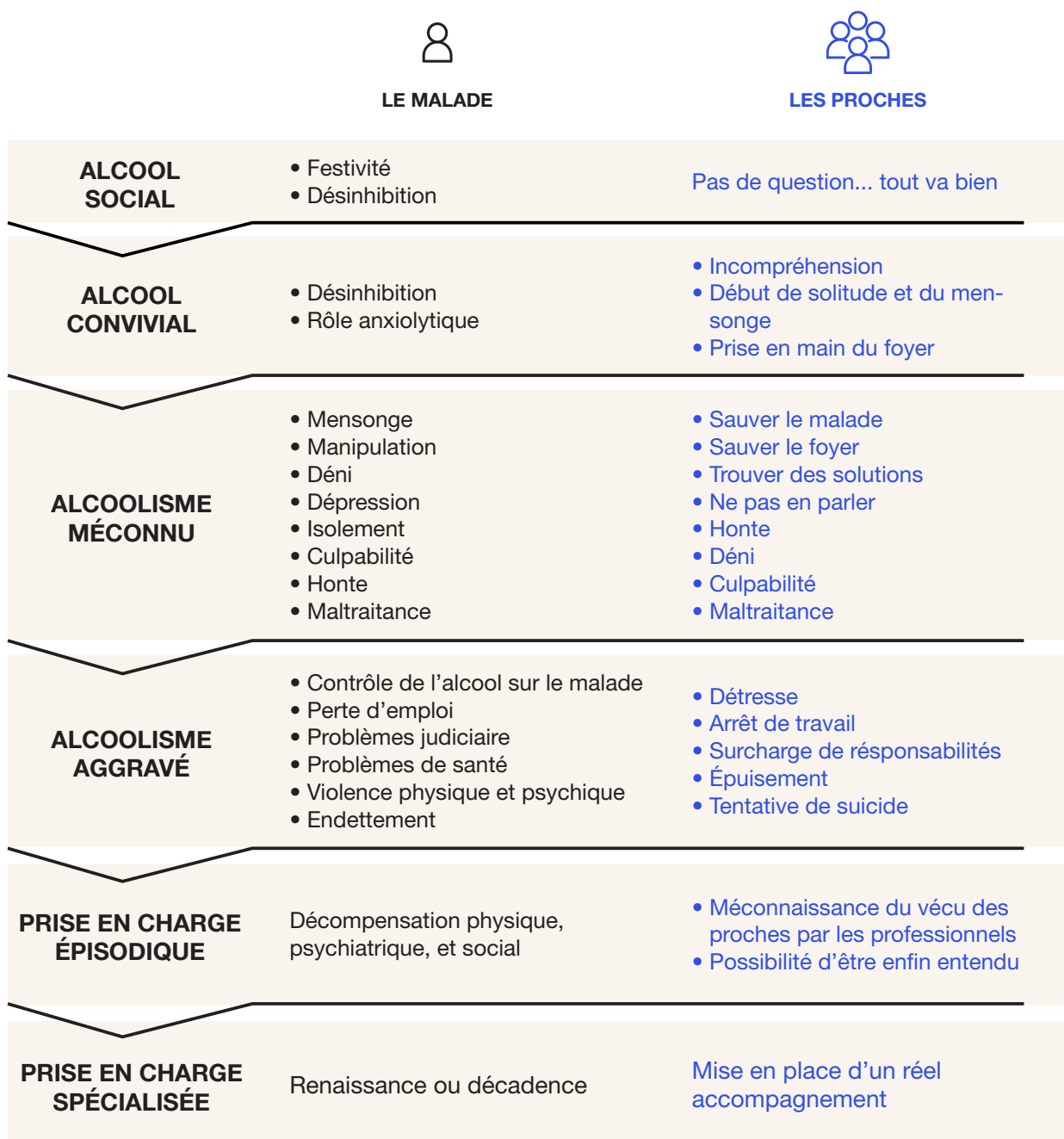
[C'est pourquoi le 7 mai, je participerai à cette rencontre en représentant CoP'MA en tant que présidente et particulièrement les proches de malades alcooliques vieillissants.](#)

# ANNEXE 2

## Évolution de l'état du malade et de ses proches

### Processus d'aggravation de l'état du proche

Il s'agit d'un parcours long et insidieux dont l'aggravation est progressive. Le diagramme ci-dessous, créé par CoP'MA, éclaire la compréhension du processus. Le proche peut aussi devenir maltraitant à l'égard du malade, car il est épuisé, seul et ignore qu'il s'agit d'une maladie dont les racines sont profondes. Il est souvent dans le déni de son vécu et/ou s'oppose au déni du malade.





# cop\_ma

LIBÉRONS LA PAROLE  
DES PROCHES DE MALADES  
ALCOOLIQUES

## ANNEXE 3

Campagne de sensibilisation  
conçue par un groupe d'étudiants  
de l'ECV Nantes.

“  
AVEC PAPA,  
ON NE JOUE  
PLUS AU FOOT  
COMME AVANT...  
*un fils délaissé*”

Ça vous évoque quoi ?  
Réagissez avec  
[#cop.ma](https://cop.ma)

“  
ÇA FAIT 8 MOIS  
QUE JE PAYE  
LE LOYER  
À SA PLACE !!  
*une soeur  
angoissée*”

Ça vous évoque quoi ?  
Réagissez avec  
[#cop.ma](https://cop.ma)

“  
ELLE CRIE  
TOUT LE TEMPS,  
ELLE FRAPPE  
DANS LES PORTES  
*un mari fatigué*”

Ça vous évoque quoi ?  
Réagissez avec  
[#cop.ma](https://cop.ma)

“  
ENTOURAGE  
IMPACTÉ,  
ARRÊTONS  
DE TRINQUER !!  
*LES PROCHES  
DE MALADES ALCOOLIQUES*”

LIBÉRONS LA PAROLE  
DES PROCHES DE MALADES  
ALCOOLIQUES

Réagis avec le  
[#cop.ma](https://cop.ma)

Plus de témoignages et d'infos  
sur [cop.ma](https://cop.ma)