



# contact

**La dépendance ne doit pas engendrer des privations pour les enfants**

**Pères et mères:**

un rôle important pour prévenir les addictions

**Denise Biellmann:**

«Le sport est une école de vie»



Parfois, Béatrice Calame\* se demande comment elle va s'en sortir avec sa famille. Mais généralement, elle trouve une solution créative pour faire quelque chose avec les enfants malgré le manque d'argent.

## «Les enfants doivent se passer de beaucoup de choses»

Quand Béatrice Calame\* s'est séparée de son mari alcoolique, elle a eu du mal à joindre les deux bouts. Si elle ne peut plus satisfaire tous les souhaits de ses deux enfants, elle refuse de se laisser abattre.

«Parfois, bien sûr, je suis triste quand je suis de nouveau obligée de refuser un petit plaisir à mes enfants, comme une sortie au cinéma avec des copains ou une paire de chaussures à crampons. Ou quand je n'ai pas les moyens d'inscrire mon fils à un camp de football.» Béatrice Calame a du mal à joindre les deux bouts: elle doit compter chaque centime pour s'en sortir avec ses deux enfants. Son emploi de caissière dans une grande surface et les maigres pensions versées par son ex-mari couvrent tout juste le nécessaire; à la fin du mois, il ne reste généralement pas grand-chose, voire rien du tout. «Quand il reste quelques sous, je les mets de côté pour le Noël des enfants ou nous réfléchissons ensemble à la façon dont nous allons les dépenser. Parfois, cela suffit pour une entrée au cirque, parfois pour un jouet longtemps convoité.»

### **Un mariage en miettes à cause de l'alcool**

Sportive et dynamique, Béatrice Calame, 42 ans, n'avait jamais manqué d'argent avant. Elle vi-

vait dans un grand appartement à la campagne avec son mari, dessinateur en bâtiment, et ses deux enfants. La famille pouvait s'offrir des vacances à la mer et une voiture, et les sorties ou les repas au restaurant étaient régulièrement au programme. Après la naissance de son premier enfant, une fille, âgée de 16 ans aujourd'hui, Béatrice, qui travaillait dans le commerce de détail, a donné son congé pour se consacrer entièrement à sa famille. Cinq ans plus tard, un fils est né. En apparence, le bonheur était parfait. Mais derrière la façade, la situation était moins rose: Stefan, son mari, buvait de plus en plus avec les années; ses sautes d'humeur et son manque de fiabilité affectaient toujours plus la relation entre les époux et les disputes étaient fréquentes. «Au début, je pensais que je pourrais aider mon mari et l'amener à arrêter de boire, mais avec le temps, j'ai compris que ce n'était pas possible.» Et à un moment ou à un autre, le petit peu d'amour qui restait a disparu.





Chère lectrice,  
cher lecteur,

«Toi, tu n'as pas dû prendre ton petit frère dans ton lit pendant des années. Je me suis tapé les repas, la lessive et je suis restée à la maison pour qu'il y ait toujours quelqu'un pour lui.» Ces mots, lancés par une fille de 13 ans à sa mère, font frémir. Les enfants qui grandissent avec un parent dépendant assument souvent beaucoup trop de responsabilités. Quand l'alcool, les drogues illégales, les médicaments ou le jeu dictent le quotidien familial, les enfants en souffrent. Privés de leur enfance, ils ne peuvent pas faire ce que font leurs camarades du même âge: jouer, inviter des copains, pratiquer un sport et s'amuser. Faut-il offrir aux adolescents toutes les activités qui les tentent? Pour les enfants qui grandissent dans une famille touchée par une dépendance, cette question peut paraître cynique. Bien souvent, en effet, il n'y a tout simplement pas d'argent pour un cours de sport, une sortie, un instrument de musique... Pendant les vacances, ces enfants restent à la maison. Ils n'ont pas la possibilité de se soustraire à un quotidien difficile, alors qu'ils auraient besoin de pouvoir s'évader quelques heures avec des amis de leur âge. Addiction Suisse les soutient en finançant des activités auxquelles ils n'ont pas accès – un soutien récompensé par des visages rayonnants et de nombreux échos émouvants. Merci, chère donatrice, cher donateur, de nous permettre d'apporter cette aide.

Grégoire Vittoz  
Directeur d'Addiction Suisse

### Un nouveau début avec des privations

Béatrice a cherché un emploi, fait sa valise et emménagé dans un petit appartement dans une ville de moyenne importance au pied sud du Jura. «J'ai eu du mal à m'adapter au début. Tout à coup, il a fallu commencer à calculer ce que nous pouvions nous permettre financièrement et ce que nous ne pouvions plus nous offrir.» Pour sa fille, qui avait dix ans à l'époque, et pour son fils de cinq ans, le manque soudain d'argent n'a pas été facile. «Du jour au lendemain, ils ont dû apprendre à se priver de certaines choses. Tout à coup, la nouvelle trottinette que tous les enfants avaient à l'école était inaccessible, tout comme les objets connectés à la mode.» Le plus dur pour sa fille a été de devoir renoncer aux cours de danse qu'elle adorait. «L'inscription annuelle équivalait pratiquement à un mois de salaire; je ne pouvais tout simplement pas me le permettre.»

### Des idées pour compenser le manque d'argent

Addiction Suisse vient en aide aux familles qui, comme les Calame, se retrouvent en difficulté pour que les enfants ne soient pas privés de tout durant leurs loisirs (voir encadré). Mme

«Au début, je pensais que je pourrais aider mon mari et l'amener à arrêter de boire, mais avec le temps, j'ai compris que ce n'était pas possible.»

Calame, de son côté, a décidé de ne pas se laisser abattre et de faire au mieux avec ce qu'elle avait. Elle a acheté les vêtements, les vélos ou les chaussures de marche d'occasion, a épluché les actions dans les magasins d'alimentation, organisé des vacances sous tente et inscrit sa fille et son fils à la société de gymnastique locale, dont la finance d'inscription était nettement inférieure à celle des autres clubs. «Au bout du compte, le manque d'argent nous a soudés, les enfants et moi. La plupart du temps, ils se montrent très raisonnables et compréhensifs», dit-elle, résolument optimiste. «Planifier une sortie qui coûte le moins cher possible est presque devenu un sport pour nous.» Comme les tours à vélo avec pique-nique tiré du sac, les balades en forêt avec grillades autour d'un feu, les baignades dans le lac ou les excursions dans le Jura voisin. «Heureusement, mes enfants apprécient que nous fassions quelque chose ensemble.» La famille a également eu de la chance au niveau du logement. Grâce à des connaissances, Béatrice a trouvé il y a trois ans une petite maison dans une coopérative dans un quartier familial. «Ici, beaucoup de familles et de mères qui élèvent seules leurs enfants doivent faire attention à ce qu'elles dépensent, de sorte que mes enfants se sentent certainement moins exclus que si leurs copains avaient tout. Bien sûr, nous devons renoncer à pas mal de choses, mais je n'ai pas le sentiment que nous devons cacher notre pauvreté ou que nous soyons malheureux à cause du manque d'argent.» (kw)

\* Portrait authentique; noms modifiés afin de protéger l'identité des personnes concernées.

### Addiction Suisse apporte son aide

Addiction Suisse a créé un fonds d'aide pour soutenir les personnes en difficulté lorsque les pouvoirs publics ne peuvent pas intervenir. La condition: un problème d'alcool ou d'addiction et une lettre de recommandation d'un service spécialisé cantonal. Il est judicieux que la personne qui dépose la demande contacte également d'autres services pour qu'une solution coordonnée puisse être mise en place le cas échéant.

## Parents d'ados: des réponses à vos questions

**Addiction Suisse va étoffer ses offres destinées spécifiquement aux parents afin de soutenir ces derniers dans leur mission éducative. La fondation lance une campagne pour qu'un nombre maximum de pères et mères puissent en profiter.**

Ces dernières années, le soutien aux enfants de parents dépendants a été un thème prioritaire pour Addiction Suisse. Ces enfants ont en effet six fois plus de risques que les autres de développer eux-mêmes une dépendance plus tard – d'où la mise en place de diverses offres sur le thème «famille et addiction» pour les parents, les enfants et les professionnels.

### Parents forts, enfants forts

Dès cette année, Addiction Suisse souhaite se concentrer sur un nouveau thème sans pour autant perdre les enfants de vue: le soutien aux parents. Les pères et mères, leur relation avec l'enfant et les valeurs qu'ils transmettent jouent en effet un rôle essentiel dans la prévention des addictions. Le mode d'éducation et de communication et l'attitude des parents vis-à-vis des substances psychoactives sont considérés comme des facteurs protecteurs déterminants pour éviter les problèmes de dépendance chez les jeunes. «Il est



par conséquent important d'utiliser l'influence des parents pour faire de la prévention, de renforcer leurs compétences en matière d'éducation et de communication et de mettre à leur disposition des connaissances pratiques sur les substances psychoactives et la prévention des addictions», explique Grégoire Vittoz, directeur d'Addiction Suisse. Soutenir les parents, c'est rendre les enfants forts pour limiter les comportements problématiques ultérieurs.

### Des parents souvent désorientés

Consommation de drogues ou d'alcool, internet: de nombreux parents sont inquiets pour leurs enfants. Ils ne savent pas comment aborder la question ni comment réagir si leur enfant consomme des substances psychoactives. Marianne Müller, mère de deux garçons de 13 et 18 ans et lectrice régulière des lettres aux parents d'Addiction Suisse, témoigne: «Élever des enfants aujourd'hui et les préparer à leur vie future n'est pas une sinécure; il y a plus de dérives possibles que dans mon enfance. L'usage croissant des écrans m'inquiète tout particulièrement. Mais j'ai aussi peur que mes garçons boivent de l'alcool et s'exposent ainsi à des risques qu'ils ne sont pas capables d'évaluer.» (kw)

### Les offres en un coup d'œil

A l'occasion de la Journée mondiale des parents de l'ONU le 1er juin, Addiction Suisse a lancé une campagne en vue de promouvoir ses offres – nouvelles ou actualisées – aux parents. La dernière newsletter aux parents, qui se présente sous un nouveau look, porte sur la consommation de cannabis chez les adolescents. Des aides pratiques figurent désormais aussi sur Facebook. Enfin, trois nouvelles vidéos montrent aux parents qu'il est possible de trouver un soutien.



Pour en savoir plus: [www.facebook.com/AddictionSuisse](http://www.facebook.com/AddictionSuisse)  
Scannez le code QR et découvrez les informations et conseils spécifiquement destinés aux parents en un seul coup d'œil.

## Conseils



**0800 105 105**

Ce numéro est à votre disposition pour demander conseils et renseignements à Addiction Suisse du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h et de 14h à 16h30 (le vendredi jusqu'à 16h)

### Notre fille de 13 ans passe son temps sur son smartphone. Que nous conseillez-vous?

En discutant avec d'autres parents, vous constaterez qu'ils sont beaucoup à connaître les mêmes soucis. À l'âge de votre fille, ce comportement est normal – peut-être vous rappelez-vous avoir vous aussi passé des heures au téléphone avec des amis? Communiquer avec des jeunes de son âge est essentiel pour un.e adolescent.e. En même temps, les smartphones comportent des risques et il vous incombe, en tant que parents, de poser certaines limites. Vous pouvez par exemple fixer des règles avec votre fille: pas de téléphone pendant les repas ni pendant la nuit. Réfléchissez à l'usage que vous faites vous-mêmes de votre téléphone et veillez à être cohérents. Le plus important pour les adoles-

cents, toutefois, c'est que les parents s'intéressent à eux: discutez avec votre fille de ce qu'elle fait sur son smartphone et de la façon dont elle protège ses photos et ses données personnelles. Conseillez-la sur ce qu'elle devrait garder pour elle. Si le dialogue est difficile, par exemple parce que vous n'approuvez pas l'usage que votre fille fait de son portable ou parce qu'elle refuse de se plier aux règles fixées, vous pouvez faire appel à un professionnel (psychologue scolaire, service de consultation pour adolescents ou conseillers de notre ligne d'aide gratuite).  
**Les conseillers d'Addiction Suisse Parents d'ados: des réponses à vos questions – [www.addictionsuisse.ch/parents](http://www.addictionsuisse.ch/parents)**

## Un soutien pour les parents dépendants

**Addiction Suisse entend renforcer les compétences des parents touchés par une dépendance pour leur permettre de mieux gérer leur rôle de pères ou de mères. Un programme incluant la participation des enfants est en préparation.**

Un grand nombre de personnes dépendantes ont des enfants. Lorsqu'elles n'arrivent plus à remplir leur rôle de parents, par exemple en tenant leurs promesses ou en communiquant clairement, leurs enfants peuvent en souffrir.

### Des conseils éducatifs concrets

Addiction Suisse prépare une offre qui vise à renforcer les compétences parentales des personnes dépendantes. Dans le cadre de plusieurs unités de cours, les participant-e-s apprendront par exemple à communiquer de manière efficace à la maison ou à assurer à leurs enfants la sécurité dont ils ont besoin. «Les thèmes seront en partie les mêmes que dans les autres cours destinés aux parents. Il y aura toutefois un lien concret avec l'environnement dans lequel les parents dépendants évoluent, car la dépendance sou- lève certains problèmes auxquels les



### Des parents compétents malgré leur addiction

- Le site internet d'Addiction Suisse «[www.parentsetaddictions.ch](http://www.parentsetaddictions.ch)» donne aux parents dépendants des informations pour assumer leur rôle de parents malgré leur addiction et leur propose des offres de soutien adéquates.
- Soutenez ce projet ou notre service de conseil et d'information par un don pour que nos offres restent gratuites. CCP 10-261-7. Merci!

autres familles sont moins confrontées», explique Sabine Dobler, responsable du projet à Addiction Suisse.

### Un projet qui inclut les enfants

Le programme, facilement accessible aux parents, sera proposé dans plusieurs cantons par divers services. Il sera élaboré d'ici mars 2018 par des professionnel-le-s de la dépendance sous la houlette d'Addiction Suisse et probablement mis en œuvre la même année. Ce projet a ceci de particulier qu'il inclut les enfants: pendant que les parents participent au programme qui leur est destiné, une offre parallèle sera proposée aux enfants. «Un des plus grands défis sera certainement de motiver un maximum de parents concernés à s'inscrire», déclare Sabine Dobler. (kw)

### Le chiffre

Près de **100 000**

enfants et adolescents vivent avec un parent alcoolique.

## Portrait



### Attirer l'attention sur les nouvelles addictions

«Un grand nombre de nos fidèles donatrices et donateurs nous connaissent surtout pour notre travail dans le domaine de l'alcoolisme», explique Chantal Hodler, cheffe du nouveau département Recherche de fonds, marketing et communication à Addiction Suisse depuis le début de l'année. «Nous devons mieux réussir à attirer l'attention sur des phénomènes récents comme l'addiction à internet ou aux jeux de hasard et à générer des dons pour ces domaines», poursuit-elle. En tant qu'organisation d'utilité publique, Addiction Suisse dépend dans une large mesure de la générosité des particuliers pour financer tant l'aide directe (la ligne d'aide et de conseil, p. ex.) que les prestations de base (site internet, matériel d'information, brochures). «Ces canaux permettent à bien des gens de trouver de

l'aide en toute discrétion ou les encouragent à s'attaquer à leur problème», déclare-t-elle. Coach diplômée de l'ECA, elle a travaillé dans la recherche de fonds, la gestion de produits, la communication et le développement d'organisations ces seize dernières années. «Mon nouveau poste me permet d'utiliser les acquis accumulés dans chacune de mes expériences.» Née à Londres, la Bernoise vit aujourd'hui dans un petit village vaudois. Dans sa vie privée comme dans sa vie professionnelle, elle aime les défis. Inspirée par la campagne «zéro déchet» de Bea Johnson, elle essaie de réduire ses déchets et de renoncer au plastique. «Actuellement, nous en sommes à un sac de 17 litres tous les dix jours pour trois personnes. L'objectif est d'arriver à un toutes les deux semaines d'ici la fin de l'année.» (kw)





### Risqué: boire avant de sortir

Les adolescents et les jeunes adultes boivent très souvent avant de sortir. Des recherches menées par Addiction Suisse montrent que cette pratique les conduit à boire presque deux fois plus sur l'ensemble de la soirée, avec les risques que cela implique. Pour réduire ceux-ci le plus possible, Addiction Suisse souligne la nécessité d'agir au niveau de la loi: il serait notamment efficace de limiter les heures d'ouverture des magasins et de réguler les prix afin de réduire l'accès à l'alcool bon marché.



### Le cannabidiol sous la loupe

Le cannabis pauvre en THC et d'autres produits à base de cannabidiol (CBD) sont vendus légalement. Cette (apparente) contradiction entre «cannabis» et «légal» suscite des interrogations. Pour lever les doutes, Addiction Suisse a rassemblé les informations disponibles sur le CBD dans une nouvelle fiche qui répond à de nombreuses questions: qu'est-ce que le CBD? Quels sont les risques et quel est son statut légal? <http://shop.addictionsuisse.ch>, rubrique Matériel d'information/Séries/Fiches d'information



### Plus d'élèves stressés

La dernière enquête auprès des écolières et écoliers menée par Addiction Suisse révèle que près d'un tiers des élèves de 15 ans sont sous pression. Ces élèves se sentent souvent moins bien que leurs camarades: ils souffrent plus fréquemment de symptômes récurrents tels que difficultés à s'endormir ou nervosité. Le tabagisme est aussi plus répandu dans ce groupe que chez les élèves moins stressés du même âge. Addiction Suisse a élaboré une feuille-info sur le sujet. ([www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch); rubrique Recherche/HBSC/feuilles-info)

## Soutenez les personnes dépendantes!

Durant leur cure de désintoxication, les personnes qui souffrent de dépendance ont la possibilité de travailler dans les ateliers des centres spécialisés et de confectionner des articles décoratifs ou des objets d'usage courant. Ce travail les aide à s'affranchir de la dépendance et à reprendre confiance. En achetant ces articles, vous soutenez les personnes concernées dans leur rétablissement. Vous trouverez un large choix de produits artisanaux dans notre boutique en ligne: <http://shop.addictionsuisse.ch>  
Contact vous en propose une petite sélection.



### Rose «Espérance»

Cultivée tout spécialement pour Addiction Suisse par le centre horticole Richard Huber de Dottikon, cette rose d'un orange lumineux exhale un fantastique parfum.  
N° de commande: 80.0062 Fr. 19.50

### Rose Yellow Wonder (rose noble)

Le bouton est rouge enflammé, ensuite la fleur devient jaune comme le soleil. Elle est bien formée et a environ 13 cm de diamètre, elle répand un doux parfum. La plante est remplie de fleurs jusqu'à 35 pétales. De croissance résistante et droite, d'un feuillage vert olive. Lors de l'éclosion des boutons son feuillage est cuivré. La hauteur de la plante varie entre 120-150 cm, elle convient pour les terrasses et les jardins particuliers.  
N° de commande: 80.0100 Fr. 19.50



### Rose Yves Piaget

Avec ses fleurs de couleur rose foncé et en forme de pivoine, elle dégage un parfum très intense. La plante est très remplie en fleurs jusqu'à 80 pétales. De croissance très résistante et d'un feuillage vert mat elle montre des roses magnifiques. La hauteur de la plante varie entre 70-80cm.  
N° de commande: 80.0101 Fr. 19.50

Bulletin de commande en dernière page. Les frais d'expédition (Fr. 7.90) sont facturés en sus. Les rosiers seront livrés avec la facture directement à votre domicile en automne 2017 par le centre horticole Richard Huber de Dottikon. Vous trouverez d'autres produits artisanaux dans notre boutique en ligne, sous «Artisanat» (<http://shop.addictionsuisse.ch>).

## Ils ont dit

«Je suis fille d'une mère alcoolique et c'est l'année passée que j'ai compris que je ne pouvais rien faire pour elle. Malgré cela j'ai peur de devenir moi-même alcoolique plus tard et j'ai peur que tout ce que j'ai vécu durant l'enfance me retombe dessus.»

(jeune femme, 20 ans)

## Jouez avec nous

LEVER L'ANCRE PHARMA- CIENS		ALLON- GERAS DIRIGÉES		TOURNE HÉLIUM		FRÔLENT DERNIER REPAS		ACCUSÉE		FRAPPE ÉPOQUE
		1						5		
ORAISONS								LENTILLE		
DÉTESTER		4						VRAIE		
				AGACÉE REMON- TENT						8
BRAMER					PRINCE TROYEN					COLOSSE
SORTES										
								TIPI		
PAYS								PRONOM		SISE
USINER				6				CHAR		2
								TROP MÛRS DO		
ARTICLE			MOU						PARESSEUX	
ÉPROUVÉ			ÉLIMINER						PETIT ÉCRAN	
								EXPLOSIF		
								ROULÉ		
À MOI		SEULE			AU MONDE					LIAISON
		DÉVÊTU			♥					
	PROPRE				ADORÉE					
	CIEL							7		
				OLÉ OLÉ				SAISON		
		3								

### Solution:

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

### Solution numéro 2/17

A	G	M	U	A	D
A	P	P	E	T	I
P	A	R	A	S	I
A	R	R	E	T	E
E	R	A	N	A	N
I	N	A	N	I	T
T	I	E	D	I	V
S	I	N	O	N	E
S	E	R	T	I	E
O	S	E	E	F	U
A	E	S	R	G	N
E	G	O	T	E	N
E	N	T	E	T	E

Mot mystère de la dernière édition:

**PILATUS**

Gagnante: **Rose-Marie Bongard**, Posieux

**0800 800 280**

Pour toute question concernant des dons ou le magazine CONTACT, ce numéro est à votre disposition. Du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h.

Pour votre famille

## Pensez à l'avenir!

Si vous voulez assurer l'avenir de votre famille, de vos enfants et petits-enfants, il est important de prévoir les choses assez tôt et de prendre vos dispositions à temps. Pour éviter erreurs et malentendus, les notaires conseillent de faire un testament.

En pensant également à Addiction

Suisse, vous nous aidez à protéger les générations à venir de la dépendance et de l'alcoolisme. Demandez notre brochure gratuite: «Assurer l'avenir – Comment régler sa succession» par téléphone 0800 800 280. Merci!



Gagnez ce **Set de bougies à effet givré**, en paraffine aux couleurs estivales, fait main par des personnes qui souffrent de dépendance. Merci d'envoyer votre solution sur carte postale jusqu'au 14 août 2017 à: Addiction Suisse, Mot mystère, case postale 870, 1001 Lausanne.



### Impressum

Editeur: Addiction Suisse  
Avenue Ruchonnet 14, 1003 Lausanne  
Tél. 0800 800 280, fax 021 321 29 40  
www.addictionsuisse.ch  
CCP: 10-261-7

Rédactrice en chef: Monique Portner-Helfer

Rédaction/Graphisme:  
kummer+partner gmbh, 2503 Bienne,  
www.kummerundpartner.ch

Kerstin Wälti (kw), Marianne Kaiser (mak), Rolf Gerber

Traduction française: Evelyne Carrel

Impression: Baumer AG, Islikon

Contact paraît quatre fois par an pour les donateurs et donatrices d'Addiction Suisse.

Contribution à l'abonnement (CHF 5.– par an) comprise dans la cotisation des donateurs.

# «Le sport est une école de vie»

Ancienne championne du monde de patinage artistique, Denise Biellmann patine encore tous les jours. Pour elle, le sport est un excellent moyen de prévenir la consommation de substances psychoactives.



## Carte d'identité

Denise Biellmann, 54 ans, a remporté sa première compétition à l'âge de 8 ans. A 13 ans, elle a participé à ses premiers championnats du monde. A 18 ans, en 1981, elle a été sacrée championne d'Europe et du monde, puis elle a encore gagné à onze reprises le titre de championne du monde professionnelle. Elle a donné son nom à la fameuse pirouette Biellmann et a été la première femme à réussir un triple lutz. En 2014, elle a été la première Suisse à entrer dans le «Hall of Fame» du patinage artistique.

## **Vous avez une longue carrière de patineuse artistique derrière vous. Quelle a été la recette de votre succès?**

Ma passion pour le patin et mon plaisir sur la glace d'une part, la discipline à laquelle je me suis pliée à l'entraînement jusqu'à aujourd'hui d'autre part. Mais je prends aussi soin de mon corps, par exemple à travers des séances de réflexologie, une alimentation saine, des heures de sommeil et des phases de récupération suffisantes.

## **En tant qu'ambassadrice de la fondation Laureus et de World Vision, vous vous engagez pour les enfants défavorisés. Pourquoi?**

J'ai eu une belle enfance et j'aimerais que d'autres puissent dire la même chose. La fondation Laureus, par exemple, fait passer le message que le sport peut apporter beaucoup même si on grandit dans un milieu «défavorable», voire défavorisé. C'est un message auquel j'adhère pleinement.

## **Dans quelle mesure le sport peut-il aider des jeunes à dire non à des substances comme l'alcool, le tabac ou le cannabis?**

Le sport est une école de vie et inculque des valeurs comme la discipline, la pon-

tualité, mais aussi l'attention à soi. Lorsqu'on fait du sport et qu'on travaille avec son corps, on éprouve généralement le besoin de vivre sainement et de faire davantage attention à soi. Des jeunes qui pratiquent régulièrement un sport ont aussi moins de temps pour des sorties où ils pourraient être en contact avec de l'alcool. Sans compter que leurs amis ont souvent les mêmes intérêts, mais aussi la même attitude vis-à-vis de la santé ou de la consommation de substances psychoactives.

## **Aujourd'hui encore, vous entraînez de jeunes talents. Sont-ils différents des adolescents de votre jeunesse?**

Les jeunes ont des caractères aussi différents aujourd'hui que par le passé. Certains sont très disciplinés et s'entraînent dur sans qu'on ne leur dise rien, d'autres ont parfois besoin d'être poussés par l'entraîneur. Ce qui me frappe – et d'autres entraîneurs aussi –, c'est que la jeunesse actuelle se laisse un peu plus facilement distraire ; elle est moins concentrée. Je pense que c'est essentiellement dû à l'essor des téléphones portables et autres objets connectés.



ADDICTION | SUISSE

N° de cde	Produit	Prix	Quantité	Total
80.0062	Rose «Espérance»	19.50		
80.0100	Rose Yellow Wonder (rose noble)	19.50		
80.0101	Rose Yves Piaget	19.50		
<b>Frais de port et d'emballage</b>				<b>7.90</b>
<input type="checkbox"/>	Don pour Addiction Suisse			
<input type="checkbox"/>	Brochure «Assurer l'avenir»	{gratuit}		
<b>Total</b>				

Adresse:

Nom, prénom

Rue, n°

NPA, localité

Date, Signature

B

Nicht frankieren  
Ne pas affranchir  
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale-risposta  
Envoi commercial-réponse

Addiction Suisse  
Av. Louis-Ruchonnet 14  
Case postale 870  
1001 Lausanne