



CONTACT



Donner une nouvelle orientation à sa vie

• Témoignage

• Le long chemin pour sortir de l'addiction

• Fonds d'aide

• Une aide possible grâce à vous

• Alcoolisation fœtale

• Des conséquences répandues mais méconnues



Sylvain Rouge apprécie le travail dans la cuisine du centre de jour.

Je veux aider les autres

Sylvain Rouge s'est toujours senti différent, ce qui a rendu sa vie difficile dès l'adolescence. Il a glissé dans la drogue, mais il a tout de même réussi à mener une carrière professionnelle. Après de longues années de consommation, il entend donner une nouvelle orientation à sa vie. Addiction Suisse le soutient sur cette voie. Elle a financé un cours intensif dans le domaine des addictions. Sylvain veut continuer à se former et devenir pair-praticien.

Le plan est établi, mais le chemin pour le concrétiser est ardu. Les drogues ont trop longtemps dicté sa vie. À présent, toutefois, Sylvain Rouge a pris les choses en main. Il pratique le qi-gong, une discipline qui associe exercice et méditation, fait du vélo, se forme et travaille dans un centre de jour pour des personnes en difficulté avec leur consommation d'alcool ainsi que dans un atelier de réinsertion professionnelle où il restaure de vieux meubles. Grâce au fonds d'aide d'Addiction Suisse, il a suivi cette année un cours de base pour mieux com-

prendre comment la dépendance s'installe et mieux cerner les facteurs de risque. «Les autres participants étaient tous des professionnel-le-s, mais ils m'ont pris au sérieux». Pour Sylvain Rouge, être accepté dans sa différence a toujours été un enjeu essentiel.

Comprendre ses propres vulnérabilités et pouvoir affronter les situations difficiles – voilà ce qui compte pour lui. Pour Addiction Suisse, il était clair qu'en finançant le cours, elle ne lui offrait pas

seulement la possibilité de s'instruire. Ce soutien était également une marque de confiance : elle était sûre qu'il parviendrait à se frayer un chemin vers une nouvelle vie sans drogue. Sylvain Rouge souhaite partager son expérience afin d'aider d'autres personnes à sortir de la dépendance. «Cela m'aurait aidé de recevoir de la compréhension et des encouragements de la part d'une personne avec un parcours similaire», souligne-t-il.

Travail et consommation, un engrenage infernal

Esthéticien de formation, Sylvain Rouge a eu un cabinet à lui pendant 20 ans. Les clientes ne manquaient pas, mais l'addiction dictait son quotidien. «Avec les recettes de la journée, je finançais ma consommation de drogue le soir. Quand la situation m'échappait, j'annulais les rendez-vous du lendemain sous un prétexte quelconque», avoue-t-il.

« J'ai pris différentes substances ; pendant dix ans, j'ai consommé du crack (de la cocaïne fumable, n.d.l.r) presque tous les jours ».

Mais comment a-t-il été pris dans cet engrenage ? Son enfance difficile et l'idée de fuite transparaissent aujourd'hui encore dans ses propos. «Au début, ma consommation était récréative, mais j'ai vite compris que j'avais besoin de la drogue pour surmonter ma peur des autres. Je pensais que cela apaiserait mes souffrances ».

Il a toujours voulu arrêter, dit-il. Mais il fallait un déclic extérieur. La pandémie a joué ce rôle en le contraignant à cesser son activité. «J'ai alors su que je devais faire quelque chose», se souvient-il. S'il ne remet pas en question le chemin qu'il a emprunté pour sortir de l'addiction, celui-ci n'est pas terminé aujourd'hui. Ce n'est pas parce qu'on ne consomme plus qu'on est guéri. «C'est un processus marqué par des hauts et des bas. Je suis reconnaissant du soutien que je reçois».

Vaincre la peur des autres

Aujourd'hui Sylvain Rouge a 40 ans. En ce midi, nous sommes assis à proximité de l'imposant château d'Yverdon-les-Bains, au centre de jour de la fondation Estérelle-Arcadie et de la Croix-Bleue. Le centre propose des repas chauds aux personnes alcoolodépendantes, des activités et une écoute professionnelle. Sylvain Rouge y travaille un jour par semaine. «Cela structure mon quotidien, et je me sens bien ici». Il aime particulièrement le travail en cuisine, qui lui rappelle son passé. À l'époque, il avait arrêté son apprentissage de cuisinier, car il ne ►



Éditorial

Chère lectrice, cher lecteur,

Bien souvent, l'addiction n'entraîne pas seulement des problèmes de santé, mais aussi de graves difficultés financières. Bon nombre de personnes concernées se retrouvent dans une situation apparemment sans issue en l'absence de soutien. C'est là que notre fonds d'aide entre en jeu : il leur donne un coup de pouce pour sortir de l'impasse et recouvrer leur autonomie – comme dans le cas de Sylvain Rouge, dont nous dressons le portrait ci-contre, ou de Patrick Rebsamen, 57 ans, dont nous vous avons relaté l'histoire il y a un an exactement. À l'époque, il effectuait un séjour de réadaptation en institution. Son souhait était clair : reprendre sa vie en main. Depuis, il a pu louer un petit appartement et il reçoit un soutien hebdomadaire pour régler les questions administratives. Contrairement à d'anciens compagnons de route, il est resté abstinant. Il s'occupe de son ménage, donne un coup de main dans l'atelier d'un sculpteur de ses amis et retrouve du sens dans des activités créatives, comme le dessin. Son objectif à présent est d'accroître encore son autonomie.

Notre aide ne se résume pas à de l'argent. Elle montre aussi aux personnes qui font appel à nous que nous croyons en elles et en leurs projets d'avenir. En soutenant notre fonds d'aide par un don, vous offrez de nouvelles perspectives. Un grand merci !

Tania Séverin

Directrice d'Addiction Suisse

supportait pas ce milieu dominé par les hommes. «Je me suis réfugié dans un univers féminin. J'ai trouvé ma place dans un institut de beauté. Mais du coup, je n'ai pas travaillé sur mes problèmes», dit-il, en faisant son autocritique. «Je dois maintenant me confronter à mon passé et apprendre à ne pas m'isoler».

Une enfance à oublier

Son enfance lui a laissé un souvenir traumatisant. «Le regard des autres et les moqueries me faisaient souffrir». Son hyperactivité, sa sensibilité, sa timidité et son homosexualité n'ont pas facilité les choses. «L'acné et un traitement d'orthodontie très lourd ne m'ont pas aidé à construire une image positive de moi-même et à consolider ma confiance en moi». À 16 ans, il a fait son coming-out. Sa mère a réagi avec compréhension, mais globalement, cela ne l'a pas libéré, car désormais, il était définitivement un paria à l'école. Sa vie est devenue encore plus compliquée. Il ne s'aimait pas et les autres ne l'aimaient pas. Les cours de sport étaient une véritable torture. Aujourd'hui encore, lorsqu'il voit un ballon voler, il craint de le recevoir en pleine figure. À présent, il est à la moitié de sa vie. Les traces d'acné ont disparu depuis longtemps. Il n'a plus rien à cacher et il parle ouvertement de sa dépendance.

Durant la conversation, il n'évite plus le contact visuel et il choisit ses mots avec soin. La pause de midi passe à toute vitesse. Cet après-midi il prévoit d'aller faire une séance d'hypnose à Morges, où il est suivi depuis le début de sa problématique par Entrée de Secours, un centre d'accueil, de conseil et de traitement des addictions.



Le travail en atelier lui donne une structure au quotidien.

Fonds d'aide : soutenir et faire confiance

Bien souvent, l'addiction entraîne aussi des difficultés financières. Mais où trouver de l'aide ? «Dans de nombreux cas, les personnes concernées ne peuvent pas compter sur le soutien des autorités. Pour beaucoup d'entre elles, notre fonds d'aide est le seul et ultime recours. Mais au-delà de l'aide apportée, c'est aussi une preuve de confiance que nous leur témoignons et qui les encourage dans leur nouvelle vie», explique Elisabeth Domenge-Vieu, responsable du fonds. Addiction Suisse finance par exemple des mesures de réinsertion professionnelle, un cours de perfectionnement ou un traitement ; elle peut régler des arriérés de loyer, des achats urgents ou encore verser une contribution pour des activités de loisirs pour les personnes dépendantes et les enfants de familles touchées. Un immense merci à toutes les personnes qui rendent cette aide possible à travers leurs dons !

«Votre soutien m'a permis de me lancer dans la formation en cours d'emploi que je souhaitais suivre depuis longtemps. Après tout ce que j'ai derrière moi, cela me donne un courage tout neuf. Je suis infiniment reconnaissant à Addiction Suisse.»

Marcel*, 35 ans

«Un immense merci pour votre aide rapide et directe. Grâce à vous, j'ai pu régler mes arriérés de loyer et garder mon logement.»

Noah*, 29 ans

«Grâce à vous, nous avons pu acheter les vêtements d'hiver dont mes enfants et moi-même avions urgemment besoin. Cette contribution inespérée me motive pour le long chemin qu'il me reste à parcourir.»

Valentine*, 42 ans

Alcoolisation fœtale : des troubles largement répandus

L'exposition prénatale à l'alcool peut provoquer de sévères dommages. Addiction Suisse s'engage pour mieux faire connaître ces troubles et pour que davantage de personnes trouvent une aide appropriée. La Suisse est à la traîne dans ce domaine.



Examen par la pédiatre

Le terme de «Troubles du Spectre de l'Alcoolisation Fœtale» (TSAF) recouvre l'ensemble des dommages liés à une exposition prénatale à l'alcool. On estime que, chaque année, au moins 1700 nouveau-nés sont concernés en Suisse. L'alcoolisation fœtale est l'une des principales causes de handicap mental non génétique – d'où l'importance de sensibiliser le public.



**Contact s'est entretenu
avec Rachel Stauffer Babel,**
spécialiste de la prévention
à Addiction Suisse.

Pourquoi le sujet est-il aussi tabou ?

De manière générale, la consommation de substances psychoactives est un grand tabou, en particulier en relation avec la grossesse. Souvent, le couple ou la femme enceinte n'ose pas discuter de questions en lien avec l'alcool ou d'autres substances avec les professionnel-le-s, et encore moins aborder sa propre consommation ouvertement. La plupart du temps, les femmes disent qu'elles n'ont pas bu. Beaucoup pensent que l'alcool n'est problématique qu'en grande quantité; elles n'ont pas conscience qu'une consommation occasionnelle peut elle aussi avoir de lourdes conséquences. Nous voulons changer cela. Des journées comme celle du 9 septembre, dédiée aux TSAF dans le monde entier, sont utiles. Addiction Suisse en profite chaque année pour faire de la sensibilisation. ►

Les conséquences pour les enfants sont nombreuses et affectent le quotidien.

Pourquoi ?

L'alcool peut fortement affecter le développement du fœtus et de son cerveau en particulier. Il peut en résulter des problèmes d'apprentissage et de comportement plus ou moins marqués ou des malformations physiques.

Les enfants touchés doivent fournir de gros efforts pour accomplir les activités quotidiennes et ont besoin d'être guidés et accompagnés. Ils apprennent plus lentement que leurs camarades et ont de la peine à se concentrer, à retenir des informations et à contrôler leurs émotions et leur comportement.

Ces difficultés disparaissent-elles après l'enfance ?

Malheureusement pas. Elles perdurent à l'âge adulte. Les personnes concernées n'arrivent souvent pas à bien saisir les règles et à tirer des leçons de leurs expériences, de sorte qu'elles se retrouvent avec les mêmes difficultés. Elles ont du mal à gérer leur argent et présentent également un risque accru de développer une consommation problématique. Ces troubles, qui ne sont souvent pas reconnus comme TSAF, les accompagnent toute leur vie.

Pourquoi un diagnostic précoce est-il important ?

Un grand nombre de personnes concernées n'ont jamais reçu un diagnostic clair. Au mieux, elles

reçoivent des prises en charge pour les symptômes qu'elles présentent. Elles ignorent d'où viennent toutes leurs difficultés. Leur comportement est mal compris, voire assimilé à de la mauvaise volonté. Savoir pourquoi elles connaissent ces problèmes peut les aider. Le diagnostic est également fondamental dans l'optique d'un traitement approprié.

Un diagnostic précoce, si possible avant l'âge de 6 ans, un cadre de vie stable, stimulant et structuré, ainsi que l'accès à des services spécialisés adaptés peuvent diminuer l'impact des dommages. Cela permet de vraiment soutenir le potentiel de ces enfants et d'empêcher que d'autres troubles du comportement ne viennent s'y ajouter, comme des troubles anxieux, un décrochage scolaire, des conduites à risque, etc.

Que fait Addiction Suisse pour aider les personnes concernées ?

Addiction Suisse poursuit son engagement. Elle prévoit de mettre à disposition des conseils et des stratégies pratiques et adaptés à la Suisse pour que les enfants concernés puissent bénéficier d'un accompagnement optimal.

Elle est en outre très active pour améliorer la prévention et éviter les TSAF. Dès lors que l'on envisage d'avoir un enfant, le principe qui s'applique est «zéro alcool pendant toute la grossesse». Cette recommandation doit être diffusée et entendue.



Pour plus d'informations sur ce thème, voir
www.grossesse-sans-alcool.ch

Addiction Suisse vous invite au théâtre



Contact a relaté l'histoire de Cristian Rosatti. Depuis plus de vingt ans, il ne touche plus à l'alcool ni à d'autres substances et il a trouvé une nouvelle place sur les planches. Sur scène, il parle de sa dépendance et des ruptures qui ont marqué sa vie

pour insuffler courage et espoir à d'autres personnes touchées par l'addiction.

La pièce de et avec Cristian Rosatti s'intitule « **J'ai pas de problème** ».

Addiction Suisse offre six places en tout pour les représentations des **22 (20 h) et 23 novembre (19 h)** au Théâtre la Sacoche à **Sierre**.

Huit entrées gratuites vous attendent également pour les représentations des **12 et 13 décembre (20 h)** au Café-Théâtre la Voirie à **Pully**.

Écrivez-vous dès aujourd'hui à l'adresse : **info@addictionsuisse.ch** ; mention spectacle de Cristian Rosatti. N'oubliez pas de noter votre adresse ainsi que la date et le lieu souhaités. Les places (2 billets par inscription) seront attribuées dans l'ordre d'arrivée des inscriptions.

De nouvelles aventures avec Tina et Toni

Deux nouvelles histoires viennent compléter les aventures de Tina et Toni, les jeunes kangourous. Elles portent sur la peur et le harcèlement.

Le programme de prévention Tina et Toni vise à renforcer les compétences psychosociales des enfants de 4 à 6 ans. En les développant dès le plus jeune âge, les enfants sont mieux équipés pour faire face aux situations de la vie qui pourraient les amener à des comportements à risque, comme l'usage de substances addictives. Des histoires accompagnées d'activités ludiques sont proposées aux structures d'accueil extrascolaire, écoles, garderies, centres de loisirs ou maisons de quartier.





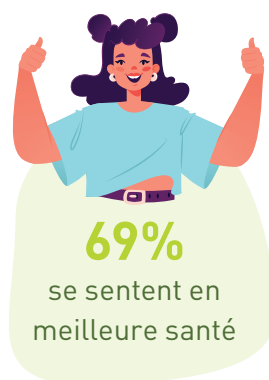
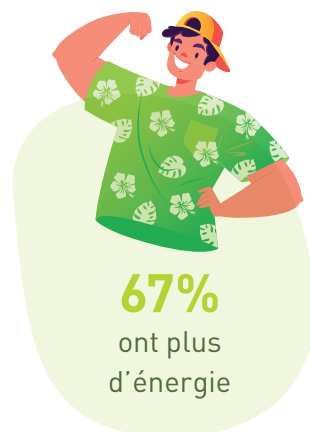
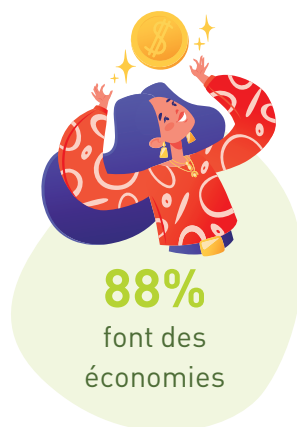
Dry January : relevez le défi !

Le « Dry January » sera à nouveau d'actualité en janvier prochain. Partenaire du projet, Addiction Suisse appelle à participer.

Renoncer à l'alcool un mois durant pour sa santé. Faire une pause sans alcool pour réfléchir à sa consommation et accroître son bien-être. Tels sont, chaque année, les objectifs que des milliers de personnes se fixent en janvier. Après les fêtes de fin d'année, beaucoup sont particulièrement motivées à tenter l'expérience d'un mois « sec ».

S'inscrire pour mieux réussir :
www.dryjanuary.ch

Les personnes qui s'inscrivent réussissent mieux à tenir le coup jusqu'au bout du mois. Les conseils reçus par courriel, sur les réseaux sociaux ou sur l'application apportent des informations utiles et une dose de motivation supplémentaire... sans parler des super prix à gagner ! Le concept du Dry January vient de Grande-Bretagne. En Suisse, il est mis en œuvre par une vaste alliance d'organisations avec le soutien de l'Office fédéral de la santé publique.



Contact Addiction Suisse

Avenue Louis-Ruchonnet 14
CH-1003 Lausanne
T 021 321 29 11
du lundi au vendredi de 9h à 12h



Informations et conseils sur notre site web

www.addictionsuisse.ch
ou écrivez-nous via
info@addictionsuisse.ch



Don en ligne

Scannez le QR Code
et soutenez Addiction
Suisse avec une
contribution !

Impressum

Éditrice:
Fondation Addiction Suisse
Av. Louis-Ruchonnet 14
1003 Lausanne

Téléphone 0800 800 980
Fax 021 321 29 40
www.addictionsuisse.ch
info@addictionsuisse.ch

Rédaction:
Monique Portner-Helfer
IBAN:
CH63 0900 0000 1000 0261 7

Mise en page et illustrations:
Fundraising Company Fribourg AG
Adrian Gross, Alain Küpfer
www.fundraising-company.ch

Imprimeur: Baumer AG, Islikon

Contact, le magazine des donatrices et donateurs d'Addiction Suisse, paraît plusieurs fois par an. Un montant de CHF 5 est déduit des dons de l'année à titre de frais d'abonnement.