ADDICTION | SUISSE

Édition 1/2025

CONTACT

Accompagner les enfants pour qu'ils grandissent sainement

Semaine nationale d'action
Gros plan sur les enfants de parents avec une addiction

Dry January
Des effets positifs toute l'année

Panorama des addictions 2025
Le juteux marché de l'addiction

Pour que l'addiction ne se transmette pas à la génération suivante

De quel soutien les enfants de parents touchés par une addiction ont-ils besoin ? Que pouvons-nous faire pour eux ? Contact s'est entretenu avec Sarah Vilpert. Cheffe de projet Prévention à Addiction Suisse, elle est responsable du Programme national pour les enfants de parents avec une addiction, qui comprend la Semaine nationale d'action en mars.

Si vous aviez une baguette magique, que changeriez-vous en premier lieu pour diminuer les souffrances des enfants concernés ?
Sarah Vilpert : Je briserais le silence pour qu'ils puissent partager leurs soucis plus librement en sachant qu'on les écoutera. Pour cela, nous devons lutter contre la stigmatisation qui frappe les personnes en situation d'addiction et qui se manifeste aussi dans de petits gestes, comme le fait de soupirer ou de lever les yeux au ciel au cours d'une discussion. On a tendance à moins faire confiance à ces personnes et à les prendre moins au sérieux, souvent en raison d'expériences décevantes avec elles. Les professionnels aussi doivent surmonter leurs préjugés. Rester objectif est un réel défi.

« Aborder la thématique en public facilite la recherche d'aide. »

La dévalorisation et le jugement sociale ont également des conséquences pour les enfants. La plupart des membres de la famille ont honte, de sorte qu'il est difficile de parler ouvertement des problèmes. Avec le programme « Papa boit. Maman boit », qui comprend la Semaine nationale d'action en mars, nous souhaitons créer un espace sûr où chacun, chacune puisse s'exprimer.

Que faut-il pour que la Semaine nationale d'action soit un succès ?
La Semaine nationale d'action vise à faire connaître largement la thématique des enfants de parents avec une addiction et les offres de soutien pour ces situations. Les organisations actives dans les domaines des addictions, de la famille, de la jeunesse, de l'éducation, de la petite enfance, de la santé ou autres relaient les informations et font connaître leurs offres. Des actions sont prévues aussi bien pour les milieux professionnels que pour le grand public : séances d'information et de réseautage, ateliers, lectures, campagnes dans les médias, etc.

Lorsque la thématique est abordée publiquement, en parler devient plus normal et les personnes concernées peuvent plus facilement chercher de l'aide.

Pourquoi est-il important de soutenir les enfants concernés ?
Ces enfants ont un risque accru de développer eux-mêmes une addiction ou des troubles psychiques. À la maison, ils voient que l'alcool aide apparemment à décompresser. Beaucoup reproduisent ce schéma

Sarah Vilpert

est responsable de projets de prévention à Addiction Suisse et dirige depuis janvier 2024 le Programme national «Papa boit. Maman boit». Elle est diplômée en sociologie et en démographie et a obtenu un doctorat en sciences de la vie à l'Université de Lausanne.

plus tard, même s'ils ne le veulent pas à la base. Cela peut entraîner de la culpabilité et un stress supplémentaire qu'ils gèrent en consommant trop. C'est un cercle vicieux. Il existe ainsi une transmission intergénérationnelle de la consommation problématique de substances.

Les conflits familiaux, la violence ou la négligence que peut engendrer la consommation problématique des parents présentent un risque pour le développement des enfants. Même si ceux-ci perçoivent les dysfonctionnements, ils finissent par penser que c'est normal. Les répercussions négatives de ce climat familial se prolongent souvent jusque dans l'âge adulte. Il est donc essentiel d'aider ces enfants, pour que les problèmes d'addiction ne se transmettent pas de génération en génération.

Tous les enfants concernés ont-ils besoin d'un soutien ?

L'idée n'est bien sûr pas d'imposer une aide. Mais le soutien ne se résume pas uniquement à un éventuel accompagnement thérapeutique ; il peut prendre différentes formes. Bien souvent, des choses toutes simples sont déjà utiles, comme le fait de pouvoir parler à un adulte de confiance, que ce soit au sein de la famille élargie, à l'école ou dans le club sportif. Il est également important que ces enfants puissent pratiquer leurs hobbies et organiser leur quotidien sans devoir assumer des responsabilités – s'occuper des jeunes frères et ▶

Comment aider un enfant ?

Si vous vous faites du souci, vous avez plusieurs options :

Commandez la brochure !

Cette brochure de 16 pages répond aux questions les plus importantes et fournit des recommandations très concrètes et aisément compréhensibles. Vous pouvez la commander gratuitement au moyen du QR code à gauche ou sur notre webshop : **shop.addictionsuisse.ch**

sœurs, par exemple – qui incombent aux parents. Autrement dit, il est fondamental de créer des espaces et des moments où ils puissent vivre une vie insouciante d'enfant.

Que fait Addiction Suisse ?
Nous rendons la problématique visible pour que davantage d'enfants soient repérés et soutenus. Pour ce faire, nous coordonnons notamment la Semaine nationale d'action. Nous nous engageons également pour trouver des solutions politiques, par exemple pour éliminer les obstacles financiers et rendre les offres d'aide plus accessibles.

« Nous rendons la problématique visible pour que davantage d'enfants soient repérés et soutenus. »

Pour nous, la sensibilisation et l'information des professionnel·le·s de l'enfance et de la jeunesse – travailleuses et travailleurs sociaux en milieu scolaire, personnel des crèches – revêtent une importance primordiale. Ces personnes ont des contacts fréquents avec les enfants et devraient pouvoir repérer les situations problématiques et connaître le soutien disponible auprès des services spécialisés. Dans ces professions, les besoins spécifiques des enfants concernés devraient être abordés dans la formation de base et la formation continue.

Nous menons en outre des recherches pour bien comprendre les besoins de ces enfants et les offres d'aide en Suisse afin de les développer.

En accompagnant les enfants, on court aussi le risque d'exposer les parents. Comment apporter une aide malgré tout ?
Les enfants se montrent loyaux envers leurs parents et se rangent à leurs côtés. Si une solution ne convient pas aux parents, elle ne sera pas non plus acceptée par l'enfant. Il est important de soutenir aussi les parents pour qu'ils puissent assumer au mieux leur rôle éducatif. Discuter avec eux des défis de la parentalité en situation d'addiction est essentiel pour trouver une solution en commun. Il est donc fondamental de construire avec les parents un partenariat basé sur la confiance et la collaboration. Le retrait de la garde parentale est une mesure qui ne doit être utilisée qu'en dernier ressort.

Dans quelle mesure sommes-nous également responsables en tant que voisine, parrain ou autre ?
Toutes les personnes qui gravitent dans l'entourage de l'enfant ont une responsabilité à assumer. Nous pouvons agir en écoutant, en manifestant de l'intérêt et de l'attention. Un petit geste apparemment insignifiant peut faire une grande différence. Quand l'enfant se sent écouté, cela l'aide. Proposer une sortie ou une promenade ensemble peut aussi être bénéfique. Le cas échéant, on pourrait conseiller à l'enfant de voir un ou une spécialiste ou contacter les autorités en cas de violence ou négligence.

La Semaine nationale d'action « Enfants de parents avec une addiction »

Depuis 2019, Addiction Suisse organise et coordonne une Semaine nationale d'action autour de la thématique des enfants de parents en situation d'addiction. Dans toute la Suisse, des organisations actives dans le domaine de l'addiction, de la protection de l'enfance et de la jeunesse proposent un large éventail d'activités telles que des conférences, formations, projections de films ou concours afin de sensibiliser le grand public, les médias et les milieux professionnels. Cette année, la Semaine nationale d'action se déroulera du **17 au 23 mars.**

Vous trouverez de plus amples informations sur le nouveau site internet d'Addiction Suisse, qui présente le Programme national complet, ses activités et les adresses des services d'aide et de conseil : **www.enfants-parents-addiction.ch**

Dry January : que reste-t-il du « mois sans » ?

Le Dry January est derrière nous. Beaucoup ont pu faire de précieuses expériences à cette occasion. Partenaire du projet, Addiction Suisse a demandé à Marc S. comment il a vécu ce janvier sans alcool. Âgé de 60 ans, il y participait pour la troisième fois.

Qu'est-ce qui vous a incité à renoncer à l'alcool pendant un mois ?
J'ai trop bu pendant les fêtes, il fallait donc que je compense. Je voulais aussi prouver à moi-même comme aux autres que je peux très bien me passer d'alcool. J'ai également pris le temps de réfléchir à ma consommation.

Quelles situations vous ont semblé particulièrement difficiles ?
Il m'a paru bizarre de ne pas boire d'alcool dans les occasions où on en consomme habituellement, p. ex. en mangeant une fondue en bonne compagnie. J'avais l'impression de faire bande à part, de passer pour malade. Un jus de fruits ou une bière sans alcool constituent de bonnes alternatives dans pareil cas. Je n'ai pas flanché.

Quels effets ce mois sans alcool a-t-il eus, physiquement et psychiquement ?
Lorsque je ne bois pas le soir, je me lève plus facilement le matin. Je suis moins fatigué en fin de journée et j'arrive encore à faire quelque chose. Si on a des problèmes de santé, on récupère mieux sans alcool. À l'inverse, quand je bois du vin blanc, je le sens au niveau articulaire.

Quand j'étais plus jeune, l'alcool m'a souvent aidé à décompresser après une journée stressante. Sans alcool, je n'éprouve pas la même insouciance, mais je suis plus lucide, ce qui est bien sûr utile quand il y a encore des choses à liquider le soir.

Y a-t-il eu des moments où vous avez été tenté de boire ?
Quand j'ai un plan bien établi, j'arrive facilement à ne pas consommer d'alcool. Pour moi, il est parfois plus simple de ne pas boire du tout que d'arrêter après la deuxième bière.

Quel rôle l'alcool joue-t-il habituellement dans votre quotidien ? Comment cela a-t-il évolué après ce mois sans ?
Je ne bois plus que lors d'occasions particulières. Je connais les risques de l'alcool pour la santé aujourd'hui, notamment en relation avec le cancer du côlon, pour lequel il y a des antécédents dans ma famille. J'apprécie l'alcool et je ne veux pas y renoncer complètement. Mais j'aimerais en consommer de manière plus consciente et planifiée pour mieux le savourer.

Panorama des addictions 2025 : le juteux marché de l'addiction

Le Panorama des addictions 2025 vient de sortir. Il livre des données actuelles sur les différentes consommations. Quels changements s'imposent pour diminuer les problèmes d'addiction ? Contact s'est entretenu avec la directrice d'Addiction Suisse, Tania Séverin.

Les boissons alcooliques, les produits du tabac et de la nicotine, les jeux de hasard et d'argent et les jeux vidéo rapportent des milliards aux branches concernées. Les personnes qui présentent une consommation problématique contribuent pour une grande part au chiffre d'affaires de ces branches. Les profits engrangés coûtent cher à la collectivité : l'addiction engendre des coûts économiques de 7,9 milliards de francs.

« Mettre le problème en évidence ne suffit pas. C'est pourquoi nous nous engageons pour un cadre légal qui contribue à réduire les consommations problématiques et, par là même, les souffrances humaines »

Tania Séverin, directrice d'Addiction Suisse

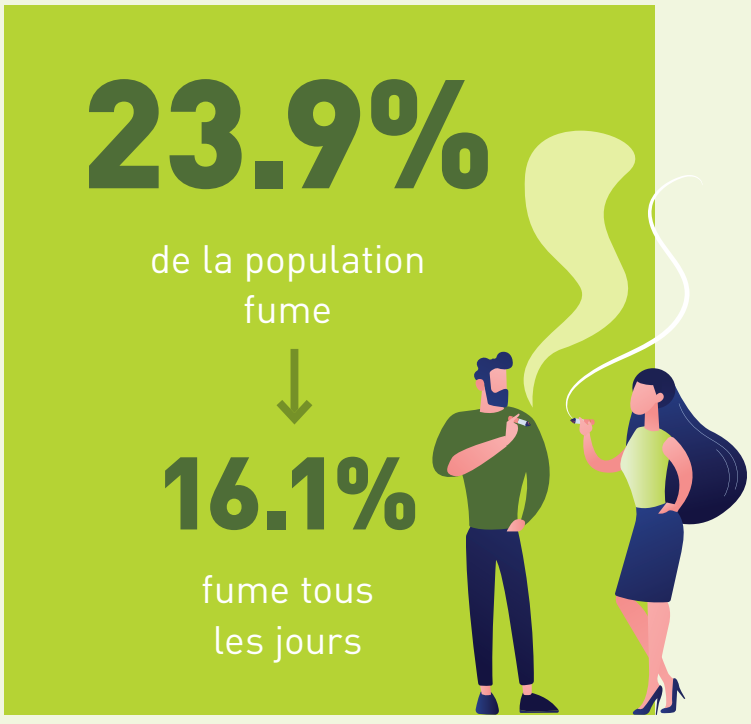
L'industrie des substances psychoactives repose sur un principe aussi vieux que le commerce lui-même : plus la dépendance des consommateurs·trices est forte, plus les rentrées d'argent sont stables, comment en témoignent les chiffres ci-après.

Tabac : prévenir l'entrée dans la consommation

70% des personnes qui fument tous les jours sont dépendantes et assurent aux géants du tabac l'essentiel de leurs gains. L'objectif premier de la branche est donc de s'assurer que sa clientèle reste dépendante de la nicotine et de trouver de nouveaux adeptes.

« La publicité pour le tabac ne doit plus atteindre les enfants et les jeunes. Il est grand temps que l'initiative populaire soit mise en œuvre sans faille. »

Selon la dernière enquête réalisée auprès des élèves, un tiers environ des jeunes de 15 ans avaient consommé au moins un produit du tabac et de la nicotine au cours des 30 derniers jours.



Alcool : immobilisme politique
En Suisse, 12,4% de la population boit la moitié de de tout l'alcool consommé. Les personnes qui présentent une consommation problématique génèrent donc une part considérable du chiffre d'affaires.

Chaque jour en Suisse, trois hommes et une femme meurent des suites de leur consommation d'alcool. Celui-ci est en cause dans la moitié des actes de violence commis dans l'espace public.

L'alcool est l'une des principales causes de décès prématurés. Au niveau politique, cela fait pourtant plusieurs années que l'on ne discerne aucune volonté d'agir pour prévenir la consommation problématique et l'addiction. La responsabilité est laissée aux seuls consommateurs et consommatrices. Le prix à payer est élevé : les coûts atteignent 2,8 milliards de francs par an.

12.4%
de la population boit

50%
de l'alcool

4%
de la population de 15 à 64 ans a consommé du cannabis au cours du dernier mois

Vous trouverez le texte complet du Panorama suisse des addictions sur notre site internet

« La légalisation du cannabis est en discussion au Parlement. Nous demandons que la loi à venir donne la priorité absolue à la santé des consommateurs·trice·s. Cela passe par un modèle non lucratif axé sur la sécurité des produits. »

Tania Séverin, directrice d'Addiction Suisse

Cannabis : adopter un modèle de régulation non lucratif
Une étude menée en terre vaudoise révèle que la moitié du cannabis consommé dans le canton l'est par les quelque 10% de personnes qui en consomment pratiquement tous les jours. Une nouvelle réglementation libérale ferait de ces personnes un groupe cible important pour l'industrie.

Des changements politiques et de meilleures lois grâce à vous !

En tant que fondation indépendante, nous nous engageons dans le débat politique pour faire contre-poids au lobbying puissant de l'industrie des substances psychoactives. Cet engagement n'est possible que grâce au soutien de nos donatrices et donateurs - **MERCI.**

Aidez-nous vous aussi à promouvoir des mesures politiques concrètes et efficaces pour que la santé passe avant les intérêts financiers des branches concernées !

Quand le jeu n'est plus un passe-temps anodin

Les comportements de type addictif (addictions sans substance) prennent de l'ampleur depuis quelques années. La problématique des jeux mérite qu'on s'y intéresse de plus près.

Avant même l'autorisation des jeux d'argent en ligne en Suisse en 2019, les opérateurs tiraient un tiers environ de leurs recettes des 3% de personnes qui présentent un usage problématique.

Les opérateurs et les autorités de surveillance doivent être en mesure d'identifier les personnes qui jouent sur plusieurs plateformes, en ligne et hors ligne, qu'il s'agisse de jeux de casino, de loteries ou de paris. Ce n'est pas le cas actuellement, de sorte que les personnes qui misent au-delà de leurs moyens financiers ou qui présentent d'autres signes de jeu problématique passent sous le radar.

Jeux vidéo : halte à la manipulation

La frontière entre les jeux de hasard et d'argent et les jeux vidéo devient de plus en plus floue. L'industrie du jeu vidéo mise elle aussi des conceptions qui engendrent l'addiction afin de maintenir captif·ve·s les utilisatrices et utilisateurs sur la durée. Les coffres à butin numériques (loot boxes) et autres mécanismes visent à augmenter l'attrait des jeux et incitent à dépenser de l'argent, souvent dans des jeux gratuits à la base.

« Des mesures s'imposent pour empêcher le design addictogène de certains produits numériques. Ce type de stratégie n'a plus rien à voir avec les méthodes de marketing traditionnelles. »

Tania Séverin,
directrice d'Addiction Suisse

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

Informations et conseils sur notre site web
www.addictionsuisse.ch
ou écrivez-nous via
info@addictionsuisse.ch

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, parait plusieurs fois par an. Un montant de CHF 5 est déduit des dons de l'année à titre de frais d'abonnement.