



CONTACT

La cocaïne, un poison parmi nous

Parents dans l'angoisse

Le livre d'une mère sur
la cocaïne

La cocaïne en progression

Pourquoi cette drogue
est-elle si dangereuse ?

Votre avis compte

Pourquoi soutenez-vous
Addiction Suisse ?

« L'addiction n'est pas un choix. Personne ne veut devenir dépendant »

Écrire un livre ne figurait pas au nombre de ses projets. Mais pour comprendre la lourde dépendance de son fils Benedict, Marina Jung a fait des recherches sans relâche. Il en est né un ouvrage qui réunit ses expériences personnelles, des textes poignants de Benedict, d'autres exemples de cas et une quantité de faits scientifiques sur l'addiction et la cocaïne.



La première édition de votre livre Kokainjahre (« années sous cocaïne ») a été épuisée en deux jours. Vous attendiez-vous à un tel intérêt ?

Marina Jung : Non, pas du tout. Je suis touchée par les innombrables messages que j'ai reçus de professionnels, de proches, de consommateurs-trices et même de personnes qui ne sont pas elles-mêmes concernées. Je ne pensais pas susciter autant de réactions. J'ai reçu des lettres de plusieurs pages, des messages électroniques et des commentaires sur les réseaux sociaux.

J'ai dédié ce livre aux proches de personnes dépendantes pour leur montrer qu'ils ne sont pas seuls avec leur détresse. J'ai été d'autant plus surprise de recevoir des messages de consommateurs-trices qui se retrouvaient dans les textes de Benedict.

Avez-vous un exemple ?

Une ex-consommatrice note : Les lignes écrites par Benedict auraient pu être les miennes, sauf que je n'aurais pas eu cette finesse, cette intelligence dans le choix des mots, cette profondeur pour exprimer les choses comme il le fait. (...). Je pleurais en pensant à ma mère.

Comment les mères concernées ont-elles réagi à votre livre ?

Une mère m'a écrit : Votre livre a marqué un tournant pour moi. Il m'a beaucoup touchée (...) et m'a permis de comprendre la nature profonde de l'addiction. Je ne savais pas ce que l'addiction implique réellement. Il n'existe pas de manuel pour les proches, de mode d'emploi ; on ne fait qu'errer entre la douleur, la peur et l'impuissance. Cette mère a retrouvé ses propres sentiments dans le livre, et elle y a puisé des connaissances pour mieux affronter la situation.

Ces réactions témoignent d'un immense besoin d'information et de soutien chez les proches.

Arrivez-vous à répondre à tout le monde ?

J'essaie de remercier personnellement toutes les personnes qui m'écrivent et, dans la mesure du possible, de répondre à leurs questions ; cela me tient à cœur. J'espère n'oublier personne.

Voyez-vous un dénominateur commun dans ces réactions ?

Toutes expriment de la reconnaissance pour le savoir transmis et pour le fait que le livre donne une voix aux personnes concernées comme aux proches. Ces réactions montrent que mon livre et les années effroyables où notre fils était sous l'emprise de la cocaïne parlent à bien des gens.

Dans quelle mesure des connaissances sur l'addiction peuvent-elles aider les proches ?

Il est utile de comprendre la dynamique de l'addiction. Des connaissances approximatives entraînent des attentes irréalistes, des idées fausses et des préjugés. En tant que parents, nous avons par exemple passé des heures à essayer de persuader notre fils en faisant appel à sa volonté. Et oui, il voulait arrêter de consommer et il souffrait infiniment. Pour sortir de la drogue, il faut de la volonté, c'est certain. Mais cela ne suffit pas pour rester clean.

« Mon frère est mort il y a deux ans. Il avait 29 ans. Il y a tellement de points communs entre votre histoire et la nôtre, on pourrait croire que vous parlez de mon frère. Je vais offrir le livre à ma mère. Elle se retrouvera probablement dans chaque page. »

Message d'un lecteur de Kokainjahre

À la base, Benedict avait beaucoup de volonté. Mais malgré tous ses efforts et malgré les thérapies, il a toujours rechuté après des phases d'abstinence plus ou moins longues. Ces échecs peuvent s'expliquer du point de vue neurobiologique. La raison et l'envie compulsive de prendre la drogue font intervenir des régions différentes du cerveau. Nous n'en avons pas conscience aussi clairement à l'époque et nous sommes sans cesse revenus à la charge. Je pensais aussi que j'avais une part de responsabilité pour qu'il arrête de consommer. Mais la responsabilité appartient entièrement à la personne dépendante. Le comprendre est essentiel pour lâcher prise.

Qu'implique le lâcher-prise pour l'entourage ?

C'est un processus qui réussit tantôt bien, tantôt moins bien. Le comportement des proches est lié à leur attitude, leur façon de voir les choses. Il importe avant tout de reconnaître que l'addiction est une maladie. Contrôler la situation est un besoin fondamental chez l'être humain. Mais avec l'addiction, cela ne fonctionne pas. Au contraire : c'est l'addiction de notre fils qui nous a contrôlés. Nous observions sans arrêt Benedict pour voir comment il se sentait. Quand il franchissait le seuil de la porte, nous regardions si ses pupilles étaient di- ►

latées, s'il était énervé, s'il avait faim. Nous nous demandions : a-t-il consommé ?

Si j'en avais su davantage sur la cocaïne et l'addiction à l'époque, j'aurais pu lâcher prise plus consciemment.

« Lâcher prise ne signifie toutefois pas qu'on laisse tomber la personne dépendante. Vouloir aider est aussi un besoin fondamental de l'être humain. »

Marina Jung

Que peuvent faire les proches ?

Tout ce qui contribue à l'abstinence, en évitant en parallèle tout ce qui favorise la consommation. Ainsi, on n'aide pas la personne concernée en payant par exemple ses amendes lorsqu'elle a resquillé ou ses dettes auprès du dealer. Il ne faut pas la protéger des conséquences de son addiction.

Les proches se battent tous les jours pour trouver des solutions. Même en ayant une attitude claire à laquelle on se tient, il est extrêmement difficile de gérer une addiction. Fixer des règles, poser des limites et souligner les conséquences si elles sont franchies est certainement utile. Nous attendions par exemple de Benedict qu'il ne consomme pas dans notre appartement. Une fois, nous avons dû lui adresser un ultimatum : soit il entrait en clinique, soit il quittait la maison.

Qu'est-ce qui aide les proches ?

Il est important de prendre soin de soi. Si on n'y arrive pas, il faut faire appel à une aide professionnelle pour soutenir le processus de lâcher-prise. En tant que parents, nous avons longtemps tourné en rond. Quand j'ai pu ouvrir les vannes pour la première fois dans un service spécialisé dans les addictions, cela m'a soulagée.

Mon travail m'a aussi sauvée (Marina Jung travaillait dans le conseil social auprès d'une clinique psychiatrique, note de la rédaction). J'étais reconvenue dans ce que je faisais et j'ai trouvé beaucoup de force dans mon activité professionnelle, ce qui ne

Suggestion de lecture

« Kokainjahre », le livre

Marina Jung a effectué des recherches poussées sur l'addiction et la cocaïne afin de mieux comprendre la lourde dépendance de son fils. Économiste d'entreprise et titulaire d'un MAS en gestion psychosociale, elle a publié le livre Kokainjahre en avril 2025. Elle s'est rendu compte après coup qu'une foule de connaissances lui avaient manqué pendant les années effroyables où son fils était sous l'emprise de la cocaïne. À travers son livre, elle met son savoir et ses expériences à la disposition d'autres proches. Elle aborde également la question sous l'angle des personnes concernées afin d'essayer de mieux comprendre leur situation et donne la parole à des personnes dépendantes à la cocaïne, notamment son fils Benedict.

Marina Jung, « Kokainjahre »,
rüffer & rub Sachbuchverlag 2025, 288 p.
ISBN 978-3-907351-40-6

 @kokainjahre



va pas de soi. Même quand j'étais en larmes sur le chemin du bureau, je parvenais à enfiler mon costume professionnel en poussant la porte.

L'entourage se sent souvent isolé. Qu'en a-t-il été pour vous ?

Nous nous sommes évertués à cacher la dépendance de notre fils à l'époque, parce que nous avions honte, mais aussi parce que nous espérions qu'il s'en sorte. Il vaut clairement la peine de réfléchir à ce que l'on veut dire à qui et à quel moment. Nous avons été extrêmement discrets. Nous voulions protéger Benedict de la stigmatisation. Avec le recul, nous informerions la famille élargie plus tôt aujourd'hui.

« J'ai constaté que la honte disparaît quand on en parle. »

Marina Jung

Faudrait-il mieux informer le public en général sur l'addiction et la cocaïne ?

Oui, je pense que le besoin d'information est important, la cocaïne étant largement banalisée. De solides connaissances peuvent aider la famille à mieux gérer la consommation. Il est utile de s'intéresser à la dynamique de l'addiction et à la nature des effets d'une substance. On pense que la cocaïne a des effets euphorisants, qu'elle renforce l'estime de soi et améliore les performances. Mais on ignore souvent qu'elle n'agit que brièvement, trois quarts d'heure environ quand elle est sniffée. Après, on éprouve l'envie irrésistible d'en reprendre.

Le risque de dépendance est sous-estimé. Une personne sur cinq qui consomme de la cocaïne en est dépendante, et ce dès la première année pour 4 à 6% d'entre elles. C'était le cas de Benedict.

« Consommer de la cocaïne, c'est un peu comme jouer à la roulette russe. On ne sait jamais à quel groupe on appartient. »

Marina Jung

Outre les risques élevés liés aux produits de coupe, la cocaïne a de nombreux effets secondaires sé-

vères largement inconnus du public, comme la paranoïa et des symptômes dépressifs pouvant aller jusqu'aux pensées suicidaires. La paranoïa est effroyable, et elle est fréquente. Benedict en a souffert. Il avait l'impression qu'on le suivait, il ne pouvait plus prendre le train ou le bus, plus dormir sans laisser la lumière allumée.

On dit que l'addiction empêche de voir le vrai caractère de quelqu'un...

Oui. À l'époque, je ne comprenais pas l'irritabilité et l'agressivité de mon fils, son arrogance et sa froideur quand il avait consommé. Son attitude m'énervait ; dans ces situations, ce n'était plus mon fils, car à la base, Benedict avait beaucoup d'empathie. Discuter avec lui quand il avait consommé était quasiment impossible. Aujourd'hui, je sais qu'il est important de faire la différence entre la personne et son comportement. En règle générale, essayer d'établir un lien fonctionne aussi, par exemple en demandant : « Est-ce que je te prépare un bouillon ? »

Pourquoi est-il si difficile de sortir d'une dépendance à la cocaïne ?

Il n'existe pas de traitement de substitution et il n'y a pas de sensation de satiété avec la cocaïne. La mémoire de l'addiction se forme rapidement et ne s'efface pas. De petits stimuli suffisent pour activer l'envie irrésistible de consommer — chez notre fils, une surface lisse, par exemple. L'addiction exerce une pression terrible.

« L'addiction est une maladie et n'a rien à voir avec une faiblesse de caractère ou de volonté. »

Marina Jung

Benedict, le fils de Marina Jung, a commencé à prendre de la cocaïne à 22 ans et a rapidement développé une dépendance. Il est décédé des suites de sa consommation après quatre ans d'addiction. Ses textes témoignent de l'immense souffrance à laquelle la personne concernée et son entourage sont exposés.

Le dangereux essor de la cocaïne

Facilement disponible en Suisse comme partout en Europe, la cocaïne passe pour une drogue qui améliore les performances. Les risques sont minimisés et le fort potentiel de dépendance est sous-estimé. Pourquoi cette substance est-elle celle qui suscite le plus d'inquiétude aujourd'hui ? Comment enrayer cette évolution ?

Selon le dernier Rapport mondial sur les drogues des Nations Unies, le marché de la cocaïne a connu une expansion particulièrement forte. Ces dernières années, la production a explosé en Amérique latine. La cocaïne est disponible en grandes quantités sur le marché noir européen. Les prix ont chuté et la consommation a sensiblement augmenté dans le monde en l'espace de dix ans. Qu'en est-il en Suisse ?

Une étude d'Addiction Suisse de 2024 sur le marché de la cocaïne dans le canton de Vaud confirme qu'il est possible de se procurer facilement la substance dans la rue ou sur internet et que les prix ont encore baissé, comme dans d'autres pays. Les analyses de produits et des eaux usées, de même que celles des structures du marché, révèlent une nette péjoration de la situation depuis la dernière étude en 2018.

Les produits, très purs pour la plupart aujourd'hui, comportent des risques considérables pour la santé (problèmes cardiovasculaires, hallucinations, etc.). La cocaïne n'est pas consommée uniquement le week-end ; une personne sur cinq environ en prend régulièrement, souvent tous les jours. La majeure partie de la cocaïne en vente sur le marché est consommée par ce groupe de population.

Une consommation par habitant élevée

En Suisse, la cocaïne est, après le cannabis, la drogue illégale la plus fréquemment consommée. On ne dispose pas de données d'enquêtes récentes sur le nombre de consommateurs et consommatrices. Dans la dernière enquête suisse sur la santé (2022), 1 % environ de la population de 15 à 64 ans rapportait avoir pris de la cocaïne au cours

Répartition sur une semaine type des résidus de cocaïne trouvés dans les eaux usées (2024)



Données pour les villes de Bâle, Berne, Genève et Zürich. Moyenne sur les villes concernées, la somme des quantités quotidiennes = 100%



de l'année écoulée. Si ce taux est inférieur à celui enregistré dans les pays voisins, des études plus fines révèlent un tout autre tableau. Ainsi, les analyses des eaux usées montrent que plusieurs villes suisses se classent parmi les grands centres urbains européens qui présentent la consommation la plus élevée par habitant. La demande de traitement pour des problèmes liés à la cocaïne a elle aussi explosé (+129,7% entre 2013 et 2023).

Une substance qui inquiète

Depuis 2023, plusieurs villes suisses font état de problèmes liés à l'usage de drogues dans l'espace public : consommation en hausse, deal de rue et, de plus en plus, consommation de crack. L'augmentation de la consommation de cocaïne, en particulier sous sa forme fumable — crack et freebase —, alimente le débat dans les médias et les milieux politiques. «La cocaïne est la substance qui nous inquiète le plus actuellement», déclare Frank Zobel, vice-directeur d'Addiction Suisse et spécialiste des drogues illégales.

Une des principales raisons de cette hausse semble liée à l'offre. Alors que les personnes qui consomment du crack le préparaient elles-mêmes auparavant, des vendeurs proposent désormais des cailloux prêts à l'emploi dans quelques villes, comme

Genève. Ainsi, il est devenu extrêmement facile de se procurer le produit à bas prix. Les effets du crack et de la free base sont de courte durée et se terminent par une «descente» abrupte, ce qui fait naître une envie quasi incontrôlable d'en reprendre.

Des mesures ont été adoptées pour désamorcer la situation : locaux de consommation spécifiques, élargissement des services médico-sociaux, approches thérapeutiques ciblées. «Des pistes supplémentaires doivent être étudiées pour venir en aide aux personnes concernées et apaiser les tensions dans l'espace public», observe Frank Zobel.

La cocaïne mène à l'isolement

La cocaïne est consommée par des groupes de population très hétérogènes. Une dépendance à cette substance peut isoler et marginaliser les personnes concernées. En même temps, la cocaïne semble attirer tout particulièrement les groupes vulnérables. L'offre abondante de cocaïne bon marché en Europe s'adresse-t-elle spécifiquement aux personnes en situation précaire (perte d'emploi, etc.)? Frank Zobel nuance : «À la base, tout groupe marginalisé est susceptible de développer un problème d'addiction aujourd'hui. Une personne qui ne va pas bien en raison d'une situation de vie compliquée a un risque élevé de consommer de la drogue.»

Notre engagement

La cocaïne fait partie des substances les plus addictives et peut entraîner de graves problèmes tant physiques que psychiques. Le but premier de la prévention est donc la non-entrée dans la consommation. Addiction Suisse s'engage dans ce domaine et facilite en parallèle la recherche d'aide aux personnes qui consomment déjà. Elle épaulé les proches et rassemble des connaissances en vue de mettre en place des mesures de soutien pour les personnes dépendantes.

Grâce à ses travaux de recherche, Addiction Suisse dispose d'une vaste expertise en matière de cocaïne. Elle échange avec des spécialistes en Suisse comme à l'étranger, formule des recommandations et diffuse du matériel d'information. De nombreuses questions restent toutefois ouvertes — d'où la nécessité de réaliser des études supplémentaires pour instaurer une prévention efficace.



Frank Zobel,
Co-responsable secteur
Recherche et directeur adjoint



Le site web proches-et-addiction.ch offre des informations précieuses, des conseils pratiques et un soutien aux proches de personnes souffrant d'addiction afin qu'ils puissent mieux relever les défis auxquels ils sont confrontés, qu'il s'agisse de communiquer avec les personnes concernées ou de prendre soin d'eux-mêmes.



Façonner l'avenir grâce à votre aide

Signez la pétition! Pour une prévention des addictions forte!

Plus de 8800 signatures ont déjà été recueillies. Avec votre aide, nous pourrions atteindre les 10000 signatures!



Code QR pour **signer et partager la pétition.**

www.addictionsuisse.ch/non

Enquête : Votre avis nous intéresse

Votre soutien compte beaucoup pour nous. Pour pouvoir utiliser vos dons de manière encore plus ciblée et en adéquation avec vos préoccupations, nous vous invitons cordialement à participer à notre brève enquête.

Nous vous remercions par avance de votre participation. Votre soutien nous permet de mener à bien notre mission et d'aider les personnes touchées par l'addiction ainsi que leurs familles.



Scannez le code QR et **participez à l'enquête**

www.addictionsuisse.ch/enquete



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.