



CONTACT

Retour à la vie

Prévention

L'importance du rôle
des parents

Essai-pilote cannabis

Lausanne met l'accent
sur la santé

Dry January

Un mois sans,
ça vaut le coup !

« Si je suis encore en vie, c'est grâce à mes parents »

Silvia Eyer a longtemps éprouvé un sentiment d'infériorité. Professeure de yoga, écrivaine et conseillère communale socialiste à Naters (VS) aujourd'hui, elle a fait son chemin depuis. Une réussite qu'elle doit à elle-même, mais aussi aux personnes qui l'ont aidée à sortir de la dépendance, ses parents surtout.



Silvia, la conseillère communale

La politique de la santé est de son ressort, tout comme la protection de l'enfance ou l'aide sociale. Celle-ci lui tient particulièrement à cœur. Dans ce domaine, elle peut agir concrètement. C'est ainsi qu'elle s'est battue pour augmenter le montant maximal pris en charge pour le loyer des bénéficiaires de l'aide sociale afin de remédier aux conditions de logement précaires dues au coût exorbitant des appartements. Elle sait ce que vivre en marge de la société signifie.

Ses responsabilités actuelles, elle n'aurait jamais osé en rêver avant. Depuis plus d'un an, elle est conseillère communale socialiste à Naters, une commune haut-valaisanne de plus de 10 000 âmes avec les villages de Mund et de Birgisch. Son mandat en entraîne d'autres: elle fait partie du conseil de fondation d'un foyer pour adolescents, du comité d'un programme pour les sans-emploi... Aujourd'hui, elle multiplie les allers-retours pour les séances de l'exécutif au siège de l'administration communale, le Junkerhof, un bâtiment massif qui date de la fin du Moyen Âge. Silvia Eyer vit et travaille à Naters, où elle a également un poste de déléguée à l'intégration à 60%. Avec son centre médiéval, la localité proche de Brigue a l'air paisible. L'imposante église à la flèche gothique se dresse au cœur du village, dominé au nord par la « Natischer Bärg », la montagne de Naters. Malgré un agenda chargé, Silvia Eyer respire le calme et sait écouter. Difficile d'imaginer ce que cette femme de 39 ans qui se montre d'une honnêteté implacable envers elle-même a derrière elle. Ici, on connaît son parcours avant son accession au conseil communal.

Livre « Zurück im Leben »

Nos lectrices et lecteurs peuvent commander le livre « Zurück im Leben » au prix de 29 fr. 90 au lieu de 34 fr. 90 (frais de port et d'emballage compris) en indiquant le **code de réduction SC2024ZE** soit directement sur le site internet www.woerterseh.ch, soit par courriel à l'adresse leser-angebot@woerterseh.ch ou par téléphone au 044 368 33 68. **N'oubliez pas de noter le code de réduction.**



Editorial

Chère lectrice, cher lecteur,

La jeunesse est une phase décisive de la vie, avec de nombreux défis et questions. Qui suis-je ? Qu'est-ce que je veux faire de ma vie ? Est-ce que je vais y arriver ? Consciemment ou inconsciemment, les jeunes s'inspirent encore fortement de leurs parents. En même temps, de nombreux parents se demandent comment ils peuvent soutenir leurs enfants et les préserver des problèmes d'addiction. La question est légitime, car les premières consommations d'alcool ou de produits nicotiques ont souvent lieu à l'adolescence.

Selon notre expérience et d'après les études scientifiques, nous savons que les parents jouent un rôle décisif en ce qui concerne la consommation d'alcool, de tabac ou de drogues chez leurs enfants. En fournissant aux parents des outils et des connaissances, nous leur donnons les moyens de créer un environnement favorable pour leurs adolescents. Cela est plus nécessaire que jamais. Comme le montrent nos recherches, la santé mentale et le bien-être des jeunes se sont détériorés ces dernières années. Cela peut entraîner des répercussions dans tous les domaines de la vie, y compris en ce qui concerne les substances pouvant engendrer une addiction.

Avec votre soutien, nous pouvons atteindre encore plus de parents afin qu'ils puissent accompagner leurs enfants dans cette phase critique de leur vie et les protéger des problèmes d'addiction.

Ensemble, créons un avenir plein d'espoir pour nos jeunes !

Grégoire Vitzo
Directeur d'Addiction Suisse

Silvia, l'écolière

Enfant, Silvia est hypersensible. Elle a du mal à filtrer les stimulations acoustiques et visuelles – une souffrance invisible. «J'ai commencé à me replier sur moi-même; je ne faisais partie d'aucune bande», se rappelle-t-elle. Aujourd'hui encore, elle ne sait pas vraiment pourquoi l'alcool et la drogue ont petit à petit étendu leur emprise sur elle. À 13 ans, elle se met à boire et à fumer; obtenir de l'alcool et des cigarettes ne lui pose aucun problème. Silvia est en mode rébellion. Elle arbore une crête iroquoise et expérimente d'autres drogues: le cannabis, l'ecstasy. Puis l'héroïne, qui lui procure un sentiment total d'évasion. L'impression de légèreté est puissante; elle veut sans cesse l'éprouver. À 15 ans, elle ne peut plus s'en passer, les violents symptômes de manque en témoignent.

«Si j'avais su à l'époque ce que la dépendance signifie et à quel point elle peut être destructrice, les choses se seraient peut-être passées différemment.»

Une vie sous le joug de la dépendance

Pour se procurer de l'héroïne, elle vole de l'argent et vend son corps. Mais elle n'est encore qu'une enfant et elle connaît l'enfer. À 16 ans, la police l'arrête en possession d'héroïne. Pour ses parents, c'est le choc, mais ils la soutiennent. «Si je suis encore en vie, c'est grâce à eux, je le sais aujourd'hui», dit-elle. Elle entreprend une thérapie au centre de réadaptation de Lutzenberg en Appenzell, où elle effectue également un apprentissage d'employée de commerce.

«Paradoxalement, j'ai consommé plus de drogues que jamais après cette période. Entre 18 et 25 ans, j'étais accro à l'héroïne», résume-t-elle. Elle est comme un hamster dans sa roue, prisonnière de la dépendance. Quand elle est sans le sou, elle doit se passer de drogue. Le manque entraîne des douleurs musculaires et articulaires à peine supportables. Silvia touche le fond, va jusqu'à supplier son père de lui donner de l'argent. «Finalement, j'étais tellement épuisée par cette vie qu'il ne me restait plus qu'un seul choix: mourir ou décrocher.» Elle

Le rôle central des parents

Les études menées par Addiction Suisse le montrent: les parents continuent de jouer un rôle essentiel à l'adolescence. Il est important qu'ils s'intéressent aux activités de leurs enfants, qu'ils établissent des règles claires et qu'ils les appliquent et qu'ils entretiennent un dialogue régulier, basé sur la confiance. Addiction Suisse soutient gratuitement les parents d'adolescents depuis de longues années en leur proposant des informations sur les substances et les comportements addictifs, des lettres aux parents et des guides pour engager le dialogue. Les parents contribuent à consolider la résilience de leurs enfants en leur donnant des outils pour affronter l'existence.



Code vers le shop en ligne :
shop.addictionsuisse.ch

décide de vivre, mais autrement, et elle effectue un programme de substitution à la méthadone pendant trois ans. Ses parents la soutiennent et l'aident du mieux qu'ils peuvent.

Silvia, la professeure de yoga

Si elle raconte son histoire sans rougir aujourd'hui, elle le doit aussi à sa pratique du yoga et à la philosophie qui s'y rattache. Après la période de dépendance, elle se construit une nouvelle identité, car elle ne sait pas vraiment qui elle est. Le chemin vers soi est plus important que la maîtrise des positions de yoga. Petit à petit, elle reprend confiance, devient plus sereine et trouve un équilibre. Elle accepte son passé; il fait partie d'elle-même. Elle persévère et suit une formation de professeure de yoga.

Silvia, l'autrice

Son talent pour l'écriture l'aide à reprendre pied dans l'existence. Encore sous méthadone, elle saisit la chance que lui offre le journal régional. Elle sait qu'avec son passé de toxicomane, ce travail ne va pas de soi. «J'espère que cela deviendra de plus en plus la norme. La société doit réfléchir à la façon dont elle gère des thèmes tabous comme la dépendance et comment nous pouvons nous aider les uns les autres.»

Dans l'intervalle, elle a couché son autobiographie sur le papier; elle a rédigé le premier jet en six semaines à peine. Le livre paraît ce mois aux éditions Wörterseh. À travers son histoire, Silvia Eyer veut redonner courage aux personnes concernées par une addiction et à leurs proches. «Il est possible de retrouver une place dans la société, même quand on a touché le fond. C'est plus facile quand celle-ci donne une chance au lieu de condamner», conclut-elle d'un ton convaincu.

Parents à vie

S'apercevoir que son enfant a une consommation problématique est un choc. Les parents de Silvia Eyer en savent quelque chose. Dans la biographie, ils racontent comment ils ont vécu la dépendance de leur fille.

Les raisons qui poussent à consommer des drogues sont multiples. Certaines échappent à l'influence des parents, dont le rôle n'en reste pas moins important. Il est essentiel qu'ils se montrent à l'écoute et qu'ils encouragent leur fils ou leur fille à accepter une aide professionnelle.

Le projet Cann-L est notamment porté par Pierre-Antoine Hildbrand, conseiller municipal en charge de la sécurité et de l'économie, et Émilie Moeschler, conseillère municipale en charge des sports et de la cohésion sociale.



L'alternative responsable au cannabis illégal

Comme annoncé nous vous présentons dans cette édition l'essai-pilote sur la vente de cannabis à Lausanne (Cann-L). A cet effet, Contact a sollicité Émilie Moeschler, conseillère municipale en charge des sports et de la cohésion sociale.

Pourquoi la ville de Lausanne a-t-elle décidé de mener un essai-pilote avec remise de cannabis à des fins non médicales ?

C'est une volonté qui date de 2018 déjà. Lausanne, comme d'autres villes, est confrontée quotidiennement aux problématiques de la consommation de cannabis. Cela concerne la santé, le social, mais aussi le marché illégal qui s'est développé sous le regard de la population. Nous estimons à 6500 les personnes qui consomment du cannabis à Lausanne, dont environ 1500 qui le font chaque jour.

Face à cette réalité, nous souhaitons expérimenter nous-mêmes un modèle orienté santé publique et qui offre une vraie alternative au marché illégal.

J'aimerais souligner que nous partageons cette vision avec les autorités cantonales et nos partenaires de la santé, du social, de la sécurité et bien sûr de la prévention. Addiction Suisse mènera le volet scientifique de notre projet.

Cann-L, le projet lausannois, s'inspire de celui mis en place au Québec. Pourquoi avez-vous choisi ce modèle ?

Ce modèle est considéré comme l'un des plus pertinents pour protéger la santé de personnes consommatrices. C'est là le cœur de notre projet. Contrairement à d'autres modèles, il s'agit de renoncer à une vente à but lucratif qui promeut la consommation à travers la publicité, les rabais

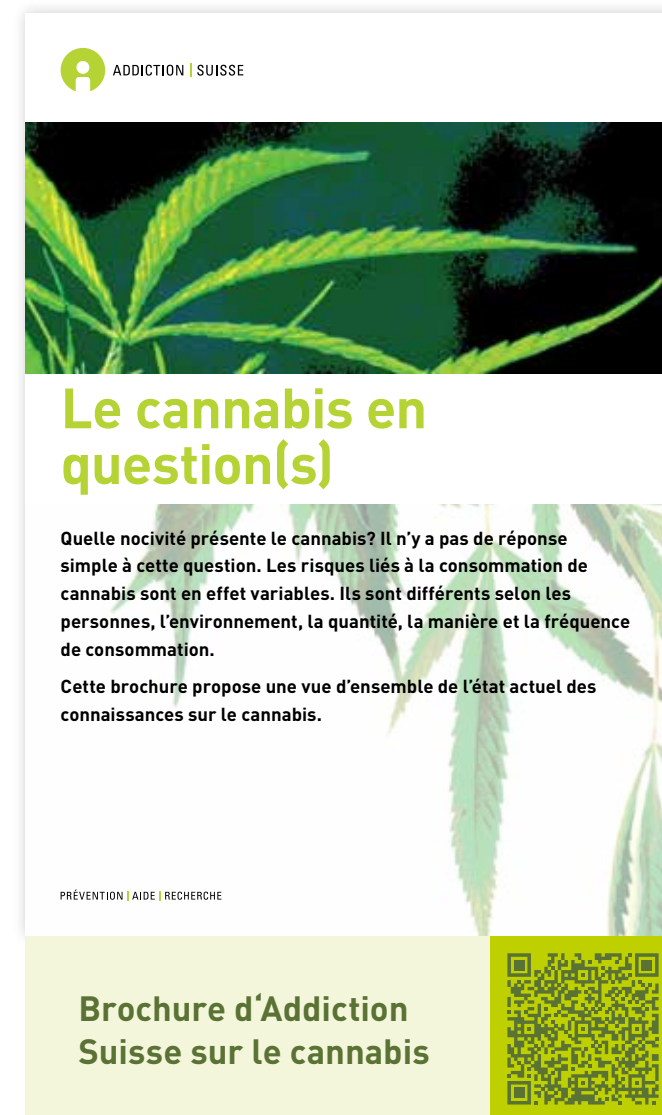
ou la multiplication de produits aux effets inconnus.

Nous avons ouvert un lieu de vente au centre-ville où le personnel pourra tisser des liens avec les participantes et participants, dispenser des messages de réduction des risques et orienter les personnes avec une consommation problématique dans le réseau de soins. Les éventuels bénéfices serviront à mener des actions en lien avec la sécurité et la prévention.

La qualité des produits, issus d'exploitations bio, offrira une véritable alternative aux filières d'approvisionnement actuelles. Les personnes sauront exactement ce qu'elles consommeront. C'est un grand « plus » en matière de réduction des risques.

Le projet est-il suffisamment accepté par la population lausannoise ?

Ce projet bénéficie d'un large soutien de la part de nos partenaires ainsi que des législatifs commu-



nal et cantonal. Depuis que nous avons fait part de notre volonté de mener ce projet, plus de 2500 Lausannoises et Lausannois ont manifesté leur intérêt à y participer. C'est un signe très positif et montre aussi un souhait de sortir de l'impasse actuelle.

Qu'attendez-vous de la politique nationale par la suite ?

Les débats liés au cannabis se poursuivent en parallèle aux chambres fédérales. Cela va prendre encore quelques années.

De notre côté, nous voulons apporter des résultats concrets issus de notre expérience. Nous souhaitons montrer que notre modèle régulé et à but non lucratif fonctionne et, qu'en cas de légalisation, il pourrait être repris à plus large échelle. Il permet, contrairement par exemple au marché très libéral du tabac ou de l'alcool, de réduire les problèmes de santé et d'apporter un vrai accompagnement aux personnes à risque de perdre le contrôle de leur consommation.



Dry January : relevez le défi !

Le « Dry January » (janvier sans alcool) est un mouvement mondial qui invite à renoncer à l'alcool durant le premier mois de l'année. Partenaire du projet, Addiction Suisse appelle cette année encore à tenter l'expérience.

Le Dry January invite à examiner ses habitudes de boisson d'un œil critique et à profiter des bienfaits d'un mois sans alcool.

Cinq bonnes raisons de participer

- Relever le défi avec des amis est plus motivant qu'en solo.
- Un mois sans alcool offre l'occasion de mieux dormir et de faire le plein d'énergie.
- Sans alcool ne veut pas dire sans plaisir. Les possibilités attrayantes ne manquent pas pour remplacer l'alcool.
- Chaque jour qui passe est une petite victoire et entretient la motivation.
- Participer, c'est un gain assuré pour votre santé.

En Suisse, le Dry January est mis en œuvre par une large alliance d'organisations et financé par l'Office fédéral de la santé publique.



Pour en savoir plus : www.dryjanuary.ch

57% de la population connaît le Dry January.

70% voient cette initiative d'un bon œil.

3/5 Trois personnes sur cinq ayant participé l'an dernier veulent rééditer l'expérience.



Contact Addiction Suisse

Avenue Louis-Ruchonnet 14
CH-1003 Lausanne
T 021 321 29 11



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