



CONTACT



Boire : un rituel avec des effets secondaires néfastes

Aide et thérapie

Le Dr Marc Vogel rompt avec
les préjugés sur l'addiction

Protection de la jeunesse

Plus vulnérables, les jeunes
doivent être mieux protégés

Semaine nationale d'action

Gros plan sur les enfants
de parents avec une addiction

« Seule une personne sur dix se fait soigner, et ce tardivement »

L'alcool fait partie de notre culture. Par crainte d'être exclues, la plupart des personnes qui perdent le contrôle de leur consommation ne cherchent pas d'aide.

Le point avec Marc Vogel, médecin-chef au centre pour les addictions des cliniques universitaires psychiatriques à Bâle.



Marc Vogel

psychiatre, est spécialisé en psychiatrie et psychothérapie des dépendances. Il est membre du conseil de la Fondation suisse de recherche sur l'alcool au sein de laquelle Addiction Suisse est également représentée. Originaire de Göttingen, il vit dans la région bâloise depuis plus de vingt ans.

De manière générale, boire de l'alcool reste la norme. Les personnes qui s'abstiennent d'en consommer doivent souvent se justifier et celles qui perdent le contrôle sont mises à l'écart. Pourquoi ?

L'alcool fait partie de notre société et de notre identité culturelle depuis très longtemps. Boire un verre est aussi un rituel. Les gens éprouvent le besoin de trinquer ensemble pour partager un sentiment d'appartenance. Mais on observe déjà des changements positifs. Boire de la bière sans alcool n'est plus mal vu aujourd'hui, et le choix s'est élargi.

Les personnes qui souffrent d'addiction devraient faire preuve de plus de volonté, entend-on encore souvent. Mais que peuvent-elles faire réellement ?

L'addiction n'est pas une faiblesse de caractère, mais une maladie du cerveau. Les personnes concernées peuvent néanmoins faire quelque chose : chercher de l'aide, que ce soit auprès de leur médecin de famille, d'un service ou d'un cabinet de psychiatrie, d'un centre spécialisé dans les addictions ou d'un groupe d'entraide. Le premier pas est difficile ; il faut admettre le problème et cesser de le dissimuler.

Les personnes concernées y parviennent-elles ?
Selon les estimations, 10 % seulement d'entre elles

cherchent de l'aide. Certaines s'en sortent sans soutien thérapeutique, avec l'appui de leur entourage probablement. Mais la part de celles à qui une aide professionnelle serait utile reste élevée.

Comment pourrait-on y remédier ?

Il faudrait que la société comprenne que l'addiction est une maladie, qu'elle ait le courage de prendre la question à bras le corps et qu'elle prenne conscience que l'omniprésence d'une substance comme l'alcool constitue une partie du problème. Par ailleurs, il n'est pas toujours simple de trouver de l'aide à proximité de chez soi. Les places de consultation et de traitement font souvent défaut en dehors des grands centres.

« La suppression de la publicité permettrait de diminuer sensiblement les dommages. »

Bon nombre de personnes veulent aussi s'en sortir seules...

...mais ce serait bien qu'elles viennent nous voir plus tôt. Il est plus facile de les aider lorsque le problème n'est pas encore devenu chronique. Aux

conséquences directes de l'addiction s'ajoutent d'autres difficultés, comme l'exclusion sociale, l'isolement, la famille qui prend elle aussi ses distances. Bien des personnes concernées refusent de voir le problème pendant longtemps ou ont peur, de sorte qu'elles cherchent de l'aide tardivement. Dans ce domaine, le retard de traitement est important. Il s'écoule une bonne dizaine d'années entre le début de la maladie et l'entrée en traitement. C'est nettement plus que pour d'autres maladies psychiatriques comme la schizophrénie ou la dépression. Pour la dépression, on observe une certaine normalisation sociale. Ce n'est pas encore vraiment le cas pour les addictions.

« Le retard de traitement atteint une bonne dizaine d'années. »

L'addiction peut-elle toucher n'importe qui ?

Oui. Les facteurs de protection individuels sont très hétérogènes. Parmi ceux-ci, on trouve notamment des relations sociales sur lesquelles s'appuyer durant l'enfance et à l'âge adulte. Parmi les facteurs de risque, on compte par exemple des traumatismes dans l'enfance, mais aussi l'attitude de la ►



Editorial

Chère lectrice, cher lecteur,

Santé ! Une formule que l'on prononce à chaque événement festif en levant son verre : nouvel an, anniversaires, mariages... N'est-ce pas paradoxal quand on pense aux risques de l'alcool pour la santé ? Dans ce numéro, nous abordons la place que cette substance occupe dans notre société, en rappelant le revers de la médaille lorsqu'une personne perd le contrôle de sa consommation. Comme l'explique le psychiatre Marc Vogel, l'addiction n'est pas une faiblesse de caractère, mais une maladie. En prenant cette maladie au sérieux et en tordant le cou aux préjugés, nous effacerions la peur d'être exclues chez les personnes concernées. Elles n'auraient pas besoin d'essayer de dissimuler leur addiction et pourraient chercher de l'aide plus rapidement.

L'addiction a des répercussions sur tous les domaines de l'existence, même le travail : accidents, baisse de productivité, absences, souffrances humaines... La Journée nationale sur les problèmes liés à l'alcool, le 23 mai, rappelle les effets préjudiciables de l'alcool au travail et les possibilités dont les entreprises disposent pour agir, car elles assument une large part de responsabilité dans ce domaine. Des journées comme celle-ci sont indispensables pour sensibiliser le public et faire bouger les choses.

Avec votre aide, nous nous engageons pour que l'addiction soit considérée comme une maladie et pour susciter la compréhension envers les personnes concernées afin qu'elles osent franchir le pas plus vite pour amorcer un changement et chercher du soutien.

Olivier Graz

Responsable communication à Addiction Suisse

société face à une substance. En Suisse, l'alcool et le tabac sont omniprésents. Quand je rentre chez moi à vélo, je suis frappé par les affiches qui font de la publicité pour la bière en ciblant les jeunes. Tout le monde voit ces réclames jour après jour, même les enfants, de sorte que la consommation finit par apparaître comme normale. Une meilleure régulation – la suppression des incitations publicitaires, par exemple – permettrait de diminuer sensiblement les dommages liés à la consommation.

Les chances de guérison sont-elles élevées en cas de dépendance ?

Le taux de succès des traitements de substitution lors d'une dépendance aux opioïdes, par exemple, s'élève à un peu plus de 50 %. Du point de vue médical, c'est beaucoup. Pour l'alcool, les valeurs sont légèrement inférieures, mais cela dépend des études et de la façon dont elles définissent le succès. L'abstinence ne constitue plus la seule possibilité. Certaines personnes optent plutôt pour une consommation à faible risque. C'est dans les premières semaines qui suivent le traitement que le taux de rechute est le plus élevé.

Qu'est-ce qui augmente les chances de succès du traitement à long terme ?

Le suivi est important, par exemple après une désintoxication en institution pour un problème d'alcool. Hélas, les places en psychiatrie sont limitées, et la stigmatisation joue à nouveau un rôle : bien des gens hésitent à se rendre chez le psychiatre et tous les cabinets n'acceptent pas les personnes dépendantes. Cela s'explique notamment par le fait que, pendant la formation, on est peu confronté à des

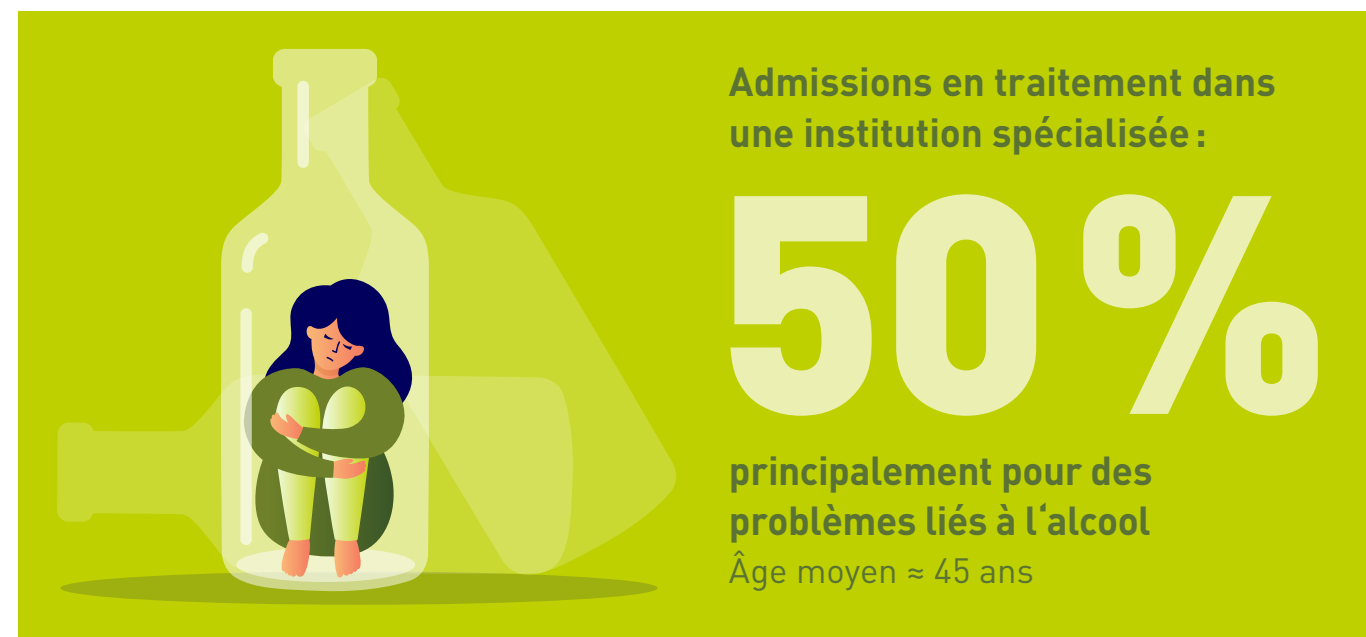
personnes qui souffrent d'addiction. Il y a encore un potentiel important pour préparer les futurs spécialistes à ce traitement spécifique. À Bâle, nous prenons cette tâche très à cœur.

Qu'est-ce qui différencie les jeunes patientes et patients de leurs aînés ?

Les jeunes et les jeunes adultes sont souvent en traitement pour une consommation de cannabis, d'alcool et, depuis peu, de benzodiazépines. Chez eux, les excès sont plutôt ponctuels. À partir de 35 ans environ, beaucoup de personnes consultent à cause d'une consommation d'alcool, de cocaïne ou d'héroïne. Un point commun est qu'elles présentent généralement d'autres troubles psychiatriques en parallèle et qu'elles utilisent les substances à des fins d'«automédication».

Vous êtes-vous déjà ennuyé en travaillant dans le domaine des addictions ?

(rires) Non, jamais. Je me suis déjà intéressé au cerveau pendant mes études, et après des expériences en neurologie et en psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent, je suis venu à la psychiatrie et au traitement de personnes dépendantes. J'ai connu des histoires compliquées et tragiques, mais d'autres aussi qui étaient amusantes. Pour moi, travailler avec des personnes dépendantes est très gratifiant et varié – varié dans le sens où 80 % des patientes et patients présentent également des maladies psychiatriques et somatiques, surtout de la dépression, des troubles de la personnalité ou des troubles anxieux. La politique sociale et des drogues constitue un autre aspect important et rend les choses extrêmement passionnantes.



Nous devons mieux protéger les jeunes !

Les jeunes et les jeunes adultes vont moins bien aujourd'hui, ce qui les expose à un risque accru de consommer de l'alcool ou des produits nicotiques ou de se réfugier sur les réseaux sociaux. Le Panorama des addictions 2024 montre les changements qui s'imposent pour mieux les protéger.

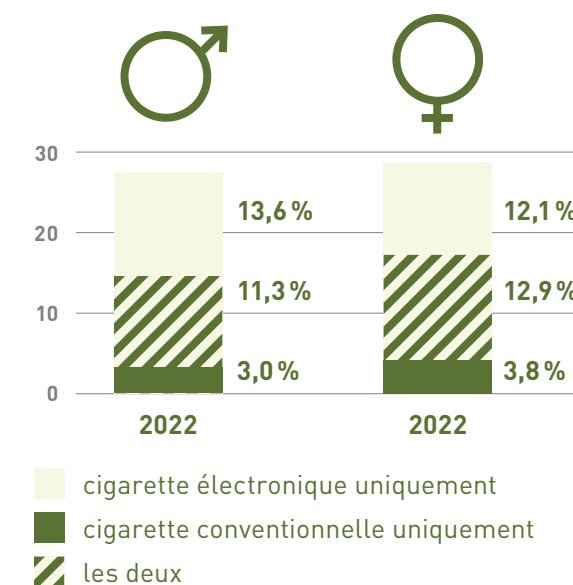
Pour Addiction Suisse, deux évolutions suscitent l'inquiétude : d'une part, la santé mentale d'un grand nombre de jeunes s'est détériorée en l'espace de quatre ans. De l'autre, la consommation de cigarettes ne diminue pas alors qu'un nouveau groupe d'utilisateurs et utilisatrices de cigarettes électroniques et de snus a émergé. Ainsi, la consommation de nicotine est en hausse chez les jeunes. L'évolution est particulièrement préoccupante dans la tranche d'âge inférieure : la dernière enquête auprès des écolières et écoliers (2022) révèle que les élèves de 13 ans consomment davantage d'alcool et de cigarettes que quatre ans auparavant. À titre d'exemple, 6 % d'entre eux avaient fumé au moins une fois au cours du dernier mois ; cette proportion a doublé depuis 2018.

On sait que le stress et une mauvaise santé psychique peuvent favoriser la consommation d'alcool ou de nicotine, en particulier lorsque les cigarettiers et l'industrie de l'alcool font une publicité intensive de leurs produits, qui sont disponibles pratiquement partout 24 h sur 24.

Addiction Suisse appelle la politique à limiter le marketing agressif. En parallèle, il convient de développer les ressources des jeunes pour qu'ils ne glissent pas dans une consommation problématique.

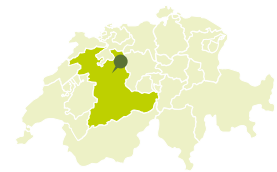
Vous trouverez des analyses et des recommandations supplémentaires dans le Panorama suisse des addictions. Le document peut être consulté sous www.addictionsuisse.ch.ch/panorama.

Consommation de la cigarette conventionnelle et électronique chez les 15 ans (dans les 30 derniers jours)



Les enfants de parents souffrant d'addiction au cœur de l'attention dans tout le pays

Coordonnée par Addiction Suisse, la semaine nationale d'action Enfants de parents avec une addiction met en lumière la détresse des enfants concernés tout en visant à redonner courage, car il existe des possibilités d'aide. En mars dernier, plus de 50 actions se sont déroulées dans tout le pays. Tour d'horizon avec Contact.



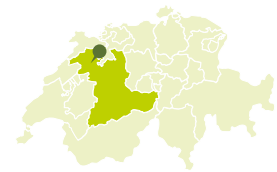
Berthoud **Soirée thématique publique**

Une librairie de la vieille ville. L'atmosphère chaleureuse contraste avec la gravité du thème au programme. Une quinzaine de personnes ont répondu à l'invitation de Santé bernoise et assistent à la table ronde animée par une des collaboratrices de l'organisation, Martina Buchli. Il y a là deux autres spécialistes avec Michel Sutter. Directeur de l'association Peerspektive, il a grandi avec des parents touchés par l'addiction. Son récit sans fard fait froid dans le dos. S'il a désormais l'habitude de parler de son enfance et de l'addiction qu'il a lui-même développée par le passé, il a souffert en silence durant son enfance. Les gens ne voulaient pas voir ce qui se passait. «Enfant, j'avais le sentiment que d'autres devaient bien se rendre compte des problèmes chez nous.»



Il existe un large éventail d'albums illustrés pour les enfants de parents souffrant d'addiction.

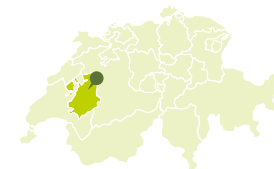
Sommes-nous donc impuissants face aux problèmes d'addiction ? Non, mais la société doit s'y intéresser davantage pour que les parents concernés puissent se libérer de leur culpabilité et de leur honte et chercher de l'aide, déclare Renate Krähenbühl, spécialiste du conseil et du traitement à Santé bernoise. Elle travaille souvent avec des jeunes qui portent un lourd secret de famille. «Les enfants ne sont pas autonomes. Ils ont besoin d'être protégés et entourés avec bienveillance pour qu'ils ne se sentent pas responsables ni coupables de l'addiction de leurs parents», souligne Michel Sutter.



Bienne **Plateforme de mise en réseau pour les professionnels**

Une salle de réunion avec des bancs et des fauteuils. C'est dans les locaux de CONTACT Fondation Aide Addiction que se retrouvent, à l'invitation du groupe de travail DiskuTafel, des spécialistes de divers domaines : addiction, soins, médecine, petite enfance et conseil parental. Au programme, la discussion de questions urgentes en petits groupes. Contact s'est joint à l'équipe qui se penche sur la mise en réseau.

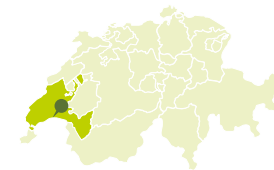
Pour apporter un soutien optimal aux familles et aux enfants concernés, il est essentiel que les spécialistes des divers domaines – conseil parental, services sociaux, consultation en addiction, etc. – coordonnent leurs efforts. À Bienne, il s'agit, durant la semaine d'action de cette année, de partager des expériences et de se familiariser avec les modes de travail respectifs. Le lendemain, Santé bernoise accueille des professionnels de l'éducation et de l'enfance dans les locaux de son antenne biennoise, à la rue de la Gare. Elle leur présente le service «Fil rouge de la protection de l'enfant», une offre de conseil mise en place par l'Office cantonal des mineurs qui leur donne la possibilité de discuter de cas où le bien-être de l'enfant est menacé et de clarifier la suite de la procédure.



Fribourg **Sensibilisation des professionnels**

À l'invitation d'As'trame Fribourg, des professionnels des soins, de la petite enfance et du conseil parental se sont réunis dans les locaux de l'Office familial, à deux pas de la gare. Objectif : mieux comprendre les difficultés que rencontrent les enfants de parents souffrant d'une addiction ou d'une autre fragilité psychique.

Les répercussions de l'addiction sur le rôle parental et les implications pour l'enfant sont au centre des discussions. À travers le parcours ZigZag, l'Office familial fribourgeois propose des consultations individuelles ou familiales afin de soutenir les enfants et les jeunes concernés.



Lausanne **Émission radiophonique** **«La ligne de cœur»**

Un studio d'enregistrement de la RTS à Lausanne, entre 22 heures et minuit. L'ambiance est décontractée, familiale presque. L'animateur, Jean-Marc Richard, consacre l'émission populaire La ligne de cœur à la semaine d'action Enfants de parents avec une addiction. Les invités du jour : deux personnes touchées, mais aussi Sarah Vilpert et Markus Meury, d'Addiction Suisse, Sophie Calcagno, de la Croix-Bleue romande, ainsi qu'un des ambassadeurs de la semaine d'action, l'humoriste Bruno Peki. L'émission est diffusée quotidiennement depuis plus de 30 ans. Dans l'intimité de la nuit, des auditeurs et auditrices racontent leurs expériences personnelles sur les ondes. Comme ce soir. Il est question du risque accru d'addiction auquel les enfants concernés sont eux-mêmes exposés et du silence auquel ils sont condamnés pour que personne n'ait vent de l'addiction des parents. Dans le studio, les invités écoutent les témoignages émouvants et apportent des réponses en oubliant presque que la Suisse romande les écoute.



Le fruit d'une discussion animée.



Le matériel d'information d'Addiction Suisse est omniprésent dans les locaux de l'Office familial fribourgeois.



Markus Meury, d'Addiction Suisse, répond aux questions.



Changement à la direction d'Addiction Suisse

Tania Séverin a pris les rênes d'Addiction Suisse en avril. Elle succède à Grégoire Vittoz, qui a dirigé la fondation pendant sept ans.

Forte de son expérience dans le domaine de la santé publique, Tania Séverin développera la vision stratégique et la mission de la fondation. Elle est titulaire d'un master en santé publique de l'Université de Liverpool au Royaume-Uni et possède une vaste expérience dans le domaine de la santé au niveau national et international. Elle dirigeait auparavant le Swiss Malaria Group et a accompagné diverses ONG de la santé et du social en tant que consultante.

Après sept ans à la tête d'Addiction Suisse, Grégoire Vittoz a quitté ses fonctions de directeur à la fin du mois d'avril pour relever de nouveaux défis professionnels. Le conseil de fondation exprime sa gratitude pour son engagement remarquable en faveur d'Addiction Suisse à travers la voix de sa présidente, Silvia Schenker: «Grégoire Vittoz a mené un important travail de restructuration qui a permis d'asseoir la stabilité financière de l'institution. Nous le remercions tout particulièrement pour son engagement dans le cadre de l'initiative populaire Enfants sans tabac.»

Journée nationale : l'alcool au travail

La Journée nationale sur les problèmes liés à l'alcool a lieu le 23 mai. Elle est consacrée à l'alcool au travail.

Problèmes personnels, mise en danger de la sécurité, baisse de productivité, coûts pour l'entreprise: la consommation d'alcool a généralement de lourdes conséquences au travail.

La Journée nationale sur les problèmes liés à l'alcool 2024 offre une plateforme aux entreprises et aux services spécialisés pour parler ouvertement du sujet et mettre leurs offres en avant.



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

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.