



# CONTACT



## L'art de suivre sa propre voie

Le livre du rappeur Gimma

Il a grandi avec une mère dépendante à l'alcool

Semaine nationale d'action

Aide aux enfants en détresse

Panorama suisse des addictions

Changer de cap : investir dans la prévention

# « L'alcool était responsable de tout » – Le rappeur Gimma signe un livre émouvant sur l'addiction de sa mère

Dans son dernier livre, *Abschiede von Mutter*, Gian-Marco Schmid, alias Gimma, raconte la dépendance de sa mère, sa mort et les mois qui ont suivi. Dans un style précis et direct, il exprime ses réflexions, ses souvenirs, sa colère, sa tristesse et son amour. Plonger dans l'enfance de Gian-Marco, c'est se retrouver brutalement précipité dans un monde d'impuissance, de négligence et de violence.

**« J'avais fini par trouver le truc pour évacuer les sacs de verre usagé sans bruit. » Dans votre livre, vous écrivez que vous étiez fier de cet exploit. Qu'est-ce que cela vous inspire aujourd'hui quand vous y repensez ?**

J'avais 16 ans environ quand j'ai compris que cette corvée n'était pas normale. Éliminer les déchets faisait partie de mes tâches quotidiennes depuis ma première année d'école, au même titre que faire les courses. C'était une façon de dissimuler la situation. En nous envoyant acheter l'alcool et évacuer les bouteilles vides, notre mère nous faisait porter une lourde responsabilité, à ma petite sœur et à moi. À l'époque, la protection de la jeunesse était inexistante et on nous remettait de l'alcool sans problème, d'autant plus que notre mère disposait d'un bon réseau ; elle avait travaillé un certain temps dans le magasin d'alimentation local. On nous connaissait.

**« Il n'y a guère eu de moments où nous nous sommes assis-e-s ensemble pour bavarder gaiement et prendre le temps de discuter, comme les familles qu'on voit à la télévision. » Vous décrivez des situations dont vous avez été privé enfant. Quand avez-vous pris conscience que cela vous avait manqué ?**

Chez nous, il y avait aussi des moments où nous étions réuni-e-s autour d'un repas, mais c'était toujours chaotique. En fait, nous ne faisons que cohabiter. Chez mes ami-e-s et chez ma grand-mère, en revanche, les repas de midi étaient un vrai plaisir.

On discutait, on posait des questions, on écoutait. J'ai appris à cuisiner et à m'occuper d'autres tâches ménagères chez mes grands-parents.

Je n'invitais pratiquement jamais de copains à la maison. Ma mère ne voulait pas. Elle m'expédiait souvent dehors, ce qui, d'un autre côté, m'a laissé passablement de liberté. J'avais mon monde à moi et je jouais avec d'autres enfants.

**« Le livre aiguise le regard sur la situation des enfants de parents avec une addiction. »**

Tania Séverin, directrice d'Addiction Suisse

**« Je n'ai pas mis long à comprendre que j'aimais plus mes grands-mères, mon père, certains oncles et tantes (...) que ma mère. Ces personnes me faisaient moins souffrir et étaient plus souvent là pour moi. Elles ne disparaissaient pas sans rien dire (...). Mais j'ai longtemps cherché (...) à la convaincre d'adopter un autre mode de vie. » Comment vouliez-vous empêcher votre mère de boire ?**

J'ai dépensé beaucoup d'énergie pour éloigner ma mère de l'alcool. Ça n'a hélas pas marché malgré les différentes stratégies que j'avais mises en place. L'une d'elles était de ne pas monter dans la voiture quand elle avait bu. J'avais en effet vite remarqué



## Éditorial

Chère lectrice, cher lecteur,

On estime qu'en Suisse, quelque 100 000 enfants grandissent dans un foyer où l'alcool ou d'autres substances dictent la vie des parents et, par là même, de toute la famille. Confrontés à l'insécurité, à la honte et aux non-dits, ces enfants souffrent en silence et restent trop souvent invisibles aux yeux de la société. Dans ce numéro, le rappeur alémanique Gian-Marco Schmid, alias Gimma, brise ce silence et revient sur sa propre histoire. Dans son livre *Abschiede von Mutter*, il dépeint de façon percutante une enfance marquée par la dépendance à l'alcool de sa mère. Ses propos nous rappellent que derrière chaque cas se cache un visage, un être humain. Son récit sans fard ne peut que nous interpeller.

Addiction Suisse rassemble les forces pour venir en aide aux familles concernées et, plus particulièrement, aux enfants. La semaine d'action organisée en mars, qui fait partie de notre programme national PAPA BOIT. MAMAN BOIT, est portée par de nombreux services régionaux spécialisés dans les addictions. Leur objectif: sensibiliser le grand public, les milieux professionnels et les responsables politiques au vécu des enfants concernés et faciliter ainsi la recherche d'aide.

Sans votre générosité, notre travail ne serait pas possible. À l'heure où la Confédération réduit son engagement financier, votre soutien est plus indispensable que jamais. Grâce à vous, nous pouvons montrer aux enfants de parents avec une addiction qu'ils ne sont pas seuls, que leur histoire compte et qu'ils peuvent être aidés.

**Tania Séverin**

Directrice d'Addiction Suisse

que c'était dangereux ; elle a eu plusieurs accidents au fil du temps. Quand je persistais dans mon refus, nous attendions par exemple une demi-heure ou bien elle buvait encore un peu d'eau minérale. Elle m'assurait alors que l'alcool ne faisait plus effet.

**« L'alcool était responsable de tout, avant notre naissance comme après. Le problème, c'est que nous pensions que notre mère buvait à cause du stress que nous causions. » L'entourage n'a pas cherché à vous détromper. Pourquoi croyiez-vous cela ?**

Notre mère nous a dit plus d'une fois qu'elle buvait à cause de nous. Elle rejetait toute responsabilité et nous, nous pensions que c'était notre faute. Plusieurs membres de la famille savaient qu'elle avait un problème d'alcool. Dans mon enfance, il était courant que l'alcool fasse partie de chaque ►



## « Pour Gimma, l'art est un exutoire à la souffrance vécue »

Tania Séverin, directrice d'Addiction Suisse

occasion et que beaucoup se saoulent. Je pense qu'il y a eu de grands progrès dans ce domaine. La jeune génération, en particulier, est plus attentive à sa santé, mieux informée et consomme de manière moins problématique.

À l'époque, personne ne nous a dit que nous n'étions pas responsables de l'addiction de notre mère ni expliqué ce qu'est une addiction. Personne n'a pris notre défense. Notre mère était aussi douée pour nier ses problèmes. Elle se mentait à elle-même et mon comportement lui donnait raison. Je n'étais pas un enfant à problème.

### Qu'entendez-vous par là ?

Dans l'ensemble, tout allait bien. J'étais un enfant facile. Je ne causais pas de problèmes, je travaillais bien à l'école. Heureusement, j'étais très résilient, une capacité que – par la force des choses – j'ai pu largement entraîner dès mon jeune âge. J'aimais l'école et durant mon temps libre, je jouais beaucoup dehors avec d'autres enfants. J'ai bien sûr aussi fait des bêtises, mais hors de chez moi, je pouvais m'épanouir. L'absence d'éducation m'a donné des espaces de liberté. J'avais mes camarades de jeu, je faisais du sport et je lisais beaucoup. Au fond, j'étais un enfant heureux.

### Avec le recul : qu'est-ce qui vous aurait aidé lorsque vous étiez enfant ?

Aujourd'hui, il est clair pour moi qu'on aurait dû retirer le droit de garde à ma mère. Bien sûr, nous aurions vivement protesté, mais un placement aurait été une bonne chose. À l'époque, personne ne s'est penché sur la situation.

## « Abschiede von Mutter montre de façon éloquente combien il est urgent d'apporter une aide aux familles touchées par l'addiction. »

Tania Séverin, directrice d'Addiction Suisse

### Quelles réactions attendiez-vous à la parution de votre livre ? Y en a-t-il qui vous ont surpris ?

La famille élargie a réagi avec retenue, comme je m'y attendais. Jusqu'à la fin, j'ai eu mauvaise conscience, car ma mère aurait tout réfuté. En revanche, j'ai été surpris par l'ampleur des retours du public. Lors de la cinquantaine de lectures que j'ai données, beaucoup de personnes sont venues

me parler. Elles m'ont dit avoir retrouvé leur propre histoire dans mon récit. Comparé à mes albums, l'écho autour du livre a été bien plus fort. Je crois que l'écriture touche plus directement, alors que la musique est davantage prise pour de la fiction.

**Dans l'avant-propos, vous formulez l'espoir que d'autres réussissent à briser le silence. D'après les réactions, cela semble être le cas. Comment votre mère accueillerait-elle le livre ?**

Il ne lui plairait pas et elle ferait barrage par tous les moyens. Dès le départ, elle a détesté mon activité artistique et le fait que je revienne sur ma jeunesse. Elle a toujours démenti tout ce que j'écrivais sur elle, ce que je peux comprendre, car beaucoup de choses sont retombées sur elle. Dans mes textes autobiographiques, je ne lui ai pas renvoyé la culpabilité, mais j'ai jugé son comportement sévèrement.

**Nous sommes dans le quartier de la gare à Coire, une ville dont on a beaucoup parlé à cause de la consommation de crack. Quel regard portez-vous sur votre ville natale ?**

C'est regrettable et, bien sûr, extrêmement triste que Coire ait fait les gros titres nationaux pour cette raison. Étant donné que la consommation de crack dans l'espace public est désormais une réalité ailleurs aussi, l'attention s'est quelque peu déplacée. Mais les problèmes n'ont pas disparu. Près de la gare, on peut facilement observer le trafic de crack par exemple. Pour moi, les débats sans fin autour de l'espace de consommation prévu ont donné l'impression d'une forme d'impuissance face à la situation.

## Gimma, fils d'une mère alcoolodépendante

Plus connu sous son nom d'artiste «Gimma», le Grison Gian-Marco Schmid, 46 ans, a grandi avec une mère souffrant d'une addiction à l'alcool et une sœur de six ans sa cadette. À 16 ans, il a quitté la maison et passé un bref séjour dans un monastère en Valais. Il a ensuite effectué un apprentissage d'employé de commerce, que sa mère lui a trouvé dans une brasserie. Cette formation, complétée par la suite par une maturité professionnelle, lui assure encore aujourd'hui un revenu régulier.

La musique et l'écriture lui ont très tôt servi d'exutoire pour digérer son enfance. Il a signé plus de 20 albums et quatre livres, dont *Abschiede von Mutter*, paru en 2025. Les tomes II et III de la trilogie aborderont la situation du point de vue de sa sœur et de son père.

Les textes du rappeur, généralement rédigés en dialecte, sont poétiques et souvent provocateurs. Gimma y aborde non seulement ses origines et les conflits intérieurs, mais aussi des questions de société. Il a été récompensé en 2011 par le European Music Award pour son album *Mensch si*. Dans ses livres, il traite les thèmes choisis sous une forme très dense et éminemment personnelle. Ce qui l'intéresse, ce sont moins les actes que les observations et les réflexions intérieures.

Gimma a lui-même pris des drogues à plusieurs reprises au cours de sa vie. Il a sciemment décidé de ne pas avoir d'enfants pour ne pas transmettre l'addiction à la génération suivante. Aujourd'hui, il dit aller bien.





# Une aide pour épauler les enfants

De quel soutien les enfants de parents avec une addiction ont-ils besoin ?  
Que pouvons-nous faire pour eux ? Une chose est sûre : un accompagnement précoce peut changer le cours de leur vie.

Bien souvent, les enfants de parents avec une addiction souffrent en silence. L'histoire du rappeur Gian-Marco Schmid, alias Gimma, jette un éclairage cru sur leur détresse (voir interview pages précédentes). Or, nous pouvons toutes et tous faire quelque chose pour soutenir les enfants concernés.

Contact a résumé les principales possibilités d'action.

## **Ne pas détourner le regard. Chercher le dialogue :**

1) Aborder le sujet avec les parents sans formuler de reproches, en faisant part de ses préoccupations.

2) Parler avec l'enfant sans le forcer, en utilisant un vocabulaire adapté à son âge. Demander comment les choses se passent en famille, lui dire ce qu'on a soi-même observé. Lui montrer qu'on est là pour lui et prêt à l'écouter.

3) Confier son inquiétude à un ou une professionnel-le déjà en contact avec la famille (enseignant-e, éducateur-ice, animateur-ice jeunesse) ou s'adresser à un service spécialisé dans les addictions, la protection de la jeunesse ou l'aide aux victimes pour demander conseil.

- 4) Si la situation est préoccupante, contacter l'autorité de protection de l'enfance. Vous trouverez de plus amples informations dans la brochure « Que peut faire l'entourage ? »



Code QR pour la brochure



« Attirer l'attention sur les enfants de parents avec une addiction et leur apporter du soutien, c'est leur permettre de vivre leur enfance et leur assurer le meilleur développement possible. Mais c'est aussi venir en aide au parent en situation d'addiction et à tout le système familial, une entité essentielle dans notre société. »

Sarah Vilpert, cheffe de projet Prévention à Addiction Suisse

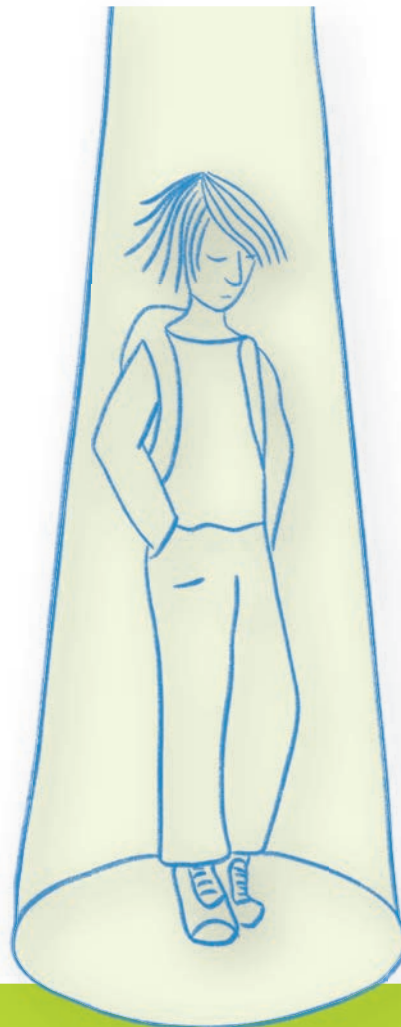
### Pourquoi l'aide revêt une telle urgence

Vivre avec un parent en situation d'addiction peut nuire au développement de l'enfant et avoir de lourdes répercussions jusque dans l'âge adulte. Ces conséquences ne sont toutefois pas une fatalité. Un soutien précoce peut changer la vie des enfants concernés. C'est précisément le but du programme national PAPA BOIT. MAMAN BOIT. pour les enfants de parents avec une addiction.

À travers un travail de communication ciblé, le programme sensibilise la société, les professionnel-le-s et les politiques à la thématique, notamment dans le cadre de la semaine nationale d'action. Du matériel d'information gratuit, des campagnes et des offres numériques diffusent le savoir et informent les personnes concernées et les milieux spécialisés. Grâce à la mise en réseau, à la formation continue et à une recherche fondée sur des données scientifiques, Addiction Suisse

facilite l'identification précoce des familles touchées et favorise une meilleure compréhension et un soutien plus efficace.

**Aidez-nous à changer la vie des enfants concernés. Chaque contribution fait une immense différence pour eux !**



### Semaine nationale d'action en mars

En Suisse, quelque 100 000 enfants vivent avec un père ou une mère qui a une consommation problématique d'alcool ou d'une autre substance ; dans bien des cas, les deux parents sont concernés. **La semaine nationale d'action, qui se déroule cette année du 16 au 22 mars**, attire l'attention sur le vécu de ces enfants. Elle est coordonnée par Addiction Suisse depuis 2019. Dans tout le pays, différentes organisations sensibilisent le public à cette occasion et présentent les offres destinées aux familles touchées. Les enjeux de la parentalité en situation d'addiction seront au centre de cette huitième édition.

# Panorama suisse des addictions 2026

Dans le Panorama de cette année, Addiction Suisse appelle la politique et la société à agir en investissant davantage dans la prévention afin de diminuer les coûts.

Face à la hausse continue des primes maladie, la politique cherche désespérément des solutions pour réduire les coûts. Les addictions et la consommation de substances psychoactives révèlent toutefois un paradoxe criant: elles causent d'immenses souffrances et coûtent près de huit milliards de francs

par an, dont une grande partie est à la charge des payeurs de primes, mais la prévention reste négligée. Elle permettrait pourtant de faire baisser ces coûts.

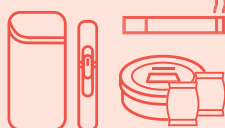
Il est temps de changer de cap et d'investir dans la prévention: mieux vaut prévenir que guérir.

## Chiffres et faits tirés du Panorama des addictions 2026 d'Addiction Suisse

**1/4**

des points de ventes testés ont vendu de l'alcool aux jeunes

Consommation chez les jeunes de 15 ans (2022):



Env. 36% ont consommé au moins un produit du tabac et/ou de la nicotine dans les 30 derniers jours

**5%**

des personnes interrogées à partir de 15 ans rapportent une consommation de cannabis

Le mésusage de médicaments et/ou la consommation mixte concerne

**12%**

des jeunes de 15 ans

Plus de

**2 milliards**

de francs de pertes pour les joueur·euse·s

Entrées en traitement dans une structure spécialisée pour un problème de jeu de hasard ou d'argent:

**1300 personnes**



### 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](http://www.addictionsuisse.ch)  
ou écrivez-nous via  
[info@addictionsuisse.ch](mailto: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](http://www.addictionsuisse.ch)  
[info@addictionsuisse.ch](mailto: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](http://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.