



CONTACT

Que faire quand la fête tourne mal ?

Focus sur l'adolescence

Mieux comprendre la santé
grâce à la recherche

Les jeunes et la vie de famille

Les questions des
(grands-)parents

Nouveaux produits de la nicotine

Nouvelles voies vers
l'addiction



Une soirée qui bascule

Fête de fin d'année, musique à fond, un verre à la main et cette sensation d'enfin faire partie du groupe. Pendant un instant, tout semble facile. Puis, au milieu des rires, des regards et des attentes, l'atmosphère change doucement. Une adolescente de quinze ans raconte à quel point la frontière entre l'envie de tester et le moment où l'on perd pied peut être mince et combien il est important de savoir comment réagir.

Je me regarde dans le miroir et je change de T-shirt pour la troisième fois. Je suis stressée. «Est-ce que tout le monde va venir?» Mon téléphone vibre. «On arrive!!!», écrit Alina. Mon impatience grandit. Dans la cuisine, ma mère range la vaisselle comme tous les jours. Je lui dis au revoir et promets de rentrer à 23 heures. Dehors, il fait encore doux. Un soir d'été parfait. Quand j'aperçois Alina de loin, elle me fait déjà signe. «Ça va être trop bien ce soir», crie-t-elle.

Au bord du lac, la fête bat son plein. Les basses résonnent jusque dans ma poitrine. Je regarde les personnes qui dansent. Ça sent la transpiration et les vapeurs sucrées des cigarettes électroniques. Mon cœur bat à tout rompre. Je ne sais pas pourquoi.

«Ça va être incroyable»

Depuis des semaines, on ne parle plus que de ça : la fête de fin d'année. Tout le monde répétait : «Ça va être incroyable», «Ça va être incroyable». Et j'y ai cru. Maintenant, j'y suis. J'ai quinze ans, je porte le jean que j'ai acheté spécialement pour cette soirée. Mais je ne me sens pas complètement à l'aise. À côté de moi, il y a Alina, ma meilleure amie depuis toujours. Elle me tend un gobelet en plastique. «Ce truc descend tout seul», dit-elle. Elle me dit qu'elle en a déjà bu quatre. Dans le verre, un liquide transparent dégage une odeur de bonbons gélifiés. «Goûte. On ne sent même pas l'alcool.»

Pendant qu'Alina danse, des mèches humides restent collées à son front. «Viens!», crie-t-elle en m'attrapant par la main. Je me mets à danser aussi. D'abord timidement, puis plus librement.

L'ambiance bascule

Je fais une petite pause et je prends un deuxième verre. J'entends une petite voix dans ma tête: «Tu n'es obligée de rien.» Puis une autre: «Arrête de te prendre la tête.» Je bois une gorgée et j'aperçois Alina allongée par terre. Elle a l'air complètement épuisée. «Alina?», je demande. Pas de réponse. Mon ventre se noue, je ne sais pas quoi faire. Je sais seulement que quelque chose ne va pas et que je ne peux pas rester là sans rien faire. J'hésite. Et si j'exagérais? Et si je la trahissais?

Puis je repense à cet atelier à l'école. Une intervenante nous avait parlé calmement, sans dramatiser. Elle nous avait expliqué comment reconnaître une situation qui devient dangereuse et quoi faire dans ces moments-là. «Mieux vaut demander de l'aide trop tôt que trop tard», avait-elle dit. Je sors mon téléphone et je tape un numéro. Mes doigts tremblent. J'explique où nous sommes, que mon amie ne réagit presque plus, que je ne sais pas quoi faire et que j'ai peur.

Puis tout s'accélère

Les minutes qui suivent sont floues. Quelqu'un apporte de l'eau. Quelqu'un demande aux autres de s'écarter. Quelqu'un arrête la musique. Quand les secours arrivent, je ne sais pas si je dois avoir honte ou être soulagée. Ils mettent Alina en position latérale de sécurité et prennent son pouls. Heureusement, elle n'a pas besoin d'être hospitalisée. Ses parents sont prévenus. De retour chez elle, Alina dort jusqu'au len-

demain midi. Je vais lui rendre visite en fin de journée. Elle est pâle. «Merci», murmure-t-elle d'une voix faible. Je me contente de hocher la tête.

Sur le chemin du retour, je repense à cette phrase de l'intervenante pendant l'atelier. Parfois, savoir quoi faire, c'est exactement ce qui fait la différence entre «ce n'est pas grave» et «c'est sérieux».

**Les prénoms et les images ont été modifiés afin de protéger les personnes concernées.*



Grâce à votre don, nous pouvons financer des offres de sensibilisation auprès des travailleuses et travailleurs sociaux en milieu scolaire, des enseignant-e-s, des parents et des jeunes.

Les jeunes sont plus vulnérables face aux risques liés à la consommation de substances

L'adolescence est une période marquée par l'envie d'expérimenter et par une plus grande prise de risques, notamment dans la consommation de substances psychoactives. Même si ces comportements peuvent faire partie du développement des jeunes, ils peuvent avoir des conséquences sur la santé et évoluer vers une consommation régulière. Le cerveau et le corps des adolescent-e-s réagissent de manière particulièrement sensible aux substances psychoactives.

En cas d'urgence

Une intoxication alcoolique est une urgence médicale. Les personnes concernées peuvent présenter une respiration irrégulière et une peau froide et moite. Elles risquent de s'étouffer avec leur vomi ou de mourir d'un arrêt respiratoire. Les jeunes doivent savoir qu'il faut appeler une ambulance lorsqu'une personne présente des signes d'intoxication alcoolique.

La carte d'urgence d'Addiction Suisse tient dans n'importe quel portefeuille et peut également être commandée par téléphone au 021 321 29 11. Pourquoi ne pas la remettre à votre enfant ou à votre petit-enfant? Cela pourrait être l'occasion d'une conversation importante.



L'adolescence est une période d'opportunités



Contact a rencontré Nora Balsiger, collaboratrice scientifique chez Addiction Suisse, pour parler de ses recherches sur la santé des jeunes. Son travail porte notamment sur la manière dont les adolescent·e·s vivent le stress, la santé mentale et certains comportements à risque, comme la consommation de substances.

Quand quelqu'un te demande en quoi consiste ton travail, que réponds-tu ?

Je parle toujours de l'étude internationale *Health Behaviour in School-aged Children*. Il s'agit d'une enquête anonyme et volontaire sur les comportements de santé des jeunes de 11 à 15 ans. La Suisse, par l'intermédiaire d'Addiction Suisse, y participe tous les quatre ans depuis 1986. Cette étude permet de suivre l'évolution des comportements au fil du temps et de comparer les résultats entre différents pays.

Pourquoi l'adolescence est-elle une période si importante pour les questions de santé et de prévention des addictions ?

Les recherches montrent que les comportements acquis pendant l'adolescence se poursuivent souvent à l'âge adulte. C'est donc une période particulièrement importante.

En même temps, c'est aussi une phase de vulnérabilité; des difficultés peuvent apparaître. Mais cette période offre également de nombreuses possibilités. C'est une phase de transition.

Qu'observes-tu aujourd'hui chez les jeunes ? Comment ces questions sont-elles abordées ?

Lors des tests du nouveau questionnaire, nous avons eu l'impression que beaucoup de jeunes étaient conscient·e·s de ces enjeux. En particulier sur les questions de santé mentale, ils et elles partageaient leurs propres réflexions et apportaient beaucoup d'idées. Même sur des thèmes comme les relations ou la sexualité, les discussions étaient souvent très nuancées.

Comment les jeunes réagissent aux questions parfois très personnelles de l'enquête ?

Les précédentes enquêtes nous ont montré qu'ils et elles répondent généralement avec beaucoup d'ouverture et trouvent important que l'on s'intéresse à leur santé. À la fin du questionnaire, les jeunes peuvent d'ailleurs laisser des commentaires.

On nous a déjà dit que des questions étaient trop personnelles ou désagréables. C'est pourquoi nous expliquons clairement dès la première page que l'enquête est anonyme et confidentielle et que

la participation est entièrement volontaire. Les jeunes peuvent aussi passer certaines questions.

Dans quelle mesure les questions ont-elles évolué au fil du temps ?

Le questionnaire est régulièrement actualisé afin de tenir compte des évolutions de la société et des nouveaux enjeux. Dans les années 1990, il comprenait par exemple des questions liées à la crise du sida. Plus tard, des thèmes comme les réseaux sociaux ou la pandémie de COVID-19 ont été intégrés.

Depuis 2018, les nouveaux produits à base de nicotine, comme les cigarettes électroniques, sont suivis de manière systématique. Depuis 2022, ces questions concernent aussi les plus jeunes. Des questions sur la consommation de médicaments ont également été développées.

Malgré ces adaptations, une grande partie du questionnaire reste inchangée. C'est ce qui permet de suivre les évolutions dans le temps.

La mise à jour du questionnaire représente toutefois un défi. D'un côté, il faut modifier le moins possible les questions pour pouvoir comparer les résultats au fil des années. De l'autre, le langage des jeunes évolue et leur quotidien devient toujours plus complexe. Nouveaux produits du tabac et de la nicotine, multiplication des activités en ligne, nouveaux usages numériques : tous ces phénomènes comportent des risques et doivent trouver leur place dans l'enquête.

Quand tu repenses à ta propre adolescence, qu'est-ce qui te revient en tête concernant la consommation de substances ?

J'étais plutôt réservée. J'ai très peu expérimenté des substances et je sortais rarement. Mais bien sûr, dans ma classe, certaines personnes fumaient, buvaient de l'alcool ou consommaient du cannabis.

Je me souviens de quelques situations. Une jeune fille qui rencontrait des difficultés psychiques et avait une consommation problématique a dû quitter l'école. À l'inverse, un garçon qui était souvent sous l'effet du cannabis a obtenu sa maturité. Ces expériences montrent à quel point les parcours peuvent être différents.

Chez les adolescentes et adolescents plus âgés surtout, la consommation faisait souvent partie des discussions. On racontait les « week-ends de folie » ou les soirées qui avaient dérapé. Une partie de ces expériences relève certainement de l'envie d'essayer et de repousser les limites. Mais à cet âge, le

corps reste particulièrement vulnérable, même si on n'en a pas toujours conscience.

Y a-t-il des moments, dans ton travail, où tu te reconnais dans les jeunes que tu rencontres ?

Oui, régulièrement. Surtout dans ce mélange de curiosité, d'incertitude et de besoin d'appartenir à un groupe. Même si beaucoup de choses ont changé, certaines expériences restent universelles. Ces souvenirs m'aident à ne pas voir uniquement des données ou des statistiques dans les réponses des jeunes.

Les jeunes parlent aujourd'hui plus ouvertement du stress, de consommation ou d'addictions ?

J'ai l'impression que oui, beaucoup plus qu'avant. Les questions liées au stress ou à la santé mentale sont aujourd'hui abordées plus facilement.

Concernant la consommation, la situation est un peu plus nuancée. Il existe une certaine ouverture, mais les normes sociales et la pression du groupe continuent de jouer un rôle important. Il est essentiel d'offrir aux jeunes des espaces de parole honnêtes, sans jugement.

Qu'est-ce qui te motive personnellement à travailler sur ces questions ?

Je suis convaincue qu'une recherche de qualité peut réellement faire évoluer les choses. Les données permettent d'identifier certaines tendances et de mettre en place des mesures adaptées, aussi bien dans la prévention que dans l'accompagnement.

Mais ce sont aussi les échanges avec les jeunes qui me motivent. Leur ouverture, leurs réflexions et leurs points de vue montrent tout le potentiel de cette période de la vie.

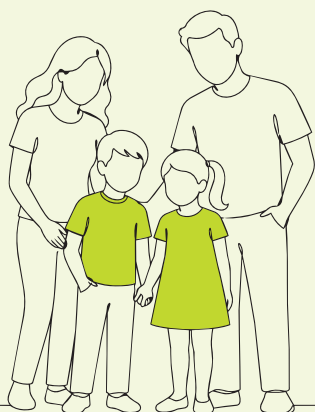
Pour moi, une chose est claire : lorsque l'on prend les jeunes au sérieux et qu'on les écoute vraiment, il est possible de faire bouger les choses. C'est ce qui donne du sens à mon travail.



À propos

Nora Balsiger travaille au sein du secteur recherche d'Addiction Suisse depuis l'obtention de son master en psychologie clinique et psychologie de la santé en 2020.

Parents d'adolescent-e-s : réponses aux questions du quotidien



Comment prévenir les problèmes de consommation chez son enfant ?

Les parents gardent une grande influence, même à l'adolescence. Il est important de montrer l'exemple dans la manière de consommer des substances addictives, d'établir une relation de confiance et de s'intéresser sincèrement au quotidien des jeunes. Les études montrent que les adolescent-e-s consomment moins lorsque les parents sont informés, fixent des règles claires et maintiennent le dialogue.



Quelle quantité d'alcool est acceptable ?

Avant 16 ans, il ne faudrait pas consommer d'alcool. Les spiritueux ne devraient pas être consommés avant 18 ans. De manière générale, moins la consommation est importante, mieux c'est. Les consommations régulières et les épisodes d'ivresse devraient absolument être évités chez les personnes mineures, car le corps et le cerveau sont encore en développement.

Quand et comment aborder ces questions ?

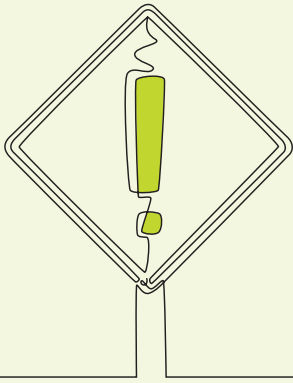
Tôt et de manière adaptée à l'âge. Avec les jeunes enfants, il vaut mieux aborder l'alcool ou d'autres substances lorsqu'ils posent des questions, par exemple après avoir observé une situation. Même les plus jeunes peuvent comprendre que l'alcool est réservé aux adultes. Plus tard, les effets et les risques peuvent être abordés plus concrètement, notamment à partir de situations du quotidien. À l'adolescence, les parents devraient parler ouvertement de leurs attentes, de la consommation et des risques possibles, y compris concernant le cannabis.



Que faire lorsqu'un-e adolescent-e fume ou vapote ?

Il est important d'adopter une position claire et de rappeler que cette consommation n'est pas acceptable, tout en respectant les règles et les conséquences fixées à l'avance. Il est essentiel de critiquer le comportement et non la personne.

Le dialogue joue également un rôle central. Qu'est-ce qui pousse l'adolescent-e à consommer ? Quels besoins se cachent derrière cette consommation ? Les parents peuvent apporter leur soutien et encourager d'autres façons de gérer le stress ou de se détendre, par exemple grâce au sport ou à des activités relaxantes.



Quels sont les signaux d'alerte ?

Par exemple lorsqu'un·e adolescent·e commence à consommer de l'alcool tôt et régulièrement. Ou lorsque l'alcool a déjà provoqué des problèmes, comme un accident, un conflit ou des violences. D'autres signes d'alerte peuvent être des difficultés à l'école ou dans sa formation, ou encore le fait de s'isoler, de vouloir passer beaucoup de temps seul·e ou d'avoir des comportements agressifs.

En cas d'utilisation intensive des écrans, plusieurs signes doivent également attirer l'attention. L'adolescent·e ne parvient plus à contrôler son usage des écrans et délaisse ses relations dans la vie réelle. Il y a des disputes dans la famille ou des difficultés à l'école ou dans sa formation. L'adolescent·e est fatigué·e, dort trop peu et se sent mal lorsqu'il·elle ne peut pas utiliser d'écran.



Que faire lorsque les règles ne sont pas respectées ?

Nous conseillons aux parents de parler calmement avec leur enfant de ce qui s'est passé et d'expliquer pourquoi la situation les a inquiétés. Il est important d'essayer de comprendre pourquoi la règle n'a pas été respectée, tout en maintenant les conséquences convenues à l'avance. Les règles ne doivent pas être renégociées en permanence.

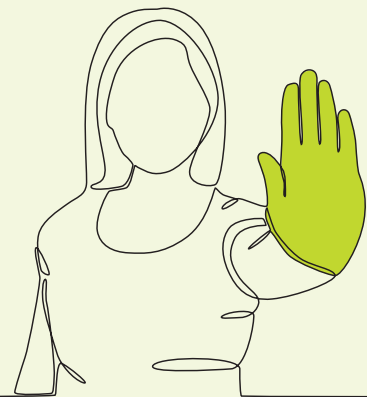
Si la colère prend le dessus, mieux vaut faire une pause et reprendre la discussion une fois le calme revenu. Évitez les paroles blessantes : critiquez le comportement, pas votre enfant en tant que personne.



Que faire lorsqu'une fête dégénère ?

Lorsqu'une fête tourne mal et qu'un·e adolescent·e se retrouve en état d'ébriété, cela peut être très inquiétant pour les parents. Dans les cas graves, une aide médicale est nécessaire.

Nous conseillons aux parents d'en parler calmement le lendemain : comment la situation s'est-elle produite ? Était-ce intentionnel, lié à la pression du groupe ou simplement un accident ? Il est important de fixer des règles claires pour l'avenir. Si ce type de situation se répète, des limites plus strictes ou un soutien extérieur peuvent être utiles.



Les interdictions rendent-elles les choses encore plus attirantes ?

Non. Des limites claires et compréhensibles donnent des repères et un sentiment de sécurité. Il est important que les règles soient adaptées à l'âge et appliquées de manière calme et cohérente. Avec les jeunes plus âgé·e·s, elles peuvent être définies ensemble, ce qui favorise leur acceptation.

Plus d'informations :

→ monado.ch

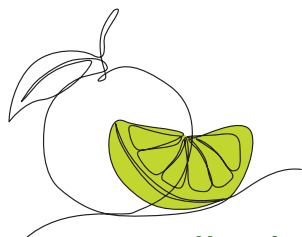
→ [Parents - Addiction Suisse](#)

Nouveaux produits de la nicotine, nouvelles voies vers l'addiction

En plus des cigarettes, de nombreux nouveaux produits du tabac et de la nicotine sont apparus ces dernières années, souvent accompagnés de stratégies marketing qui ciblent spécifiquement les jeunes. Cela n'est pas sans conséquences: aujourd'hui, les mineur·e·s commencent majoritairement leur consommation de nicotine avec la

cigarette électronique. Face à l'évolution rapide du marché du tabac et de la nicotine, l'enquête Santé et lifestyle s'intéresse aux habitudes de consommation et au regard porté par la population sur ces produits. Addiction Suisse a analysé et publié les résultats.

Environ **quatre** jeunes de 15 – 17 ans **sur dix** qui consomment des produits du tabac et/ou de la nicotine ont commencé par la cigarette électronique.



Un point ressort particulièrement : l'importance des arômes. Parmi les personnes qui consomment d'autres produits que les cigarettes classiques, les goûts fruités ou sucrés sont particulièrement appréciés. Chez les plus jeunes, le goût agréable et les effets perçus de la nicotine figurent parmi les principales raisons de consommation.

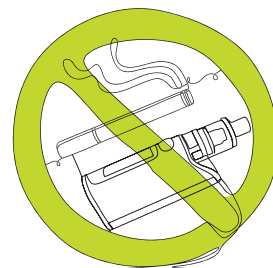
22.5%

de la population des 15 ans et plus consomment au moins mensuellement au moins un produit du tabac et/ou de la nicotine ;
15.8% en consomment quotidiennement.



89.6%

de la population des 15 ans et plus soutiennent l'extension des interdictions de fumer à d'autres lieux (p. ex. terrasses, aires de jeu)



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: Gerber Druck AG, Steffisburg

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.