

## Des spécialistes des addictions

Cette page spéciale est réalisée en partenariat avec les services de la santé publique des cantons du Jura et de Neuchâtel dans le cadre de la campagne commune de valorisation des activités de prévention et de promotion de la santé.

Dans la foulée de la Journée nationale sur les problèmes liés à l'alcool organisée jeudi dernier, nous nous sommes entretenus avec des spécialistes des addictions. La prochaine page paraîtra le 21 juin.

**CONSOMMATION D'ALCOOL** Entretien avec la directrice d'Addiction Suisse.

# Comment déjouer les pièges

BRIGITTE REBETZ

«Problèmes d'alcool... Et la famille?» La Journée nationale sur les problèmes liés à l'alcool, jeudi dernier, s'est focalisée sur les proches des personnes dépendantes, qui souffrent fréquemment en silence. Organisée conjointement par Addiction Suisse et quatre associations professionnelles, elle vise à montrer comment et par quels moyens ces conjoints, partenaires et enfants peuvent se libérer d'une partie de ce fardeau (lire encadré).

«Les proches dissimulent souvent l'alcoolisme d'un des leurs aux autres.»

IRENE ABDERHALDEN  
DIRECTRICE D'ADDICTION SUISSE

«Trop souvent, les proches font tout pour dissimuler l'alcoolisme d'un des leurs aux autres. Mais ce n'est pas lui rendre service!», prévient Irene Abderhalden, directrice d'Addiction Suisse. Cela a pour effet de soustraire la personne dépendante aux conséquences de sa consommation et elle se sentira dispensée de solliciter de l'aide. En Suisse, près d'un demi-million de personnes ont un proche présentant un



Pour éviter la dépendance, il est conseillé de rester attentif à ses habitudes en matière de consommation d'alcool. KEYSTONE

problème d'alcool. Leur vie quotidienne en est souvent bouleversée, à la fois sur les plans pratique, matériel, affectif et relationnel. Au point qu'ils peuvent, à leur tour, s'épuiser, voire tomber malade.

Selon les évaluations du monitoring suisse des addictions de l'Office fédéral de la santé publique, 23,2% de la population âgée de plus de 15 ans présente une consommation d'alcool à risque. On estime qu'environ 250 000 personnes sont alcoolodépendantes en Suisse, parce

qu'elles boivent de manière chronique et/ou qu'elles recherchent l'ivresse ponctuelle. Alors que la biture express (ou l'hyperalcoolisation) est un phénomène plus répandu chez les jeunes, la consommation chronique augmente avec l'âge. Comme pour tous les problèmes de dépendance, il existe des facteurs de risque – la solitude, le deuil, l'envol des enfants du nid familial ou le départ à la retraite, par exemple. Mais la consommation d'alcool peut aussi s'avérer problématique lorsqu'elle est inadaptée à certaines situations (au volant, au travail, pendant la grossesse, combinée avec une prise de médicaments ou encore à partir de l'âge de 60 ans, car en vieillissant notre tolérance à l'alcool diminue).

## Les écueils à éviter

Alors, comment faire pour éviter les pièges d'une consommation à risque? Rester attentif à ses habitudes en matière d'alcool, préconise Irene Abderhalden. «Si l'on a besoin de boire deux ou trois verres de vin chaque

soir pour se détendre, pour être plus sociable ou trouver le sommeil, c'est un signal d'alerte.» La dépendance commence par une habitude et le corps peut développer une tolérance assez rapidement. Autre écueil à éviter, s'offrir un verre à chaque fois que surgit un problème. Autrement dit, la bouteille ne doit pas devenir un antistress ou un réconfortant. «Est-ce que je contrôle encore ma consommation: c'est la question qu'il faut se poser», suggère la directrice d'Addiction Suisse. Pour prévenir

l'accoutumance, il est conseillé de renoncer à l'alcool au minimum deux jours par semaine.

Lorsqu'une personne commence à éprouver des doutes sur son rapport à la boisson, Irene Abderhalden lui suggère d'essayer une période d'abstinence qui lui révélera vite si l'alcool joue un rôle prépondérant dans son quotidien, ou pas. Si l'on constate que sa consommation a augmenté au cours des derniers mois ou qu'au sortir du lit on commence la journée avec un verre ou deux pour se donner du courage, ce sont deux autres signes à prendre au sérieux. Autre cas de figure, énoncé par Irene Abderhalden: si quelqu'un de votre entourage aborde la question de votre consommation d'alcool et que ses propos suscitent chez vous une impression désagréable, cela pourrait être un indice révélateur...

Il peut arriver qu'une consommation que l'on croyait modérée ne le soit plus: c'est pour les personnes préoccupées par leur relation à l'alcool que le programme Alcochoix+ a été spécifiquement développé. Cet outil leur permet de mesurer et de choisir leur relation à l'alcool en transformant leurs habitudes. Il les aide à évaluer la possibilité de reprendre le contrôle sur leur consommation ou, en cas d'échec, à prendre la décision de l'abstinence. Les cantons de Neuchâtel et du Jura, par l'intermédiaire de leurs fondations Neuchâtel Addictions et Addiction Jura, sont partenaires du programme (informations sur les sites [www.alcochoix.ch](http://www.alcochoix.ch) et [cenea.ch](http://cenea.ch)). ●

## Des soutiens pour les proches

Les conjoints et les enfants des personnes aux prises avec un problème d'alcool (ou de drogues, de jeux et autres addictions) sont fragilisés, parfois submergés. Surtout qu'ils ont tendance à prendre sur eux, au risque de mettre leur propre santé en danger. Pour qu'ils puissent se protéger et acquérir une certaine autonomie, la Fondation Neuchâtel Addictions et Addiction Jura proposent différentes prestations pour les familles et proches.

Entretiens de soutien individuel, coaching ou encore thérapie de couple et de famille, «nos démarches visent à soutenir les proches pour qu'ils puissent adopter un mode de fonctionnement qui les préserve et les incite au changement», explique Valérie Wenger Pheulpin, directrice de la prévention auprès de la Fondation Neuchâtel Addictions (consultations à La Chaux-de-Fonds, Fleurier et Neuchâtel).

La fondation met aussi sur pied des groupes de parole où les proches de personnes alcoolodépendantes peuvent s'informer, échanger et partager. Informations sur le site internet [www.fondation-neuchatel-addictions.ch](http://www.fondation-neuchatel-addictions.ch), chapitre famille et proches.

### Aider les enfants de parents alcooliques

Un programme spécifique s'adresse aux enfants et adolescents de parents alcoolodépendants dans le canton de Neuchâtel, sous l'appel-

lation «A la maison, l'alcool prend trop de place» (tél 032 889 62 20, adresse e-mail: [trop-c-trop@ne.ch](mailto:trop-c-trop@ne.ch)). Ils sont encouragés à s'exprimer car leur fardeau peut être oppressant. Des consultations individuelles, en fratrie ou en groupe leur aideront à mettre des mots sur leur colère, leur tristesse, leurs peurs.

«C'est une situation très lourde pour un enfant ou un adolescent. Souvent, ils se responsabilisent trop. Certains finissent par être atteints dans leur santé psychique et développent des comportements compensatoires, comme, par exemple, l'anorexie, la boulimie ou d'autres comportements addictifs», relate Valérie Wenger Pheulpin.

Le suivi entrepris est en principe validé par le parent dépendant: cela permet d'atténuer les problèmes de loyauté que vivent fréquemment ces enfants.

### Sortir de l'isolement

Addiction Jura offre également un soutien spécifique aux proches (adultes ou mineurs) sous forme d'entretiens afin de les sensibiliser à la problématique alcool, drogue ou autres addictions. Cet espace a pour but de les informer, de les sortir de leur isolement et de leur permettre de reprendre leur vie en main. Des entretiens de couple et/ou de famille prolongent cette prestation, voire la mise en place d'une thérapie. ●

## A l'agenda ce prochain mois

### RESSOURCES CANTONALES

**Fondation Neuchâtel Addictions**, tél. 032 886 86 00, [www.fondation-neuchatel-addictions.ch](http://www.fondation-neuchatel-addictions.ch), présente à la Chaux-de-Fonds (Centre neuchâtois d'alcoologie - CENEAL et CPTT), Fleurier (CAPTT) et Neuchâtel (CENEAL et Drop-In)

**Vivre sans fumer** - CIPRET Neuchâtel, Fbg du Lac 17, 2001 Neuchâtel, tél. 032 724 12 06, [www.vivre-sans-fumer.ch](http://www.vivre-sans-fumer.ch).

**Addiction Suisse**, Lausanne, tél. 021 321 29 11, [www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch).

Inventaire complet des acteurs de la promotion de la santé sur [www.ne.ch/promotionsanté](http://www.ne.ch/promotionsanté).

### A L'AGENDA CE MOIS

**L'Ecole Tatout** organise deux ateliers parents-enfants pour prévenir la violence et accroître la sécurité de l'enfant le samedi 4 juin, entre 10h et 12h et entre 13h et 15h, au Locle. Informations et inscriptions: [www.tatout.ch](http://www.tatout.ch).

La formation «**Devenir maman dans le canton de Neuchâtel**» adressée aux femmes non-francophones du canton et divers ateliers sont organisés par RECIF.

Plus d'info: <http://recifne.ch> ou 2300@recifne.ch ou au 032 968 62 42.

**Le Réseau santé migrations** organise des permanences infirmières pour les personnes migrantes. Mardis matins (9h-12h) et jeudis

après-midis (13h-17h), locaux du planning familial de La Chaux-de-Fonds (rue Sophie-Mairet 31). Renseignements: 032 913 41 51.

**Le Mouvement de la condition paternelle Neuchâtel** propose des groupes de parole aux pères. Prochaine rencontre: jeudi 9 juin, 20h, au Quai 21 (Sablons 48, 1er étage, Neuchâtel).

Plus de précisions sur [www.mcpn.ch](http://www.mcpn.ch).

**L'Espace Parents**, de l'entraide protestante, à Neuchâtel, propose divers ateliers parents-enfants: atelier cuisine, jeudi 9 juin, 10h-12h, Villa Yoyo à Neuchâtel; Atelier créatif parents-enfants, mercredi 15 juin, 13h30-16h, Le Balkkon, Neuchâtel.

Plus d'info: [sophie.sarr@eper.ch](mailto:sophie.sarr@eper.ch) ou au 078 936 44 78.

**La Croix-Rouge suisse** du canton de Neuchâtel organise de multiples animations dans les centres de puériculture du canton durant le mois de juin. Renseignements: [puericulture@croix-rouge-ne.ch](mailto:puericulture@croix-rouge-ne.ch).

**Initiation à la conduite d'un vélo électrique** proposée par la Ville de Neuchâtel, destinée aux personnes de plus de 60 ans. Jeudi 26 mai, de 8h30 à 12h, Musée d'art et d'histoire de Neuchâtel.

Participation gratuite, mais inscription obligatoire auprès de l'attachée aux personnes âgées, 032 717 78 30. Plus d'info: <http://www.sante-ne.ch/index.php?id=4267>. ●