

Le FVA info

Bulletin d'information de la Fondation vaudoise contre l'alcoolisme | Août 2025 | N°7

L'Édito

Réduction des risques: changer de regard sur les addictions

Mesurer le risque est une constante de nos vies, mais devient une obsession lorsque la peur l'emporte sur l'essentiel. L'essentiel est une certaine conception de la liberté que je souhaite préserver pour ma fille, pour nos enfants, comme nous tous, je l'espère.

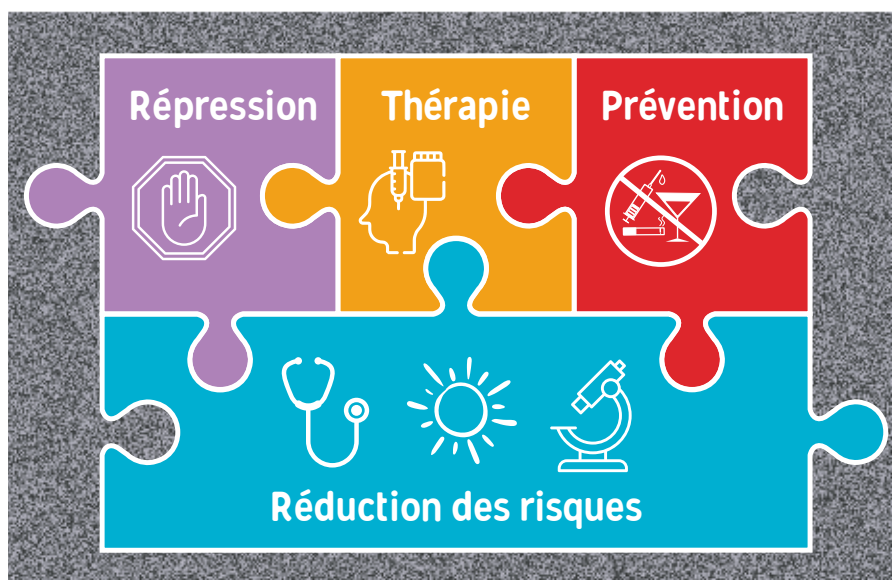
Limiter les dégâts causés par l'addiction, sans mettre en péril ce qui fonde notre raison même d'agir, voilà les termes de l'équation.

Depuis les scènes ouvertes de la drogue en Suisse, les réponses de notre pays ne peuvent se réduire au trompe-l'œil binaire: «laxisme» versus «répression». La Suisse pragmatique doit rester un précurseur dans les réponses aux addictions, un modèle.

Aussi, la peur qui embrume tout débat sur l'addiction doit se dissiper. Nous avons appris. Sur les quatre piliers hérités de l'ère Dreifuss – répression, prévention, thérapie et réduction des risques – le dernier est devenu transversal: tout le monde fait de la réduction de risques désormais. Les e-cigarettes n'ont-elles pas beaucoup en commun, dans une logique de «moins mal», avec jadis la distribution de seringues stériles?

Ce pragmatisme s'oppose au dogmatisme et aux coups de menton moralistes, électoralistes, inefficaces, mais non sans effet: à force, nos libertés s'érodent tandis que les nouvelles substances, contre lesquelles la population reste sans protection, continuent d'affluer.

Une mesure de réduction des risques a été d'ouvrir un «drug checking» au



le pilier de la réduction des risques, transverse aux 3 autres

Flon, à tout le moins pour les analyser avant ingestion. «Le service après-vente des dealers!», a-t-on entendu. Et après? Ne fait-on pas analyser la toxicité des champignons cueillis en forêt? Certes, le bolet c'est légal, mais l'alcool aussi. Et qui niera que l'alcool est une «drogue dure»? Sans sourciller, les mêmes contempteurs envisagent désormais d'étendre aux stations-services la distribution d'alcool. Inoffensif pour les jeunes, disent-ils. Dès lors, pourquoi ne pas en distribuer dans les écoles professionnelles et les gymnases?

En contact avec le réel, mes collaborateurs savent pourquoi. Pour eux aussi, la fatigue de compassion est toujours une menace.

Quel bien juridique voulons-nous défendre en priorité aujourd'hui? La

liberté de commerce ou la santé de nos concitoyen-ne-s? Les personnes fragiles en proie aux addictions sont aussi enfants de notre société. Ce qu'il convient de protéger c'est leur vie, par-delà les imperfections d'une approche pragmatique de la réduction des risques et ne pas les abandonner à un dogmatisme stérile.



Franck Simond
Directeur

Témoignage

LE BOUCLIER

«Je suis un alcoolique,
mais je veux m'en sortir»

Entretien

VINCENT JAYET

intervenant en addiction
à notre bureau de Payerne

Le respect, la joie et Zanzibar

Bryan Madu

Apprenti employé de commerce
AFP, première année

26 octobre 2007

A Inter au FC Yverdon

Que représente cet apprentissage pour toi ?

Je voulais aller au gymnase. J'ai donc fait un raccordement 1, le RAC que je n'ai pas réussi, je n'avais pas suffisamment étudié. Et ensuite dans le canton de Vaud soit tu fais un apprentissage soit tu vas au SeMo. Ce qui équivalait pour moi à m'inscrire au chômage.

Du coup j'ai trouvé un apprentissage, ce qui correspondait à mon envie de base, devenir employé de commerce.

Et tu es là depuis combien de temps ?

Environ une année.

Tes premières impressions ?

J'aime bien mais je trouve un peu dommage qu'il n'y ait pas d'autres apprentis car j'aime bien discuter avec des jeunes de mon âge. Mais j'ai trouvé des interlocuteurs, ils sont jeunes mais un peu moins que moi. (rires)

Parallèlement tu es footballeur au FC Yverdon comme A Inter ? Donc un train de vie bien chargé ?

Oui, 4 entraînements par semaine en plus des matchs. Je joue dans ce club depuis tout petit.

Avec des hauts et des bas ?

Oui. Par exemple, il y a quelques temps, je m'y sentais bien. J'étais titulaire indiscutable, je marquais des buts. Maintenant je suis avec des plus grands et je joue moins. Parfois je perds confiance.

Et surtout il faut jongler, décris-moi une des trois journées où tu dois être à la FVA puis à l'entraînement ?

J'habite à Chavornay. Lever 7 heures. Le train pour Lausanne 7 h 37. Je suis au travail à 8 h 15 jusqu'à 17 heures. Train pour Chavornay 17 h 30. Arrivée chez moi à 18 h. J'ai 10 minutes pour préparer mes affaires de sport. 18 h 20 train pour Yverdon. 19 h début de l'entraînement qui devrait durer 90' mais le coach prolonge souvent l'entraînement d'une heure.



Alors cela se transforme en 2 h 30. Résultat : je rentre très tard et je dors peu.

Te sens-tu soutenu ?

En ce qui concerne mon apprentissage, oui, par mon directeur Franck Simond et par la présence du précédent apprenti David Lokofe qui était encore là jusqu'au mois de janvier. Nous nous connaissons depuis la petite enfance et nous sommes dans le même club.

Quant au football, mes parents ne s'y intéressent pas trop. Ils ne le voient que comme un rêve de jeunesse, ce qui me déçoit. Mon frère me suit, mais il est trop occupé pour m'entraîner de manière individuelle.

Comment garder le moral quand on se sent seul ?

Ce qui est dommage chez moi, c'est que je n'ai pas vraiment faim de sport comme d'autres qui ne se relâchent jamais. Il faut que quelqu'un me pousse pour que j'y arrive. De temps en temps, je suis un tout petit peu nonchalant.

Ton coach ?

C'est le coach de toute l'équipe.

J'aime les coachs qui sont sévères mais moins quand il te crie dessus et te pousse à bout pour entrer dans ta tête, pour te forger un mental. Mais j'ai envie de tenir. J'aime ce club et ce sport.

Tu te vois comment dans quelques années ?

Je me vois semi-pro et partir pour l'Espagne ou l'Angleterre là où l'on est très bien payés. Puis ensuite, revenir pour investir en Suisse et m'assurer une bonne vie. Mais je sais aussi que sur 1 million de footballeurs, il y a statistiquement un seul qui va réussir. C'est pourquoi l'apprentissage est mon plan B.

Surtout j'aimerais réussir ma vie.

Quelles sont tes valeurs essentielles ?

La joie et le respect. Personnellement je suis quelqu'un de joyeux mais aussi un peu sensible. J'étais en couple pendant deux ans mais nous nous sommes séparés. Il était difficile de lui faire une place dans

ma vie compliquée.

Pour toi qu'est-ce un bon moment ?

Être en famille, un anniversaire, un Noël en harmonie.

Raconte-moi des moments heureux ?

Dans ma vie, je ne suis pas vraiment parti en vacances. Oui bien sûr au Portugal mais on passait notre temps à remettre de l'ordre dans deux maisons que nous avons là-bas et c'était un peu la routine.

En octobre, je suis allé en Sicile. Il y avait justement de la joie et du soleil. C'était magnifique. Tout le monde était content. Il n'y avait pas de gens aigris.

Je suis également allé à Marseille juste avec mon frère. On avait besoin d'être les deux. Pareil... c'était vraiment beau. Mais à mon retour, comme j'avais manqué des entraînements, j'ai été sur le banc.

Comment tu te vois dans le futur ?

Je me vois dans un beau pays. J' imagine, par exemple... Zanzibar... Je suis avec ma femme et nos enfants. Et moi bien dans mon corps, bien dans ma peau, vivant quelque chose que nous ne pourrions oublier ni les uns, ni les autres.

Et de manière générale ?

De manière générale, vivre le reste du temps dans un beau pays comme les Etats-Unis ou en Suisse dans un décor de belles maisons.

Comme dans un film ?

Oui, comme dans un film (dit-il avec un sourire songeur).



Jean-Philippe
Rapp

Journaliste, producteur.



Mot d'au revoir de David
Très chers collègues,

Le moment est venu pour moi de vous dire au revoir, et je ne vous cache pas que c'est avec une grande émotion que je vous écris ces quelques mots.

J'ai commencé cette aventure à 15 ans et aujourd'hui, à quelques jours de mes 20 ans, je la termine avec une immense fierté. Ces cinq années ont été riches en apprentissages, en rencontres et en souvenirs inoubliables.

Je tiens à remercier tout particulièrement le secteur SAPS, qui a fortement contribué à mon apprentissage et m'a permis de grandir professionnellement. Un immense merci également au secteur Prévention, j'ai pris énormément de plaisir à me déplacer avec vous et à travailler à vos côtés.

Un GRAND merci à l'ADMIN, qui a toujours été à fond derrière moi pour la réussite de mon apprentissage. Nathalie Piccard, Yolande, Sandra, Marianne... et bien sûr Florence, celle qui m'a accueilli dès mon premier jour et qui a toujours été là pour moi. Gros bisous à toi, Florence !

Je tiens aussi à exprimer toute ma gratitude envers la direction. Franck, Stéphane et Fabio, qui m'ont donné ma chance et m'ont permis d'évoluer dans cette entreprise. Un merci tout particulier à Franck, qui n'a pas seulement été un patron pour moi, mais un véritable mentor, un guide et même un pilier sur lequel j'ai pu compter. Son soutien et sa confiance ont fait toute la différence dans mon parcours, et je ne l'oublierai jamais.

Et bien sûr, impossible de partir sans dire un mot sur mon digne successeur ! 😊 Je passe officiellement le flambeau à Bryan, avec fierté, en tant que premier apprenti de la boîte. À lui maintenant de faire ses preuves et de survivre à votre bonne humeur (et vos blagues redoutables). Courage, Bryan, tu es entre de bonnes mains ! 😊 (bats Cécile et Yana au babyfoot comme je l'ai si bien fait stp).

Merci à chacun d'entre vous pour votre bienveillance, votre patience et tous les bons moments passés ensemble. Vous allez énormément me manquer !

Ce n'est pas un adieu, mais un au revoir. J'espère que nos chemins se recroiseront bientôt. ❤️

À très vite,
David Lokofe

Vincent Jayet

Formation en Sciences Sociales (Université de Lausanne)

Durant son parcours universitaire, s'occupe de prévention par rapport à l'alcool au volant (sur Neuchâtel). Dès 2008 et durant 12 ans, est actif dans le domaine de l'aide contrainte auprès du CHUV, intervient notamment auprès des conducteurs qui ont perdu leur permis pour conduite en état d'ébriété qualifiée.

Il décide d'élargir son champ d'action et devient intervenant en addiction au secteur d'accompagnement psychosocial de la FVA.

Que pensez-vous de la réduction des risques en addictologie?

Et comment la vivez-vous dans le cadre de votre activité à Payerne?

Sur dix personnes, vous avez dix situations différentes. Pour l'une c'est l'arrêt total, l'abstinence qu'il faut viser. Pour d'autres, il s'agit d'aller là où elles se trouvent, accepter qu'elles se situent justement dans cette réduction des risques et pas prêtes au renoncement de la consommation.

Cela consiste avec elles à tenter de réduire les risques et les dommages liés à l'addiction. Cela peut permettre de préserver la dignité de la personne, de la protéger autant que possible des dommages et des conséquences.

Comment?

A la FVA, nous ne sommes pas médicalisés. Nous avons aussi nos limites. Notre démarche consiste à essayer de réfléchir ensemble à un projet qui puisse tenir la route et, le cas échéant, orienter notre interlocuteur·trice vers ce dont il·elle a besoin.

Par rapport à sa réalité?

Oui, en se questionnant ensemble. C'est un travail de longue haleine pour lui faire prendre conscience que sa consommation d'alcool est le reflet d'une souffrance qui a été intériorisée et qui le demeure, et qu'il va falloir travailler là-dessus.

Et puis il y a peut-être d'autres choses à mettre en place par rapport à une dégradation physique en encourageant un suivi médical.

Cela fait aussi partie de notre travail de permettre ainsi aux personnes de s'entourer de bons partenaires qui vont leur donner ce filet de sécurité qui rassure.

Pourquoi nous avoir présenté M. G.?

Parce qu'il illustre bien notre démarche dans la réduction des risques. L'homme est jeune, moins de trente ans, avec un parcours que d'autres mettraient une vie entière à



remplir.

Il est venu pour la première fois avec un évident besoin d'aide sur la recommandation de son ancien médecin. Monsieur G. est une personne qui a énormément de ressources mais qui se sentait prisonnière de son mal-être. Au fil de nos contacts

réguliers depuis quasi trois ans, il a fait un énorme travail sur lui-même. Il y a encore des hauts et des bas, mais sa démarche et sa volonté d'en sortir sont exemplaires.

Jean-Philippe Rapp

Le secteur d'accompagnement psychosocial

Le secteur d'accompagnement psychosocial propose un suivi spécialisé en alcoologie et addictologie à toute personne en difficulté avec sa consommation d'alcool et en association ou non à d'autres produits. Les proches aussi, souvent en difficulté par rapport à la consommation d'un membre de la famille, peuvent recevoir une aide ponctuelle et être accueillis par un·e intervenant·e. Nous sommes situés dans tout le canton avec 8 antennes régionales (Lausanne, Yverdon, Orbe, Payerne, Aigle, Vevey, Morges, Nyon) afin d'être au plus près des besoins des personnes. Les intervenant·e-s sont formé·e-s au champ des addictions et à l'entretien d'aide de type motivationnel. Ils·Elles ont le souci principal de rencontrer chaque personne et de la soutenir sur son chemin de rétablissement. L'abstinence n'est pas une condition pour débiter un suivi, il suffit l'envie de changer quelque chose dans sa vie, à petits pas, chacun à sa mesure. Les intervenant·e-s peuvent se déplacer si nécessaire pour rencontrer les personnes là où elles se trouvent, au domicile, à l'hôpital, dans des lieux publics.



Entretien-témoignage

« Le bouclier »

L'entretien avec M. G. s'est déroulé à Payerne en tête à tête durant plusieurs heures dans un climat de grande confiance. L'homme à la forte présence physique fait preuve d'une grande volonté d'en sortir et d'une lucidité impressionnante sur sa propre démarche. Il n'a pas souhaité apparaître en photo dans cet article.

« J'ai connu une enfance difficile, avec des conflits familiaux. Je suis placé à la Fondation Cherpillod pour jeunes en difficulté. J'y reste quelques temps. A partir de mes 15 ans, je commence à consommer de l'alcool. »

Pourquoi?

Peut-être un mal-être et une tentative d'évasion. J'ai un fort malaise en moi que je ne peux pas m'expliquer. Je souffre du manque d'attention qu'on porte au gamin que j'étais. Lors d'un week-end, je bois une quantité astronomique. Résultat: coma éthylique, je me retrouve à l'hôpital. Je n'ai pas 16 ans.

La dangerosité qui se cache dans l'ombre

Je suis le dernier d'une grande fratrie. J'ai 3 frères et 8 ans d'écart avec le dernier. Je me base sur chacun de leurs profils pour me comporter. Je consomme particulièrement avec l'aîné mais la dangerosité du produit, c'est qu'on ne décèle pas l'addiction. On peut vivre avec cela un peu caché dans l'ombre.

A 17 ans, j'entre dans le monde des

adultes comme dans une deuxième famille où l'on peut travailler et le lier à un aspect festif alcoolisé.

Je suis en apprentissage en tant qu'agent de propreté. Je m'entends bien avec le maître d'apprentissage qui va connaître un drame avec le suicide de son frère consommateur de plusieurs produits. Pendant son absence momentanée, j'entre en conflit avec son remplaçant. Devant cette situation conflictuelle, je laisse tout tomber.

Premier effet: un alcoolique devant une épreuve préfère se barrer

J'abandonne tout et vagabonde désormais dans la région. J'ai un lien de plus en plus grand avec l'alcool. Je vis d'un peu d'argent de droite et de gauche. Puis je bénéficie de l'aide sociale qui, selon moi, est une fausse chance, un malus. On se fait très vite

à ce maigre revenu.

Arrive le temps du service militaire. Peut-être une possibilité pour moi qui cherche une autre famille ou un groupe d'amis. En réalité, je ne rencontre que des collègues de boisson. Pendant les sorties, on s'enivre régulièrement. J'ai pourtant un espoir. Prendre du grade, faire carrière dans l'armée. Malheureusement je n'ai aucun diplôme et pas la moindre chance d'y parvenir. Je me retrouve au point de départ.

Stade suivant: boire seul

Je déménage à Neuchâtel. J'y rencontre de nouveaux amis. Pour me sentir à l'aise en société, je bois et m'adonne au sport à outrance. L'exercice physique, la course et l'alcool me permettent de devenir le type cool dont on recherche la compagnie. Je cours 7 km et plus par jour. J'atteins



des niveaux plus élevés encore tout en buvant des quantités.

Mais quand les copains ne sont pas là, je bois seul le soir. Mon cardio terminé, je finis également une bouteille de vin.

Les paras

Je suis franco-suisse. Je pense à la Légion étrangère. Je veux appartenir à l'élite ou mourir sur un champ de bataille en mission, ou bifurquer sur autre chose.

Je signe pour l'infanterie parachutistes, je fais mes classes au centre de formation des parachutistes de l'armée française et finalement je deviens, après une formation de 6 mois, chasseur-parachutiste. J'entre en compagnie. Béret rouge et alcoolisme font bon ménage. Durant la formation, à chaque permission, à chaque pause, on se mettait «minable»

A chaque permission, à chaque pause, on se mettait minable

En mission

Départ pour une mission à l'île de la Réunion. Je rencontre une

filles là-bas. Elle ne boit pas mais moi, avec les autres paras, on est «rhum-charrette» sur toutes nos permissions. Le rhum-charrette est de l'alcool local à 49 degrés. Après un peu moins de deux ans, je déserte en me portant malade. Je m'installe avec ma compagne et je continue à boire.

Au fond du fond, l'alcoolique est mauvais, violent

Allers-retours

Je reviens chercher du travail en Suisse. Je bosse un mois avant de repartir à la Réunion. Ma compagne est enceinte. Un soir de Noël, je crois la surprendre avec un autre. J'ai bu à l'excès. Je pars dans tous les sens. Son père s'interpose avec une planche. A la suite de cette altercation, elle me quitte. Je rentre en Suisse dans le canton de Vaud complètement déprimé. Je vis dans une chambre de bonne. Ma compagne, qui entre-temps a perdu le bébé, souhaite me retrouver mais je n'ai rien à lui offrir que mon petit logement.

Finalement après quelques mois d'allers-retours, nous nous séparons définitivement. L'alcool, lui,

est toujours là pour me faire lâcher prise face à moi-même et me ramener à une dépendance profonde.

Je suis largué, seul l'alcool est mon échappatoire. J'ai 25 ans

FVA

J'en suis au minimum à deux litres de bière forte par jour. Mon médecin traitant me prescrit des anxiolytiques puis il me parle de la FVA. Je suis d'abord réticent, j'ai une mauvaise impression. Il me faudra du temps pour ouvrir mon cœur.

Accepter de parler

Premier rendez-vous à la FVA. Je m'y rends largement alcoolisé. Mais grâce à l'accueil du responsable local M. Jayet, j'y trouve un espace de discussion. Pourtant, je n'arrive toujours pas à me convaincre que je suis alcoolique alors que l'alcool m'accompagne dans tous les domaines de mon existence.

Premier changement, j'accepte de ne plus être dans le déni et nous commençons tous les deux à tra-

vailler et dialoguer sur l'origine de ma pathologie. J'ai quelqu'un pour m'écouter.

Notre lien dure et continue de durer depuis plus de deux ans mais les galères aussi continuent, perte d'emploi, gros problèmes financiers et affectifs.

Tentatives personnelles d'en sortir

Je me fixe 3 jours sans alcool et me lâche totalement le quatrième. Je ne vois pas de changement. En réalité, je prends du poids, je perds ma motivation. Ma mauvaise hygiène de vie affaiblit mon corps...des montagnes russes. Mais je suis à la FVA et la possibilité d'avoir accès à un intervenant en addiction est un cadeau pour l'écoute et le soutien. Je sais que, même si je consomme, je vais pouvoir le contacter. Et surtout je comprends que mon alcoolisme est une maladie.

Même en pleine consommation, avoir le cadeau de l'écoute et du soutien

Nouveau couple

Je rencontre une nouvelle compagne, nous décidons de vivre ensemble. Je lui avoue que je suis alcoolique dès le début de notre relation. Elle l'accepte. Mais le produit se glisse dans notre relation. Plus tard, nous aurons une petite fille pourtant, hormis en présence de la future mère, je continue à boire. A la naissance de notre enfant, je veux drastiquement changer de vie, m'abstenir mais j'en suis incapable. Je rentre à la maison et me mets à boire, je me mets en colère contre la vie et déprime, il m'arrive régulièrement de me disputer avec la maman de ma fille et cela finit malheureusement souvent sur des agressions verbales destructrices. La consommation laisse ressortir toutes les émotions que ce soit mon enfance, l'armée, mes échecs. Je me retrouve à pleurer seul dans mon coin. Je lui répète sans cesse...

Tu ne peux pas aimer un type comme moi

Séparation momentanée

J'ai passé de l'état de forme d'un parachutiste à un poids de 130 kilos, je perds la notion de qui je suis. Je vis l'un des pires moments de ma vie. Finalement ma compagne refuse que je continue à voir notre enfant. Je ne reçois qu'une ou deux photos par semaine. Pour avoir une chance

d'obtenir une garde partagée devant le juge, j'essaie de revenir à mon poids de forme. Je veux faire bonne impression.

Finalement je tente l'abstinence

Finalement, je prends la décision de ne plus boire et je consulte la FVA qui me recommande de faire quelques examens avant. La doctoresse que je consulte tente de me dissuader de prendre une décision aussi radicale. Je vais tenir 20 jours avec des hallucinations auditives, puis c'est l'échec. Je perds toute confiance en moi et n'ose plus regarder les gens dans les yeux.

Ce qui compte ce sont les tentatives

Vincent Jayet m'explique que ce qui compte ce n'est pas le nombre de jours où l'on a tenu mais bien plus le nombre de tentatives de réduire la consommation.

Je prends de plus en plus conscience que l'alcool a une place particulière dans la société. Dès qu'on parle d'alcoolisme, on a l'image d'une personne avec une crête, un chien un peu pouilleux, un pauvre qui traîne à la gare et fait la manche. En fait c'est bien plus complexe, je me rends compte que le problème vient du plus profond de moi. Je m'interroge constamment.

Est-ce que mes souffrances d'ordre familial ont eu un impact ? oui

Est-ce que professionnellement cela a eu un effet sur mes échecs ? oui

TDAH

Pendant tant de temps, tout m'a ramené à la substance. Vincent Jayet, dans un des pires moments de ma vie, me parle du TDAH à l'origine de mon manque d'attention, mon impulsivité et mon hyperactivité. Je me dis que c'est vrai. Quand je me réveille, ce n'est pas forcément à l'alcool auquel je pense, mais à mes problèmes, à ma fille que je ne peux plus voir et surtout à comment j'aurais pu agir autrement.

Des activités pour différer

Je sais que l'alcool, lui, il est là. Il toque à la porte et moi je me répète : « que faire pour reporter le moment de la consommation ? ».

Je décide d'entreprendre des activités astreignantes, faire le ménage, marcher, apprendre l'anglais et différer le moment de boire afin de découvrir qui je suis sans que l'alcool reprenne le dessus.

Et surtout, j'augmente les doses de

sport qui provoquent chez moi tellement de satisfaction, me donnant une autre estime de moi-même.

D'ailleurs je songe à en faire une profession. Depuis quelques mois, je suis une formation de coach.

Le problème de la garde partagée

Je veux redevenir le meilleur de moi-même pour obtenir la garde partagée et être digne devant le juge. Il faut que mon corps prouve que je tente de me relever.

Je vois que ma vie change. La réponse, pour moi, est d'abord d'ordre spirituel. J'ai retrouvé le chemin de la foi en fréquentant une assemblée évangélique.

Par ailleurs, j'ai bien essayé d'aller voir un psychiatre, mais cela n'a pas fonctionné longtemps. Il me reste la FVA, elle me soutient. Je peux poser mes questions, me raconter. Mais pour moi ce sera toujours avec Vincent Jayet qui a toute ma confiance.

Le bouclier

Je suis un alcoolique mais je veux m'en sortir. Je sens que la force vitale revient. Maintenant pour moi, ce qui est important c'est la foi, le sport et le suivi de quelqu'un qui connaît mon cheminement. Un soutien psychologique primordial que je considérais auparavant comme une béquille mais qui est devenu un bouclier.

Jean-Philippe Rapp



Faut-il aider l'escargot à traverser le chemin...

Secteur d'accompagnement psychosocial

Du risque de ne pas prendre des risques

Dans nos pratiques, nous sommes régulièrement confrontés au risque. J'ai donc eu envie de tenter une élaboration de ma vision du risque dans mon quotidien d'intervenante en addiction.

Les risques sont d'abord ceux que prennent nos bénéficiaires en consommant trop.

La liste est longue.

- Risques pour leur santé car l'alcool affecte à moyen terme tout le corps, déclenchant dysfonctionnements et maladies de plus ou moins grande gravité.
- Risques d'accidents à très court terme.
- Risques d'actes regrettés et regrettables faute de discernement.
- Risques relationnels: conflit, rupture, abus, violence.
- Risques psychologiques: perte d'estime de soi, honte, culpabilité, angoisse, anxiété, dépression.

Notre travail consiste à réfléchir avec eux sur les moyens de diminuer ces risques en continuant à consommer de l'alcool pour ceux qui le désirent. Ce travail est la base d'un suivi en alcoologie.

Arrivent par suite logique les risques que nous prenons dans nos prises en charge.

Nos bénéficiaires se mettent en danger dans leur consommation d'alcool, ils peuvent également mettre potentiellement les autres en danger et nous en sommes les témoins privilégiés, si je peux oser cette expression.

Notre travail consiste à réfléchir avec eux sur les moyens de diminuer ces risques en continuant à consommer de l'alcool pour ceux qui le désirent

Conduire alcoolisé, s'occuper de ses enfants sous l'influence du produit, travailler en étant alcoolisé, etc. Être en rechute seul chez soi, avec des risques de chutes ou blessures fatales et/ou de coma éthylique.

Tout cela nous le savons, nous le voyons et ne pouvons pas rester inactifs.

Les situations avec enfants sont encadrées par la loi, les situations de conduite en état d'ivresse égale-

ment, cela pourrait faire penser que c'est plus simple, mais cela ne l'est pas car gérer le risque ce n'est pas seulement y donner une réponse lé-gale.

Gérer le risque est une question éthique qui comporte plusieurs pa-ramètres:

- Dangers/risques pour la-le bénéficiaire:
 - Mise en danger physique de légère à létale. (également valable pour les tiers qui l'entourent)
 - Enjeux psychologiques (aggravation ou amélioration de l'estime de soi si l'on intervient à la place de ou contre l'avis de la personne ou si on la laisse trouver des ressources... que peut-être elle ne trouvera pas...) voir texte en fin d'article.
- Enjeux pour la relation thérapeutique: confiance mutuelle renforcée, dégradée ou atteinte.

- Dangers pour l'intervenant-e :
 - Risque de violence de la personne elle-même ou de sa famille contre l'intervenant-e selon les décisions prises.
 - Non-respect des bases légales et risque de condamnation. (devoir de signaler, obligation de moyens etc.)

De plus, des tensions internes peuvent apparaître pour l'intervenant-e qui représentent également un risque dans les prises de décision.

- Obligation d'agir contre ses convictions.
- Réflexe de sauveur, besoin de contrôle, sur-responsabilisation ou risque de déni de la gravité de la situation, déresponsabilisation.

Nier l'un de ces aspects dans la prise de décision face à un risque peut créer des situations où personne ne trouve son compte, ni intervenant-e ni bénéficiaire. Chacun en sort perdant.

De même, prendre une décision sans tenir compte de tous les paramètres amène à une réduction, que l'on imagine simplifier les choses mais qui à moyen terme augmente la complexité. Une pensée pour Edgar Morin qui nous invitait dans son « Introduction à la pensée complexe » à ne pas confondre la simplicité avec la simplification ¹.

Une mise en balance se fait jusqu'à trouver la réponse la plus acceptable pour l'intervenant-e et la-le bénéficiaire

Aucun de ces éléments ne peut donc emporter la décision seul. Une mise en balance se fait jusqu'à trouver la réponse la plus acceptable pour l'intervenant-e et la-le bénéficiaire. Ceci prend du temps. Respecter ce temps d'élaboration signifie que le risque demeure et que toutes les craintes des intervenant-e-s restent actives jusqu'à résolution de la situation. Vivre avec ces craintes fait partie de notre travail et nous ne pouvons nous y soustraire car cela permet de construire avec les bénéficiaires leurs ressources et responsabilités face aux situations qui présentent un risque.

J'ai appris à m'enraciner dans ma rigueur et ma confiance pour ne pas me laisser engloutir par le déni ou la sur-responsabilisation

C'est sur ces sols instables, ces nuits un peu plus courtes, ces tremblements anxieux de professionnelle consciencieuse que j'ai appris à m'enraciner dans ma rigueur et ma confiance pour ne pas me laisser engloutir par le déni ou la sur-responsabilisation. Et je remercie tous ceux qui m'ont formée à tenir ainsi debout dans une contenance personnelle. Je remercie également mes collègues et mon responsable d'être présents et à l'écoute dans ces moments.

Il n'y aura jamais de recette, de protocole passe-partout, il y a bien sûr des situations où malgré le temps pris, des réponses ont dû finalement être données dans l'urgence et à l'insatisfaction d'une partie des protagonistes, voire de tous... ou à la satisfaction générale.

Mais ce que je veux dire ici, c'est qu'il n'est pas éthique à mon sens d'agir vite dans le seul but de répondre à nos craintes et de dégager ainsi notre implication et notre responsabilité dans des situations limites.

Je crois qu'il est important de le rappeler ici, dans une époque où la tendance est souvent au durcissement du contrôle social et à l'autoprotection des intervenant-e-s. ²

Et pour conclure : Une petite histoire qui m'accompagne de manière permanente depuis 25 ans.

De mémoire, extrait tiré de « L'herbe du diable ou la petite fumée » Carlos Castaneda,

Carlos Castaneda et Don Juan, son guide spirituel, sont sur une piste en Amérique centrale.

Carlos Castaneda voit un escargot sur la piste, s'approche, le prend et le met sur le bord de la piste.

Don Juan: Mais que fais-tu ?

Carlos: Hé bien comme tu me l'as appris je protège tous les êtres vivants en danger. Il va se faire écraser sur cette route.

Don Juan: OK...mais comment veux-tu que cet escargot trouve son Pouvoir Personnel pour se tirer de là

si tu le sauves ?

Carlos Castaneda retourne vers l'escargot, le prend et le remet au milieu de la route.

Don Juan: Mais que fais-tu encore ?

Carlos: Hé bien je lui permets de trouver son Pouvoir Personnel... Comme tu viens de le dire...

Don Juan:... Et si son Pouvoir Personnel était d'attirer ton attention pour que tu le déplaces?...

¹ Edgar Morin « Introduction à la pensée complexe » Ed Point, coll. Essais 2014

² Guy Hardy article « De la compétence des familles à la compétence des systèmes d'intervention » in « Les Cahiers de l'actif » no 332/333, La Grande Motte janvier 2004



Carole Isoz
Intervenante en addiction

Boire et conduire : pourquoi prendre le risque ?

A l'époque où l'alcool fait partie de nos us et coutumes, la problématique de la conduite sous l'influence de cette substance demeure un sujet de préoccupation majeure.

Bien que les valeurs limite d'alcoolémie aient évolué ces dernières années et que le nombre d'accidents diminue, entre 10 et 15% des personnes au volant roulent sous l'influence de substances dangereuses, selon une étude du Centre universitaire romand de médecine légale (2023).

En d'autres termes, cela signifie que malgré le travail de prévention et les adaptations de la législation, un nombre significatif de personnes choisissent de boire et conduire. Comment expliquer cette prise de décision ?

Il existe autant de raisons de prendre le volant alcoolisé que de raisons de consommer

L'objectif est de tenter d'expliquer, et non de justifier, les raisons qui peuvent parfois pousser certaines personnes à avoir ce comportement aux conséquences parfois tragiques. Il existe autant de raisons de prendre le volant alcoolisé que de raisons de consommer.

Le plaisir de boire

Certaines fois, l'alcool se retrouve dans un dilemme, entre le plaisir de boire un bon vin pour accompagner la soirée et la raison qui fait appel à notre cortex préfrontal pour nous rappeler que boire comporte des risques. Cette dimension interne est associée à quelque chose de positif et accentue cette difficulté à dire non. Pourquoi devrais-je renoncer à ce plaisir ? Quels risques suis-je prêt à prendre ?

En Suisse, l'alcool se partage, fédère, danse à nos côtés tout en soulageant nos peines

L'influence culturelle

L'héritage culturel joue un rôle fondamental dans nos comportements et prises de décisions. En Suisse, l'alcool se partage, fédère, danse à nos côtés tout en soulageant nos peines. A l'heure où certaines personnes ont connu le 0,8 ‰ comme taux de référence, d'autres connaissent le 0,5 ‰ actuel. «Un verre ça ne fait rien». Pourtant, l'alcool diminue notre capacité à faire face à une situation complexe de conduite à partir de 0,2 ‰ déjà, soit environ un verre dépendamment du sexe et du poids.



La pression sociale

L'alcool est souvent intrinsèquement lié à des moments où la timidité s'installe si fermement, qu'il devient le complice idéal pour détendre nos inhibitions. La pression sociale joue alors un rôle déterminant et engendre un climat propice à la consommation. L'envie de s'intégrer aux autres peut inciter les individus à dépasser leurs limites, négligeant les risques inhérents à la conduite. Apprendre à dire non reste alors un enjeu majeur dans cette prise de décision.

Informez sur le fait que l'alcool diminue la capacité à conduire et sensibiliser les individus sur leur auto-évaluation représente aujourd'hui un enjeu dans notre travail de prévention

Sous-estimation des effets de l'alcool

Le manque de connaissances ou les idées reçues sur cette substance

Le secteur Prévention

Le secteur prévention développe et déploie des actions de prévention et de réduction des risques dans le champ des addictions. Menées dans les champs scolaire, festif, sportif, professionnel ou de la sécurité routière, ces actions se basent sur une approche expérientielle de la prévention basée sur le respect des valeurs, des savoirs et des choix des individus. En ce sens, la prévention est mise en œuvre en partenariat avec le public qui doit pouvoir s'impliquer et s'approprier les mesures qui font sens pour lui. C'est l'orientation que nous donnons aux projets développés en priorisant le contact direct avec le public sur une base motivationnelle tout en combinant innovations technologiques et moyens de communication. Nous contribuons ainsi à prévenir et réduire les risques liés aux consommations de substances psychoactives en mettant la personne au cœur de nos interventions.

peuvent conduire à mal évaluer une situation, et pousser à des comportements à risque. «Je me sens bien, je peux conduire». Lorsqu'une personne dit qu'elle se sent bien, elle parle des effets qu'elle ressent dans son corps. Être capable de conduire, c'est avoir les facultés psychiques et physiques à un instant précis pour prendre le volant. Il est alors important de distinguer comment la personne se sent et ce qu'elle a dans le corps. Cette perception erronée, souvent renforcée par des biais cognitifs, peut mener à des décisions imprudentes. Informer sur le fait que l'alcool diminue la capacité à conduire et sensibiliser les individus sur leur auto-évaluation représente aujourd'hui un enjeu dans notre travail de prévention.

Comme l'alcool a un effet sur le cortex préfrontal, les individus se sentent souvent aptes à conduire alors même qu'ils ne sont pas en capacité de le faire

Goût du risque

Certaines personnes recherchent leurs propres limites et des sensations fortes. C'est une des raisons qui peut parfois les pousser à prendre la route tout en ayant consommé. L'idée est alors de pouvoir amener ces personnes à s'interroger sur ce besoin de sensations fortes et de voir de quelle autre manière il pourrait être assouvi.

Comment informer et sensibiliser les individus ?

Deux outils ont principalement été développés et sont utilisés dans notre travail de prévention.

L'application de calcul d'alcoolémie bemyangel, disponible en ligne sur le site bemyangel.ch ou sur smartphone, permet d'estimer ce taux en prenant en compte le sexe, le poids et le temps entre les consommations. Elle montre également le temps qu'il faut pour éliminer l'alcool.

Les simulateurs de conduite, qui peuvent être mis à disposition par la FVA via info@fva.ch, permettent de s'immerger dans un environnement de conduite réaliste tout en simulant les conséquences réelles d'une conduite sous l'effet de l'alcool.



Manque d'anticipation

De surcroît, l'état d'alcoolisation réduit la capacité à faire des choix raisonnables. En effet, lorsqu'une personne consomme, elle n'est plus en capacité d'évaluer la situation, les risques ainsi que ses propres capacités. Comme l'alcool a un effet sur le cortex préfrontal, les individus se sentent souvent aptes à conduire alors même qu'ils ne sont pas en capacité de le faire.

Comprendre les motivations qui poussent à boire et à conduire est essentiel pour discuter des stratégies pour réduire ces risques

La prévention est l'art de l'anticipation. Il s'agit plus précisément, par exemple, de décider du retour de la soirée en amont et non à la fin de la soirée.

Manque d'alternatives sécurisées

Malgré toutes les précautions possibles, l'insuffisance d'alternatives de transports, le coût que peut représenter un taxi ou le fait de ne pas pouvoir dormir sur place, représente un risque pour la prise de décision. L'absence de solution incite de nombreuses personnes à opter pour le volant, malgré une consommation d'alcool. Cela représente alors un obstacle majeur à la prévention.

Boire ou conduire, un choix pas toujours évident

Cette question requiert une attention particulière sur le terrain. Comprendre les motivations qui poussent à boire et à conduire est essentiel pour discuter des stratégies pour réduire ces risques. Aujourd'hui, les individus n'ont pas l'impression de

prendre un risque. Dans une société où prime la responsabilité individuelle, il s'agirait que tout un chacun se questionne sur ces enjeux et cette dernière question :

«Et toi, tu te sens comment ?»



Fidji Jorat
Chargée de projet



Secteur prévention

Le programme Drug Checking Vaud

Lancé en 2022 en phase pilote, le programme de Drug Checking dans le canton de Vaud a été pérennisé en janvier 2024 par la Direction générale de la santé (DGS). Cette pérennisation a permis l'emménagement de la permanence du Drug Checking dans de nouveaux locaux en plein cœur du centre-ville de Lausanne.

Jusqu'ici hébergé par le centre socioculturel Pôle Sud, qui a ainsi contribué activement au succès de la phase pilote, la permanence est aujourd'hui située à l'Avenue Jean-Jacques Mercier 1. Situés à proximité directe de la gare du Flon, au cœur de l'interface des transports publics, les nouveaux locaux de la permanence favorisent l'accès à tous-tes les usager-ère-s du canton.

***Situés à proximité directe
de la gare du Flon, au cœur
de l'interface
des transports publics***

Accueillants, fonctionnels et permettant un accueil adapté au public, ces nouveaux locaux contribuent pleinement au déploiement de ce programme dans le cadre du Plan d'action cantonal en matière d'addiction de la DGS.

La permanence du Drug Checking est intégrée au programme de prévention et de réduction des risques en milieu festif NightLife Vaud.

***En 2024, les 48 permanences
ont permis d'accueillir
416 personnes et d'analyser
727 échantillons.***

La permanence est tenue par les collaborateur-trice-s du CAP de la Fondation Le Levant, de l'École des sciences criminelles de l'UNIL et de la FVA. En 2024, les 48 permanences ont permis d'accueillir 416 personnes et d'analyser 727 échantillons.

Si on y ajoute les interventions menées en milieu festif dans le cadre du programme NightLife Vaud et les analyses menées par la fondation ABS à l'antenne ECS Riponne, le Drug Checking vaudois a permis

d'accueillir au total 852 personnes et d'analyser plus de 1'200 échantillons en 2024. Ce programme est donc aujourd'hui pleinement opérationnel et ce, dès la première année de sa pérennisation.

L'emménagement de la permanence dans ses nouveaux locaux permettra ainsi de poursuivre le développement de ce programme dans les meilleures conditions.



Stéphane Caduff
*Directeur suppléant
Responsable du secteur
Prévention*



Le programme Drug Checking Vaud

Le programme Drug Checking Vaud permet aux consommateur·trice·s de drogues de faire analyser la substance qu'ils-elles ont l'intention de consommer. L'objectif de cette intervention est d'informer de manière objective les usager·ère·s sur les risques qu'ils-elles prennent et leur recommander des manières de réduire ceux-ci, tout en abordant de manière plus générale les comportements de consommation de substances psychoactives.

Il permet également d'avertir les consommateur·trice·s en cas de substances fortement dosées et de compositions mixtes ou inattendues.

Ce programme offre une possibilité d'orientation adaptée en fonction des besoins. Le Drug Checking permet également un monitoring du marché des produits psychotropes. Un marché qui, par essence, est sujet à des variations potentielles en termes de nature et de qualité des produits en circulation.

**La permanence du Drug Checking
est ouverte tous les jeudis
de 17 h à 20 h dans les locaux
du programme Nightlife Vaud,
avec ou sans rendez-vous.**

**Av. Jean-Jacques Mercier 1
1003 Lausanne**

Arrêt Lausanne Flon du M1 ou du M2

www.nightlifevaud.ch



Déménagement de notre antenne de Vevey

En juin 2024, notre antenne de consultation de Vevey a déménagé dans un immeuble à la Rue de l'Hôtel-de-Ville 2 et permet un accueil confidentiel et anonyme à toute personne en difficulté avec sa consommation d'alcool et autres produits. Nous soutenons également les proches ou les employeurs qui en font la demande.

Nous collaborons régulièrement avec le réseau médico-social élargi et proposons des interventions à domicile ou dans le réseau de manière ponctuelle.

Nos prestations d'aide sont subventionnées et donc non facturables, ce qui permet un accès facilité à toute personne en difficulté financière ou non.

Pour toute demande de suivi, nous nous tenons à votre disposition par téléphone au 021 623 84 84, par email à info@fva.ch ou via notre site internet www.fva.ch.



Nouvelle antenne à Aigle

Depuis novembre 2024, nous disposons d'une nouvelle antenne dans la région du Chablais. Elle est située dans les locaux du CMS d'Aigle à l'avenue des Glariers 20.

Inaugurée en présence de Fabio Rollo, responsable du secteur psychosocial, et deux intervenantes Tania Me-deiros et Christine Maire.

Cette nouvelle antenne permet d'accueillir les personnes concernées et leurs proches pour des consultations sur rendez-vous.



Un nouvel espace d'accueil central dans nos locaux à Lausanne

À l'automne 2023, nous avons créé un espace d'accueil central dans nos locaux de l'Avenue de Provence 4 à Lausanne.

Ce nouvel espace a permis la création d'un poste supplémentaire.

La marche, un nouveau concept

L'idée est simple et bienvenue: organiser une marche d'une heure, un moment d'échange partagé tout en cheminant dans la nature, en régions vaudoises, quatre fois par an, en suivant un itinéraire proposé par un coach professionnel Joachim Vagnières (yocoach.ch).

Objectif: partager un moment de détente, de rencontre et de convivialité, hors du cadre très protecteur d'un bureau ou d'un lieu de travail et agir positivement sur la culture d'entreprise en fédérant les secteurs de la FVA. L'idée à terme serait de pouvoir y inviter des bénéficiaires motivés à partager ce moment qui n'aurait pas d'objectif thérapeutique.

Cette proposition ouverte à toutes les collaboratrices et collaborateurs avait été précédée d'un sondage qui avait témoigné de l'intérêt des personnes consultées.

Elle a déjà eu lieu deux fois, avec succès, le 2 novembre 2024 et le 3 avril 2025.

C'est à l'initiative d'un groupe de travail constitué de quatre collaborateur·trice·s que ce concept a été mis sur pied. Imaginé autour du bien-être et de l'épanouissement des participant·e·s, il s'inscrit également dans le renforcement de la cohésion d'équipe, le respect, l'amélioration des performances et la bonne dynamique de groupe.

Une idée certes simple, mais porteuse de détente. Des marches nécessaires dans le cadre d'un milieu de travail exigeant.

Prochaines marches :

- 11 septembre 2025

- 27 novembre 2025





Fondation vaudoise contre l'alcoolisme

Avenue de Provence 4
CH - 1007 Lausanne
Tél. +41 (0)21 623 84 84
www.fva.ch - info@fva.ch

Impressum

Ont contribué à la rédaction

Franck Simond
Bryan Madu
Jean-Philippe Rapp
David Lokofe
Vincent Jayet
Carole Isoz
Fidji Jorat
Stéphane Caduff

Graphisme

Philippe Gschwend

Photographies/illustrations

Philippe Gschwend 1, 4, 5, 6, 8, 16
Diane Bouchet 3
Le reste des images archives FVA

Impression

Imprimerie de Vallorbe SA

Tirages

Papier: 1000 exemplaires
Numérique: 850 exemplaires

Plus d'information
sur notre site internet

« www.fva.ch »

Accessible sur ordinateur
et en version adaptée pour smartphone.

Où nous trouver

