

L'addiction n'a pas de visage

Jura bernois L'alcoolisme se glisse souvent là où on ne l'attend pas, masqué par les habitudes, le stress ou la solitude. A l'occasion de la journée nationale sur les problèmes liés à l'alcool, la Croix bleue a mené plusieurs actions de sensibilisation.



En Suisse, on estime qu'environ 300'000 personnes ont une dépendance à l'alcool.

Keystone/Barbara Gindl

Donna Leonie Gallagher

Jeudi, c'était la journée nationale des problèmes liés à l'alcool. A cette occasion, la section jurassienne bernoise de la Croix bleue a tenu un stand à l'hôpital de Moutier et à celui de Saint-Imier, pour sensibiliser quiconque s'intéressait à la thématique. «Car il faut bien se rendre compte que c'est quelque chose qui peut toucher toute la population», commence Astrid Stegmann, collaboratrice sociale pour la Croix bleue du Jura bernois.

Loin de pouvoir définir un profil type, celle qui accompagne des alcooliques sur le chemin de la guérison est

catégorique: «Je pense réellement que si les circonstances sont réunies, vous comme moi pourrions tomber dans la dépendance.»

Selon Addiction Suisse, on estime à 300'000 le nombre de personnes alcooliques dans le pays. «Nous ne sommes toutefois pas toutes et tous égaux face à notre propension à devenir dépendant à l'alcool», reprend Astrid Stegmann. D'une part, même s'il n'existe pas de gène spécifique de la dépendance à l'alcool, il y aurait quand même certaines prédispositions génétiques. Celles-ci peuvent influencer sur la manière de métaboliser l'alcool, ou encore sur la tolérance ou la vul-

néralité à l'addiction de manière générale. «Et puis, bien sûr, il y a toutes les choses vécues qui entrent en compte, tels que les traumatismes non gérés, les pertes, les deuils, ou les autres coups dur de la vie», reprend-elle. «L'alcool en excès est très souvent une réponse à quelque chose. Comprendre ça, c'est faire un premier pas vers la déstigmatisation.»

Autant de dépendants que d'histoires

Quand Astrid Stegmann reçoit une nouvelle personne, cette dernière a généralement déjà essayé maintes fois d'arrêter de consommer. «Il y a souvent une sorte de sentiment de j'en

ai marre d'en avoir marre, aidez-moi.» Car d'après la spécialiste, le glissement vers l'addiction est toujours pernicieux et sournois. «Il y a autant de chemin que de dépendants. On peut par exemple consommer dans un cadre festif, puis, quelque chose arrive. D'abord, on augmente le nombre d'occasions festives, puis, on commence gentiment à consommer en dehors des événements sociaux, etc. Jusqu'à ce qu'on se rende compte qu'on n'est plus en mesure de s'en passer.»

Face à ces situations, la collaboratrice sociale commence par «cartographier» la situation. «Il y a toujours quelque chose à chercher, à com-

77

Il n'y a rien de pire que de dire à quelqu'un de dépendant que l'arrêt est une question de volonté.

Astrid Stegmann

Collaboratrice de la Croix bleue section Jura bernois

prendre. Qu'est-ce que l'alcool vient combler, qu'est-ce qu'il touche?» Parfois, l'écoute et l'accompagnement peuvent suffire à déstresser la personne qui boit et permettre de réduire un peu sa consommation. D'autre fois, il faut plus de moyens. «Il arrive qu'on les redirige vers d'autres suivis ou une solution médicamenteuse, pour atténuer les symptômes physiques du manque au moment de l'arrêt.»

Des souffrances cachées

L'addiction à l'alcool s'accompagne souvent de comorbidités. Des troubles psychiatriques et psychologiques tels que la dépression, l'anxiété généralisée

ou le stress post-traumatique – ils sont souvent bidirectionnels, c'est-à-dire que l'alcool peut les aggraver ou être utilisé comme automédication. La consommation excessive peut aussi engendrer d'autres maladies physiques. «L'alcool vient souvent masquer, atténuer, ou prendre le dessus sur ces autres souffrances. C'est pourquoi lorsqu'on décroche, on doit non seulement faire face au manque, mais aussi à toutes ces choses qui reviennent à la surface, souvent de façon brutale», souligne Astrid Stegmann. «Cela rend l'arrêt de l'alcool particulièrement difficile.»

Et lorsque l'on aborde la question de la volonté, la spécialiste bouillonne: «Il n'y a rien de pire que de dire à quelqu'un de dépendant que l'arrêt est une question de volonté», tranche Astrid Stegmann. «Toutes les personnes que je vois en ont. Mais l'alcool est une substance psychoactive, ce qui signifie qu'elle a un véritable impact sur le cerveau. Diriez-vous à quelqu'un qui a absorbé un poison sans antidote de faire preuve de volonté pour aller mieux?» poursuit-elle. «Les gens qui viennent me voir, ils ont déjà l'envie d'arrêter. Mais la boisson capture les émotions, l'action. Alors, on agit petit à petit, avec les leviers qu'ils sont capables d'actionner au moment T.»

Sur son stand, à l'entrée de l'hôpital de Moutier, la collaboratrice de la Croix bleue propose flyers et gadgets en tout genre, qui visent à sensibiliser à cette dépendance et à la déstigmatiser. «Comprendre que cela peut arriver à tout le monde, qu'on n'est pas toutes et tous égaux face à cela, et que la volonté n'a pas grand-chose à voir là-dedans, c'est déjà un grand pas», conclut-elle.

Vocaltitude, une nouvelle chorale dans l'Arc jurassien

Musique D'une union entre deux chœurs, l'Ensemble vocal d'Ergüel et Menno Canto, de Tramelan, émerge Vocaltitude, nouvel ensemble vocal, dont les choristes sont issus de la région au sens large.

Rosa Ikni

Un nouvel ensemble vocal prend son envol dans la région, cette année: Vocaltitude. Une création issue d'une fusion entre deux chœurs dissous, l'Ensemble vocal d'Ergüel et Menno Canto, de Tramelan. «Ces deux chœurs, faute de choristes, n'ont plus réussi à survivre, en raison également de la pandémie, qui a réduit l'engouement et la motivation à venir chanter», explique Aurel Gerber, codirecteur de Vocaltitude.

Qui dit naissance d'une chorale dit concert inaugural. Ce samedi 24 mai, à la salle polyvalente Juventuti, à Tramelan, le public pourra assister à une représentation sous le signe du groove. «Nous nous sommes entourés de personnes connues dans la région, comme le groupe Gerber Noir Trio, le Lausannois Daniel Perrin et le batteur biennois Luigi Galati. Nous avons ce souhait de refaire un programme consacré au répertoire Soul & Rhythm'n'Blues américain», explique le codirecteur.



Le premier concert de la chorale Vocaltitude vibrera au rythme du Groove.

Sigu

teur. L'ouverture des portes se fera à 19h30. Après le concert, la soirée se poursuivra avec une after.

Un répertoire varié

Avant de fonder ce nouveau collectif musical, Aurel Gerber était à la tête de Menno Canto. «Les choristes qui chantaient sous ma direction ont rejoint l'Ensemble vocal d'Ergüel pour certains projets et inversement. Au final, cela nous semblait naturel de créer quelque chose réunissant nos forces», raconte-t-il.

Vocaltitude est ainsi né, avec un nom faisant référence aux crêtes jurassiennes, qui vibreront aux timbres des choristes. «Nous voulons nous identifier à cette région qui nous est chère,

et non attribuer un nom uniquement à une commune. Nous comptons des choristes provenant de La Chaux-de-Fonds, de Bienne, de tout l'Arc jurassien. Cela faisait sens de faire allusion à nos montagnes.»

Etre un acteur culturel régional audacieux et ancré, c'est ce à quoi aspire le comité. «Les deux chœurs ont touché à plein de styles de musique différents, comme le jazz, la musique contemporaine et ancienne. Il y a de l'audace dans le choix des programmes que l'on créera, qui seront variés. C'est peut-être en cela que nous avons un style particulier, c'est que nous touchons justement à tous les styles», sourit Aurel Gerber.