

ALCOOL ET RISQUES



PRÉVENIR

CONSEILLER

ACCOMPAGNER

SOMMAIRE

- 4-5 «Nous ne sommes pas égaux face au risque de développer une dépendance»
[Interview de Déborah Lidsky-Haziza](#)
- 6-7 Le risque de l'automédication. Quand les jeunes consomment pour se sentir mieux
- 8 Addictions et TDAH, des liens souvent sous-estimés
- 9 J'ai habité dans un appartement de transition durant trois ans
[Témoignage](#)

- 10-11 La question du risque : retours de nos équipes sociales dans les régions
[Témoignages de collaborateurs sociaux](#)
- 12-13 Santé mentale et addictions. Le témoignage d'une maman
[Interview de Paula Marchioni](#)
- 14-15 Risques et conséquences de l'alcoolodépendance sur la famille
[Interview de Gwennaël Bolomey](#)

- 16 Exposition à Rouen : «Enfants et alcool : normes, éducation, prévention»
- 17 Quand les enfants deviennent proches-aidants
- 18 Nouveau cycle de formation SOS Alcool
- 19 Nouveau : un site internet dédié aux addictions en milieu professionnel

IMPRESSUM

17^e année, n°37, août 2026

Responsable de la revue : Laetitia Wanner (Gern)

Auteurs : Raphaël Aubry, Sophie Calcagno, Philippe de la Fuente, Onn Donzel, Francesca Heiniger, Aurélie Jeanneret, Stéphan Lacombe, David Leuba, Vanessa Redzepi, Astrid Stegmann, Suzanne Vaccaro, Laetitia Wanner, Jessica Zrigui.

Relecture : Laurence Met

Administration : Croix-Bleue romande, Secrétariat général, Avenue de la Gare 31, 1022 Chavannes-Renens | Tél. 021 633 44 33

Images : CBR | Unsplash

Image de couverture : Unsplash

Conception graphique : Laetitia Wanner (Gern)

Impression : Jordi SA, Belp

Prix du journal : Pour 1 an : 28 CHF

Pour l'étranger : 35 CHF | Pour un soutien au journal : CH39 0900 0000 1000 0586 2

Parution : deux fois par année

ISSN : 1664-4239



Votre don en bonnes mains.



COMMANDEZ UN NUMÉRO D'EXISTER

Vous pouvez nous écrire en précisant vos coordonnées et le ou les numéros que vous désirez recevoir par la poste. Contact: info@croix-bleue.ch. Le prix d'un journal est de CHF 10.- pièce (frais de port non inclus).

Numéros précédents : *Alcool et (in)formations, L'alcool en automédication, Bénévolat et accompagnement des addictions, Alcool et habitudes, Créativité et accompagnement des addictions, Alcool et proches, Sport et addictions, Addictions et numérique, Les mots pour en parler, L'alcool au féminin, Questionner sa relation à l'alcool, Alcool en milieu professionnel, L'addiction et ses mécanismes.*



Suzanne Vaccaro

Présidente de la Section vaudoise de la Croix-Bleue romande

Chères lectrices, chers lecteurs,

Dans le domaine de la petite enfance, un risque renvoie à l'identification d'un danger. Celui-ci peut être passager, mais il nécessite un temps d'arrêt pour discuter, explorer et comprendre ce qui est en jeu. Un enfant peut se retrouver en danger parce que les bases dont il a besoin pour se construire ne sont pas adéquates. Cette situation peut amener son lot de risques sur le moment ou plus tard, à l'âge adulte.

Ce nouveau numéro d'*Exister* met en avant ce qui précède les problématiques liées à l'alcool au sein de la famille, précisément parce que l'individu se construit très tôt. Lorsque les personnes autour d'un enfant ne sont pas des références stables et fiables, celui-ci va instinctivement chercher des ressources ailleurs. Lorsque les personnes supposées nourrir l'intériorité d'un enfant et lui apporter de la sécurité manquent, l'enfant va chercher à compenser ce qu'il n'a pas reçu. À l'âge adulte, cela peut se manifester par le développement d'addictions ou de dépendance affective par exemple.

Si tout commence tôt, tout n'est pas joué à l'enfance. Si l'entourage familial est dysfonctionnel, l'enfant doit pouvoir trouver des références, des personnes qui sont là : un oncle, une grand-mère par exemple. En cas d'interrogation, de ballotement, ces personnes procureront de la sécurité. Chaque individu mérite que l'on pose sur lui

un regard bienveillant. Mieux vaut s'interroger une ou deux fois de trop que de laisser passer quelque chose parce que l'on n'ose pas. Des personnes relais peuvent jouer un rôle extrêmement important : médecin de famille, enseignant, ami de la famille,...

Au lieu de traiter les symptômes lorsqu'une dépendance s'est installée, je suis persuadée de l'importance de traiter les situations préoccupantes lorsqu'elles apparaissent. Plus vite on commence à déceler nos dysfonctionnements et nos vulnérabilités, plus vite on peut mettre des choses en place et on évite alors d'être confrontés à des situations graves et à leurs conséquences.

Dans le domaine des addictions, les professionnels peuvent offrir une présence sur le long cours. Dans les pages suivantes, vous entendrez les retours « terrain » de nos collaborateurs sociaux et découvrirez les aides concrètes qui existent pour les personnes confrontées, de près ou de loin, aux souffrances liées à l'alcool.

Suzanne Vaccaro

« Nous ne sommes pas égaux face au risque de développer une dépendance »

Déborah Lidsky-Haziza est médecin spécialiste des addictions. Elle nous a reçus dans son cabinet au Service de Médecine de Premier Recours des Hôpitaux Universitaires de Genève. Panorama des risques et des facteurs de vulnérabilité.

Madame Lidsky-Haziza, quels sont les profils à risque ?

Il existe plusieurs facteurs de vulnérabilité qui augmentent le risque de développer une dépendance. En effet, nous ne sommes pas tous égaux face à ce risque. Parmi ces facteurs, les premiers sont d'abord individuels et biologiques. Les recherches montrent qu'il existe une prédisposition génétique importante : selon les études, les facteurs génétiques expliqueraient environ 50 % de la variabilité du risque de développer une dépendance. Cela ne signifie pas que la dépendance soit héréditaire ni qu'elle soit inscrite dans les gènes. Les gènes confèrent plutôt une susceptibilité plus ou moins importante, qui interagit tout au long de la vie avec les facteurs psychologiques, familiaux, sociaux et environnementaux.

L'âge joue également un rôle important. Plus la consommation d'une substance débute tôt, en particulier pendant l'adolescence, plus le risque de développer une dépendance à l'âge adulte est élevé. Cette période de la vie correspond à un développement encore inachevé du cerveau, notamment des régions impliquées dans le contrôle des impulsions et la prise de décision.

Certains traits de personnalité constituent aussi des facteurs de vulnérabilité. C'est le cas de l'impulsivité, de la recherche de sensations fortes ou encore des difficultés à réguler ses émotions. Ces caractéristiques peuvent favoriser une consommation plus fréquente et/ou plus importante.

D'autres facteurs sont liés à l'histoire personnelle et à la santé mentale. Avoir vécu des événements traumatiques, en particulier durant l'enfance (comme des maltraitances, des violences ou des abus sexuels) augmente significativement le risque de développer une dépendance plus tard dans la vie.

La présence de troubles psychiatriques, tels que la dépression, les troubles anxieux, le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) ou certains troubles de la personnalité, constitue également un facteur de risque. Chez certaines personnes, la consommation de substances peut



devenir une manière de soulager une souffrance psychique, même si cet effet est généralement temporaire et entretient ensuite le problème.

Enfin, certains aspects du fonctionnement affectif, comme une forte dépendance émotionnelle, un besoin important d'être rassuré ou une peur marquée de l'abandon, peuvent également rendre une personne plus vulnérable au développement d'une dépendance.

Et il y a aussi le contexte ?

Les facteurs environnementaux et sociaux jouent eux aussi un rôle important. Grandir dans un contexte familial marqué par des conflits, un manque d'attention ou d'affection, de la négligence ou des violences augmente le risque de développer une dépendance. De la même manière, vivre dans la précarité, être confronté au chômage, à l'instabilité du logement ou à l'isolement social et affectif constitue un terrain favorable à l'apparition de troubles de l'usage de substances.

Enfin, il ne faut pas oublier que le potentiel addictif de la substance elle-même entre aussi en jeu. Toutes les substances ne présentent pas le même risque de dépendance. Plus une substance agit rapidement sur le cerveau, plus son effet est intense et de courte durée, plus son potentiel addictif est élevé. C'est notamment le cas des substances à courte demi-vie, c'est-à-dire dont la concentration dans l'organisme diminue rapidement. Cette alternance entre des effets intenses mais de courte durée favorise la répétition des prises et augmente le risque de développer une dépendance.

« Plus une substance agit rapidement sur le cerveau, plus son effet est intense et de courte durée, plus elle est susceptible d'entraîner un phénomène de dépendance »

Dresse Déborah Lidsky-Haziza

À l'inverse, qu'est-ce qui peut aider à réduire les risques ?

Connaître ses propres facteurs de risque est une première étape essentielle pour préserver sa santé. Qu'il s'agisse du risque cardiovasculaire, métabolique, de certains cancers ou encore du risque de développer une dépendance, cette connaissance permet d'adapter son mode de vie et, dans certaines situations, d'être plus attentif à ses habitudes.

À l'inverse, il existe aussi de nombreux facteurs de protection. Une bonne estime de soi, des compétences sociales solides, la capacité à gérer ses émotions, un esprit critique, un environnement familial sécurisant, ainsi qu'une situation de vie stable (avec un logement, un emploi ou un réseau de soutien) contribuent à réduire le risque de développer une dépendance. En consultation, j'insiste souvent sur un point : connaître ses propres facteurs de vulnérabilité ne signifie pas que l'on développera forcément une dépendance. En revanche, cette prise de conscience permet d'adopter des comportements plus protecteurs et de demander de l'aide plus tôt si nécessaire. Enfin, il est important de rappeler que les études montrent que même une diminution modeste de la consommation d'alcool peut avoir des effets bénéfiques significatifs sur la santé physique et mentale, ce qui est très encourageant. Chaque diminution de la prise d'alcool, même modeste, est bénéfique pour sa santé.

En consultation, vous encouragez parfois la participation à des activités de la Croix-Bleue romande ?

Absolument. Les activités que vous proposez jouent un rôle très important. Elles permettent avant tout de recréer du lien social, un élément essentiel dans le parcours de rétablissement d'une personne qui souffre d'un trouble de l'usage d'alcool. Que ce soit avec les membres de l'équipe de la Croix-Bleue ou avec les autres participants et participantes, ces moments favorisent les échanges, rompent l'isolement et peuvent permettre de retrouver un sentiment d'appartenance.

Ces activités contribuent également à restaurer l'estime de soi et la dignité. Elles aident les personnes à sortir de la honte qui accompagne souvent les problèmes de troubles de l'usage d'alcool, une honte qui pousse parfois à s'isoler, à éviter les autres et à ne plus oser participer à la vie sociale.

Elles offrent aussi l'occasion de redécouvrir le plaisir autrement. Retrouver des activités agréables, des centres d'intérêt ou simplement le plaisir d'être avec d'autres est une étape importante du rétablissement. Un des objectifs est que la consommation cesse d'occuper toute la place.

Enfin, ces rendez-vous ont un effet très concret sur les habitudes de consommation. Certaines personnes choisissent de boire moins d'alcool, voire de ne pas boire du tout avant une activité afin de pouvoir y participer dans de bonnes conditions. Ce sont des petits changements, mais répétés dans le temps, qui peuvent favoriser une évolution durable des comportements.

Quel message souhaiteriez-vous adresser aux personnes engagées dans le réseau des addictions ?

Merci pour cette question. J'ai la chance de rencontrer de nombreuses équipes engagées dans le domaine des addictions à travers toute la Suisse romande. Je tiens à saluer leur professionnalisme, leur engagement au quotidien et la qualité de l'accompagnement qu'elles offrent. Leur approche est à la fois exigeante, personnalisée et profondément humaine, souvent auprès des personnes les plus vulnérables.

Mon souhait est que nous continuions à développer ensemble des soins de grande qualité, fondés sur l'écoute, le respect et l'adaptation aux besoins de chacune et chacun. Accompagner une personne, c'est aussi l'aider à sortir de la honte, de la culpabilité et de la peur du jugement, afin qu'elle ose parler de ses difficultés et demander de l'aide.

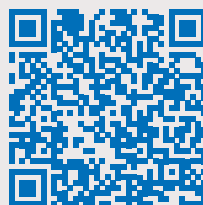
Je crois également qu'il est essentiel d'aller vers les personnes lorsque c'est possible, plutôt que d'attendre qu'elles franchissent seules la porte d'un service ou d'une association. Cela signifie parfois intervenir à domicile, dans les lieux de vie ou au sein de la communauté. Sortir de nos murs, qu'ils soient hospitaliers, associatifs ou institutionnels, permet souvent de rejoindre des personnes qui, autrement, resteraient éloignées des soins.

Enfin, je suis convaincue que nous devons continuer à faire preuve de créativité et à renforcer les collaborations entre les différents acteurs et actrices du réseau. En croisant nos compétences et nos expériences, nous pouvons proposer des réponses plus adaptées et ouvrir de nouvelles voies vers le rétablissement.

Interview réalisée par Laetitia Wanner

FEMMES ET ADDICTIONS

Comment expliquer que les femmes développent plus rapidement une dépendance ?



Retrouvez une partie complémentaire de l'article sur notre site internet. Scannez le code QR ou rendez-vous sur la page *Exister* de notre site web.

www.croix-bleue.ch

La Croix-Bleue agit depuis 1877

POUR LIRE LA SUITE.. ABONNEZ-VOUS !

**Notre mission est de venir en aide aux personnes dépendantes de l'alcool ainsi qu'à leurs proches.
Nous le faisons selon trois axes d'action : PRÉVENIR - CONSEILLER - ACCOMPAGNER**

 ☐ **Je souhaite recevoir le journal au prix de CHF 28.- / an)**

Laissez-nous vos coordonnées :

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

NPA : _____

Localité : _____

Courriel : _____

Téléphone : _____

Signature : _____

Merci de renvoyer ce coupon sous enveloppe affranchie à l'adresse suivante :
Croix-Bleue romande
Avenue de la Gare 31,
1022 Chavannes-Renens
ou par courriel à info@croix-bleue.ch



**Votre don en
bonnes mains.**

**NOS LIEUX
D'ACCUEIL**

Bienne

Rue de la Flore 32
2502 Bienne
076 365 29 67

Chavannes – L'Oasis

Avenue de la Gare 31
1022 Chavannes-Renens
021 633 44 33

Cortailod

Rue des Courtils 26
2016 Cortailod
032 725 02 17

Genève – L'Entracte Bleu

Chemin de la Gravière 4
1227 Les Acacias
022 320 41 00

La Chaux-de-Fonds

Rue du Soleil 16
2300 La Chaux-de-Fonds
032 725 02 17

Tavannes

Route de Pierre-Pertuis 30
2710 Tavannes
032 489 13 06

**Nous sommes
là pour vous
écouter**

Vous désirez nous aider à aider ?



IBAN CH39 0900 0000 1000 0586 2
La Croix-Bleue romande,
Chavannes



VIREMENT BANCAIRE



Votre don en
bonnes mains.

