

L'ALCOOL EN AUTOMÉDICATION

PRÉVENIR

CONSEILLER

ACCOMPAGNER

SOMMAIRE

- | | | | |
|-------|--|-------|--|
| 4 | L'alcool, un médicament ? | 12 | Prise en compte du TDAH, une aide concrète |
| 5 | L'alcool pour anesthésier la douleur
<i>Interview de Christelle Peybernard</i> | 13 | De l'alcool triste à la renaissance
<i>Témoignage de Philippe</i> |
| 7 | « L'alcool m'aidait à oublier mes malheurs durant quelques instants »
<i>Témoignage de Martin</i> | 16-17 | « J'ai reçu une centaine de messages d'inconnus »
<i>Interview d'Antoine Hürlimann</i> |
| 8-9 | Boire pour se soigner, un raccourci dangereux et récurrent
<i>Apports de collaborateurs sociaux</i> | 18-19 | Festival : prévenir les consommations à risque
<i>Interview d'Astrid Stauffer-Engeström</i> |
| 10-11 | Laurence Cottet : <i>Des jours meilleurs</i>
<i>Interview de Laurence Cottet</i> | | |

IMPRESSUM

16^e année, n°35, août 2025

Responsable de la revue : Laetitia Gern

Auteurs : Geoffroy Brändlin, Sophie Calcagno, Philippe de la Fuente, Onn Donzel, Laetitia Gern, Aurélie Jeanneret, Camille Lebreton, David Leuba, Vanessa Redzepi, Carole Schenk, Astrid Stegmann.

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 (Luke Jones)

Conception graphique : Laetitia Gern et Simon Schönmann

Impression : Jordi SA, Belp

Prix du journal : Pour 1 an : 28 CHF

Pour l'étranger : 35 CHF | Pour un soutien au journal : CCP 10-7550-3

Parution : deux fois par année

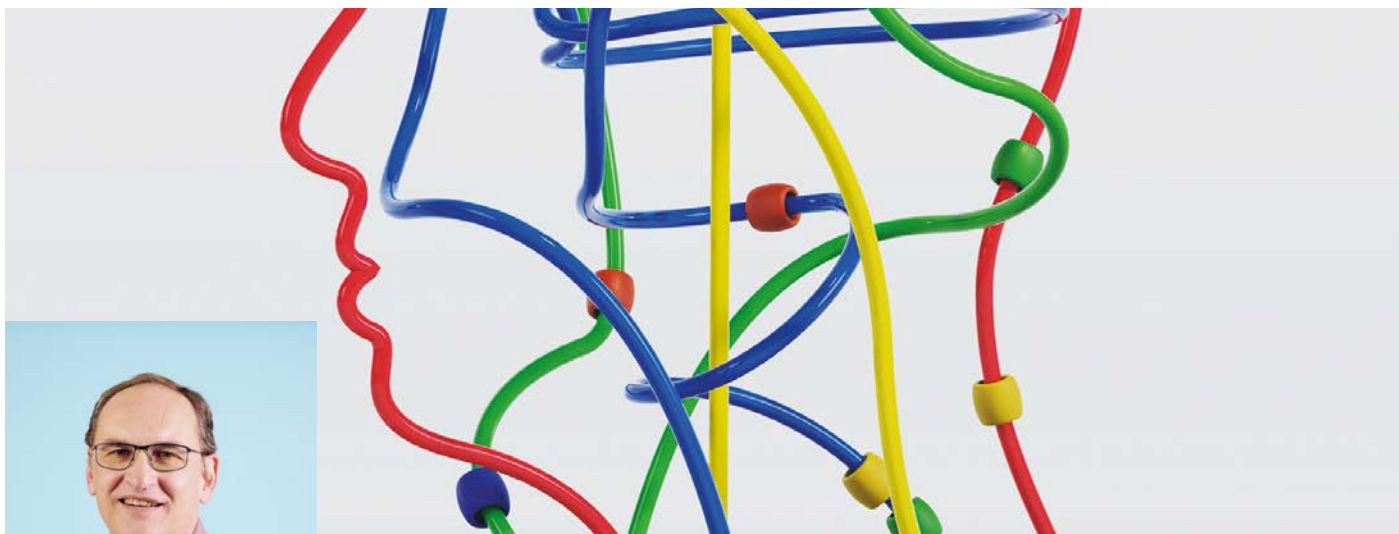
ISSN : 1664-4239



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 : *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.*



RALPH PETERSCHMITT

*Secrétaire général
de la Croix-Bleue romande*

TOUT VA TRÈS BIEN, MADAME LA MARQUISE...

Chères lectrices, chers lecteurs,

En parcourant ce numéro, vous serez peut-être comme moi et vous penserez à la chanson citée dans le titre, dans laquelle « tout va bien » dans le discours mais où, dans la réalité, les catastrophes s'enchaînent.

Dans notre monde, il est le plus souvent de bon ton de paraître fort, de donner l'impression que pour nous tout va bien. Comme le disent certains: « T'inquiète, je gère... ».

Notre réalité à tous est plus complexe. S'il y a des domaines où effectivement tout va bien, tant mieux. Par contre, nous portons tous des déceptions et des souffrances. Des douleurs qui peuvent se réactiver dans certaines circonstances. Et la question posée par la thématique est : qu'est-ce que je fais de ce qui est difficile ? Quelles sont mes stratégies pour y faire face ?

Une stratégie peut être le déni, essayer d'enfouir ce qui va mal, le mettre de côté pour le moment. S'il n'est pas toujours possible de soigner la blessure tout de suite, nous savons cependant tous que le temps à lui seul ne suffit pas pour régler les choses.

Une autre voie est de chercher à anesthésier le problème par différentes béquilles. Là encore, cela revient au mieux à remettre à plus tard. Dans certains cas discutés dans ce numéro, cela va même aggraver la situation.

Le mieux sera de développer des stratégies positives comme appui pour traverser ce qui nous est difficile, voire pour le régler. Ces stratégies peuvent être multiples : mettre à part une plage de temps pour un loisir que nous aimons, parler avec une personne de confiance, dans certaines situations une démarche peut être utile, ou encore la spiritualité... Il y a aussi la possibilité de trouver une aide professionnelle : à la Croix-Bleue romande, dans d'autres organisations, chez un psychologue...

Cela vaut la peine d'être à l'écoute de nos émotions. Et si tout ne se règle pas, cela vaut la peine de chercher le meilleur chemin pour exister.

Je vous souhaite une belle lecture des pages qui suivent.

Ralph Peterschmitt



L'ALCOOL, UN MÉDICAMENT ?

« Je bois pour avoir moins mal », « un petit verre m'aide à m'endormir », « Je consomme pour gérer mes angoisses ». Ces phrases, souvent entendues lors d'entretiens individuels ou de groupes de parole, illustrent le lien étroit entre la consommation d'alcool et les effets recherchés. C'est pourquoi, comprendre les motivations qui poussent à consommer des psychotropes est au cœur des suivis.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit l'automédication comme le traitement de certaines maladies par les patients grâce à des médicaments autorisés, accessibles sans ordonnance, sûrs et efficaces, et utilisés dans les conditions recommandées.

Le problème de l'alcool ?

Il ne répond à aucun de ces critères : il n'est ni un médicament reconnu, ni sûr, ni efficace pour traiter des troubles psychiques ou physiques. Pourtant, de nombreuses personnes l'utilisent pour soulager des symptômes comme l'anxiété, l'insomnie, la douleur ou la tristesse, dans une logique d'automédication.

De quelles ressources disposent les usagers ?

Selon une vaste étude longitudinale menée sur plus de 34 000 adultes américains (Robinson et al., 2011), les personnes souffrant d'un trouble anxieux et ayant recours à l'alcool ou à d'autres substances pour soulager leurs symptômes présentent un risque 2,5 à 5 fois plus élevé de développer un trouble addictif dans les années suivantes, comparé à celles qui ne s'automédiquent pas. L'alcool utilisé en automédication apparaît ainsi comme un facteur central dans le développement de comorbidités psychiatriques, telles que les phobies sociales et autres troubles anxieux.

Face à ce constat, une prise en charge précoce et adaptée est indispensable. Les institutions spécialisées dans les addictions, telles que la Croix-Bleue romande, offrent un accompagnement personnalisé et un soutien aux personnes concernées. Lors des entretiens, l'accent est mis sur l'exploration des causes profondes du mal-être afin de proposer des réponses adaptées à chaque situation.

*Texte réalisé par **Laetitia Gern**, responsable de la revue*

Source :

Robinson J, Sareen J, Cox BJ, Bolton JM., (2011), « Role of Self-medication in the Development of Comorbid Anxiety and Substance Use Disorders », in A Longitudinal Investigation. Arch Gen Psychiatry.

L'ALCOOL POUR ANESTHÉSIE LA DOULEUR

Le Dr Christelle Peybernard accompagne depuis 25 ans des personnes confrontées à l'addiction. Médecin spécialisée en psychiatrie et en addictologie, elle met également à profit ses compétences pédagogiques lors de ses consultations et dans un ouvrage paru en 2025. Interview.

Docteure Peybernard, qu'est-ce qui a motivé la rédaction du livre Mieux se protéger de la dépendance à l'alcool ?

Depuis 25 ans, je travaille en milieu hospitalier et je m'occupe d'un CSAPA (centre de soin, d'accompagnement et de prévention d'addictologie). Ce livre est né de mon expérience clinique et des nombreux témoignages de mes patients. J'ai voulu adopter une approche innovante, centrée sur l'éducation à la santé et la prévention, afin d'offrir à chacun des repères pour mieux comprendre sa relation à l'alcool, notamment dans l'esprit du Dry January.

Vous insistez sur les raisons qui poussent à consommer de l'alcool. Pourquoi est-ce si important ?

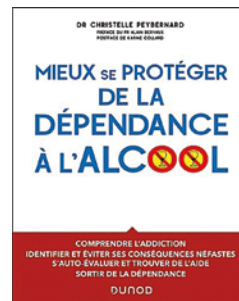
L'alcool sert souvent d'automédication pour atténuer une souffrance, en particulier chez les personnes ayant vécu des psychotraumatismes. Plus de la moitié de mes patients en alcoologie sont concernés par un syndrome de stress post-traumatique, souvent lié à des expériences de négligence, de maltraitance ou d'abus sexuels.

QU'EST-CE QU'UN PSYCHOTRAUMATISME ?

Un trouble psychotraumatique se produit lorsque la victime est confrontée directement ou indirectement à une menace physique ou à une situation qui la détruit mentalement. Lorsque nous sommes exposés à un événement violent, notre psychisme modifie temporairement son fonctionnement pour se protéger de l'agression qu'il subit. Cette modification se manifeste par une variation de notre niveau de conscience. (Extrait p. 31).

Quel est le lien entre traumatisme et consommation d'alcool ?

L'alcool agit comme un anesthésiant ou un sédatif. Il permet de soulager la souffrance, la ruminant ou encore les réminiscences d'un psychotraumatisme. Par exemple, une personne



« Se connaître, c'est déjà apprendre à se protéger. Car la lucidité n'est pas une douleur : c'est le début de la liberté. »

peut consommer pour essayer d'échapper à une crise d'angoisse en rentrant chez elle. Pour contrer des attaques de panique, elle va boire de l'alcool pour s'anesthésier. Il apporte un soulagement immédiat grâce à son effet anxiolytique, mais cet effet est de courte durée et s'accompagne souvent de conséquences négatives, comme la « gueule de bois ». Associé à des anxiolytiques, l'alcool peut endormir les centres de la respiration et exposer la personne à un risque d'overdose. Il irrite aussi l'estomac et peut amener des vomissements et le risque de fausse route.

Comment la dépendance s'installe-t-elle ?

La personne qui consomme pour anesthésier une souffrance va avoir tendance à recommencer puisque, sur le coup, l'effet recherché arrive et c'est une forme de récompense. Avec le temps, le cerveau s'habitue : il faut augmenter les doses ou la fréquence, c'est la phase de tolérance. Progressivement, la dépendance s'installe : on consomme non plus pour le plaisir, mais pour éviter le manque.

Concrètement, comment l'alcool agit-il sur le cerveau ?

L'alcool prend la place de certaines molécules chimiques du cerveau, responsables notamment de la prise de décision ou de l'initiation d'un comportement. Sous son influence, il peut nous amener à agir malgré nous. C'est en cela qu'on peut le qualifier de drogue légale : il a la capacité de prendre le contrôle sur notre cerveau, de modifier nos perceptions et nos comportements. Une partie de notre cerveau se retrouve ainsi commandé par les effets de l'alcool.

J'explique ces mécanismes à mes patients. Tout d'abord que la dépendance est une maladie, et ensuite qu'il faut du temps pour que le cerveau récupère sa capacité de contrôle. Mais c'est possible et cela donne beaucoup d'espoir.

Interview réalisée par Laetitia Gern

**BREFS CONSEILS PAR TÉLÉPHONE
OU E-MAIL, ENTRETIEN PREMIER
CONTACT**

**CONSEIL PERSONNALISÉ,
ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL,
COUPLES ET FAMILLES**

**SUIVI « MES CHOIX »,
CONSOMMATION CONTRÔLÉE**

ÉCOUTE (0848 805 005)

**PRÉVENTION DE LA
RECHUTE ET CONSOLIDATION
DE L'ABSTINENCE**

**ATELIERS DE SOUTIEN
ADMINISTRATIF, INFORMATIQUE
ET SOCIAL**

**GROUPE D'ENTRAIDE,
DE PAROLE ET DE LIEN**

REPAS-PARTAGE, PERMANENCE

LES PRESTATIONS DU SECTEUR SOCIAL DE LA CROIX-BLEUE ROMANDE

La Croix-Bleue romande propose des suivis individualisés à chaque personne en prenant en compte sa singularité, ses choix et son rythme de vie du moment.

Nos consultations peuvent être individuelles ou familiales et se pratiquent dans un esprit de partenariat. Elles tiennent compte du profil de consommation et du potentiel de la personne mais également de l'environnement et des événements qui ont ponctué son parcours de vie.

**LIAISON ET CONTACTS DANS
LE RÉSEAU DES ADDICTIONS**

**COLLABORATION AVEC DES
SERVICES SOCIAUX ET DES
CABINETS MÉDICAUX**

**CONSEIL EN ENTREPRISE
(EMPLOYÉS, EMPLOYEURS)**

SORTIES ET SÉJOURS

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

POUR NOUS AIDER À AIDER

**Notre mission est de venir en aide
aux personnes dépendantes de l'alcool
ainsi qu'à leurs proches. Nous
le faisons par la prévention, le
conseil et l'accompagnement.**

**Pour un monde où la
souffrance liée à l'alcool
n'existe plus.**



IBAN CH39 0900 0000 1000 0586 2

La Croix-Bleue romande,
Chavannes



VIREMENT BANCAIRE



Votre don en
bonnes mains.



SOS ALCOOL
0848 805 005



PREMIER RENDEZ-VOUS
contactez-nous et nous vous redirigerons
en fonction de votre région.
conseil@croix-bleue.ch



FSC
www.fsc.org

MIXTE

Papier | Pour une
gestion forestière
responsable

FSC® C002982