

Addiction

«Quand je commence à boire de l'alcool, plus rien n'existe»

Comment s'en sortir dans une société où l'alcool est omniprésent? Une association mise sur les pairs aidants. Témoignages
Caroline Zuercher

L'alcool, c'était sa vie. Jusqu'à cinq litres de bière par jour. Il y a huit mois, Laura* a une nouvelle fois stoppé. Et cette fois ça marche. Pour cette quinquagénaire, la raison de ce succès est claire: elle bénéficie du soutien de l'Impact. Cette association, créée il y a un an par des personnes qui ont traversé les mêmes difficultés qu'elle, développe une nouvelle approche. Ces pairs fournissent leur aide une fois les soins médicaux terminés. Avec un objectif, trouver sa place dans une société où l'alcool est omniprésent.

Nous rencontrons Laura avec deux pairs aidants, Yves Maury, abstiné depuis neuf ans, et Gisèle Zanone, qui n'a plus bu depuis 2002. Pour Laura, les choses ont dérapé en 2004, une année où les événements douloureux se sont enchaînés. «Je me revois prendre un verre de rosé sur une terrasse au soleil.» Elle a ressenti un soulagement extrême, celui de

pouvoir enfin oublier ses soucis. «Ça a été le premier de tous les verres qui ont suivi.»

Laura n'a pas de limites quand elle boit. «Une fois lancée, plus rien n'existe. Je suis scotchée sur ma chaise.» Elle a changé de comportement et acquis une mauvaise réputation dans son quartier, n'a plus réussi à prendre soin de sa fille comme elle l'aurait voulu... En 2007, un ami lui dit qu'elle a un problème. Cela l'interpelle et les neuf années suivantes, elle enchaîne sevrages et rechutes.

«En couple avec l'alcool»

«Quand je me retrouvais seule, je sortais au bistrot pour rencontrer des gens.» L'alcool est devenu un médicament contre la solitude, facile d'accès et à l'effet rapide. Avec le temps, le remède s'est transformé en compagnon. «Un mauvais compagnon, mais qui était là. J'étais en couple avec l'alcool.» Le déclin s'est produit l'an dernier, après que sa fille adolescente a quitté la maison durant deux semaines. Depuis, elle tient, malgré deux écarts.

Pour Yves Maury, président de l'Association Impact, ce parcours illustre les difficultés de nombreux alcooliques. «Il y a une rupture quand les soins donnés par les professionnels s'arrêtent.» À ses yeux, c'est quand on quitte la clinique que commence le vrai

travail. Il faut alors compter au moins deux ans pour «s'ancrer dans l'indépendance». La tentation de boire pour ne plus souffrir revient régulièrement. «Au bout d'un moment, on se dit tant pis», ajoute Gisèle Zanone.

«Si l'héroïnomane arrête, les autres le félicitent et l'accueillent. Avec l'alcool, vous êtes stigmatisé quand vous arrêtez»

Yves Maury Président de l'Association Impact

Yves Maury lie la majorité des rechutes au fait que l'alcool est un produit social et que, au quotidien, les sollicitations sont nombreuses. «L'héroïnomane est marginalisé. S'il arrête, les autres le félicitent et l'accueillent. Avec l'alcool, vous êtes stigmatisé quand vous arrêtez.» Il faut se justifier et ce n'est pas facile. «À chaque fois, cela fait renaître les souffrances et le sentiment de culpabilité», complète Gisèle Zanone. Les autres ne comprennent pas cette difficulté à contrôler la consommation, cette

dépendance faisant que, quand on commence, on ne s'arrête plus.

Retrouver du plaisir

Outre le soutien de personnes ayant le même vécu, le but de l'Impact est de s'exposer progressivement à cette société. Pairs aidants et pairs aidés se rencontrent une fois par mois dans des groupes de parole. Entre deux, ils se retrouvent par petits groupes «dans la vraie vie», que ce soit au resto, au cinéma ou même au supermarché. «Le but est de développer des stratégies pour faire face aux sollicitations. Et de retrouver du plaisir ailleurs. Si on se dit que tout est horrible parce qu'on doit se priver, on risque de retomber», détaille Yves Maury.

Dans une vie où l'alcool avait pris toute la place, il faut combler le vide qu'il a laissé. Si Yves Maury a créé l'Association Impact, c'est parce qu'il ne se retrouvait pas dans les soutiens existants. «Les Alcooliques Anonymes, par exemple, ont un effet chapelle qui ne convient pas à tout le monde. Les gens se retrouvent entre eux et parlent de consommation ou de non-consommation.»

Aujourd'hui, Laura est sur la bonne voie. «Je suis retournée dans un bar. J'ai commandé un café et rien d'autre. J'étais très fière.» Elle est encore fragile et reconnaît avoir connu «un dérapage» à Pâques. Mais elle retrouve peu à peu celle qu'elle était avant, reprend son rôle de maman et réapprend la joie de faire certaines choses alors que «même les trucs sympas étaient devenus des corvées».

«Valoriser ma démarche»

Elle n'est pas la seule à tirer avantage de cette relation avec des proches aidants. Si l'alcool est une vieille histoire pour Yves Maury, il sait que le problème reste là, quelque part dans cet estomac qu'il désigne du doigt. «Le fait d'aider les autres permet de m'affirmer dans ma décision. Je suis fier de valoriser ma démarche.» Il est au chômage et compte reprendre une formation de pair-praticien pour vivre de sa nouvelle activité.

À la retraite, Gisèle Zanone est devenue patiente formatrice en addictologie (elle joue le rôle d'un patient en difficulté dans des interventions visant à former les soignants). La septuagénaire ne pense plus vraiment à l'alcool et a enregistré récemment un succès. «J'ai rencontré des difficultés dans ma vie privée. J'avais toujours eu peur qu'un tel événement ne me fasse rechuter. Mais cela n'a pas été le cas.»

* Prénom fictif

Le milliard olympique de Berne reste suspendu à de nombreux scénarios

Même si les Valaisans votent pour Sion 2026 le 10 juin, le soutien fédéral n'est pas encore acquis

La Confédération maintient sa contribution à l'organisation de Sion 2026 à hauteur de 994 millions de francs. Les résultats «positifs» de la consultation ont conduit le Conseil fédéral à réaffirmer son soutien ce mercredi.

En substance, Berne continue de penser que la Suisse pourrait jouer le rôle de «pionnier mondial», à l'aube d'une «nouvelle ère de Jeux olympiques». Et d'affirmer que les Jeux seraient l'occasion de présenter au monde en-

tier la diversité, les valeurs et le dynamisme de la Suisse. «Par ce geste, le Conseil fédéral confirme que c'est un bon projet, bien cadré, dont les risques sont limités et ont été limités», précise Guy Parmelin.

Tendance négative

Cet engagement arrive comme la grêle après la vendange. Car la veille, un sondage commandé par la RTS prédisait que 58% des Valaisans refuseraient le projet olympique dans les urnes le 10 juin prochain. De quoi signifier l'arrêt pur et simple de ce dossier. Interpellé à ce sujet, le conseiller fédéral Guy Parmelin dit «ne pas faire de politique-fiction» et rappelle que «le

Conseil fédéral n'a pas pour habitude d'interférer dans les scrutins cantonaux».

Pourtant, même si les Valaisans accordaient leur confiance à ce projet, le soutien financier de la Confédération ne serait pas nécessairement acquis. À commencer par un scénario plausible qui verrait le Valais dans son ensemble soutenir le projet mais la Ville de Sion le refuser. Au moment de présenter le soutien du Conseil fédéral en octobre dernier, Guy Parmelin lâchait d'ailleurs une petite phrase qui pourrait s'avérer lourde de sens. «Sion est la Ville hôte, le Canton du Valais est le canton hôte. S'il y avait un refus dans cette zone où doivent figurer

les infrastructures de base, il n'y aurait pas de solution de repli.»

les infrastructures de base, il n'y aurait pas de solution de repli.»

Vers un vote national?

Au minimum, cela supposerait un changement de ville hôte et un remaniement du projet. Ce cas de figure n'a pas échappé au conseiller national Mathias Reynard (PS/VS), opposant déclaré à Sion 2026. Pour lui, une telle situation compliquerait le débat aux Chambres fédérales. «Un vote contradictoire entre Sion et le Valais ou un oui du bout des lèvres renforcerait la motion de Silva Semadeni (PS/GR) qui plaide pour un vote au niveau national.»

Même sans cela, il n'est pas certain que les Chambres fédérales

confirment le milliard lors des débats prévus en septembre puis en décembre. Les Verts et la gauche se sont en effet déclarés majoritairement opposés à ce projet, et l'UDC est plutôt tiède. Contredire la volonté populaire d'un canton paraît cependant peu probable. «En ce qui me concerne, si le vœu du peuple est clair, je défendrais ce projet», affirme Mathias Reynard.

Enfin, le Canton de Berne précise ce mercredi que sa population votera, pour autant que le projet aille jusque-là, le 10 février 2019 sur son crédit d'engagement. En cas de non, de nouveaux ajustements seraient nécessaires. La route est donc encore longue pour Sion 2026. **Julien Wicky**



Laura (de dos), face à deux pairs qui la soutiennent dans sa lutte: Yves Maury et Gisèle Zanone. LAURENT GUIRAUD

Journée nationale sur les problèmes liés à l'alcool

Pour des personnes qui souffrent, l'alcool devient parfois un médicament

Ce jeudi 24 mai est la Journée nationale sur les problèmes liés à l'alcool. Son thème: «Matin, midi et soir - quand l'alcool devient médicament». Troubles psychiques, douleurs chroniques, stress, troubles du sommeil... L'alcool s'inscrit parfois dans une logique d'automédication. «Toute consommation de substances

psychotropes, que ce soit l'alcool et d'autres drogues, comporte un sens, et les personnes qui les utilisent ont des raisons de le faire», précise Marie Cornut, chargée de projets au Groupement romand d'étude des addictions (GREAA), qui participe au pilotage de cette journée. Le risque de développer une addiction est

doublé en cas de dépression, et il est même six fois plus important en cas de troubles bipolaires. À court terme, cette consommation peut atténuer certains symptômes. Mais, à plus long terme, elle renforce les troubles existants et augmente l'angoisse. Pour Marie Cornut, la conclusion est claire: «Ces situations de

vulnérabilité doivent être soutenues et accompagnées.» Le soutien de pairs est alors une plus-value. «Ceux qui ont trouvé en eux les ressources suffisantes leur permettant de développer d'autres formes de réponses ont une réelle expertise à partager.» Cette entraide, précise-t-elle, ne remplace pas les compétences de professionnels. Mais l'activité

de l'Association Impact s'inscrit dans une nouvelle tendance. Les spécialistes collaborent de plus en plus avec les personnes concernées et favorisent leur intégration dans les soins. **C.Z.**

Plusieurs actions sont prévues jeudi en Suisse. Plus d'infos sur www.aktionstag-alkoholprobleme.ch

Italie

Giuseppe Conte pour guider la Péninsule dans l'inconnu

Le président Mattarella a finalement donné, mercredi, son feu vert au candidat du Mouvement 5 étoiles et de la Ligue
Dominique Dunglas Rome

Giuseppe Conte a reçu mercredi du président de la République, Sergio Mattarella, le mandat de former le gouvernement italien. Selon la formule consacrée, le professeur de droit a accepté «avec réserve». Le «président du Conseil mandaté» aura quelques jours pour rédiger la liste des ministres qu'il présentera au président Mattarella en révoquant alors sa réserve. Le discours de politique générale devant les Chambres qui donnera à l'Exécutif le plein exercice de ses fonctions est prévu la semaine prochaine, mardi ou mercredi. L'audience au palais du Quirinal, où Giuseppe Conte est arrivé et reparti en taxi, avait été convoquée après la fermeture de la Bourse de Milan...

Épilogue incertain

Un épilogue qui est resté incertain toute la journée. Mardi, la candidature de Giuseppe Conte avait été sérieusement ébranlée par les révélations sur les incongruités, pour utiliser un euphémisme, de son curriculum vitae. Le président Mattarella avait imposé un jour de pause de réflexion au cours duquel il a sondé la Ligue et le Mouvement 5 étoiles (M5S) sur la possibilité de porter leur choix sur un candidat politiquement plus fort que l'illustre inconnu Giuseppe Conte.

Mais les vainqueurs des élections du 4 mars ont défendu leur candidat sans ménager le chef de l'État. «Je me rends compte que nommer un gouvernement qui rétablit la primauté de la politique sur la finance puisse faire peur mais cela ne devrait pas effrayer celui qui



Le président de la République, Sergio Mattarella (à g.), et le prochain chef du gouvernement, le juriste Giuseppe Conte, mercredi, lors de leur rencontre au palais du Quirinal. KEYSTONE

«La véritable nature du gouvernement Ligue-M5S se jouera sur le nom du futur ministre de l'Économie»

a l'honneur de représenter l'unité nationale», a déclaré Alessandro Battista, numéro deux du M5S.

Négociateur avec Bruxelles

Dans sa brève allocution, Giuseppe Conte a confirmé la «position internationale de l'Italie dans l'Europe» - une concession au président de la République - mais il a annoncé son intention de négocier avec Bruxelles «dans l'intérêt de notre pays en construisant des alliances opportunes». Quels intérêts et quelles alliances? Il ne l'a pas précisé.

Revenant d'avoir participé à l'écriture du programme de gouvernement, pour souligner la dimension politique et l'autonomie que l'opposition lui reproche de ne pas avoir, il s'est décrit comme «l'avocat du peuple italien». Une

rhétorique populiste et souverainiste destinée à la base de la Ligue et du M5S.

Ministre clé

Toutefois, la véritable nature du gouvernement Ligue-M5S se jouera sur le nom du futur ministre de l'Économie. La Ligue et le M5S insistent sur le nom de Paolo Savona, 81 ans. Ancien ministre, ancien directeur de la Banque d'Italie, président de plusieurs grands groupes publics et privés, cet économiste de renom est devenu sur la fin de sa carrière le chef de file des eurosceptiques.

Comparant l'Allemagne d'aujourd'hui à celle du régime nazi, accusant Berlin d'avoir «mis l'Italie en cage avec l'euro», Paolo Savona pense que Rome doit se préparer à abandonner la monnaie unique. Un «plan B» qui, s'il ne devait pas être mis en œuvre, permettrait de négocier en position de force.

Le président Mattarella ne pouvait pas ne pas nommer le président du Conseil proposé par les deux forces qui ont la majorité au parlement, mais il a un droit de veto sur les ministres.

Le bras de fer ne fait que commencer.

L'OMS resserre son étai autour d'Ebola

Une campagne de vaccination vient de débiter après une nouvelle épidémie en République démocratique du Congo

C'est la neuvième fois que le virus Ebola sévit sur le sol congolais depuis 1976. À Genève, où se tient en ce moment l'Assemblée mondiale de la santé, les développements sanitaires en République démocratique du Congo (RDC) sont suivis

«Les développements sanitaires en RDC sont suivis 24 heures sur 24, 7 jours sur 7»

Tedros Adhanom Ghebreyesus Directeur général de l'OMS

l'ONU pointait du doigt des défaillances dans l'organisation des secours et un manque de réactivité devant l'urgence de la situation et l'ampleur de la catastrophe sanitaire.

Aujourd'hui, l'OMS communique en temps réel les informations et expose son plan de bataille. «Les prochaines semaines nous diront si cette épidémie va gagner les zones urbaines ou si nous allons être en mesure de la maintenir sous

contrôle», a déclaré Peter Salama, chef des opérations d'urgence de l'OMS, devant les ministres et diplomates réunis à Genève. Cette fois, il n'est pas question de sous-estimer la menace. Neuf pays voisins, dont le Congo-Brazzaville et la République centrafricaine, ont été informés qu'ils étaient eux-mêmes exposés à un risque élevé de propagation. Des mesures préventives ont été prises.

Il reste que sur le terrain, les équipes médicales se trouvent parfois confrontées à des réactions inattendues qui accroissent le risque de propagation de la maladie. Médecins sans frontières a révélé que trois patients contaminés par le virus Ebola s'étaient enfuis de l'hôpital dans lequel ils avaient été placés en quarantaine à Mbandaka. Deux ont été retrouvés morts. Parfois, la peur de se faire vacciner l'emporte sur la peur d'être contaminé. Mardi, les autorités sanitaires africaines ont annoncé qu'elles allaient envoyer des anthropologues en RDC pour faciliter la campagne de vaccination contre Ebola. «Si nous ne gérons pas convenablement notre communication, le programme de vaccination pourrait en souffrir», a expliqué John Nkengasong, chef du Centre africain de contrôle des maladies (CDC Africa).

Alain Jourdan

PUBLICITÉ

Expérience risquée !

Notre système monétaire est sûr et stable.

Refusons de devenir les cobayes d'une expérimentation !

Le Conseil fédéral, le Parlement et la Banque nationale s'opposent à cette initiative.

Monnaie pleine NON!

www.monnaiepleine-non.ch