



**Complémentarité
entre entraide
et aide
professionnalisée
dans les addictions**

**Une
publication
d'Infodrog**

Nous aimerions remercier les personnes suivantes qui ont contribué à la réalisation de cette publication:

A. et S., DAJ Aargau
Adrienne Scheurer-Villet, Info-Entraide Berne
Anna Ruedeberg, Centro familiare, Berne
Annalis, Narcotiques Anonymes et ACA (Adult Children of Alcoholics)
Anne-Michelle, Association Parents-Jeunes-Cannabis*
Anne Ruth Feuer Küenzi, Croix-Bleue Berne-Soleure-Fribourg
Barbara Ingenberg, Sennhütte, Zoug
Bruno Keller, start again**
Carmen Rahm, Info-Entraide Suisse**
Chantal, Association Parents-Jeunes-Cannabis*
Chris, Narcotiques Anonymes
Daniel Müller, Croix-Bleue romande**
Dirce Blöchliger, VEVD AJ
Fabienne Hostettler, Info-Entraide Bienne**
Felix, Alcooliques Anonymes
Françoise, Association de personnes concernées par les problèmes liés à la drogue (APCD)
Hansjörg Mäder, VEVD AJ
Heike Spiller, Santé bernoise
Irene, Al-Anon
Iris, Antenne Drogues Familles
Iris, VEVD AJ
Jacky, Fédération romande faîtière des associations de personnes concernées par les problèmes liés à la drogue (FRAPCD)*
Jessie, Narcotiques Anonymes
Josef Baumgartner, VEVD AJ
Karin Luks, eve&rave
Kirsten, Alcooliques Anonymes
Laurence, Narcotiques Anonymes
Lucky, Narcotiques Anonymes
M., eve&rave
Manuela Lisibach, ada-zh
Margo Schoute, Croix-Bleue Zurich
Margrit, ada-zh
Marianne, Alcooliques Anonymes
Marianne, Al-Anon
Marilyn Zanella, Auto-Aiuto Ticino
Michael Siegrist, Croix-Bleue Langenthal
Monika, Al-Anon
Monika Ambauen, ada-zh**
Nina Aeberhard, Croix-Bleue Suisse**
Oliver, Narcotiques Anonymes
Philipp, Narcotiques Anonymes
Philippe, Narcotiques Anonymes
Philippe Vouillamoz, Addiction Valais**
Priska Hauser, IOGT
Sabine Dobler, Addiction Suisse
Salva Gagliardi, Antenne Drogues Familles
Sarah Bolleter, ipw Winterthour**
Silvia Gallego, ipw Winterthour
Susanne Berchtold, Amt für soziale Sicherheit, Soleure**
T., eve&rave
Ueli Gerber, Addiction Valais
Ursula, VEVD AJ
Véronique Eggimann, Entraide Vaud et Neuchâtel
Werner, Narcotiques Anonymes

* L'association a été dissoute en 2017.

** N'y travaille plus.

Editeur

Infodrog
Centrale nationale de coordination des addictions - Berne
office@infodrog.ch - www.infodrog.ch

Traduction

Célia Bovard, Martin Reck

Lectorat

Marianne König

Mise en page

Roberto da Pozzo, Célia Bovard

Illustrations

Tamara Janes

Commandes

Infodrog
Eigerplatz 5, Case postale 460
CH-3000 Berne 14
+41(0)31 376 04 01
office@infodrog.ch, www.infodrog.ch
© Infodrog, 2018
ISBN: 978-3-9524261-3-5

Table des matières

Introduction.....	4
Entraide dans le domaine des addictions en Suisse.....	5
Entraide autogérée et aide professionnalisée dans les addictions: positionnement professionnel.....	9
Coopération entre entraide et aide professionnalisée dans les addictions.....	11
Mise en réseau des centres d'entraide dans le domaine des addictions.....	17
Entraide en ligne.....	19
Jeunes et entraide.....	23
Proches dans l'entraide.....	26
Offres d'entraide dans le domaine des addictions.....	31
Exemples de coopération.....	32
Présentation d'offres d'entraide.....	37
Littérature.....	46

Introduction

De nombreuses personnes concernées par les addictions affirment que, sans l'entraide, elles n'auraient jamais réussi à modifier leur comportement auto-destructeur et à atteindre une stabilité à long terme. Les offres sont utilisées de façon complémentaire ou en accompagnement à l'aide professionnelle dans les addictions, mais aussi de façon indépendante. Les proches trouvent également dans l'entraide un point d'accroche et du soutien. En abordant un problème commun entre personnes concernées sans avoir recours à des professionnels, l'entraide dispose d'une offre que l'aide professionnelle ne peut pas proposer.

Même si l'entraide et l'aide professionnelle se complètent, il y a peu d'échanges entre elles. La méconnaissance et le scepticisme sont souvent les raisons pour lesquelles les professionnels n'adressent pas les personnes concernées vers des offres d'entraide. L'objectif de cette publication est de rendre l'entraide dans le domaine des addictions plus visible et d'encourager la collaboration et l'échange. La présente publication est elle-même née d'une telle collaboration: la base des textes a été élaborée avec des représentants aussi bien de l'aide professionnelle et de l'entraide dans le domaine des addictions. La publication s'adresse aux professionnels de l'aide dans les addictions et de l'entraide, aux professionnels confrontés ponctuellement à la problématique des addictions ainsi qu'à toutes les personnes intéressées par ce thème.

Avec l'approche encourageant l'autogestion dans la Stratégie nationale «Prévention des maladies non transmissibles» (MNT) 2017-2024, on met l'accent sur ce que les personnes concernées entreprennent afin de gérer leur maladie et ses conséquences. Les différentes formes d'entraide sont ainsi fixées dans le système de santé afin qu'elles y prennent une place plus importante dans le futur.

Mais de quoi est constituée l'entraide dans le domaine des addictions? Quelles sont les offres existantes? Comment se passe la collaboration entre l'aide professionnelle dans les addictions et l'entraide? La publication aborde toutes ces questions et donne des exemples de bonnes pratiques. Les offres et les organisations d'entraide en Suisse sont présentées et décrites comme les parties prenantes d'une offre diversifiée de l'aide dans le domaine des addictions. Un accent particulier est mis sur l'entraide en ligne, les jeunes et les proches.

L'élaboration des textes a été soutenue par les membres très engagés du groupe d'accompagnement, composé de représentants d'organisations d'entraide et de l'aide professionnelle dans les addictions. Un grand merci pour leur immense travail! Nous remercions également les centres d'entraide pour leur disponibilité à nous donner des renseignements.

Infodrog, la Centrale nationale de coordination des addictions de l'Office fédéral de la santé publique, encourage et soutient la diversité, les échanges, la mise en réseau et la qualité des offres dans le domaine des addictions et s'engage, entre autres, dans le groupe de travail «Partenariats nationaux pour l'entraide autogérée».

Berne, juillet 2018

Franziska Eckmann
Directrice Infodrog

Entraide dans le domaine des addictions en Suisse

L'aide dans les addictions en Suisse comprend aussi bien les offres professionnalisées de prévention, de traitement et de réduction des risques que les différentes formes d'entraide.¹ Jusqu'à il y a quelques années, la collaboration entre l'aide professionnalisée et l'entraide n'était que ponctuelle et l'entraide n'était pas vraiment acceptée dans le domaine des addictions. Il est ressorti d'une enquête visant à déterminer les besoins en offres de traitement pour les personnes ayant des problèmes d'alcool² que les organisations d'entraide se sentaient peu estimées par l'aide professionnalisée dans les addictions. Il en est également ressorti la supériorité ressentie de l'aide professionnalisée, étant donné qu'elle nécessite une formation et des diplômes et qu'elle repose sur des concepts thérapeutiques, à la différence de l'entraide qui recourt à la compétence des personnes concernées. Le projet «Renforcement de l'entraide dans le domaine des addictions» s'appuie sur les résultats de cette enquête. Dans ce cadre, une édition de la revue spécialisée «SuchtMagazin»³ (en allemand) est parue sur ce thème et une première Journée nationale⁴ a été organisée. Cette publication constitue une nouvelle contribution à ce projet. Elle a été élaborée avec des représentants à la fois de l'entraide et de l'aide professionnalisée et met l'accent sur la collaboration ainsi que sur certains thèmes spécifiques à l'entraide dans les addictions.

Aujourd'hui, les offres d'entraide dans les addictions font partie du système social et de santé. Afin que les personnes concernées et les proches puissent avoir le choix entre offres professionnalisées et offres d'entraide selon leurs besoins, la transparence et la collaboration entre les deux domaines doivent être améliorées et renforcées. La connaissance des offres et la prise de conscience des positions professionnelles, des prestations et des limites respectives sont des conditions nécessaires pour une bonne collaboration.

Les centres d'entraide jouent un rôle important dans la mise en réseau de l'entraide et de l'aide professionnalisée dans les addictions.

Ci-après figurent les descriptions des différents concepts et formes de l'entraide autogérée et indi-



viduelle⁵ en lien avec le domaine de l'aide dans les addictions en Suisse.

Entraide autogérée

L'entraide autogérée comprend des groupes et des organisations d'entraide, composés de groupes de personnes qui s'organisent elles-mêmes. L'éventail s'étend des organisations internationales disposant d'une longue histoire et tradition, de méthodes et d'offres de groupe qu'elles ont elles-mêmes développées aux groupes organisés de façon indépendante abordant différents problèmes liés aux addictions.

L'accent est mis sur l'échange à travers des discussions de groupe, qui sont modérées par un membre du groupe également concerné.

L'information, le soutien mutuel et l'activation des ressources personnelles sont des éléments fondamentaux du groupe. Certains groupes ou organisations disposent de principes éthiques, spirituels ou religieux avec des consignes spécifiques.



En Suisse, l'entraide autogérée est surtout promue par Info-Entraide Suisse et ses 20 centres d'entraide régionaux. La Fondation répond à toutes les questions sur l'entraide, soutient les groupes d'entraide et remplit des tâches de mise et réseau et de relations publiques.

Organisations d'entraide

De nombreuses organisations d'entraide telles que les Alcooliques Anonymes (AA), les Narcotiques Anonymes (NA), la Croix-Bleue, VEVDAJ, IOGT, Al-Anon, Alateen, etc. proposent aux personnes concernées par les addictions ainsi qu'à leurs proches un soutien et de l'aide. Les grandes organisations sont actives dans toute la Suisse ou dans une des régions linguistiques.⁶ Une description détaillée des différentes organisations d'entraide dans le domaine des addictions en Suisse se trouve dans la revue spécialisée «SuchtMagazin» 4/2013 (p. 38 et suivantes).

Centres Info-Entraide

Les centres Info-Entraide «assurent la promotion transversale – c'est-à-dire pour tous les thèmes de

santé et problèmes sociaux – et la mise en réseau des groupes d'entraide dans leur région ou canton respectif. Ils ont la vue d'ensemble de tous les groupes d'entraide existants ou en voie de création et fonctionnent comme plate-forme d'accueil, d'information et de conseil. Leur principe central est de favoriser l'empowerment et de promouvoir l'autonomie, l'autodétermination et l'évolution personnelle et collective. Les collaborateurs des centres se considèrent comme des facilitateurs pour la création et l'accompagnement des groupes d'entraide. Leur tâche est de renseigner et d'orienter les personnes intéressées à rejoindre ou à créer un groupe. Le conseil aux personnes est axé sur les ressources et vise à soutenir les efforts de la personne cherchant de l'aide. Cela inclut également des informations sur les possibilités et les limites des groupes d'entraide.

Les centres d'entraide sont organisés en un réseau suisse, qui vise à positionner l'entraide au niveau national. «La collaboration avec les autres centres de soutien à l'entraide autogérée et avec Info-Entraide Suisse, l'instance active sur le plan national, fait aussi partie de leur mandat.»⁷

Groupes d'entraide autogérés

Le groupe d'entraide destiné aux proches de personnes dépendantes à Internet dans le canton de Berne, le «groupe d'entraide méthadone Zurich», qui fonctionne comme une association, ou, à Zurich également, aca (adult children of alcoholics), un groupe d'entraide pour les enfants adultes de familles touchées par la dépendance ou de familles dysfonctionnelles, constituent différents exemples de groupes d'entraide régionaux indépendants, qui ne font partie d'aucune organisation. A côté des addictions liées à des substances telles que l'alcool ou les drogues illégales, d'autres formes non liées à des substances prennent aujourd'hui de plus en plus d'importance: l'addiction à Internet, l'addiction aux jeux d'argent, les achats compulsifs (oniomanie), etc. Différents groupes et offres d'entraide ont vu le jour ces dernières années pour répondre à ces problèmes. En cas de dépendance, les proches sont aussi souvent affectés et ils ont, eux aussi, la possibilité de rejoindre un groupe d'entraide.

Les groupes d'entraide peuvent également se rencontrer dans un espace virtuel et échanger en ligne, par chat ou sur des forums.

Groupes avec guidance professionnelle

Quand un professionnel non concerné anime les discussions, on parle de groupe avec guidance professionnelle.⁸ Il s'agit souvent d'une offre limitée dans le temps proposée par un service de consultation dans les addictions ou par une structure de thérapie résidentielle. Ces offres ne sont pas rattachées à l'entraide autogérée, mais à l'aide professionnalisée dans les addictions.

Recovery et soutien par les pairs

Les concepts de «recovery» et de «soutien par les pairs» sont de plus en plus présents dans l'entraide et promus en Suisse par Pro Mente Sana. «Recovery» signifie «rétablissement» ou «guérison» et se rapporte au fait que l'on peut guérir de maladies psychiques graves. Cette approche met l'accent sur le potentiel de la guérison et le chemin individuel que doit accomplir la personne concernée. Elle comprend également la recherche de sens. Dans cette approche, l'auto-déter-

mination, l'auto-réflexion sur la maladie et l'activation des ressources sont des éléments importants. Cette approche a conduit à repenser la prise en charge psychiatrique orientée sur les manques et les problèmes. Les personnes qui ont fait leur propre chemin vers le rétablissement et mettent à profit leur expérience pour accompagner d'autres personnes sont appelées des pairs («peers» en anglais) et représentent un groupe de personnes touchées par le même problème. On appelle «soutien par les pairs» le fait de transmettre à d'autres personnes concernées des pistes pour guérir.⁹

Entraide individuelle

L'entraide individuelle dans le domaine des addictions comprend différentes formes de conseils pour modifier soi-même son comportement addictif. Ces offres sont en général développées par des professionnels et incluent des manuels, des tests, des programmes d'entraide, des carnets de bord de la consommation, etc., qu'on trouve aujourd'hui aussi sur Internet.¹⁰ Parmi les manuels pour l'alcool, qui existent depuis les années 1970, on trouve p. ex. le «Programme en 10 étapes pour apprendre de façon autonome à boire de manière contrôlée» de Joachim Körkel. De tels manuels d'auto-contrôle sont anonymes et à bas seuil, ils peuvent être utilisés à un rythme individuel et entraîner une réduction durable de la consommation d'alcool.¹¹

Autogestion

L'autogestion se réfère au processus et à la compétence d'une personne de gérer de façon active et adéquate les symptômes, les effets physiques et psychosociaux ainsi que les traitements de sa maladie, en utilisant les informations, les instruments et les compétences à sa disposition. L'autogestion peut être encouragée par des cours, des programmes et des technologies adaptées.¹² Les offres s'adressent autant aux personnes concernées qu'à leurs proches.

L'utilisation d'offres est orientée selon les besoins et flexible, c'est-à-dire que les offres et les outils de l'entraide individuelle peuvent être utilisés avant ou après des offres d'entraide de groupe et/ou en même temps qu'une aide professionnalisée dans les addictions. Les manuels et les outils sont en général développés

par des professionnels, de même que les cours.

Dans le domaine de la santé, des programmes d'autogestion ont été développés il y a 30 ans à l'Université de Stanford (USA), entre autres le Chronic Disease Self-Management Program (CDSMP) qui est maintenant

proposé sous le nom Evivo «Vivre sainement et activement».¹³ Il existe en Suisse différents programmes d'entraide sur Internet qui ont été développés pour certaines formes d'addiction particulières ou pour des troubles psychiques.¹⁴



1 Ces différentes offres sont répertoriées dans la base de données www.indexaddictions.ch.

2 Schaub/Dickson-Spillmann/Koller 2011.

3 Infodrog, (éd.) 2013.

4 Journée organisée par Infodrog: Addictions – offres d'entraide et professionnalisées: quelles collaborations? | 27.03.2014; www.infodrog.ch/entraide.html.

5 Voir aussi le Glossaire sur l'entraide: www.infoentraidesuisse.ch/shch/fr/was-ist-selbsthilfe/gemeinschaftliche-Selbsthilfe.html.

6 Voir le chapitre «Présentation d'offres d'entraide».

7 www.infoentraidesuisse.ch/shch/fr/Selbsthilfezentren/Aufgaben.html, accès le 31.07.2018.

8 Glossaire: www.infoentraidesuisse.ch/shch/fr/was-ist-selbsthilfe/gemeinschaftliche-Selbsthilfe.html et Herzog-Diem/Huber 2007.

9 Pro Mente Sana: www.promentesana.ch/de/angebote/recovery-und-peer.html (en allemand) et Info-Entraide Suisse: www.infoentraidesuisse.ch/shch/fr/was-ist-selbsthilfe/gemeinschaftliche-Selbsthilfe/Peer-Support.html, accès le 31.07.2018.

10 Voir le chapitre «L'entraide en ligne».

11 Körkel 2013: 46.

12 Office fédéral de la santé publique: Stratégie MNT (2016, S. 55), www.tinyurl.com/Strategie-MNT, accès le 31.07.2018.

13 www.evivo.ch

14 Une sélection d'outils d'entraide est disponible sur www.SafeZone.ch/testez-vous.html. Egalement en psychothérapie, en particulier pour les thérapies cognitivo-comportementales, on encourage l'autogestion, p. ex. l'auto-observation, l'auto-apprentissage, la détermination d'objectifs, le renforcement des compétences personnelles et l'auto-contrôle. Voir aussi le chapitre «L'entraide en ligne»

Entraide autogérée et aide professionnalisée dans les addictions: positionnement professionnel

L'aide professionnalisée dans les addictions et l'entraide autogérée se différencient selon différents critères et standards. Pour une collaboration ancrée dans la durée, il est indispensable de prendre en compte les différences en termes de modes de travail, de compétences, de possibilités et de limites.

Aide professionnalisée et compétences des experts

Lorsque nous parlons d'«aide professionnalisée», nous entendons les institutions ambulatoires et (semi-) résidentielles spécialisées dans les problèmes d'addiction dans lesquelles des professionnels de la médecine, des soins, de la psychiatrie, de la psychologie, du travail social et d'autres métiers du domaine du social conseillent, accompagnent et soignent les personnes ayant des problèmes d'addiction ainsi que leurs proches. La prise en charge des personnes risquant de devenir dépendantes ou dépendantes ainsi que de leurs proches est réalisée selon des critères précis reconnus, des méthodes basées sur des preuves par le groupe professionnel en question ainsi que selon le principe de l'interdisciplinarité.

Les tâches à réaliser par le professionnel des addictions sont définies dans les conditions cadres de l'institution et comprennent un mandat de prestations, des directives politiques et financières, le remboursement des coûts, le reporting sur les taux d'occupation, les

résultats et la gestion de la qualité.

Les prestations des institutions de prise en charge dans les addictions sont définies par écrit et servent de cadre pour le travail des professionnels. Le traitement et l'accompagnement sont limités dans le temps selon le contexte thérapeutique et le financement.

Le travail avec des personnes risquant de devenir dépendantes, celles concernées par une addiction ou leurs proches est rémunéré sur la base des qualifications acquises dans le cadre de la formation initiale et continue.

Si la valorisation, l'empathie et l'ouverture vis-à-vis de la personne concernée sont essentielles, une certaine distance professionnelle demeure. La vie privée est clairement séparée de la vie professionnelle.

Entraide autogérée et compétences des personnes concernées

L'entraide se caractérise par le fait que toutes les personnes du groupe sont affectées par le même problème, que ce soit de manière personnelle ou en tant que proche. Elle se caractérise également par des rapports bénévoles, indépendants, réciproques et égalitaires. Dans le groupe, l'échange et l'aide mutuelle constituent les éléments principaux. L'entraide est synonyme de co-responsabilité solidaire et active, dans l'idée que «parler, ça aide». Les groupes mettent en

Après de longues années de doute, je n'étais plus seule devant le plus grand problème de mon existence. C'était un soulagement, mais aussi un choc. J'ai alors pris conscience que toute l'énergie que j'avais investie pour l'empêcher de boire avait été vaine.

A partir de là, je suis régulièrement allée aux rencontres et j'ai à nouveau appris à m'occuper de moi. Mon partenaire boit encore, mais beaucoup moins du fait que j'ai changé mon comportement. J'ai appris à prendre du recul quand il traverse une phase où il boit.

Dans le groupe, je rencontre des personnes dans la même situation, qui me comprennent et qui me donnent du courage. Entre-temps, ce n'est plus si important pour moi qu'il arrête un jour de boire.

(...) J'ai de nouveau de la force pour mon enfant et prends en compte mes propres besoins. (...) Je ne peux pas changer la personne en face de moi. Je ne peux changer que moi-même. Grâce à Al-Anon, j'ai maintenant la force de le faire.

Irène, Al-Anon

pratique des compétences qui sont importantes pour la vie en communauté, comme la proximité, l'ouverture, l'honnêteté et la responsabilité des uns envers les autres. L'entraide autogérée est axée sur les besoins des participants et vise la résolution commune de problèmes liés aux addictions ainsi que de leurs conséquences; l'aide réciproque est basée sur «la compétence des personnes concernées».

Les groupes d'entraide disposent ainsi d'une composante psychologique que les professionnels ne peuvent pas offrir de la même manière: la compréhension et le soutien, le sentiment de ne pas être seul et de pouvoir échanger avec des personnes concernées par les mêmes problèmes.

Dans le groupe d'entraide, les activités principales sont les suivantes:

- Echange d'expériences sur la gestion pratique du problème ou de la maladie;
- Création et entretien de relations riches avec des personnes dans la même situation;
- Apprentissage sur le modèle d'autres participants.

Le travail au sein du groupe d'entraide se déroule généralement dans un cadre peu institutionnel; l'entraide a plutôt lieu au niveau privé. Cela implique d'offrir du soutien également le soir et le week-end. Les dépenses sont souvent couvertes au niveau privé. Les offres d'entraide ne sont pas limitées dans le temps.

De nombreuses personnes parviennent à modifier leur comportement en matière d'addiction sans soutien professionnel.¹ Il existe différentes formes d'autogestion, notamment un soutien partiel offert par des outils développés par des professionnels et le recours complémentaire à l'entraide autogérée.

L'aide professionnalisée dans les addictions et l'entraide autogérée se distinguent par plusieurs aspects:²

Aide professionnalisée dans les addictions	Entraide autogérée
Répartition claire du travail et responsabilités définies	Collaborateurs polyvalents et interlocuteurs variables
Disponibilité définie (heures d'ouverture et de consultation)	Prise de contact informelle (p.ex. échange des numéros de téléphone privés)
Présentation du service spécialisé dans les addictions avec une identité visuelle	Présentation variable liée à la situation et la plupart du temps transmise en langage familier et de manière personnelle
Normes et méthodes de travail professionnelles	Engagement bénévole
Langage professionnel	Langage profane

Comme j'avais déjà fait deux cures de désintoxication et un traitement, je ne voulais plus faire de séjour résidentiel et j'ai intégré ce groupe. (...) Les membres du groupe rayonnaient de sérénité et de tranquillité. Pour la première fois depuis longtemps, j'ai de nouveau cru à quelque chose, (...) je me suis sentie comprise. (...) Ils m'ont donné une liste avec leur numéro de téléphone en me disant que si l'envie me prenait de reprendre de la drogue, je devais appeler quelqu'un. (...) C'est ce que j'ai fait à chaque fois que j'étais sur le point de craquer. Je pouvais ainsi parler avec quelqu'un quand dans ma tête se bouscullaient la folie et le doute. (...) En les écoutant partager leurs expériences, j'ai commencé à m'intéresser aux 12 étapes. (...) J'ai eu la chance de trouver rapidement une sponsor; une femme avec de l'expérience, qui connaissait les 12 étapes et était prête à m'aider. Un sponsor est un peu comme un parrain ou une marraine. Pour moi, le plus important dans ma relation avec ma sponsor, c'était de pouvoir à nouveau avoir confiance en quelqu'un. (...) Les Narcotiques Anonymes m'ont toujours fait plus confiance que je ne me faisais confiance moi-même.

J'ai aujourd'hui 30 ans et suis totalement abstinente de la drogue depuis trois ans et demi, y compris l'alcool et j'ai une relation formidable avec mon fils, qui peut aujourd'hui me faire confiance.

Jessie, Narcotiques Anonymes

¹ Klingemann 2014.

² Borgetto 2005: 57 et suivantes.

Coopération entre entraide et aide professionnalisée dans les addictions

Complémentarité et non pas concurrence

L'aspect complémentaire et non pas concurrentiel de l'entraide constitue la base de la collaboration entre l'aide professionnalisée et l'entraide dans les addictions. En effet, on trouve d'un côté l'aide professionnalisée avec ses structures ambulatoires, semi-résidentielles et résidentielles ancrée dans le système de santé et de l'autre une offre complémentaire, mais indépendante, avec ses propres logiques d'intervention, domaines de compétence, culture quotidienne et expertise.¹ La concurrence réelle ou supposée entre l'entraide et l'aide professionnalisée dans les addictions repose généralement sur la conviction que chacun détient les clés du « meilleur » traitement.² Outre la connaissance des offres, l'appréciation du travail et des compétences mutuelles ainsi qu'une attitude ouverte et positive sont des conditions préalables essentielles à une bonne

collaboration. Il est également important de clarifier les différentes attentes en matière de collaboration. L'objectif général commun est de fournir une prise en charge optimale aux personnes dépendantes et à leurs proches en leur donnant accès à un large éventail d'offres de soutien.

Formes de coopération

Etant données les ressources limitées en temps et en personnel de l'aide professionnalisée dans les addictions, l'entraide autogérée peut offrir un accompagnement aux personnes concernées au-delà d'un traitement limité dans le temps. Les modèles de collaboration³ sont extrêmement variés et vont d'une simple recommandation d'une offre à un échange régulier d'informations, en passant par une collaboration concrète dans le suivi et le traitement des patients et de leurs proches.

Formes de coopération entre l'entraide et l'aide professionnalisée dans les addictions

- Recommandations de groupes d'entraide par l'aide professionnalisée dans les addictions
- Recommandations de professionnels ou d'institutions d'aide professionnalisée par les groupes d'entraide
- Liens des offres d'entraide sur le site Internet de l'institution
- Présentations du matériel d'information
- Recommandations directes des personnes dépendantes ou de leurs proches à des groupes d'entraide
- Mise à disposition de locaux, d'infrastructures, etc.
- Présentations données par des collaborateurs de l'aide professionnalisée dans des groupes d'entraide
- Participations ou visites de collaborateurs de l'aide professionnalisée à des réunions de groupes d'entraide
- Conseils par des collaborateurs de l'aide professionnalisée à des groupes d'entraide
- Consultations et prises en charge de personnes concernées dans les institutions de l'aide professionnalisée par des membres de groupes ou d'organisations d'entraide (cf. approche de soutien par les pairs)
- Travail (conjoint) de relations publiques
- Échanges mutuels d'informations
- Optimisations des concepts thérapeutiques de réinsertion à travers les feed-backs de l'entraide
- Feed-backs des groupes d'entraide intégrés dans le processus de gestion de la qualité
- Présentations régulières de l'entraide dans l'institution
- Collaborations dans des commissions et des groupes de travail
- Collaborations directes dans le cadre d'une offre ou d'un projet commun, p.ex. consultation et entraide sur une plate-forme en ligne

Ancrage structurel

Les professionnels qui collaborent souvent avec des groupes d'entraide apprécient beaucoup plus les avantages de la collaboration pour leur propre travail que les professionnels qui ne collaborent pas du tout ou rarement.⁴ L'ancrage structurel de la collaboration améliore la qualité de l'aide dans les addictions en général et promeut une approche en réseau pour le bien-être des personnes en situation de risque ou concernée par une addiction et leurs proches.

Concrètement, cela signifie que dans les concepts de prestations de services de l'aide professionnalisée dans les addictions, on trouve des informations sur l'importance ainsi que sur les différentes possibilités de l'entraide.⁵ Dans d'autres documents (p. ex. description des processus ou des postes à pourvoir), les tâches concrètes des professionnels sont clairement décrites. Celles-ci comprennent p.ex. la diffusion d'informations par le biais des groupes, la recommandation active à des offres, la mise à disposition et l'utilisation de matériel d'information, etc. Cela présuppose que l'aide professionnalisée assume une position qui reconnaisse aussi bien l'entraide que l'aide professionnalisée comme parties intégrantes de l'aide dans les addictions.⁶

La mise en place d'une collaboration avec l'entraide et son ancrage structurel nécessite la mise à disposition de ressources humaines et financières et comprend les points suivants:

- La collaboration entre aide professionnalisée et entraide est convenue de manière contraignante;

- Des interlocuteurs fixes sont définis;
- Les tâches de la collaboration sont liées à la fonction. On évite ainsi que le travail de collaboration ne repose sur certains collaborateurs et ne se perde à leur départ;⁷
- La fréquence et le contenu des échanges, la procédure en cas de conflit et, idéalement, les avantages mutuels de la collaboration sont déterminés à l'avance.

Une autre approche consiste à définir un responsable de l'entraide au sein de l'institution. Cependant, il faut veiller à ce que ce thème ne soit pas exclusivement du ressort de la personne responsable. Celle-ci doit plutôt veiller à ce que les collaborateurs de l'aide professionnalisée incluent le thème de l'entraide dans leur travail et reçoivent le soutien nécessaire pour y parvenir.⁸

Défis

Selon les résultats des enquêtes réalisées, toutes les parties considèrent que la collaboration est importante. Cependant, il y a un énorme fossé entre la disponibilité de principe à collaborer et la collaboration effective.⁹ La majorité des initiatives de collaboration provient des groupes ou des organisations d'entraide¹⁰ ou les collaborateurs de l'aide professionnalisée s'attendent à ce que cela se produise ainsi.¹¹ En effet, les professionnels de l'aide dans le domaine des addictions citent comme raison du manque de collaboration le fait qu'aucun groupe d'entraide ne se soit manifesté.¹²

Comme j'avais déjà fait de bonnes expériences avec des groupes d'entraide, je voulais participer à un tel groupe en plus de mon traitement ambulatoire. (...)

Je suis une personne plutôt solitaire, je n'avais presque plus d'amour-propre à cause de la perte de mon travail et je me suis retrouvée isolée pendant les longues années où je buvais. Ce n'était pas facile pour moi de m'ouvrir dans le groupe, mais avec le travail thérapeutique ça s'est un peu amélioré. (...) Enfin, j'ai même osé assumer certaines fonctions au sein du groupe. (...)

S'il y avait des difficultés administratives, je pouvais en discuter avec ma thérapeute de façon à tenir bon, alors qu'avant j'aurais abandonné. J'ai aussi pu travailler petit à petit sur certaines expériences traumatisantes non résolues, mais j'ai toujours gardé le lien avec le groupe d'entraide, même après les autres interventions de crise en résidentiel et pendant mon séjour en logement accompagné. Aujourd'hui, je pense que cette continuité m'a certainement permis d'éviter une rechute au milieu de toutes les émotions des quatre dernières années.

Anonyme, Croix-Bleue

Ils ont cru en moi, en ma capacité d'arrêter de boire. Je n'y croyais pas moi-même et au début je ne voulais pas non plus. (...) Lors de la première année où j'ai arrêté de boire, j'ai fait un séjour dans une clinique psychiatrique et (...) j'ai régulièrement pu me rendre aux rencontres. L'offre des Alcooliques Anonymes est aussi pour moi un soutien pour rester stable après un séjour en clinique, être en contact avec d'autres personnes, me sentir appartenir à quelque chose et renforcer mon estime de moi-même. Cela me donne au quotidien le sentiment d'être à nouveau un membre à part entière de la société.
Kirsten, Alcooliques Anonymes

Cependant, dès lors qu'une collaboration est en place, la majorité des professionnels l'évaluent positivement, tandis que les groupes d'entraide ont tendance à la considérer d'un œil critique, car ils estiment ne pas être suffisamment pris au sérieux ou souhaiteraient davantage de collaboration.¹³

Pour une bonne collaboration, en plus de l'échange mutuel d'informations et d'un profil clair de l'entraide, la question de la qualité des offres d'entraide, leur attitude par rapport à l'abstinence, l'échange et l'acceptation mutuelles ont également leur importance. Du côté de l'aide professionnalisée, la reconnaissance de la compétence en tant que personne concernée dans l'entraide est une condition préalable essentielle de la collaboration.¹⁴

Connaissance mutuelle

L'une des principales préoccupations des groupes et organisations d'entraide est que les collaborateurs de l'aide professionnalisée informent correctement les personnes concernées et leurs proches sur l'entraide. Cependant, les collaborateurs de l'aide professionnalisée connaissent souvent peu le fonctionnement de l'entraide et des groupes et ne connaissent pas non plus leurs offres.

Grâce à un échange ponctuel ou institutionnalisé, les groupes et organisations d'entraide ainsi que les collaborateurs de l'aide professionnalisée peuvent obtenir des informations sur le travail, les méthodes et les principes de chacun. En général, les collaborateurs de l'aide professionnalisée dans les addictions ont aussi la possibilité de visiter des groupes et d'en apprendre plus sur leur travail.¹⁵ Connaître personnellement au moins un groupe peut être un atout.

L'entraide peut constituer un facteur de stabilisation

important dans le suivi post-thérapeutique après un sevrage ou un traitement résidentiel. La planification doit être effectuée à un stade précoce, c'est-à-dire déjà pendant le séjour résidentiel, de manière ciblée et à bas seuil. Dans certaines structures résidentielles, des groupes d'entraide sont invités à venir se présenter. Cela fait partie de l'offre du traitement pendant lequel les patients sont invités à rechercher des groupes d'entraide. Idéalement, différents groupes d'entraide viennent se présenter afin que les personnes concernées puissent choisir l'offre qui leur convienne. Cela implique la prise en compte de l'entraide dans les concepts thérapeutiques. Des expériences positives avec des offres de groupe réduisent les préjugés et les craintes par rapport à l'entraide chez les personnes concernées et les motivent à participer.¹⁶

Faire face aux peurs et aux réticences

Parfois, les patients/clients n'acceptent pas bien ou rejettent les recommandations des collaborateurs de l'aide professionnalisée de participer à un groupe d'entraide,¹⁷ surtout si les patients/clients ne comprennent pas le bénéfice qu'ils pourraient en tirer. Il faut souvent aborder plusieurs fois le sujet avec le patient/client.

La personne concernée ou le proche doit être pris au sérieux avec ses craintes et réticences par rapport à un groupe d'entraide. Ensuite, il faut évaluer si la personne concernée peut rejoindre un groupe: reconnaît-elle sa dépendance? Est-elle disposée à s'intégrer dans un groupe et en est-elle capable?¹⁸

Tous les groupes d'entraide ne conviennent pas de la même façon; il faut parfois essayer plusieurs groupes avant de trouver celui qui convient. Il n'y a pas deux groupes d'entraide identiques. En effet, une identité de

groupe se crée à travers les membres, les convictions sur le thème de la dépendance, les règles, les objectifs et le type d'interaction.¹⁹ Il arrive parfois aussi que différentes offres soient nécessaires à diverses étapes de la prise en charge. Cependant, si la personne concernée réussit à s'intégrer au groupe, elle a atteint un objectif important. En effet, la participation et l'identification à un groupe sont des facteurs déterminants pour une issue positive après la fin du traitement.²⁰

Positionnement de l'entraide

Les groupes et les organisations d'entraide qui affichent clairement leur profil sont plus faciles à repérer par les personnes concernées et les professionnels. Pour cela, ils doivent mentionner les informations suivantes:²¹

- L'âge ou d'autres critères à remplir pour intégrer le groupe (p.ex. autres formes d'addiction traitées dans le groupe);
- Les principes de base de l'entraide: adhésion à long terme, abstinence, orientation religieuse ou spirituelle, activités en dehors des réunions;
- L'intégration des époux/partenaires ou des proches;
- Le déroulement concret des réunions.

Pour que le groupe d'entraide puisse se démarquer clairement envers l'extérieur, il est nécessaire que ses membres se mettent d'accord sur le message qu'ils

veulent transmettre. Pour cela, le groupe d'entraide doit se montrer ni trop fermé, ni trop ouvert, p. ex. «nous pouvons aider tout le monde».²² Avec un profil clair, les groupes d'entraide permettent aux personnes concernées de trouver plus facilement le groupe qui leur convient. En effet, elles peuvent être mal à l'aise de prendre contact avec un groupe d'entraide et de dévoiler ainsi leur problème d'addiction. De plus, il y a un risque d'y rencontrer involontairement des personnes que l'on connaît.²³

Qualité des offres d'entraide

Le professionnel ne recommande l'entraide aux personnes concernées que s'il est convaincu de sa qualité.²⁴ Les situations suivantes peuvent dès lors être problématiques:

- Les personnes concernées actives dans l'entraide pensent qu'elles peuvent se passer des compétences thérapeutiques médicales car elles estiment avoir suffisamment de connaissances. Elles refusent alors les offres professionnalisées. Cela peut aller jusqu'à la prise de pouvoir de «gourous» dans les groupes d'entraide, se croyant tout-puissants et se proposant d'en sauver les membres.²⁵ Si les personnes concernées souffrent de troubles psychiques en plus de la dépendance, une aide professionnelle est souvent indispensable.
- Les solutions de certains membres ou des respon-

Je me sentais totalement impuissante et mon partenaire a fini par me mettre la pression pour que je fasse quelque chose. Je suis donc allée dans une clinique pour faire un sevrage, puis, sur les conseils des professionnels, je voulais continuer avec une thérapie ambulatoire. Comme le service de consultation de la Croix-Bleue est situé dans le même bâtiment que le service ambulatoire de la clinique spécialisée, il était évident pour moi de m'adresser à eux. (...)

Le groupe d'entraide, qui se rencontrait sous le toit de la Croix-Bleue, m'a beaucoup aidée, car les membres du groupe me faisaient toujours remarquer quand je me cherchais des excuses ou j'avais tendance à me laisser aller. (...) Le groupe me tranquillisait et me critiquait aussi parfois, mais de façon plus affectueuse à ce que j'étais habituée. J'ai recommencé à être curieuse de la vie, à écouter les autres et à me sentir proche d'eux.

Aujourd'hui, je vis de façon beaucoup plus consciente. Je vais plus souvent dans la nature avec mon copain, je fais de la musculation et je lis. Je continue à participer au groupe d'entraide car le risque que je recommence à boire reste présent. Mais je peux aussi me détendre tranquillement sans penser à boire.
Anonyme, Croix-Bleue

sables de groupe deviennent des directives générales valables pour tous les membres du groupe. L'expérience d'un individu, p. ex. la manière dont il est devenu abstinent, est alors imposée à tous les autres comme la seule voie à suivre.²⁶

- Le zèle missionnaire et le manque de distance chez certains membres du groupe d'entraide peuvent indiquer qu'ils se sentent mal à l'aise face à leur problème de dépendance ou qu'ils doivent défendre une «abstinence pas tout à fait atteinte».²⁷ Le problème, c'est quand ces membres dominent le groupe.

En résumé, la qualité du travail d'entraide s'en ressent si les membres ont du mal à prendre de la distance par rapport à leur propre expérience, à accepter d'autres perspectives et possibilités de solution ou si l'efficacité de l'entraide est surestimée et ses limites dépassées.²⁸

Orientation vers l'abstinence

L'abstinence est un point souvent controversé. Dans les groupes d'entraide, elle est souvent au premier plan²⁹ ou même une condition préalable à la participation aux activités. En effet, de nombreuses personnes concernées souhaitent devenir abstinentes et il n'y a rien à y opposer tant que cela est clairement énoncé dans les conditions de participation. Cependant, certains professionnels considèrent que l'exigence de l'abstinence comme condition de participation est problématique et met en péril le succès thérapeutique obtenu grâce à un traitement de substitution.³⁰ Dans l'aide professionnalisée dans les addictions, des objectifs sont fixés avec la personne concernée; il peut s'agir de l'abstinence, mais aussi d'une réduction de la consommation de substances psychoactives ou d'une stabilisation par un traitement de substitution à long terme. Dans le cas de l'entraide axée sur l'abstinence, se pose également la question de l'attitude à adopter envers une personne concernée qui ferait une rechute.



Cependant, il existe aussi des offres d'entraide pour les personnes qui ont un autre objectif que l'abstinence.³¹

Echange sur un pied d'égalité

Un échange d'égal à égal est nécessaire pour une bonne collaboration. Certains membres de groupes et d'organisations d'entraide se plaignent d'être réduits à leurs expériences de la dépendance ou d'être considérés comme des patients potentiels. Ils regrettent de ne pas être considérés et respectés pour leur expertise et leur expérience. Les membres des groupes d'entraide souhaitent que leurs compétences en tant que personnes concernées soit reconnues.³²

Les discussions et le partage de nos expériences nous soutiennent mutuellement. La possibilité de consulter des psychologues de notre service complète notre offre d'entraide.

Margrit, ada-zh

Après des années à croire que le bonheur était une «chose» extérieure à moi et qu'en y mettant le prix je pourrais l'acquérir, je me suis retrouvé ruiné physiquement, mentalement et spirituellement devant la porte des Narcotiques Anonymes. (...) L'apprentissage se fait petit à petit, sur le terrain, (...) d'abord avec des dépendants en traitement, puis avec des professionnels de la santé, dans des écoles ou des prisons, avec des journalistes, l'APCD, et partout où l'on nous sollicite. (...) Chaque présentation donne un sens à ma vie, me permet de me souvenir d'où je viens, de sentir que je suis accepté, avec les conséquences de ma maladie, et peut-être de rendre espoir et de proposer une ébauche de solution aux personnes en souffrance.

Lucky, Narcotiques Anonymes



- 1 En Allemagne, la reconnaissance de l'entraide comme partie intégrante de l'aide dans les addictions est plus avancée qu'en Suisse. Dans les directives thérapeutiques, p. ex. la directive S3 «Troubles liés à l'alcool: Screening, diagnostic et traitement» (AWMF et al. 2015) et dans certains programmes nationaux, l'entraide est décrite comme un élément fondamental de l'aide dans le domaine des addictions et est reconnue à part entière.
- 2 Soellner et al. 2012: 26/28.
- 3 Borgetto 2005: 55; Borgetto/Klein 2007: 64 et suivantes, 83.
- 4 Litschel 2004:67 et suivantes cité dans Slesina/Fink 2009: 114.
- 5 Borgetto/Klein 2007: 158; DCV 20.
- 6 DCV 2011: 12.
- 7 DCV 2011: 9; Borgetto/Klein 2007: 108.
- 8 Borgetto/Klein 2007: 106.
- 9 Schaub et al. 2011; Borgetto 2005: 60; Slesina/Knerr 2007 in Slesina/Fink 2009: 110; Wyss Flück 2009:41.
- 10 Borgetto 2005: 57; Wyss Flück 2009: 41.
- 11 Soellner et al. 2012: 60; Borgetto 2005: 56.
- 12 Borgetto/Klein 2007: 105; Soellner et al. 2012: 32.
- 13 Borgetto 2005: 57.
- 14 Wyss Flück 2009: 44; Slesina/Fink 2009: 114.
- 15 La plupart des organisations d'entraide proposent des visites lors de réunions ouvertes au public.
- 16 Borgetto/Klein 2007: 103.
- 17 Soellner et al. 2012: 34.
- 18 Borgetto/Klein 2007: 161.
- 19 ibid. 72.
- 20 Bottlender/Soyka 2005.
- 21 Soellner et al. 2012: 58.
- 22 Soellner et al. 2012: 73.
- 23 ibid. 58/73.
- 24 Wyss Flück 2009: 33, d'après Slesina/Knerr 2005.
- 25 Borgetto/Klein 2007: 85; Soellner et al. 2012: 50.
- 26 Soellner et al. 2012: 50.
- 27 Appel 1994: 22/23.
- 28 Soellner et al. 2012: 50/76 et suivantes.
- 29 ibid.: 41.
- 30 Soellner et al. 2012: 49/53.
- 31 DCV 2011: 8.
- 32 Appel 1994: 21; Soellner et al. 2012: 21.

Mise en réseau des centres d'entraide dans le domaine des addictions

Les vingt centres d'entraide en Suisse jouent également un rôle central dans la mise en réseau et le soutien des groupes d'entraide.¹ Ils contribuent à mieux faire connaître les offres d'entraide. Sur le site Internet des centres d'entraide, on trouve un aperçu de tous les thèmes traités et les coordonnées des différents groupes. Des offres sur le thème des addictions sont disponibles dans toutes les régions de Suisse. La majorité des collaborateurs des centres d'entraide affirment que les groupes et les organisations d'entraide dans le domaine des addictions disposent d'un savoir-faire propre pour atteindre le public et souvent de sites Internet et de prospectus. Plus les groupes d'entraide sont connus et actifs dans le domaine des addictions, moins ils ont besoin du soutien des centres d'entraide.

Dans le domaine de l'alcool en particulier, les grandes organisations sont connues et bien établies de façon à ce que les personnes concernées y ont un accès direct. Des contacts se créent grâce à l'utilisation des salles des centres d'entraide par les groupes locaux d'organisations.

Les centres d'entraide et les institutions locales d'aide dans les addictions travaillent main dans la main sous diverses formes:

- Implication réciproque dans des projets concrets;
- Collaboration lors de la création de nouveaux groupes;
- Événements organisés conjointement (présentations, ateliers, tables rondes) avec le logo de l'entraide dans la documentation;
- Manifestations communes (conférences, ateliers, tables rondes) avec le logo de l'entraide;
- Aménagement propice à l'entraide des services spécialisés avec l'aide des centres d'entraide.

Les autres activités régulières des centres d'entraide sont les suivantes:

- Renvoi vers des institutions, relais, contact avec chacun des groupes;
- Information sur les offres par des mailings, newsletters, rapports annuels, prospectus, etc.;

- Enquête annuelle sur le statut du groupe (activités, changements, dissolution du groupe, etc.);
- Rencontre annuelle d'échange (sans la participation des groupes avec guidance professionnelle);
- Formations continues pour les membres des groupes d'entraide;
- Mise en réseau avec les partenaires et acteurs des domaines de la santé et du social, participation aux comités.

Expériences de la mise en réseau régionale

Informé régulièrement les partenaires est essentiel pour la mise en réseau, mais ne suffit pas. Le réseautage est composé de nombreuses et petites activités, telles que se présenter, accepter des invitations, profiter des opportunités qui se présentent et cultiver les contacts. Au fil du temps, les relations et la confiance se développent et le mode de fonctionnement de chacun des partenaires est mieux compris. L'entraide Lucerne-Obwald-Nidwald dispose d'un concept et d'une stratégie pour le réseautage; elle a en effet élaboré un «concept de collaboration». Plusieurs centres d'entraide disposent de concepts de relations publiques ou fixent des objectifs de réseautage.

D'une manière générale, l'entraide est aujourd'hui acceptée comme faisant partie du système de santé, même si certains collaborateurs de l'aide professionnelle considèrent le travail de l'entraide comme une concurrence ou les groupes avec guidance professionnelle comme supérieurs. Les professionnels, p. ex. en psychiatrie, qui viennent de pays où l'entraide est bien connue et acceptée, font preuve de plus d'ouverture par rapport à l'entraide.

Si les membres du support juridique du centre d'entraide (conseil de fondation, comité de parrainage, etc.) appartiennent à des institutions importantes dans le domaine de la santé, le réseautage au niveau régional est alors assuré.

Exemples d'activités des centres d'entraide pour le réseautage et l'entretien des contacts dans le domaine des addictions

- Événements avec des partenaires (Info-Entraide Berne)
- Marché des actualités de Bienne (Info-Entraide Berne)
- Repas de midi au point de rencontre de la Croix-Bleue «Azzurro» (Centres d'entraide de Berne)
- Exposition itinérante sur l'entraide, p. ex. au Service de psychiatrie de Lucerne (Info-Entraide Lucerne-Obwald-Nidwald)
- Café-entraide mensuel: rencontre, échange et information (Info-Entraide Lucerne-Obwald-Nidwald)
- Distribution de prospectus de la Croix-Bleue, des Alcooliques et des Narcotiques Anonymes dans les cliniques psychiatriques lors d'événements d'informations (Info-Entraide Thurgovie); déposer des prospectus p.ex. chez Pro Senectute (Info-Entraide Zoug)
- Présentaiton de l'entraide lors d'événements d'information par des participants d'un groupe d'entraide (principalement dans des cliniques psychiatriques) (Info-Entraide Thurgovie)
- Formation continue pour les bénévoles de la Main Tendue (Info-Entraide Zoug)
- Activités par les personnes concernées sur un sujet qui les préoccupe: publicité, information du grand public, écriture d'un livre, réalisation d'un site Internet, etc. (Info-Entraide Winterthour)
- Réalisation d'un stage dans un centre d'entraide et participation aux réunions des groupes d'entraide par des étudiants en travail social qui apprennent ainsi à connaître les offres et l'efficacité de l'entraide (Info-Entraide Zurich)
- Organisation d'une journée cantonale de l'entraide en alternance dans différents lieux (centre commercial, hôpital, école privée, etc.) dans la partie «intérieure» et «extérieure» du canton (Info-Entraide Schwyz)
- Organisation d'une foire de l'entraide à Fribourg pour la promotion de l'entraide et des groupes d'entraide auprès du grand public; présentations de plusieurs groupes avec des stands et du matériel (Info-Entraide Vaud)
- Organisation d'une exposition dans un lieu public où les groupes d'entraide autogérés peuvent se présenter et informer le grand public sur leurs activités et leur fonctionnement (Info-Entraide Neuchâtel)
- Présence avec un stand au Congrès de l'Association Romande des Assistantes Médicales (ARAM) (Centres Info-Entraide romands)
- Réseautage et échange virtuels (Centres d'entraide et institutions d'aide professionnalisée dans les addictions de différents cantons ainsi qu'Info-Entraide Suisse sur la plate-forme en ligne SafeZone.ch)



1 Liste des centres d'entraide: www.infoentraidesuisse.ch/shch/fr/Selbsthilfezentren/Karte.html, accès le 31.07.2018.

Entraide en ligne

La recherche d'informations sur Internet sur des thèmes liés à la santé est l'une des activités en ligne les plus fréquentes en Suisse.¹ De nos jours, la plupart des gens s'informent d'abord sur Internet avant de consulter un médecin ou de se rendre dans un centre de consultation. La communication en ligne par mail, chat ou réseaux sociaux fait depuis longtemps partie de la vie quotidienne. Les possibilités de communication offertes par Internet, les technologies de plus en plus mobiles et les nouveaux besoins de la population en matière d'information et de communication rapides et flexibles ont donné lieu à diverses formes de soutien sur Internet. En plus de nombreuses offres professionnelles d'aide en ligne, il existe également diverses formes d'entraide en ligne. Par cette dernière, nous entendons toutes les formes de soutien qui sont accessibles à travers des technologies basées sur Internet ou directement sur Internet et qui ne sont pas forcément gérées par des professionnels. L'éventail de l'entraide en ligne est large et il n'est pas toujours possible de faire une distinction claire entre entraide et aide professionnalisée dans les addictions. Des formes mixtes telles que des

forums administrés par des professionnels ou des outils d'entraide développés par des experts sont courantes. Les caractéristiques de l'entraide en ligne, les différentes offres disponibles et certains exemples sont présentés ci-dessous. L'entraide autogérée en ligne est disponible à la fois avec et sans le soutien de professionnels et se caractérise essentiellement par la communication entre pairs à travers les nouvelles formes de médias et de communication telles que le chat, les forums, les réseaux sociaux, les listes de diffusion, les groupes de discussion, etc. Les offres individuelles d'entraide en ligne, p. ex. les programmes de réduction de la consommation, ont généralement été conçues avec le soutien de professionnels.

Caractéristiques de l'entraide en ligne

L'entraide en ligne est caractérisée par un accès à bas seuil. Les offres peuvent (en général) être utilisées gratuitement et anonymement, indépendamment du lieu et des heures d'ouverture habituelles. La seule condition pour la personne cherchant de l'aide est de



pouvoir accéder à Internet et de maîtriser les fonctions de base des différentes formes de communication. Grâce à leur accès bas seuil, les offres d'entraide en ligne atteignent des personnes qui ne participent pas à des groupes d'entraide locaux. La rencontre entre des personnes qui vivent loin les unes des autres ou des centres urbains devient possible. L'anonymat et l'utilisation d'un pseudonyme facilitent l'ouverture et l'échange avec les autres malgré la honte et la peur de la stigmatisation.

Une grande partie de l'entraide en ligne est basée sur l'écrit. Parfois, seul le fait de mettre ses problèmes par écrit permet de clarifier la situation et peut soulager la personne. Les textes écrits sont disponibles en permanence; on peut donc les relire et y réfléchir aussi plus tard. Le canal de l'écriture offre une protection et un meilleur contrôle sur le dévoilement de soi qu'un contact en face à face. L'entraide en ligne offre également un degré élevé d'autonomie. Dans un premier temps, il est possible de tester l'offre sans engagement, pour voir si elle convient à la personne. On peut se retirer d'un seul clic, p. ex. si la discussion devient trop intime ou

si on veut faire autre chose. L'échange et la recherche d'aide sont donc conçus en fonction des besoins et attentes de chacun.

Entraide autogérée en ligne

Les caractéristiques de l'entraide autogérée en ligne ne diffèrent pas de celles de l'entraide traditionnelle. Des personnes dans la même situation ou dans des situations semblables échangent au même niveau, forment des groupes, bénéficient de soutien et aident d'autres personnes. Les activités centrales d'un groupe d'entraide, telles que l'échange d'expériences et la création de relations, peuvent également être réalisées à travers des formes de communication numériques. Dans le cadre virtuel, des relations durables et réelles peuvent se créer, ce qui représente une ressource sociale à long terme pour les personnes concernées.² L'échange communautaire sur Internet peut avoir lieu sous la forme de chats de groupe, de forums ou d'échanges par mails. Ces différentes formes d'échange sont présentées par la suite à l'aide d'exemples concrets.

Forum

www.stop-alcool.ch (français) / www.stop-cannabis.ch (français) / www.stop-tabac.ch (français/allemand/italien/anglais/espagnol) - Université de Genève

stop-jeu.ch (français) - Université de Genève et Centre du jeu excessif, CHUV

Il existe un forum sur l'alcool, le cannabis, le tabac et l'addiction aux jeux, développés par des professionnels, qui sont impliqués à des degrés divers dans leur gestion. Une inscription est requise pour rédiger des contributions.

www.alcorisk.ch - Croix-Bleue Suisse (français/allemand)

Pour les personnes dépendantes, leurs proches, amis, parents, collègues, etc. On peut y poser ses questions sur la dépendance, l'abus et les risques associés à la consommation d'alcool. Les questions et réponses sont publiées anonymement sur le site Internet. En règle générale, ce sont des spécialistes qui répondent aux questions, plus rarement les autres utilisateurs du forum.

www.eve-rave.ch - eve&rave (allemand)

eve&rave est une organisation indépendante et proche des consommateurs, qui, dans une attitude d'acceptation, s'engage pour une approche consciente des risques et responsable de la consommation de drogues. Il s'agit du plus grand forum germanophone sur le thème des drogues, en particulier sur les nouvelles substances psychoactives (NPS, Research Chemicals).

www.anonyme-alkoholiker.ch - Alcooliques Anonymes (allemand)

Dans le forum, les membres des AA et d'Al-Anon répondent aux questions sur l'alcool et les problèmes qui y sont associés. Les réponses des modérateurs du forum sont basées sur leurs expériences personnelles en tant que personnes concernées ou en tant que proches. L'accès au forum nécessite une inscription.

Chat de groupe

Les chats de groupe fournissent un espace virtuel protégé dans lequel les participants se retrouvent à une heure convenue et échangent en temps réel. Le chat de groupe reproduit donc sur Internet le groupe de parole «traditionnel». Un des participants prend généralement en charge la modération et s'assure que les règles prédéfinies (netiquette) soient respectées. Les groupes de discussion en ligne sont parfois animés et soutenus par des professionnels des centres d'entraide.

Forum

Les forums en ligne permettent un échange dans un espace public et non confidentiel.

Dans les forums, la communication est asynchrone, c'est-à-dire non simultanée: les participants lisent et écrivent à des moments différents, ce qui leur permet de suivre la discussion à différents niveaux de disponibilité. Une telle discussion peut durer des jours, des semaines ou même des mois; les informations sont disponibles en permanence pour tout le monde. En règle générale, les forums sont surveillés et dans certains cas activement modérés; un professionnel ou un pair peut assumer ces tâches.

Entraide individuelle en ligne

L'entraide en ligne, qui peut être utilisée individuellement, offre un soutien aux personnes concernées et à leurs proches, sans qu'ils doivent consulter un service spécialisé ou recourir à une aide professionnelle. L'entraide en ligne donne la possibilité d'obtenir des informations sur les problèmes d'addiction et leurs conséquences possibles, des feed-backs sur son comportement de consommation et du soutien pour réduire sa consommation ou modifier son comportement. Cela est possible grâce aux outils disponibles en ligne, tels que les tests d'auto-évaluation, les journaux de bord en ligne et les programmes complets d'entraide. La consultation en ligne par d'autres personnes concernées ou des pairs est une autre possibilité d'entraide en ligne.

Programmes en ligne

Les programmes en ligne soutiennent les personnes qui veulent réduire leur consommation ou y renoncer complètement. Ces programmes sont pour la plupart conçus pour répondre de manière spécifique à une substance ou à un problème. Les participants apprennent à mieux contrôler leur consommation, à la réduire ou à l'arrêter. Les programmes comprennent

Sélection de programmes pour réduire la consommation

www.alcotool.ch - Santé bernoise (français/allemand)

Journal de bord de la consommation d'alcool en ligne pour les jeunes qui veulent observer ou réduire leur consommation d'alcool

www.mydrinkcontrol.ch - Santé bernoise (français/allemand/anglais)

Journal de bord de la consommation d'alcool en ligne pour les adultes qui veulent observer ou réduire leur consommation d'alcool

www.snowcontrol.ch - ARUD et Institut suisse de recherche sur la santé publique et les addictions (allemand)

Programme visant la réduction de la consommation de cocaïne

www.canreduce.ch - ARUD et Institut suisse de recherche sur la santé publique et les addictions (allemand)

Programme visant la réduction de la consommation de cannabis

www.feel-ok.ch - Fondation suisse pour la santé RADIX (allemand)

Portail Internet pour les jeunes entre 12 et 17 ans contenant des informations sur des thèmes liés à la santé, y compris la prévention de la consommation de substances psychoactives et un programme pour arrêter de fumer

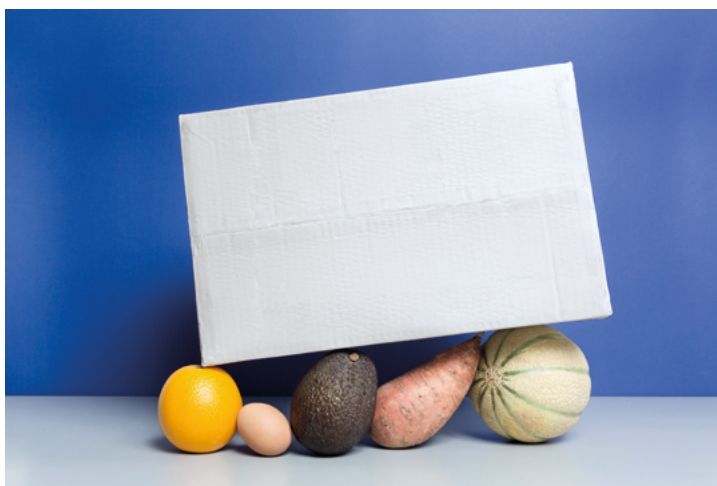
www.drink-less-schweiz.ch - Service spécialisé dans les addictions du canton de Zurich (allemand)

App et site Internet pour les personnes souhaitant observer ou modifier leur consommation d'alcool à l'aide d'un journal de bord

en général un journal de bord de la consommation ainsi que différents modules d'apprentissage basés sur des principes thérapeutiques, mais élaborés par des personnes concernées. Les modules abordent les difficultés fréquentes et aident à développer des stratégies, p. ex. pour faire face aux situations à risque ou aux rechutes. Certains programmes permettent également de communiquer en ligne avec un professionnel, si l'utilisateur en a besoin.

Outre des programmes d'entraide complets, on trouve aussi sur Internet certains outils spécifiques qui peuvent être utilisés séparément. De nombreux services

spécialisés proposent des tests d'auto-évaluation qui peuvent être effectués en ligne anonymement et à n'importe quel moment. Les utilisateurs reçoivent ensuite un feed-back sur leur comportement de consommation. L'expérience a montré que les réponses générées de cette manière sont perçues comme moins désagréables que si le feed-back est donné lors d'un entretien individuel avec un professionnel. En cas de comportement à risque, les feed-backs personnalisés contiennent des informations sur d'autres offres de soutien telles que les adresses des services spécialisés, des liens vers des programmes d'entraide, etc.



Dans la vraie vie, je n'ai affaire qu'à des gens du milieu de la drogue. Si je leur montrais mon côté tendre comme ici, ils m'utiliseraient sans pitié.

Lors de mes problèmes réels dans la vraie vie, les utilisateurs [du forum, ndr] m'ont beaucoup aidé, p. ex. lors de ma séparation douloureuse. Quand j'étais à la rue, plusieurs utilisateurs m'ont offert un toit et ils voulaient aussi m'avancer de l'argent pour acheter des meubles.

Oui, c'est aussi grâce à un autre utilisateur que je n'ai pas perdu la raison et il m'a peut-être même sauvé la vie lorsque mon épilepsie s'est déclarée. (...) Sans ce forum, je serais perdu...

T., eve&rave

J'ai acquis 90% de mes connaissances théoriques sur les drogues sur ce forum. Cela m'aide non seulement moi, mais aussi beaucoup de mes amis, qui ne s'informent pas beaucoup, mais consomment à tort et à travers. De plus en plus souvent, je suis le seul à avoir une idée par rapport à la consommation. Entre-temps, je suis devenu le premier interlocuteur de nombreuses personnes pour toutes sortes de questions. Ce forum m'a déjà aidé à me débrouiller avec les effets secondaires, qui sont assez souvent bizarres. Quand on peut lire le témoignage de 1000 personnes qui ont vécu la même chose, on se sent tout de suite beaucoup plus en sécurité...

M., eve&rave

1 www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/culture-medias-societe-information-sport.gnpdetail.2018-0280.html, accès le 31.07.2018.

2 Dans la littérature, il existe un grand nombre d'évidences selon lesquelles la consultation en ligne génère une relation thérapeutique tout aussi bénéfique qu'une consultation en face à face. Pour un aperçu, voir Bachmann 2016.

Jeunes et entraide

Les jeunes peuvent, soit eux-mêmes, soit en tant que proches d'un parent ou d'un autre membre de la famille dépendant, être touchés par une problématique addictive. Cependant, les jeunes ne profitent que rarement des offres traditionnelles d'entraide autogérée dans le domaine des addictions. En Allemagne, seulement 5 % des participants aux groupes d'entraide dans le domaine des addictions ont moins de 35 ans, la majorité d'entre eux ont entre 50 et plus de 60 ans.¹ On ne dispose pas de chiffres exacts pour la Suisse, mais il semble que la situation soit comparable. Plusieurs raisons expliquent pourquoi peu de jeunes ont recours à l'entraide.

Aide tardive

Une aide, qu'elle soit professionnalisée ou qu'il s'agisse de l'entraide, n'est souvent sollicitée qu'à un stade avancé du développement de l'addiction, habituellement à l'âge adulte. Souvent, les jeunes ne prennent pas volontairement contact avec l'aide professionnalisée dans les addictions, mais à la suite d'une mesure judiciaire, p.ex. une dénonciation de consommation de drogues illégales ou la pression exercée par l'école ou les parents. D'une manière générale, le contact thérapeutique est plus précoce pour les personnes dépendantes aux drogues illégales comme les opiacés ou le cannabis. En ce qui concerne l'alcool, la consommation problématique se déclare après 30 ans et un premier contact thérapeutique a lieu en moyenne seulement 10 ans plus tard,² ce qui se reflète également dans la structure d'âge de l'entraide.

Discours adapté au groupe cible

Les jeunes personnes dépendantes sont plus susceptibles d'être encouragées à participer à un groupe d'entraide par des contacts personnels ou sur les recommandations de leurs pairs que par des prospectus ou des affiches.

Il est important pour les relations publiques de faire participer les jeunes, de leur demander ce qui fait un bon groupe d'entraide ou ce qu'ils attendent de l'entraide en général et de les impliquer activement dans la conception du matériel d'information.³ L'approche

par les pairs joue un rôle important dans ce contexte, cependant la forme de collaboration et d'implication doit être définie au préalable.⁴

Besoins des jeunes

Les offres sont plus susceptibles d'être utilisées lorsque les jeunes participent à la conception de groupes d'entraide et à la définition des règles. Une flexibilité dans l'organisation et la possibilité d'une participation temporaire sont nécessaires. L'arrivée de nouveaux membres et les départs dûs à des réorientations professionnelles, privées ou à la mobilité des jeunes doivent être acceptés. Les jeunes doivent sentir que leurs préoccupations sont prises au sérieux, sinon ils se retireront rapidement. Ils peuvent profiter de l'expérience des personnes plus âgées, à condition qu'elles ne se montrent pas prétentieuses ou arrogantes. Idéalement, l'expérience communautaire se vit en mélangeant les âges.

Les approches englobant différentes substances doivent être encouragées chez les jeunes, car ils souffrent souvent d'une polyconsommation problématique. En plus des offres axées sur l'abstinence, il est également nécessaire de proposer des approches axées sur l'acceptation, qui tolèrent, au moins temporairement, la consommation de substances psychoactives.

Il est également judicieux de prévoir des activités de loisirs adaptées aux besoins des jeunes participants, p. ex. en organisant une fête d'été ou un réveillon du Nouvel An. Cela permet aux jeunes intéressés d'apprendre à connaître les membres du groupe sans engagement, sans devoir s'identifier comme personnes dépendantes. On peut ainsi montrer que la joie de vivre fait partie d'un groupe d'entraide. Les réunions sont combinées à des activités de loisir ou à des occasions de vivre des expériences de groupe amusantes. Celles-ci devraient s'appuyer sur le cadre de vie, les intérêts et les besoins des personnes concernées, aller au-delà du thème des addictions et identifier des alternatives à la consommation de substances psychoactives. Pour sortir de la dépendance, il faut souvent quitter son ancien cercle d'amis, ce qui sera plus facile si une alternative

attrayante est proposée. Compte tenu des fréquents troubles du développement dont sont affectées les personnes concernées, les offres d'entraide doivent être conçues de manière à permettre l'apprentissage et la mise en pratique des compétences relationnelles et obligationnelles.

Les jeunes découvrent souvent l'entraide sur Internet. Il s'agit donc d'un moyen de communication important, qui est également utilisé par les services d'entraide pour informer sur leur travail.

Réserves sur les groupes d'âges mixtes

Les réserves des jeunes à l'égard des participants plus âgés des groupes d'entraide et vice versa compliquent leur intégration dans les groupes d'entraide. Certains jeunes considèrent l'entraide comme influencée par des idéologies ou encroûtée dans ses structures. Pour leur part, les membres plus âgés associent les jeunes dépendants à des «hommes entre 16 et 22 ans,

consommateurs de drogues illégales et criminels».⁵ Ils craignent que les jeunes participants ne viennent perturber les structures, l'organisation et les rituels établis. Ils ont aussi peur que la rencontre avec des jeunes ne les confronte à leur propre histoire de vie et de famille, souvent malheureuse.

Les difficultés d'intégration des jeunes dans l'entraide peuvent également révéler des problèmes refoulés ou des idées dépassées dans les groupes, p. ex. sur ce qu'est l'entraide «juste». D'une part, aborder ouvertement des thèmes «désagréables» et les traiter est une condition préalable nécessaire à l'intégration des jeunes, mais, d'autre part, cela peut donner une nouvelle chance au travail de l'entraide dans son ensemble.

Ces conflits de génération (ou de groupes d'âge) peuvent être considérés comme le résultat d'un manque d'informations et de difficultés de communication, mais sont, dans une certaine mesure, inévitables. Ils peuvent tout à fait être surmontés avec un peu d'ouverture et de disponibilité.

Sélection d'offres pour les enfants et les jeunes (gratuites et anonymes)

www.alanon.ch/jeunes (français/italien) et www.al-anon.ch/alateen (allemand) - Alateen

Les Groupes familiaux Al-Anon comprennent Al-Anon, pour les proches adultes de personnes dépendantes à l'alcool, et Alateen pour les adolescents. Sur le site Internet, on trouve les différents groupes régionaux.

<http://chat-fr.alateen.net> (français) / <http://chat-de.alateen.net> (allemand/anglais) - Al-Anon

Offre des chats de groupe aux adolescents ayant des parents alcooliques, afin qu'ils puissent partager leurs expériences et sentiments. Une inscription est nécessaire et des conditions d'utilisation strictes garantissent un cadre d'échange sûr. Les rencontres virtuelles Alateens sont organisées par les adolescents eux-mêmes, mais des adultes sont présents.

www.mamanboit.ch / www.papaboit.ch (français/allemand) - Addiction Suisse

Ce site est destiné aux enfants de parents alcooliques âgés de 8 à 12 ans et de 13 à 20 ans. Un forum est à leur disposition pour qu'ils puissent partager leur vécu et profiter des expériences des autres enfants. Des professionnels supervisent le forum et interviennent si nécessaire. Une inscription est nécessaire pour rédiger des contributions.

www.ciao.ch (français) - Association Romande Ciao

Ce site Internet pour les jeunes de 11 à 20 ans fournit des informations rédigées par des professionnels sur le stress, l'estime de soi, la sexualité, la santé, les relations, la violence, la formation, l'argent, la religion, la discrimination et les addictions. Il est aussi possible de poser des questions aux spécialistes. Le site compte également un forum, des chats, des témoignages et une rubrique de questions-réponses.

Offres homogènes en termes d'âge

Comme les groupes de jeunes manquent souvent d'expérience et d'expertise, un accompagnement est recommandé, p. ex. sur le modèle d'un mentorat ou d'un parrainage. Cela comprend l'initiation et l'accompagnement d'un groupe par une personne ayant de l'expérience dans l'entraide pour indiquer la voie à suivre et intervenir en cas d'urgence. Ces parrains, marraines ou mentors peuvent aider à résoudre les

problèmes d'organisation, à développer des groupes d'entraide et soutenir les membres dans les discussions et les relations mutuelles jusqu'à ce que le groupe ait atteint une certaine stabilité. En Suisse, cette tâche est assumée aussi bien par les centres d'entraide que par la Croix-Bleue. Avec Alateen, qui s'adresse aussi aux proches des personnes dépendantes à l'alcool, Al-Anon dispose de groupes spécifiques pour les jeunes.



1 Breuer et al. 2006.

2 Groupe de coordination act-info 2011.

3 D'autres idées pour une approche axée sur le groupe cible et la situation peuvent être trouvées dans NAKOS 2016.

4 Infodrog (éd.) 2014.

5 NAKOS 2016; Walther/Ringer 2009: 15.

Proches dans l'entraide

Une problématique addictive ne touche pas seulement la personne dépendante, mais aussi les proches tels que les parents, les frères et sœurs, les enfants, les époux ou les partenaires ainsi que les amis et les personnes de l'environnement social au sens large tels que les employeurs, les voisins, etc.

Les proches sont affectés de différentes formes; ils souffrent souvent au moins autant que la personne dépendante et ont besoin de soutien et d'aide.

Proches en souffrance

Souvent, la reconnaissance de l'existence d'une dépendance chez un proche est le résultat d'un processus de suspicion, de doute, de rejet de la suspicion et du refus de vouloir l'admettre, d'espoir, de déception, etc. qui est à lui seul éprouvant. La mère d'une personne toxicomane dit p. ex. «avoir eu peur au début, mais qu'ensuite elle avait pensé que ce n'était pas si grave que ça et que tout allait s'arranger.»¹ Le proche nourrit souvent un sentiment de culpabilité. Lorsque le problème d'addiction devient évident, toutes les forces sont souvent mobilisées pour persuader le membre de la famille concerné de renoncer à la consommation de drogues. Il est alors fréquent d'essayer de surmonter le problème au sein du cercle de la famille et des amis.

La confrontation avec une addiction peut conduire à une situation sociale, psychologique et émotionnelle difficile que les proches ne sont pas prêts à affronter. Les rapports sociaux sont perturbés au niveau du temps, des émotions et des finances, avec pour conséquence que les partenaires se séparent et que les amis ou les connaissances s'éloignent de la personne concernée. De nombreux proches réagissent en se repliant socialement sur eux-mêmes, que ce soit par honte ou

parce qu'ils se sentent incompris, ce qui représente un autre facteur important de stress. De plus, la personne dépendante change souvent au cours de son addiction. Elle commence à mentir à ses proches, ne tient plus ses engagements et transgresse des règles et des valeurs qu'elle partageait pourtant auparavant. Il est habituellement très difficile pour les proches de composer avec ce changement de comportement. Dans la plupart des cas, ils aimeraient juste aider la personne dépendante. Ils y consacrent parfois tellement d'énergie qu'ils prennent le risque de se négliger et de se surmener. Ils se sentent alors incapables d'aider parce que la personne dépendante ne veut pas changer ou rejette leur aide et font face à un sentiment d'impuissance. En outre, les proches de personnes dépendantes sont confrontés à de nombreuses situations imprévisibles et doivent décider à maintes reprises quand poser des limites ou venir en aide à la personne. Ayant un fils dépendant depuis plus de 20 ans, la mère ne parvenait toujours pas à se tenir aux règles qu'elle s'était fixées. Elle lui donnait à chaque fois 20 francs, même si elle s'était promise de ne plus le faire.² La peur fait aussi souvent partie du quotidien des proches. De nombreux parents de personnes dépendantes connaissent la peur que leur enfant puisse mourir subitement d'une overdose ou pour une raison liée aux conditions dans lesquelles il vit.³ Ils vivent aussi mal certains commentaires de l'environnement social, tels que «la toxicomanie est une punition de Dieu» ou «il ne serait pas dommage que les personnes dépendantes meurent». Souvent, les proches ne peuvent que constater, impuissants, l'aggravation de la dépendance ou les rechutes répétées. En outre, les proches, en particulier les parents, se sentent souvent (doublement) stigmatisés: ils ont le sentiment d'être

A l'aide de la littérature Al-Anon et des réunions régulières, j'ai pu apprendre tout ce qui est lié à l'alcoolisme. J'ai pu observer mon comportement, l'analyser et le modifier.

Il est important d'être conscient que le programme Al-Anon ne métamorphose pas comme par miracle ou du jour au lendemain les proches ou les amis. Il implique plutôt un long voyage, qui nécessite de la patience, mais qui en vaut dans tous les cas la peine.

Monika, Al-Anon

Bien sûr, le groupe d'entraide ne peut pas guérir nos enfants malades, mais c'est un soutien important auquel nous pouvons nous accrocher sans nous briser. En particulier dans les situations les plus difficiles, il est aussi important pour les personnes dépendantes de trouver un point d'ancrage solide auprès des parents.

De nombreuses questions sans réponse concernant les autorités, les médecins, le logement, les problèmes financiers et bien d'autres choses encore peuvent trouver des voies de solution dans les discussions entre les participants.

A. et S., Groupe DAJ Argovie

accusés d'avoir échoué dans leur rôle de parents et font l'expérience de ne recevoir que peu de soutien de leur entourage ou d'être évités. Aux problèmes cités ci-dessus s'ajoutent des charges financières, des problèmes relationnels, des expériences de violence et de menaces, des troubles de la vie quotidienne, des problèmes juridiques et de santé ainsi que des problèmes psychologiques et somatiques.

Il peut aussi être très stressant pour les proches, surtout les parents, de ne pas obtenir de renseignements de la part des professionnels sur le membre de la famille dépendant ou sur son traitement au vu du secret professionnel. Une telle attitude de rejet, p. ex. au motif que leur enfant est majeur, peut plonger les parents dans un profond désespoir.

Une dépendance expose la plupart des proches à un stress chronique pendant des années. Les conséquences de ces tensions sont la dépression, la peur, le désespoir, diverses maladies psychosomatiques et parfois même la dépendance elle-même. Les proches qui vivent avec une personne dépendante sont habituellement plus affectés que ceux qui ne vivent pas sous le même toit. Les enfants de parents toxicomanes sont parti-

culièrement touchés. Les enfants et les adolescents souffrent particulièrement du comportement souvent imprévisible du parent dépendant et de ses violentes sautes d'humeur. La prise en charge d'une trop grande responsabilité et les secrets ou les mensonges à l'égard du monde extérieur constituent d'autres problèmes. Les tensions durent souvent jusqu'à ce que l'enfant atteigne l'âge adulte et il y a un risque considérable qu'il souffre de dépression ou qu'il devienne lui-même dépendant.

Les frères et sœurs des personnes dépendantes sont également exposés à un stress particulier. L'enfant dépendant reçoit toute l'attention des parents et les frères et sœurs sont parfois négligés, comme le montre l'exemple suivant: Dorothea, qui n'était encore qu'une enfant [lorsque la dépendance à l'héroïne de son frère s'est manifestée], se souvenait qu'elle avait l'impression que tout le monde devait se mettre en retrait pour aider son frère héroïnomane.»⁴ Une vie de famille normale n'était plus possible, entre autres parce que tout l'argent de ses parents disparaissait dans l'aide pour son frère.

Lorsque nous avons connu l'APCD, nous avions mon mari et moi déjà 10 ans de souffrance, de culpabilité et de découragement derrière nous. Peu de gens comprenait notre situation et nous n'avions pas vraiment de soutien moral.

Le groupe de proches concernés nous a apporté: soutien, réconfort et la possibilité de suivre des cours (...) pour se déculpabiliser et lâcher prise par rapport à notre fils. (...) C'est très dur, mais nous pouvons en parler en réunion et profiter du vécu des autres parents. (...) Beaucoup d'amitiés se sont créées au sein du groupe et aucun jugement n'est fait. (...) L'aide et le soutien se font dans les deux sens.

Françoise, Association de personnes concernées par les problèmes liés à la drogue (APCD)

Al-Anon m'a appris tout ce qui est en rapport avec l'alcoolisme. J'ai pu observer mon comportement, l'analyser, le modifier et apprendre certaines règles (...)

On n'avait souvent pas assez d'argent et on est allés ensemble à la consultation sur le budget. Après ça, à chaque début de mois, je transférais l'argent pour les enfants, le ménage et l'assurance maladie sur un autre compte. Comme ça, on pouvait économiser de l'argent et même aller en vacances (...)

Après dix ans de vie commune avec mon mari, j'étais beaucoup plus éprouvée et malade que je ne le pensais. (...) Avec l'aide d'Al-Anon, d'Alateen (groupe d'enfants) et de psychologues, nous avons pu faire face à la puberté de notre fils incluant des choix difficiles au niveau de la profession, à la dépression ainsi qu'aux tentations du tabac et de l'alcool.

*Aujourd'hui, nous pouvons célébrer des fêtes avec toute la famille sans craindre les excès d'alcool.
Marianne, Al-Anon*

Soutien pour les proches

En Suisse, il existe un large éventail de services différenciés pour les proches,⁵ qu'il s'agisse d'organisations d'entraide ou d'aide professionnalisée dans les addictions.

Souvent, les proches ne savent pas qu'ils peuvent se faire aider et ne sont pas suffisamment informés des offres existantes. Ils demandent de l'aide tardivement, quand la dépendance est déjà bien avancée ou quand le problème a entraîné de graves bouleversements. Ils atteignent alors souvent les limites de leurs forces. Les sentiments de honte empêchent également les proches de chercher du soutien à un stade précoce.

L'information spécialisée est essentielle pour les proches et a un effet apaisant, p. ex. le fait de savoir que la dépendance est souvent chronique et que les rechutes sont fréquentes.

Pour soutenir les proches, l'accent peut être mis sur l'aide à la personne dépendante ou sur l'aide aux proches eux-mêmes, bien que cela ne puisse pas toujours être clairement séparé dans la concrétisation du soutien.

Accent sur la personne dépendante: le but du soutien aux proches est p. ex. de motiver la personne dépendante à suivre un traitement. Les proches peuvent également être inclus dans le traitement par une intervention systémique.

Accent sur les proches: le but premier de l'intervention est de soulager les proches. On aide p. ex. les proches à satisfaire leurs propres besoins ou à prendre du recul dans leur relation avec la personne dépendante.

Eviter les reproches

Lorsqu'ils apprennent le problème de dépendance de leur proche, de nombreuses personnes n'ont qu'une vague idée de ce que cela signifie et de ce qui les attend. Les réactions émotionnelles vont de la peur au soulagement de savoir enfin ce qui se passe et d'avoir le sentiment de pouvoir désormais faire quelque chose. Ce sont souvent les sentiments de culpabilité qui poussent les proches à agir. Ils se sentent co-responsables de la dépendance et espèrent pouvoir dissuader la personne de consommer.

Les reproches sont contre-productifs et divers facteurs dans l'environnement de la personne concernée ont une influence sur la dépendance. Il est bénéfique que les différentes personnes prennent conscience de leur rôle, reconnaissent et tentent de modifier leur part de responsabilité. Les interactions doivent être prises en compte. De cette façon, il apparaît clairement à l'entourage que non seulement la personne dépendante, mais aussi les proches doivent modifier leurs schémas de comportement. En effet, certains modèles perpétuent

*Sentir que l'on n'est pas seul, rencontrer des gens qui savent exactement de quoi il s'agit, est salutaire.
Iris, Fédération faîtière des associations régionales et locales de parents, partenaires et autres proches concernés par les problèmes liés à la drogue (VEVDAJ)*

Depuis, je sais que je ne dois pas rester seule avec tous les problèmes, que je peux en parler ouvertement, que je n'ai pas à avoir honte du fait et que tous les membres me réconfortent avec leurs conseils et leur soutien. Je considère le groupe comme une famille à laquelle je ne veux pas renoncer.

Ursula, Fédération faîtière des associations régionales et locales de parents, partenaires et autres proches concernés par les problèmes liés à la drogue (VEVDAJ)

un équilibre familial souvent fragile et entretiennent la dépendance. L'entraide autogérée permet de modifier ces mécanismes.

Entraide autogérée pour les proches

L'origine du soutien aux proches de personnes dépendantes réside dans l'entraide, où leur soulagement était au premier plan. Dans les années 1950, les groupes familiaux Al-Anon ont été les premiers à offrir de l'aide aux proches, en particulier à ceux de personnes dépendantes à l'alcool.

Avec les pairs, il est possible d'aborder ouvertement le problème, sans tabou ou reproches. Souvent, les proches se rendent dans un groupe d'entraide parce qu'ils veulent aider la personne dépendante et au cours du processus, ils se rendent compte que cela les aide aussi en tant que proches. Ce n'est qu'avec le temps et en discutant avec des pairs que les proches se rendent compte de l'influence de la dépendance sur leur propre vie et de leur influence sur l'évolution de la dépendance de leur proche.

Qu'est-ce que l'entraide autogérée offre aux proches?

- Des informations sur la dépendance et sur les offres d'aide adaptées;
- De l'espace pour eux-mêmes, pour échanger leurs expériences, apprendre et expérimenter;
- Un lieu pour exprimer ce qu'ils vivent et leurs sentiments;

- Compréhension, acceptation, reconnaissance et appréciation des efforts consentis jusqu'à présent;
- Feed-back sur le comportement adopté en tant que proches et ses conséquences;
- Aide à lâcher prise par rapport aux schémas comportementaux;
- Soutien pour renforcer et valoriser les qualités de la personne dépendante;
- Aide pour fixer des limites claires et adopter une position cohérente;
- Possibilités de se (re)donner de la valeur.

Les aspects positifs du groupe d'entraide pour les proches sont mentionnés par les personnes interrogées:⁶

- L'échange entre personnes ayant le même vécu crée une base de «normalité» et de confiance;
- Soulagement et réflexion par rapport à son propre comportement;
- On ne peut que se changer soi-même, pas son enfant; apprendre à accepter qu'il y a des styles de vie très différents;
- Informations sur la problématique globale, sur la manière de se défaire des sentiments de culpabilité;
- On se sent compris et pris au sérieux, tout le monde sait de quoi on parle, les conseils sont utiles et peuvent être mis en pratique; on se rend compte que l'on n'est pas seul;
- L'échange avec des personnes qui ont vécu des expériences similaires et peuvent donner des conseils; le sentiment d'être compris sans avoir à

J'y ai trouvé une écoute attentive, sans jugement. Je me suis sentie comprise dans ma souffrance. L'occasion de partager mon expérience avec d'autres parents fut enrichissante et cela m'a apporté un soulagement. Je me sentais moins seule. (...)

Cela m'a permis d'avoir des informations sur cette drogue et d'approfondir mes connaissances sur les relations et les ados. J'ai aussi puisé quelques idées que j'ai appliquées dans la relation avec mon fils.
Chantal, Association Parents-Jeunes-Cannabis⁷

se justifier; apprendre à gérer les sentiments de culpabilité et aborder le problème de la drogue de façon plus réfléchie;

- Dans les situations particulièrement difficiles, on est soutenu par le groupe;
- Les sentiments de culpabilité sont considérés sous un autre angle;
- L'échange avec les autres aide à ne pas perdre espoir.

Certains aspects négatifs du groupe d'entraide, quoique moins nombreux, sont également mentionnés dans les enquêtes:⁸

- Les membres qui tournent en rond dans leur propre monde ne font pas de progrès et ne peuvent pas changer d'attitude;
- Les membres qui ne s'intéressent qu'à leurs propres

problèmes, qui ne peuvent ou ne veulent pas écouter et prennent beaucoup de place dans le groupe;

- Les membres qui présentent leurs conseils non pas comme une solution, mais comme la seule solution possible;
- Les membres qui rejoignent le groupe avec des attentes ou des objectifs complètement différents;
- L'investissement en temps et l'incompatibilité de l'engagement avec le travail et la famille.

Ces points montrent que la composition du groupe d'entraide joue un rôle non négligeable. En cas de difficultés dans le groupe, on peut recourir à un soutien externe, p. ex. un collaborateur de l'entraide ou de l'aide professionnelle pour travailler sur la dynamique du groupe.

L'échange avec des pairs vivant les mêmes soucis et angoisses est source d'apaisement. En effet, le sentiment de culpabilité vécu diminue quand on s'aperçoit que d'autres parents éprouvent les mêmes difficultés.

Anne-Michelle, Association Parents-Jeunes-Cannabis⁷



1 Ruckstuhl 2014: 144.

2 *ibid.*: 148.

3 *ibid.*: 148.

4 *ibid.*: 143.

5 Voir www.indexaddictions.ch.

6 Bürgi/Congedo 2013; Ruckstuhl 2014.

7 Cette association a été dissoute en 2017.

8 Bürgi/Congedo 2013; Ruckstuhl 2014.

Offres d'entraide dans le domaine des addictions

www.infoentraidesuisse.ch

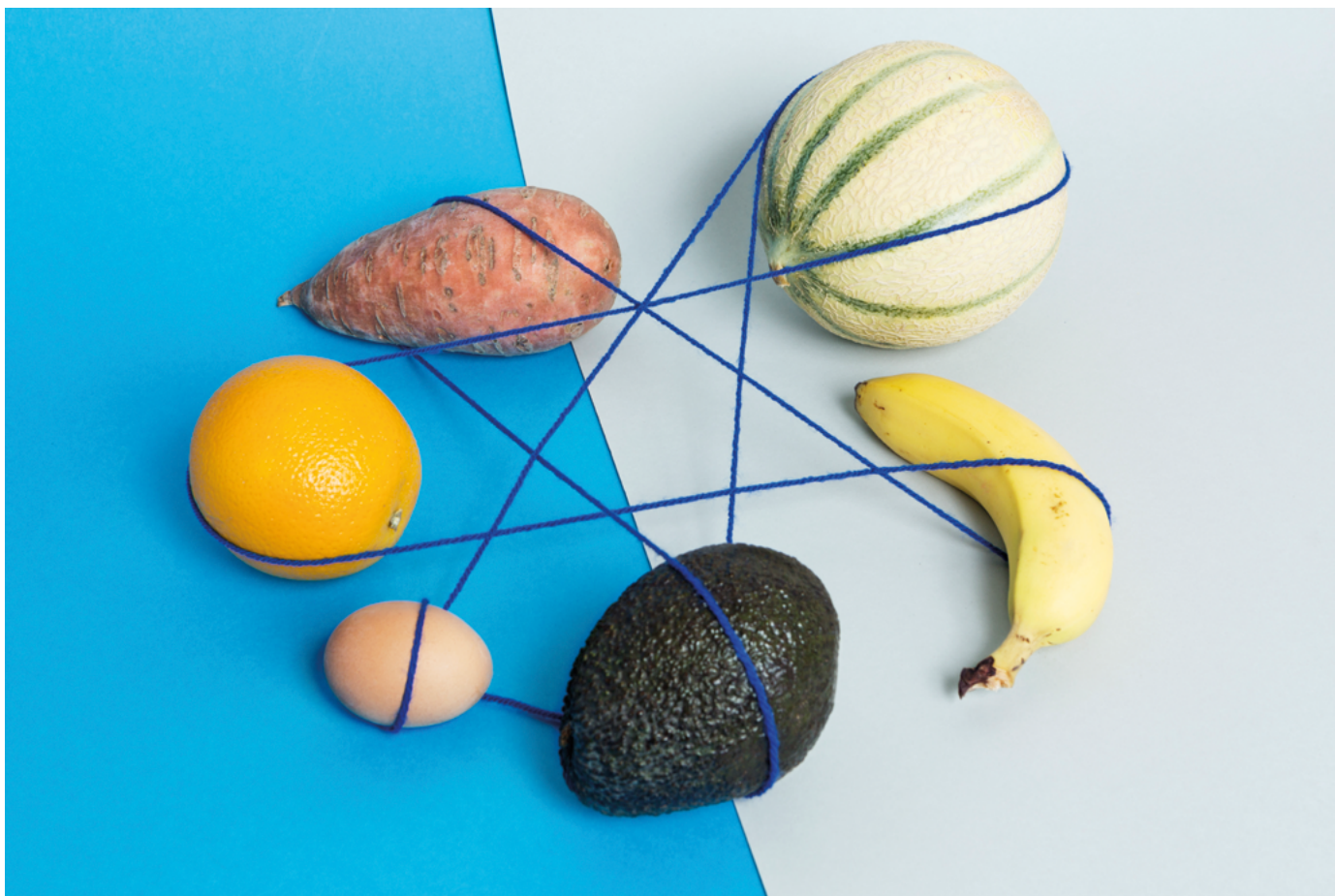
Le portail suisse d'information sur l'entraide en Suisse propose une base de données pour rechercher des groupes d'entraide, des personnes qui recherchent un échange, des organisations d'entraide et des offres d'entraide virtuelle. Info-Entraide Suisse offre aussi, entre autres, des adresses de centres d'entraide et un glossaire sur le sujet.

www.indexaddictions.ch

La base de données indexaddictions.ch est une offre d'Infodrog, la Centrale nationale de coordination des addictions. Indexaddictions.ch réunit les institutions ambulatoires, semi-résidentielles et résidentielles, de réduction des risques, les services spécialisés dans les addictions ainsi que les groupes d'entraide et les associations de parents.

www.safezone.ch

Le portail suisse de consultation en ligne sur les dépendances avec ou sans substances s'adresse aux personnes concernées, à leurs proches et aux professionnels confrontés au thème des addictions. SafeZone.ch propose des chats individuels ou de groupe, des consultations par mail, des tests d'auto-évaluation et un forum. Les consultations sont réalisées par une équipe de professionnels issus de différents services spécialisés. Sur SafeZone.ch, des professionnels de l'entraide proposent des chats de groupe sur des thèmes liés aux addictions. Les offres de consultation sont gratuites et anonymes.



Exemples de coopération

Les représentants de l'entraide et/ou des représentants de l'aide professionnalisée présentent dans ce chapitre des exemples de collaboration. Ces derniers ne sont pas exhaustifs, mais visent à donner une idée des différentes possibilités de collaboration.

Alcooliques Anonymes - Cliniques universitaires psychiatriques de Bâle

Table ronde annuelle

Echange d'idées institutionnalisé avec l'équipe de direction du domaine des addictions des Cliniques universitaires psychiatriques de Bâle (UPK) afin d'informer sur les besoins mutuels, de planifier des activités communes (journée portes ouvertes, présentations des UPK sur le thème de la dépendance/alcool, distribution de dépliants, etc.) et de permettre un aperçu des offres des deux parties. Cette table ronde est une contribution précieuse à la mise en réseau, qui prend une importance croissante.

Réunions fixes dans les services d'addiction des cliniques psychiatriques

Des réunions hebdomadaires/périodiques ou des séances d'information ont lieu dans diverses cliniques psychiatriques, p. ex. aux UPK de Bâle, à Königsfelden (AG), à Hasenbühl à Liestal ou encore à la Klinik Sonnhalde à Riehen (BS). Les Alcooliques Anonymes (AA) ont la possibilité d'entrer directement en contact avec les patients dépendants, de leur présenter la communauté et de leur offrir de l'aide. Dans tous les cas, il est également possible de distribuer du matériel d'information (stand de documentation, présentoirs).

Collaboration avec le Centre d'entraide de Bâle et le Département de la santé du canton de Bâle-Ville

Le projet «Radeau de sauvetage» est un exemple de la manière dont les groupes d'entraide peuvent se mettre en réseau et créer ainsi quelque chose de commun, que la plupart des groupes d'entraide peuvent également utiliser activement par la suite. Les origines du «Radeau de sauvetage» remontent à un crédit accordé

par le Département de la santé pour la promotion de l'entraide. Sous les auspices du centre d'entraide, des représentants de tous les groupes d'entraide de la région bâloise ont été invités à développer ensemble des idées sur la meilleure manière d'utiliser ce crédit. Les solutions les plus prometteuses ont émergé lors de plusieurs réunions. A partir des trois meilleures idées, un stand d'information mobile a été créé. Des membres de groupes d'entraide ont défini le projet, l'ont adapté aux besoins de l'entraide et l'ont soumis au Département de la santé, qui a approuvé la réalisation du «Radeau de sauvetage». Ce dernier a été présenté et testé pour la première fois en août 2013 à l'occasion des 50 ans des Alcooliques Anonymes (AA) sur le Leuenberg près de Hölstein (BL). Outre un certain nombre d'interventions lors de la présentation des groupes d'entraide, entre autres à l'UPK, le «Radeau de sauvetage» était également bien représenté à la «muba» 2014. Les groupes d'entraide ont pu s'y présenter sous une identité visuelle commune.

La collaboration dans le cadre de ce projet a non seulement favorisé une meilleure compréhension des organismes concernés (Département de la santé, Centre d'entraide) et des groupes d'entraide entre eux, mais a également créé une plate-forme et un réseau qui permet de continuer à réfléchir activement sur les projets futurs.

Alcooliques Anonymes

Alcooliques Anonymes - Clinique psychiatrique de Lucerne

Depuis 1995, la salle utilisée pour la réunion hebdomadaire des Alcooliques Anonymes (AA) est mise à disposition par la Clinique psychiatrique de Lucerne. Les AA ont également la possibilité de ranger leur documentation dans une armoire de cette salle.

On va chercher les patients dans les départements de la clinique pour la réunion. Grâce aux réunions, le personnel connaît les membres des AA. Une fois par année, un échange a lieu avec le responsable de secteur des soins infirmiers de la clinique afin de clarifier si les nouveaux collaborateurs (médecins assistants,

infirmiers, travailleurs sociaux) doivent être informés des offres des AA et de discuter des questions en suspens. A cette fin, deux membres des AA sont habituellement invités à une assemblée de la clinique ou, sur demande, les collaborateurs peuvent se rendre à la réunion des AA. Jusqu'à il y a quelques années, l'Hôpital cantonal de Lucerne demandait régulièrement, une ou deux fois par année, aux AA d'informer les étudiants en soins, dans le cadre d'une formation sur le thème des addictions, sur les offres des AA et de répondre à leurs questions. Cette offre a été remplacée par neuf séances d'information par année pour les étudiants en soins. Les événements sont initiés par la Clinique psychiatrique.

Alcooliques Anonymes

Alcooliques Anonymes - Akzent Prévention et thérapie dans les addictions Lucerne

Depuis début 2015, il existe un groupe d'experts «Enfants de familles touchées par l'addiction». A cette fin, Akzent a demandé à divers foyers pour enfants, services spécialisés, services sociaux et aux Alcooliques Anonymes (AA) de développer ensemble un guide d'intervention précoce dans la prise en charge des enfants. Le projet vise les familles, les assistants et le personnel spécialisé confrontés à ce thème. Le savoir-faire des AA en tant que personnes concernées est précieux. Les AA sont également considérés comme une offre à bas seuil et sont ainsi impliqués dans la mise en réseau de tous les participants au projet.

Alcooliques Anonymes

Association des Personnes Concernées par les problèmes liés à la Droque – Addiction Valais

Au début des années 1990, la consommation de drogue était la principale préoccupation de la population suisse. Les images des scènes ouvertes, les nombreux décès dus à des overdoses et les mesures de réduction des risques à un stade précoce, tout cela a déclenché une dynamique sans précédent. Des approches interdisciplinaires de l'aide ont été en particulier promues et les proches ont aussi pu s'exprimer.

À cette époque, des parents qui étaient très inquiets, avaient honte de la dépendance de leur enfant et se sentaient coupables de ce qui se passait dans leur famille ont demandé à la Ligue valaisanne contre les toxicomanies LVT (ancien nom d'Addiction Valais) comment ils pouvaient sortir de l'isolement et s'il y avait un lieu de rencontre où ils pouvaient échanger des idées avec d'autres parents qui vivaient la même situation.

La LVT a suggéré à ces parents de se réunir une fois par mois pendant six mois. A la fin de ces réunions, beaucoup de parents ont exprimé leur déception et leur frustration que ce soit fini. Cette frustration est à l'origine d'une initiative de quelques familles pour créer une association. C'est ainsi qu'en 1992 est née l'Association des Personnes Concernées par les problèmes liés à la Droque (APCD).

La LVT a contribué à la fondation de l'APCD en aidant à formuler les statuts et a assisté à certaines réunions pour donner des informations générales sur les addictions. Parmi les thèmes récurrents, il convient de souligner les critiques des proches à l'égard des professionnels du domaine médico-psychosocial, à savoir que les parents ne sont pas suffisamment écoutés dans le traitement de leurs enfants et qu'on leur accorde beaucoup trop peu d'importance.

Il a donc fallu d'abord s'habituer l'un à l'autre, essayer de comprendre le point de vue de l'autre et oser parler de co-dépendance, des limites des collaborateurs de l'aide professionnalisée et des attentes trop élevées des parents.

De même, la LVT a rapidement suggéré que l'APCD participe aux «Forums Drogues» (aujourd'hui «Forums Addictions»), qui réunissent quatre fois par an des experts des domaines de la médecine, du travail social, de l'administration et de la justice. C'est ainsi que l'APCD s'est fait entendre d'une seule voix parmi les experts de ce forum, qui a célébré son 25^e anniversaire en 2016. Un membre de l'association participe activement au comité de pilotage depuis près de 20 ans et prépare les thèmes des quatre forums annuels.

Tous ces espaces ont contribué à ce que professionnels et proches travaillent main dans la main.

Addiction Valais

Croix-Bleue Zurich

Il y a quelques années, la Croix-Bleue a mis en place une collaboration entre les différents secteurs. Les services de consultation et d'entraide destinés aux groupes cibles de la Croix-Bleue (personnes abusant de la consommation d'alcool et proches) ont été regroupés sous le nom de travail spécialisé.

La collaboration à l'interne de l'organisation:

- a fait prendre conscience qu'il y avait des offres et des méthodes différentes, mais que celles-ci se complètent et visent les mêmes objectifs;
- soutient plus globalement le personnel bénévole de l'entraide; la modération de groupe est mieux encadrée et accompagnée professionnellement (séminaires, stages de formation);
- simplifie l'orientation des clients de l'entraide qui ont besoin de consultations supplémentaires et encourage activement les clients des consultations à chercher un groupe d'entraide pour leur suivi thérapeutique.

En ce qui concerne la collaboration avec des partenaires du réseau, un échange institutionnalisé a lieu avec la clinique Forel: les services de consultation et les groupes d'entraide de la Croix-Bleue sont régulièrement présentés aux patients de la clinique dans le cadre de «foires thérapeutiques». De plus, un échange permanent avec d'autres groupes d'entraide dans le canton de Zurich a lieu par l'intermédiaire du centre d'entraide.

Croix-Bleue Zurich

Croix-Bleue BE-SO-FR – Service des addictions du Centre de psychiatrie de Münsingen

Modèle pilote

Depuis de nombreuses années, la Croix-Bleue collabore avec le Service des addictions (Therapiestation für Abhängigkeit Münsingen, TAM) du Centre de psychiatrie de Münsingen (Psychiatriezentrums Münsingen, PZM), également en ce qui concerne l'offre d'entraide. Tous les deux mois, un «pilote», membre d'un groupe d'entraide, va chercher le groupe thérapeutique au PZM et l'accompagne au lieu de rencontre sans alcool «Azzurro» à Berne pour la soirée d'information. Un

collaborateur spécialisé présente au groupe les offres de la Croix-Bleue et le pilote raconte son expérience dans le groupe d'entraide. Il encourage les patients à faire un essai dans un groupe d'entraide ou à former leur propre groupe. Le fait que le pilote ait accompagné le groupe en route facilite les conversations lors du repas. L'idée est de faire connaître l'entraide et d'abaisser le seuil pour tester une réunion de groupe d'entraide.

Événements d'information dans des cliniques

La Croix-Bleue organise régulièrement des événements d'information à la clinique Südhang et au Centre psychiatrique de Münsingen, au cours desquels, en plus des autres prestations, les offres d'entraide sont présentées et mises en avant. Ces événements sont obligatoires pour les patients et parfois aussi pour les nouveaux collaborateurs. Cela fait de l'entraide un sujet d'intérêt pour les patients et les collaborateurs. Il arrive parfois qu'un groupe thérapeutique décide de créer un groupe d'entraide avec l'aide de la Croix-Bleue après avoir quitté la clinique. Certains patients rejoignent parfois aussi un groupe existant et l'enrichissent de leur expérience et des connaissances nouvellement acquises lors de leur séjour en clinique.

Collaboration avec les centres d'entraide

Il existe également une collaboration constante entre les différentes associations de la Croix-Bleue et les centres d'entraide des différentes régions. La Croix-Bleue informe les centres d'entraide sur ses groupes et les membres des groupes d'entraide peuvent bénéficier des offres de formation continue des centres d'entraide. Dans la région de Thoun, la Croix-Bleue réalise occasionnellement des campagnes de sensibilisation communes. A une occasion, la Croix-Bleue a exposé des chaises dans l'espace public, où chaque chaise décorée selon un thème représentait un groupe d'entraide de la région. La Croix-Bleue, en tant que partenaire du centre d'entraide, a aussi participé à l'organisation d'une table ronde à l'hôpital d'Interlaken, qui s'adressait aux proches des personnes dépendantes. A la suite de cette table ronde, la Croix-Bleue a organisé un événement d'information pour les proches de personnes ayant des problèmes d'alcool qui étaient intéressés à mettre sur pied un groupe d'entraide.

Collaboration interne entre aide professionnelle et entraide

Les collaborateurs de la Croix-Bleue attirent toujours l'attention des clients sur les offres d'entraide. Dans de nombreux cas, la Croix-Bleue recommande aux clients de fréquenter un groupe d'entraide en parallèle à une consultation ou à une réinsertion professionnelle. La Croix-Bleue leur présente de la façon la plus concrète possible le groupe d'entraide de leur région et leur montre en quoi cette possibilité leur serait bénéfique. Pour les clients qui sont sur le point de terminer leur consultation, le groupe d'entraide est un soutien lors de l'affrontement de la dépendance après le traitement. Certains clients éprouvent une certaine méfiance à l'égard des consultations professionnalisées, p. ex. en raison d'une expérience antérieure négative. Pour eux, le groupe d'entraide représente alors une chance d'engager un dialogue avec d'autres personnes concernées et de se dépasser. La Croix-Bleue n'encourage pas les personnes ayant des compétences sociales extrêmement faibles à participer, mais les prépare dans un cadre individuel à participer plus tard à un groupe où elles pourront mettre en pratique ce qu'elles ont appris.

Croix-Bleue BE-SO-FR

Narcotiques Anonymes – suchttherapiebärn

Depuis septembre 2012, suchttherapiebärn met ses locaux pour le logement protégé à la disposition des Narcotiques Anonymes (NA) pour la réunion hebdomadaire de leur groupe d'entraide. La réunion est ouverte aux résidents de la maison ainsi qu'aux membres externes du groupe d'entraide des NA, dans le but d'offrir aux résidents de cette maison et aux clients de toute l'institution un lien avec les NA et un outil potentiel pour rester sobre en dehors du traitement.

Un autre aspect de la collaboration s'est développé en 2014 après un événement organisé par Infodrog: un membre de la direction de suchttherapiebärn a demandé aux NA de tenir régulièrement des réunions d'information dans les structures résidentielles.

Depuis lors, des séances d'information d'une heure sur les NA ont lieu tous les trois mois à Grofa, une structure dans les addictions qui s'adresse spécifique-

ment aux hommes. Lors de ces séances, on présente l'histoire et les principes des NA, un membre raconte son expérience personnelle et répond aux questions des participants. Les collaborateurs de l'institution donnent des feed-backs sur l'impression des résidents, dans certains cas, les NA reçoivent directement des feed-backs des résidents. Lors des échanges informels, les dates des réunions d'information sont régulièrement vérifiées car, en raison de la constance des résidents, il n'est pas toujours judicieux de tenir les rencontres comme prévu. Le matériel d'information des NA est toujours disponible dans la maison.

Puisque la participation aux réunions des NA est volontaire et basée sur le principe de l'anonymat, l'institution n'a pas de contrôle sur les personnes du logement protégé qui assistent aux réunions. Cependant, les clients des structures résidentielles Grofa et Muschle sont transparents par rapport à leur participation: ils s'inscrivent auprès du personnel lorsqu'ils assistent à une réunion.

Certaines personnes de référence au sein des institutions recommandent aux résidents d'assister aux réunions. Les résidents de suchttherapiebärn deviennent souvent membres des NA, à court ou à long terme. Les suggestions de suchttherapiebärn sont suivies par les NA, telles que l'affichage des dates des réunions et l'exposition du matériel d'information.

Les NA ont également organisé un événement d'information pour les collaborateurs de Grofa et Muschle, lors duquel l'histoire, des statistiques et les principes de l'organisation d'entraide active dans le monde entier ont été présentés.

Narcotiques Anonymes

Narcotiques Anonymes – Clinique psychiatrique universitaire Zurich

Depuis plus de deux ans, une des réunions des Narcotiques Anonymes (NA) se tient à la clinique universitaire psychiatrique de Zurich (PUK). Cela a commencé par la présentation des NA auprès des collaborateurs de la PUK. Depuis, la réunion a lieu tous les lundis et dure une heure. Les patients souffrant d'une dépendance et traités dans un cadre résidentiel à la PUK peuvent également assister à la réunion, ce qui est régulièrement

le cas; les patients intéressés participent et décident ensuite s'ils continuent à participer au groupe. Tous les deux mois, les NA ont la possibilité de se présenter aux réunions régulières des thérapies de groupe de la PUK. Les expériences sont positives. Lors de la présentation dans ces réunions, un bon nombre de patients ne connaît pas les NA et la présentation est une bonne occasion de faire connaître leur offre. Il est gratifiant de voir que

les patients assistent aux réunions et continuent de le faire après leur séjour. On constate également que de plus en plus de collaborateurs de l'aide professionnelle dans les addictions recommandent de participer aux réunions des NA.

Narcotiques Anonymes



Présentation d'offres d'entraide

Certains groupes et organisations se sont décrits au travers d'une grille touchant des thèmes principaux, montrant la diversité des offres existantes.

ada-zh - Consultation pour les proches dans le domaine des addictions

Seefeldstrasse 128 - 8008 Zürich
044 384 80 10
info@ada-zh.ch - www.ada-zh.ch

Financement

Ville, canton, dons, cotisations des membres

Groupe(s) cible(s)

Les proches des personnes dépendantes

Offre et méthodes de travail

Le CRAFT (Community Reinforcement and Family Training) est un programme qui existe depuis 20 ans aux Etats-Unis pour le travail avec les proches des personnes ayant des problèmes d'alcool ou de drogue. Les proches apprennent à influencer systématiquement les comportements addictifs et à motiver les personnes concernées à se faire soigner. Le programme valorise aussi l'amélioration de la qualité de vie des proches.

L'ACT (Acceptance and Commitment Therapy) est un développement de la thérapie cognitivo-comportementale, dont l'approche est centrée sur l'expérience et selon laquelle les tentatives de contrôle tendent souvent à exacerber la souffrance. L'objectif principal de l'ACT est d'aider les proches à devenir actifs selon leurs valeurs personnelles et de leur permettre de vivre leur vie malgré la souffrance.

L'ACT encourage les proches à accepter les zones d'impuissance, mais à s'impliquer là où leurs propres valeurs entrent en jeu.

Positionnement par rapport à l'abstinence et aux rechutes

Seulement indirectement pertinent dans le travail avec les proches: les tentatives d'abstinence qui ont échoué et les rechutes sont acceptées comme faisant partie du trouble de la dépendance.

Collaboration entre l'aide professionnalisée dans les addictions et les centres d'entraide

Ada travaille en étroite collaboration avec ARUD.

Autres remarques

Il est incontesté que l'environnement familial est gravement affecté par la dépendance d'une personne et que les proches jouent un rôle important dans l'évolution de la maladie. Alors qu'autrefois les proches étaient souvent considérés comme étant la cause ou les complices de la dépendance, on s'intéresse de plus en plus aujourd'hui à leur influence potentiellement positive sur la motivation des personnes concernées à se faire soigner et sur le maintien et le succès du traitement.

Al-Anon – Groupes familiaux

Groupes familiaux Al-Anon/Alateen de SRI
1000 Lausanne
0848 848 833 (24h/24; tarif interurbain)
En italien: 076 468 47 12 ou 079 831 78 28
info@alanon.ch - www.alanon.ch

Lundi et vendredi: de 8h00 à 20h00
Mercredi: de 8h00 à 13h30
Jeudi: de 8h00 à 17h30

Financement

Al-Anon est financé par des dons des groupes d'entraide et la vente de littérature Al-Anon certifiée.

Groupe(s) cible(s)

L'offre d'Al-Anon s'adresse à tout l'environnement de la personne alcoolique: mari, femme, enfants, amis, parents ou collègues de travail. Les proches d'autres personnes dépendantes ne sont pas exclus.

Offre et méthodes de travail

On travaille sur les traditions et les principes d'Al-Anon selon le programme en 12 étapes. Tous les membres du groupe ont les mêmes droits et se soutiennent mutuellement par leur expérience et leur force afin de pouvoir reprendre espoir. En tant que méthode éprouvée, des rencontres hebdomadaires sont organisées lors desquelles des contributions orales sont apportées dans l'ordre dans lequel les membres se sont annoncés. Personne n'est interrompu, il n'y a pas de limite de temps et on ne donne pas de conseils. Les personnes concernées peuvent y trouver des solutions, un soulagement ou découvrir comment un autre membre a abordé un problème semblable. Les membres du groupe doivent reconnaître par eux-mêmes quel modèle de comportement est néfaste à leur guérison.

Positionnement par rapport à l'abstinence

Les proches veulent souvent contrôler la personne alcoolique et lui offrir trop de possibilités d'aide. Chez Al-Anon, par le seul fait que les proches se concentrent sur leurs propres problèmes et non sur le comportement fautif des personnes alcooliques, un processus de guérison continu se met en place des deux côtés.

Positionnement par rapport aux rechutes

Les rechutes sont traitées dans le groupe de manière indulgente. Vu que le programme Al-Anon est un programme en petites étapes, toutes les parties impliquées doivent être conscientes que le succès de la guérison ne peut avoir lieu qu'en participant régulièrement aux réunions et en suivant les étapes du programme, lentement mais sûrement.

Thèmes de la religion/spiritualité, question de la confession

Al-Anon n'est pas lié à une secte, une confession, un groupe politique, une organisation ou toute autre institution. Al-Anon n'entre dans aucune controverse: en dehors de la communauté Al-Anon, aucun point de vue n'est préconisé ou rejeté. Lorsque Al-Anon parle d'un pouvoir supérieur, il est considéré de façon totalement neutre.

Collaboration entre l'aide professionnalisée dans les addictions et les centres d'entraide

Les organisations d'entraide régionales, les cliniques et les psychiatres reçoivent sur leur propre initiative régulièrement des informations sur les modes de fonctionnement d'Al-Anon. Cependant, la connaissance d'Al-Anon peut encore être élargie à de nombreux professionnels. L'effet d'Al-Anon et de son programme est encore aujourd'hui sous-estimé par de nombreux professionnels. Un traitement main dans la main entre professionnels et groupes d'entraide serait souhaitable.

Autres remarques

La collaboration entre Al-Anon et les Alcooliques Anonymes (AA) fonctionne très bien.

Aborder le thème de la dépendance à l'alcool de manière ouverte constitue la base de cette problématique. Chacun a la liberté de se développer selon ses possibilités personnelles. Les programmes d'Al-Anon et des AA ne sont pas seulement des programmes destinés aux personnes dépendantes et à leurs proches, mais aussi un programme de vie en général.

Alcooliques Anonymes (AA)

Alcooliques Anonymes - Suisse romande et italienne
Route des Arsenaux 3C - 1700 Fribourg
0848 848 846 (24h/24, 7j/7), en français et en italien
www.aasri.org (avec formulaire de contact)

Financement

Dons; les apports financiers externes ne sont pas acceptés

Groupe(s) cible(s)

Personnes directement concernées qui pensent avoir un problème avec l'alcool ou celles pour qui l'alcool est devenu un problème. Toute personne souhaitant arrêter de boire est bienvenue.

Offre et méthodes de travail

Aide par l'entraide. L'échange d'expériences aide les personnes à arrêter de boire de façon durable dans une société où l'alcool est partout présent. Il est recommandé d'utiliser le programme spirituel en 12 étapes. Comme il n'y a pas de liste des membres ou de contrat, la participation aux rencontres est facultative, mais est une condition importante pour arrêter de boire. Les outils efficaces sont aussi: l'honnêteté, l'ouverture, chacun parle de lui-même, il n'y a pas de médecins ou de psychologues dans les rencontres. NOUS (chacun d'entre nous) sommes les professionnels pour nos problèmes.

Positionnement par rapport à l'abstinence

Les AA recommandent l'abstinence; ils apportent du soutien pour arrêter de boire de manière durable.

Positionnement par rapport aux rechutes

Chaque personne qui vient à une rencontre est bienvenue. La rechute est thématiquée sans reproches ou conseils, mais en partageant ses expériences avec d'autres personnes concernées.

Thèmes de la religion/spiritualité, question de la confession

Les AA ont un programme en 12 étapes. Son acceptation et sa réalisation appartient à chacun. Nous parlons d'un pouvoir supérieur et chacun peut le comprendre à sa manière; on y trouve également des athées et des agnostiques. Les AA ne sont pas liés à une secte ou à une religion.

Collaboration entre l'aide professionnalisée dans les addictions et les centres d'entraide

Nous collaborons avec des hôpitaux, des cliniques psychiatriques, des médecins, des offres d'aide sociale, des centres de thérapie, des centres de consultation sociaux régionaux, des centres d'entraide.

De manière préventive, les AA sont aussi invités dans les écoles, les écoles professionnelles du domaine de la santé, les formations d'assistants médicaux, les hautes écoles de pédagogie sociale ou les conférences d'entreprises pour informer sur les AA ou leur histoire de vie.

Autres remarques

Les AA sont une organisation mondiale présente dans 180 pays avec la même structure de rencontres partout. Tout le monde est bienvenu. Des rencontres annuelles dans le cadre régional, national, international et intercontinental sont autant de possibilités d'échanger ou de participer à des rencontres thématiques.

Comme l'offre des AA est à très bas seuil, elle est accessible à tous, quelles que soit l'origine, la religion, les normes sociales, etc. Les AA ne se connaissent que par leur prénom et l'anonymat est très important. Il n'y a aucune condition, à part le souhait d'arrêter de boire.

Antenne Drogue Familles (ADF)

Adresse postale: Rue des Savoises 15 - 1205 Genève

Local: Rue du Vieux-Billard 8 - 1205 Genève

022 320 77 24

info@agpcd.ch

Financement

Subvention de l'Etat de Genève principalement et cotisations de nos membres (Fr. 30.-/an)

Groupe(s) cible(s)

- Tous les proches (famille ou autres) de consommateurs de drogues, plus largement de personnes présentant une addiction (comme aussi d'achats compulsifs, etc.).
- A court terme, des consommateurs peuvent venir avec leur parent, conjoint ou autre.
- Tous les professionnels en formation (futurs travailleurs sociaux, stagiaires en psychologie, étudiants en médecine/addictologie...) peuvent venir assister parfois à une ou plusieurs séances.

Offre et méthodes de travail

Le groupe se rencontre chaque 1er et 3ème mardi du mois de 12h00 à 14h00. L'ADF reçoit également en rendez-vous individuel. Le psychologue travaillant avec l'ADF et participant au groupe intervient avec son professionnalisme. Il reçoit également individuellement. Les rencontres sont confidentielles et gratuites. Seuls les prénoms sont nommés. Qui le souhaite peut participer sans excuser ses absences ni annoncer ses présences. L'ambiance est respectueuse, mais très chaleureuse. La parole est proposée à chaque personne présente, mais personne n'est obligé de se prononcer.

Accueil et écoute des récits, mais aussi des larmes, des colères, des désespoirs. Ensuite, il peut y avoir des reformulations, des clarifications et autres outils de l'écoute active. Puis le groupe de proches échange ses expériences, ses vécus, ses différences et ressemblances, etc.

Positionnement par rapport à l'abstinence

C'est l'idéal et des consommateurs l'ont atteinte. Mais d'autres arrêtent une drogue et consomment d'autres substances. Certains consommeront toute leur vie. Ce sont des réalités indéniables et doivent être gérées comme telles.

Positionnement par rapport aux rechutes

La déception des proches quant aux rechutes est connue, mais elle n'est pas dramatisée, car elles sont pratiquement la règle. La voie de la sortie (au cas où il y a sortie) n'est que très rarement une voie droite et montante, c'est une voie montante très dentelée. Et longue.

Thèmes de la religion/spiritualité, question de la confession

L'association n'adhère à aucune religion, mais ne refuse point ce thème dans les échanges.

Collaboration entre l'aide professionnalisée dans les addictions et les centres d'entraide

Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG): participation aux formations des médecins en addictologie; Fondation Phénix: contacts lors de leurs journées « Portes ouvertes », envoi mutuel de personnes, distribution mutuelle d'informations et de dépliants; Première Ligne (Quai9) et Argos: participation active au festival de films « Ciném'addiction » suivi de discussions avec le public; Haute Ecole de Travail Social: présentation de l'association lors de deux cours.

Croix-Bleue Suisse
Lindenrain 5 - 3012 Berne
031 300 58 60
info@blaueskreuz.ch - www.blaueskreuz.ch/fr

Croix-Bleue romande
Avenue de la Gare 31 - 1022 Chavannes-près-Renens
021 633 44 32
info@croix-bleue.ch - www.croix-bleue.ch

Financement

Financements cantonaux et dons; pour les participants aux groupes, il n'y a en général pas de frais, certains groupes assument cependant indépendamment la location de la salle.

Groupe(s) cible(s)

Adultes et jeunes adultes qui peuvent être des personnes concernées ou des proches; pour les enfants, il n'y a que des groupes avec guidance professionnelle.

Offre et méthodes de travail

La Croix-Bleue est active dans la prévention et la promotion de la santé ainsi que dans la consultation, le suivi et l'insertion. Les groupes d'entraide sont une partie de l'offre dans certains cantons, selon les besoins et les accords de prestation avec les cantons. Les offres d'aide professionnalisée et celles d'entraide se complètent: il y a des participants aux groupes d'entraide qui suivent en même temps une thérapie ambulatoire à la Croix-Bleue.

Les groupes d'entraide n'ont pas de guidance professionnelle. Par contre, la coordination (transmission des personnes et des informations, mise en réseau entre les groupes, relations publiques) et la formation sont réalisées par des professionnels.

Certains groupes sont organisés de façon que l'on est libre de venir ou non sans s'annoncer, d'autres ont une procédure d'admission à bas seuil. Il n'y a que quelques directives sur la façon dont les réunions doivent être réalisées. La partie essentielle de la rencontre est la ronde d'échange; les règles générales de communication sont valables ainsi qu'une confidentialité stricte. Les groupes ou les responsables de groupe sont guidés par les coordinateurs pour l'organisation et la modération des groupes et sont accompagnés dans les situations difficiles.

Positionnement par rapport à l'abstinence

La Croix-Bleue accompagne aussi bien des personnes qui veulent vivre de manière abstinentes que celles qui aimeraient réduire leur consommation d'alcool. Chaque groupe détermine l'objectif des membres.

Positionnement par rapport aux rechutes

Les rechutes font partie de la réalité de nombreuses personnes avec des problèmes d'addiction. On peut apprendre de ces situations. Le groupe est un lieu où l'on peut en parler ouvertement, sans jugement. L'encouragement est au premier plan.

Thèmes de la religion/spiritualité, question de la confession

Pour la Croix-Bleue, le message chrétien est d'agir; la foi motive à aider ses semblables. Les offres sont ouvertes à tous, indépendamment de l'origine et de l'appartenance religieuse. Les groupes déterminent eux-mêmes si la spiritualité ou la foi doivent être intégrées dans les réunions du groupe. En général, ce n'est pas le cas.

Collaboration entre l'aide professionnalisée dans les addictions et les centres d'entraide

Il y a une collaboration étroite entre les offres spécialisées de la Croix-Bleue ainsi qu'au niveau régional avec les centres d'entraide et avec les cliniques spécialisées ou les centres de consultation ambulatoires (p.ex. événements d'information dans les cliniques des addictions, transmission d'informations aux professionnels, actions avec des institutions des addictions ou de l'entraide, etc.).

Autres remarques

Chaque patient d'une clinique des addictions dans l'agglomération de Berne se rend une fois par séjour avec le groupe au point de rencontre sans alcool pour un souper d'information. Les offres de la Croix-Bleue sont présentées par un professionnel et l'offre d'entraide par un membre du groupe d'entraide.

Centro familiare Emigrati

Seftigenstrasse 41 - 3007 Bern

031 381 31 06

info@centrofamiliare.ch - www.centrofamiliare.ch

Financement

Eglise catholique de la ville de Berne, cotisations des membres et dons.

Jusqu'à 80 % du travail bénévole peut être utilisé pour les activités.

Groupe(s) cible(s)

Les groupes d'entraide s'adressent aux parents qui ont des enfants ayant des problèmes de dépendance, mais aussi à d'autres membres de la famille (en particulier les frères et sœurs). Une attention particulière est accordée aux trois premières phases du traitement (admission, accompagnement des parents pendant le traitement et retour). Les activités s'adressent principalement à la communauté italienne de la première, deuxième, troisième et quatrième génération.

Offre et méthodes de travail

Les groupes d'entraide se concentrent sur l'échange d'informations et d'expériences. La participation de tous les membres de la famille dans les groupes est encouragée. Les problèmes, avec ou sans lien avec la dépendance, que les participants rencontrent sont abordés dans le groupe.

Positionnement par rapport à l'abstinence

Le thème de l'abstinence est discuté au sein du groupe. Pour le traitement, la personne est référée aux institutions spécialisées

Positionnement par rapport aux rechutes

Les rechutes sont discutées au sein des groupes d'entraide.

Thèmes de la religion/spiritualité, question de la confession

Toutes les personnes appartiennent à la religion ou à la culture catholique parce qu'il s'agit de la culture commune de la communauté italienne et donc d'un dénominateur commun. La religion en tant que telle n'est cependant pas discutée au sein des groupes.

Collaboration entre l'aide professionnalisée dans les addictions et les centres d'entraide

Des contacts existent avec les institutions de la ville de Berne, avec les centres de rencontre de la communauté italienne ainsi qu'avec les autorités italiennes. La collaboration est souvent indispensable en raison de la double appartenance culturelle et linguistique (suisse-allemand et italien).

Schaffhauserstrasse 432 - 8052 Zürich

044 300 30 45

info@iogt.ch - www.iogt.ch

Financement

Dons nationaux et cantonaux; contributions des participants aux groupes (Fr. 30.-/mois)

Groupe(s) cible(s)

Les personnes dépendantes à l'alcool et leurs proches dans la région de Zurich, Bâle et St-Gall. Pour les personnes qui ont besoin d'une prise en charge complète, l'offre est moins adaptée car une certaine responsabilité personnelle est nécessaire.

Offre et méthodes de travail

Les rencontres avec guidance professionnelle ont lieu une fois par semaine pendant 1½ heure. Les participants décident de la durée de leur participation.

Dans des discussions de groupe, on échange sur les défis actuels et les progrès de chacun. L'attitude au sein du groupe est un moyen précieux pour dépasser et empêcher les rechutes. Autres contenus:

- Echanger les expériences semblables et reconnaître que chaque dépendance prend une forme différente
- Comprendre que chaque mode de comportement est une partie de la dépendance à l'alcool et non pas une faiblesse de caractère
- Renforcer l'estime de soi par une vraie reconnaissance des membres du groupe
- Observer chez les autres l'auto-détermination comme compétence d'action et l'exercer chez soi
- Ouverture et honnêteté comme principe chez les personnes dans la même situation par rapport à la minimisation et au mensonge pendant la dépendance
- Réaliser ses rêves et vivre ses espoirs
- Processus contraignant à moyen et à long terme

Positionnement par rapport à l'abstinence

La vie doit pouvoir être organisée de façon indépendante des substances conduisant à la dépendance.

L'abstinence est la condition pour le déploiement de ses propres capacités et le développement de sa personnalité. Dans les groupes, on échange sur la gestion des situations à risque et les stratégies comportementales. L'accent est mis sur l'aménagement de la vie, pas sur l'alcool.

Positionnement par rapport aux rechutes

Tous les participants ne sont pas abstinents dès le début. Les avantages d'un mode de vie abstinant sont expérimentés au fil du temps. Les rechutes font partie du processus et représentent des possibilités d'apprentissage.

Thèmes de la religion/spiritualité, question de la confession

L'IOGT est un mouvement international indépendant sur le plan religieux et confessionnel. Une tolérance interreligieuse est attendue de la part des participants.

Collaboration entre l'aide professionnelle dans les addictions et les centres d'entraide

Les offres de l'IOGT sont présentées dans les cliniques (Clinique Forel, etc.). Les institutions résidentielles (cliniques psychiatriques) recommandent les groupes de soutien de l'IOGT comme suivi thérapeutique.

Narcotiques Anonymes (NA)

0840 12 12 12 (français, italien, allemand, anglais)

www.narcotics-anonymous.ch

Financement

Exclusivement par des dons

Groupe(s) cible(s)

Toutes les personnes qui ont un problème avec une substance modifiant l'état de conscience.

Offre et méthodes de travail

Chaque groupe partage sa propre réalité et ses propres règles, qui peuvent être différentes du positionnement officiel et des directives de l'organisation.

Chaque groupe est autonome, mais s'oriente selon les étapes et les traditions des NA. Nous nous soutenons à travers une identification réciproque, nous encourageons à mener une vie sans drogue et à trouver un nouveau chemin de vie. Nous travaillons avec notre littérature, organisons de grandes rencontres et proposons de sponsoriser les personnes, une sorte de parrainage.

Positionnement par rapport à l'abstinence

Notre but est clairement l'abstinence. Elle n'est toutefois pas une condition pour participer à la communauté. La seule condition est le souhait d'arrêter de consommer des drogues.

Positionnement par rapport aux rechutes

Nous souhaitons la bienvenue aux membres après une rechute et considérons leur retour dans le groupe comme une réussite.

Thèmes de la religion/spiritualité, question de la confession

La religion ne joue pas de rôle dans nos rencontres. Nous proposons un programme spirituel indépendant des convictions religieuses.

Collaboration entre l'aide professionnalisée dans les addictions et les centres d'entraide

Nous nous efforçons de réaliser une bonne collaboration et essayons d'informer systématiquement sur notre identité et nos offres.



VEVDAJ – Fédération faîtière des associations régionales et locales de parents, partenaires et autres proches concernés par les problèmes liés à la drogue

Seefeldstrasse 128 - 8008 Zürich

044 384 80 18

info@vevdaj.ch - www.vevdaj.ch

Financement

Contributions des membres, subventions publiques, dons, contributions de bienfaiteurs et legs

Groupe(s) cible(s)

Les proches des personnes dépendantes.

Offre et méthodes de travail

Les groupes d'entraide peuvent être accompagnés ou non. La manière de procéder s'organise selon le groupe et est déterminée par les membres. Les objectifs sont mieux atteints par un échange réciproque d'expériences et la recherche commune de stratégies de dépassement possibles.

Positionnement par rapport à l'abstinence

Tout le monde est responsable de sa consommation. Finalement, il s'agit de savoir comment les proches peuvent la gérer au mieux. Une possible co-dépendance est plutôt au centre des préoccupations.

Positionnement par rapport aux rechutes

Il s'agit que les proches trouvent dans le meilleur des cas plus de distance, qu'ils ne se laissent pas décourager ou qu'ils ne retombent pas dans d'anciens modèles de comportement.

Thèmes de la religion/spiritualité, question de la confession

VEVDAJ est une association neutre au niveau politique et confessionnel.

Collaboration entre l'aide professionnalisée dans les addictions et les centres d'entraide

La représentation des intérêts et des droits des parents et des proches ainsi que des personnes dépendantes est au premier plan auprès du grand public et des autorités à tous les niveaux (commune, canton, Confédération). VEVDAJ entretient également d'étroits contacts avec ses organisations sœurs à l'étranger; elle a ainsi un mandat politique.

Autres remarques

Dans le sens d'une aide optimale, les proches doivent être davantage impliqués et plus souvent et les besoins des proches doivent être pris en considération. Ils sont des personnes de référence importantes pour la personne dépendante.

Littérature

- Appel, Ch. (1994): Kooperation und Distanz. Anmerkungen zum Verhältnis zwischen Anonymen Alkoholikern und professioneller Suchtkrankenhilfe in Deutschland. Wiener Zeitschrift für Suchtforschung, 17(1/2): 19-24.
- Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF)/Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN)/Deutsche Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie e.V. (DG-SUCHT) (Hrsg.) (2015): S3-Leitlinie Screening, Diagnose und Behandlung alkoholbezogener Störungen. <http://tinyurl.com/yb45gwp2> (accès le 31.07.2018)
- Bachmann, A. (2016): Onlineberatung: Wirksamkeit, Erfolge und Potenziale. SuchtMagazin 42(5): 19-23.
- Bardet Blochet, A./Zbinden, E. (2008): Groupes d'entraide et santé: solidarité, partenariat et revendication. Revue médicale suisse 4: 1972-1975.
- Ben Salah, H./Knüsel, R./Scozzari, E./Furger, F./Zolliker, L./Lanfranco, L./Stremmlow, J./Berger, F./Mühlebach, C. (2017): Entraide autogérée en Suisse: importance, portée socio-sanitaire et développement. Bern: Hogrefe.
- Borgetto, B. (2005): Kooperation im System der Gesundheitsversorgung. Zur Vernetzung von Experten- und Betroffenenkompetenz. Sozialwissenschaften und Berufspraxis 28(1): 48-64.
- Borgetto, B./Klein, M. (Hrsg.) (2007): Rehabilitation und Selbsthilfe. Bundesministerium für Gesundheit. <http://tinyurl.com/y76bxx4> (accès le 31.07.2018)
- Bottlender, M./Soyka, M. (2005): Prädiktion des Behandlungserfolges 24 Monate nach ambulatner Alkoholentwöhnungstherapie: Die Bedeutung von Selbsthilfegruppen. Fortschr Neurol Psychiat 73(3): 150-155.
- Breuninger, R. (2012): Wer sind hier eigentlich die Profis? Zur Notwendigkeit der Kooperation zwischen Sucht-Selbsthilfe und beruflicher Suchthilfe. PARTNERSCHAFTLICH, GVS Gesamtverband für Suchtkrankenhilfe 01: 9-11. <http://tinyurl.com/kr4fjr> (accès le 31.07.2018)
- Bürgi, S./Congedo, E. (2013): VEVDJA im Wandel: Entspricht das Angebot des VEVDJA den Bedürfnissen der Angehörigen von Drogenabhängigen und welche Massnahmen müssen gegebenenfalls getroffen werden, um es zu optimieren?: Projektbericht Zenodo. <http://doi.org/10.5281/zenodo.840616> (accès le 31.07.2018)
- Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen DHS (2008): Aktionsplan Alkohol der DHS 2008. Hamm: DHS. <http://tinyurl.com/yd7lgdpo> (accès le 31.07.2018)
- Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen DHS (2010): Suchthilfe im regionalen Behandlungsverbund. Bestandsaufnahme und Entwicklungsperspektiven. Hamm: DHS. <http://tinyurl.com/y7j6egts> (accès le 31.07.2018)
- Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen DHS (2013): Alkoholabhängigkeit. Suchtmedizinische Reihe. Hamm: DHS. <http://tinyurl.com/y874srrz> (accès le 31.07.2018)
- Deutscher Caritasverband DCV/Kreuzbund (2011): Verbandlicher Prozess zur Zusammenarbeit zwischen beruflicher Suchthilfe und Suchtselbsthilfe 2007 bis 2010. Dokumentation – Verlauf und Ergebnisse. Freiburg: Deutscher Caritasverband/Hamm: Kreuzbund.
- Gognalons-Nicolet M./Bardet Blochet A./Zbinden E., et al. (2006): Groupes d'entraide et santé. Cahiers de l'Observatoire suisse de la santé. Chêne-Bourg : Médecine et Hygiène.
- Groupe de coordination act-info. (2011): Première demande de prise en charge des dépendances: Clients et clientes pris-es en charge pour la première fois: évolution entre 2005 et 2009. Dans Eclairages 2011. www.addictionsuisse.ch/fileadmin/user_upload/Eclairages_act-info_1_2011.pdf (accès le 31.07.2018)
- Herzog-Diem Ruth/Huber Sylvia (2007): Selbsthilfe in Gruppen - Wie sich Betroffene erfolgreich unterstützen. Zürich: Beobachter-Buchverlag.
- Infodrog (Hrsg.) (2013): SuchtMagazin. Ausgabe 39(4): Selbsthilfe. Bern: Infodrog.
- Infodrog (Hrsg.) (2014): Arbeit mit Peers im Suchtbereich in der Schweiz. Leitfaden. Bern: Infodrog.
- Klingemann, H. (2014): L'autoguérison au quotidien. Alcool, drogue, tabac, jeu, troubles alimentaires: stratégies pour changer son parcours de vie. Lausanne: Favre.
- Klingemann, H./Sobell, L. (Hrsg.) (2006): Selbstheilung von der Sucht. Wiesbaden: Springer.
- Körkel, J. (2013): Kontrolliertes Trinken – So reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum. Stuttgart: Trias.
- NAKOS (Hrsg.) (2016): Konzepte und Praxis 9. Neue Wege gehen. Junge Menschen für gemeinschaftliche Selbsthilfe begeistern. Berlin: NAKOS.
- Pedersen, L. (2015): Expertises et addictions : trajectoires de déprise à l'épreuve des groupes d'entraide et des centres de soin en addictologie (CSAPA). Thèse de doctorat en Sociologie, Besançon.
- Ruckstuhl, L. A. (2014): «Angehörige von drogenabhängigen Menschen – Suchterkrankungen aus einer anderen Perspektive». Zürich: Faculty of Arts. www.zora.uzh.ch/id/eprint/101639/1/ruckstuhl (accès le 31.07.2018)
- Schaub, M./Dickson-Spilmann, M./Koller, S. (2011): Bedarfsabklärung zu Behandlungsangeboten für Personen mit Alkoholproblemen. Schlussbericht. Projekt im Auftrag von Infodrog. Zürich: ISGF.
- Slesina, W./Fink, A. (2009): Warum manche Ärzte mit Selbsthilfegruppen kooperieren und andere nicht. Giessen: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen. Selbsthilfegruppenjahrbuch 2009: 110-116.
- Soellner, R./Oeberst, A./Glowitz, F. (2012): Chancen nahtlos nutzen: Abschlussbericht der wissenschaftlichen Exploration zum Thema Suchtselbsthilfe als aktiver Partner im Netzwerk. Hildesheim: Universität Hildesheim.
- Stremmlow, J. (2006): Gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen in der deutschen Schweiz. Analyse der Studie „Selbsthilfe und Selbsthilfeförderung in der deutschen Schweiz“ mit dem Fokus auf Gesundheitsrelevanz. Neuchâtel: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium.
- Stremmlow, J./Gysel, S./Mey, E./Voll, P. (2004): «Es gibt Leute, die das Gleiche haben ...». Selbsthilfe und Selbsthilfeförderung in der deutschen Schweiz. Basel: KOSCH.
- Walitzer, K./Dermen, K./Barrick, Ch. (2009): Facilitating Involvement in Alcoholics Anonymous During Outpatient Treatment: A Randomized Clinical Trial. Addiction 104(3): 391-401.
- Walther, M./Ringer, J. [Mitarb.] 2009: Erkenntnisse und Bedarfe der Forschung und die Fachdiskussion zum Thema „Junge Menschen in der / in die Selbsthilfe“. Expertise 1 im Rahmen des Projekts „Junge Menschen in die Selbsthilfe. Selbstsorge, Sorge und bürgerschaftliches Engagement stützen und erschließen. Maßnahmenteil B: Fachwissenschaftliche Bestandsaufnahme, Praxiserfahrungen und -impulse. Träger: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. Berlin
- Wyss Flück, B. (2009): Selbsthilfefreundliche Spitäler und Kliniken. Partnerschaften mit Selbsthilfegruppen und Orientierung an Qualitätszielen als Weg zu mehr Patientenorientierung im Gesundheitswesen. Master Thesis Fachhochschule Nordwestschweiz.

