



Dossier

Ces jeunes brisés par l'alcool

*De nombreux adolescents développent une vie sociale à travers la boisson. Mais après quelques années, il arrive que **la dépendance s'installe**. Et leur entourage se trouve souvent démunni.*

Texte: Lysiane Christen **Photos:** François Wavre/Lundi13

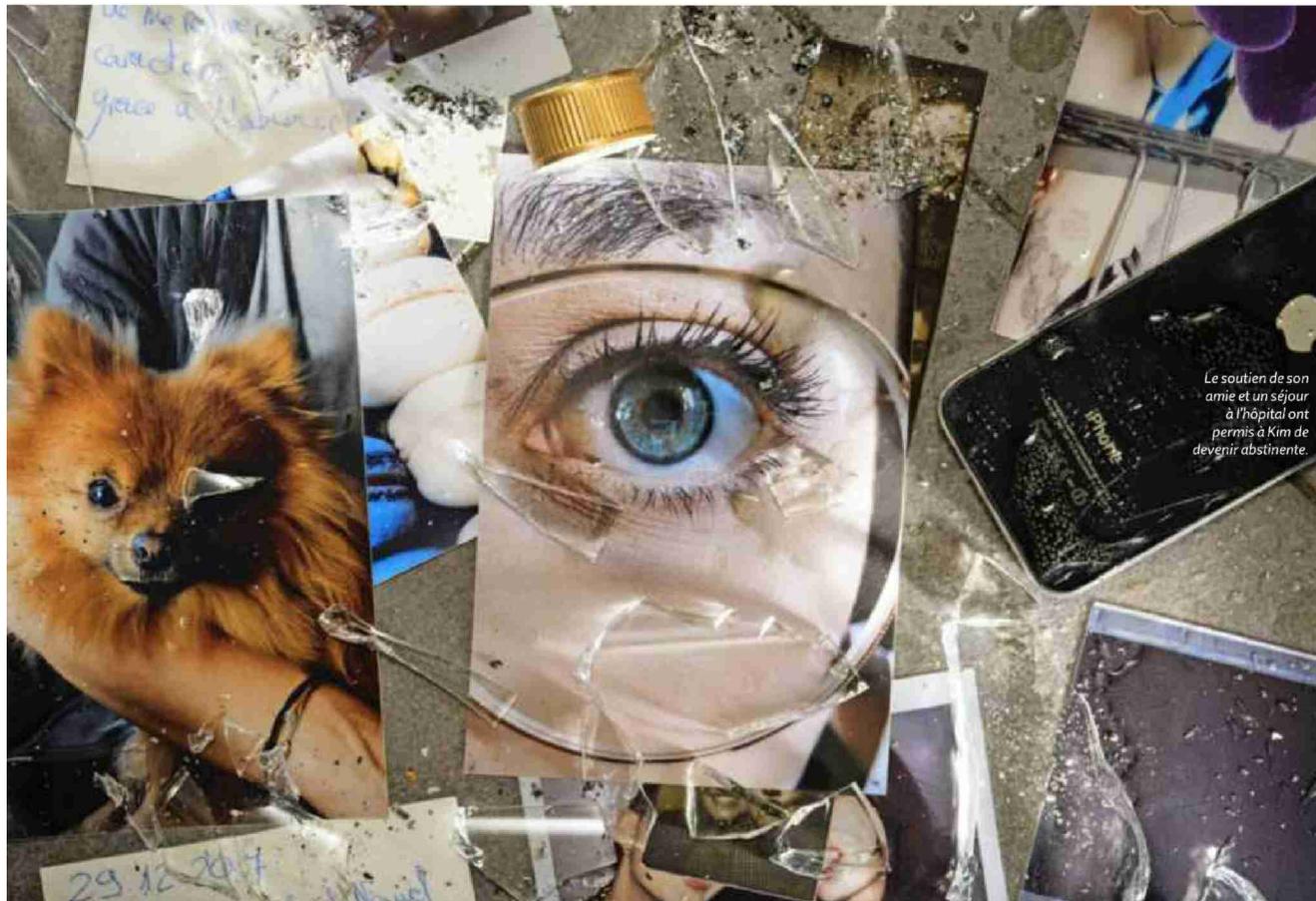
Mélange de spiritueux sucrés, bières bon marché... Le samedi soir, la jeunesse s'enivre plus que de raison. Selon le dernier rapport du Monitoring suisse des addictions de l'Office fédéral de la santé publique, près de 40% des jeunes âgés de 20 à 24 ans connaissent l'état d'ébriété au moins chaque mois, et 22% chaque semaine. Les 15-19 ans seraient plus de 12% à boire de façon hebdomadaire de 4 à 5 verres au minimum par occasion. Ces chiffres valent pour la Suisse romande, où l'on boit plus que dans le reste du pays.

Généralement vécus en groupe à titre récréatif, ces états d'ivresse récurrents tendent à diminuer après 25 ans. Mais pas pour tous. Parfois, certains restent crochés à la bouteille. Et les plus surpris sont souvent leurs amis proches ou leurs parents qui, démunis, ne savent pas comment réagir. «Beaucoup d'adolescents s'in-

quiètent au sujet de leurs amis sur le site internet www.ciao.ch», indique Corine Kibora, porte-parole d'Addiction Suisse, qui répond aux jeunes sur cette plateforme.

La communication comme moyen de prévention

Selon Stéphane Caduff, responsable du secteur prévention de la Fondation vaudoise contre l'alcoolisme, «seul 1,4% des personnes qui consultent pour cette maladie sont âgées de 15 à 19 ans. Mais une consommation régulière et précoce peut augmenter les risques de développer cette maladie», souligne le travailleur social. Et de rajouter: «Boire modérément du bon vin en famille n'a pas d'effet préventif. Pour un jeune, déguster du vin avec ses parents et faire la fête avec ses amis restent deux choses très différentes.» Selon lui, «il vaut mieux fixer des limites et favoriser le dialogue».



L'exutoire

«Boire m'aidait à calmer mes crises d'angoisse»

Les prénoms de tous les témoins sont des prénoms d'emprunt.

***Kim, 25 ans**, abstinente depuis onze mois, et son amie ***Sabine, 26 ans**

«Pendant des années, on a pris des mines»

ensemble chaque week-end. Mais lorsque j'ai commencé à la trouver régulièrement ivre morte chez moi en rentrant du travail, je me suis rendu compte qu'il y avait un problème», raconte Sabine, 26 ans, au sujet de sa meilleure amie Kim. Âgée de 25 ans, cette dernière est alcoolo-dépendante. Depuis onze mois, elle est parvenue à bannir cette substance de sa vie. «C'est l'abstinence ou rien. Il n'y a pas d'entre-deux possible avec cette maladie», explique Kim.

Enfant de village, Kim a découvert l'alcool à 14 ans dans les soirées de jeunesse. Puis en ville, elle a connu les boîtes de nuit et la drogue festive. À 18 ans, revenant d'un voyage où elle multiplie l'expérimentation de psychotropes, elle s'est mise à fréquenter le milieu de la nuit avec plus d'intensité,



comme si la fête ne devait jamais se terminer. «Le dimanche, je me barrais en club, je finissais en «after», et le lundi matin, je rebusais avant d'aller travailler.» Victime de crises d'angoisse de plus en plus gênantes, Kim trouve alors dans l'alcool un moyen de les calmer. «J'ai arrêté de me droguer pour continuer à boire, car je n'avais plus assez d'argent pour me payer les deux.»

Hébergée chez Sabine, la jeune femme n'a pas tenu compte de ses mises en garde. «Elle consommait en cachette, malgré mes interdictions. Un jour, je l'ai surprise en train de boire du produit contenant de l'éthanol que j'utilisais pour me gargariser. Cela m'a tellement choquée que j'ai préféré lui acheter des bières.»

Sachant qu'elle était son amie la plus proche, Sabine s'est dévouée pour aider Kim, jusqu'à mettre en péril sa propre santé. «Les autres ne voyaient pas qu'il y avait un problème. Ils disaient: «On est tous des alcoolos!» Moi, j'étais comme une maman. Je lui rappelais de se nourrir, je la réveillais, lui préparais ses pique-niques pour aller au travail. Mais quand elle rentrait ivre, elle cassait tout dans mon appart. J'ai eu des frais monstrueux et des problèmes de sommeil. Mais je ne voulais pas arrêter de l'aider. Car chaque fois que je l'écartais de ma vie, je recevais une mauvaise nouvelle.»

Plus tard, installée dans l'appartement d'un ami qui était parti en vacances, Kim s'est alors résolue à demander de l'aide: «J'ai passé cinq jours infernaux, enfermée à boire non-stop. C'était le balcon ou l'hôpital.» Une fois là-bas, elle est finalement sortie du déni. Aujourd'hui, celle qui n'aurait jamais imaginé fréquenter un jour les Alcooliques anonymes s'y rend désormais plusieurs fois par semaine. «J'avais des a priori, mais cette structure m'a sauvé la vie.»

Après avoir effectué une cure de désintoxication, Kim a dû réapprendre à vivre sans boire et sans sortir. «Après avoir quitté l'hôpital, je ne pouvais pas m'approcher d'un bar. Aujourd'hui, il m'arrive d'aller boire un cocktail sans alcool avec quelqu'un», raconte celle qui, avant d'entrer, sait déjà exactement ce qu'elle va commander: «Je ne laisse pas le choix à mon cerveau.» Et désormais, ses copains de foire ne font plus partie de sa vie. «Je me suis rendu compte qu'ils étaient pour moi de simples outils de consommation. Seules les personnes dont j'ai vraiment besoin sont restées, comme ma famille ou Sabine, qui a toujours été à mes côtés.»



Une compensation

«J'en étais déjà à un litre de bière avant d'arriver à l'école»

***Alfred, 23 ans**, abstinent depuis trois ans, sa mère *Judith et son amie *Roxanne

«Les gens me disent: «Prends un verre, profite de la vie.» Mais moi, si je bois, c'est la mort. Car avec l'alcool, je n'ai aucune limite», lance Alfred, 23 ans, qui ne sort jamais sans sa bouteille d'eau. Malgré son jeune âge, ce dernier porte déjà un lourd passé lié à l'alcool. Après sept années de consommation, un coma éthylique et trois cures, ce jeune homme a finalement dit non à la boisson.

Adolescent, il se grisait les mardis midi,

en solitaire, lorsque ses parents n'étaient pas là. Au début, l'alcool représentait pour lui un moyen d'exprimer un sentiment de haine qui l'habitait. «Quand je buvais, j'étais mieux dans ma peau, je pouvais tout casser autour de moi et me faire craindre des autres.»

Très vite pourtant, cette béquille s'est changée en poison.

Au bénéfice d'une bonne résistance, il a longtemps pu dissimuler la réalité à l'école comme à la maison. Côté des amis qui tournaient à la bière et au cannabis, Alfred a petit à petit augmenté les doses, jusqu'à 8 à 12 canettes par jour.



Le manque physique s'est alors fait sentir. «Après une heure et demie sans boire, j'avais des sueurs froides, mais mon corps ne supportait plus la boisson. Je vomissais dès le matin, car à 7 h 30 j'en étais déjà à un litre avant d'arriver à l'école.» Un jour, il s'est résolu à demander l'hospitalisation: «C'était une question de vie ou de mort.»

«**Je voyais qu'il avait constamment une bière à la main, mais je ne le jugeais pas**», explique Roxanne, amie d'Alfred. «Dans notre groupe d'amis, on cultivait une dynamique d'autodestruction. Moi, mon truc, c'était la drogue», confie celle qui est passée par différents internats et une hospitalisation. «Quand j'ai pris conscience de ce qu'il traversait, j'ai fait tout mon possible pour l'aider, ainsi que ses parents.»

Il a en effet fallu plusieurs années à Judith, sa maman, pour se rendre compte de la gravité de la situation. «Les jeunes sortent et boivent avec leurs copains, mais on ne s'alarme pas pour autant.» Contrairement à son mari, elle a eu de la peine à sortir du déni. **«Quand je voyais ses tremblements, je me disais que c'était à cause du café.»** Mais un jour, un téléphone de l'école dénonçant les absences de son fils lui met la puce à l'oreille. Durant des mois, de gros moments d'angoisse se sont enchaînés pour Judith. «Il ne mangeait plus, ne parlait presque plus. Son odeur et son visage avaient changé. La nuit, je ne dormais pas tant qu'il n'était pas rentré», raconte celle qui subit encore «des montées de stress» lorsque son fils est en retard.

Depuis sa sortie d'une seconde cure à la clinique de la Métairie à Nyon et sa

fréquentation des Alcooliques anonymes, Alfred remonte la pente. «Ce traitement a été un miracle», confie Judith, qui a «enfin pu retrouver son fils». Lui se dit désormais «mûri» par ses épreuves et a terminé ses études. Roxanne a aussi cessé de consommer de l'alcool. «Je dédie mon temps à des activités constructives avec Alfred et d'autres amis, comme le jardinage.» Reconnaisant le soutien apporté par des amis d'Alfred, Judith rappelle qu'une famille ne peut s'en sortir seule. «Une aide est nécessaire, à la fois humaine, médicale et spirituelle», souligne cette mère, qui a désormais une prière pour chaque alcoolique qu'elle croise dans la rue.

Infos pratiques

Des ex-dépendants comme thérapeutes

À Nyon, la Métairie est l'une des rares cliniques suisses à proposer un traitement basé sur le modèle dit «Minnesota», développé aux États-Unis par le mouvement des Alcooliques anonymes. Il repose sur l'idée selon laquelle la dépendance est une maladie physique, mentale et spirituelle. «Ici, une partie des soignants sont eux-mêmes d'anciens alcooliques», explique Sylvie Vuez, thérapeute et abstinente depuis vingt ans. «Cela permet de déculpabiliser les patients ainsi que leurs proches et de leur montrer qu'il est possible de s'en sortir.»

Réunions des Alcooliques anonymes

Plus de cinquante groupes organisent régulièrement des rendez-vous en Suisse romande. La liste est consultable sur www.aasri.org.

Informations sur internet

www.consommationdalcool.ch
www.addictionsuisse.ch
www.fva.ch (Fondation vaudoise contre l'alcoolisme)



L'experte

«Vouloir protéger l'autre peut parfois empêcher sa guérison»

Estela Villamarin met en garde contre des bonnes intentions qui peuvent freiner l'alcoolique dans sa prise de conscience du problème.

Beaucoup de jeunes boivent de manière régulière. À partir de quel moment faut-il s'inquiéter? L'alcoolisme met généralement des années à s'installer. Mais si la consommation d'un proche génère des conséquences négatives sur sa vie, comme une menace sur sa réussite professionnelle ou la détérioration de ses relations, c'est le moment de lui faire part de nos craintes.

Et lorsqu'il s'agit de notre enfant? Il est important de poser des limites, de les respecter et de demander de l'aide à des personnes externes, non impliquées d'un point de vue émotionnel. L'alcool étant très accepté socialement, on a tendance à vouloir se débrouiller seul. Mais la dépendance est une maladie qui doit être traitée par des spécialistes.

Dois-je arrêter de boire devant un ami si je constate un problème d'alcool chez lui?

Certains s'offusquent lorsque l'on se prive devant eux. Il faut en discuter.

Mettre en place des stratégies pour lui éviter de se confronter au problème est souvent inutile. Car il est impossible d'imposer l'abstinence à une personne dépendante tant qu'elle ne l'aura pas décidé elle-même. Ce faisant, on s'approprie sa responsabilité et on peut instaurer une relation de codépendance.

Qu'entendez-vous par ce terme?

Ce phénomène touche les proches qui veulent aider et qui effectuent des choses à la place de l'autre afin de lui éviter des ennuis, comme mentir pour le couvrir, assumer ses tâches administratives, téléphoner à son patron s'il n'a pas réussi à se lever, etc. En agissant ainsi, ils l'empêchent d'affronter les conséquences qui pourront éveiller en lui le désir de s'en sortir.

Que faire alors pour aider?

Fixer les limites de ce que l'on est capable de supporter et verbaliser notre inquiétude ou notre souffrance en parlant en «je». Ainsi, on se respecte soi-même et on plante de petites graines qui pousseront peut-être un jour dans l'esprit de l'autre. MM



Estela Villamarin, sociothérapeute spécialisée en alcoologie à la Fondation vaudoise contre l'alcoolisme