



Die schweizerische Koordinations- und Fachstelle Sucht
La centrale nationale de coordination des addictions
La centrale di coordinamento nazionale della dipendenza

Selbsthilfe im Suchtbereich in der Schweiz – Eine Einführung

***L'entraide dans le domaine des addictions en Suisse
– un aperçu***

Regula Hälg/Lucia Galgano, Infodrog, 27.03.2014

L'entraide dans le domaine des addictions

- L'entraide: pour quelles raisons?
- La notion «d'entraide» et autres définitions
- Les formes d'entraide
- Les offres en Suisse



«L'entraide»: pour quelles raisons? (1)

«Infodrog encourage et soutient – sur mandat de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) – la diversité, l'accessibilité, la qualité, le développement et la mise en réseau des différentes offres de thérapie, de conseil et de réduction des risques.»



Personnes avec des problèmes liés à l'addiction (client-e-s, leurs familles/leurs proches)

→ sont informées des offres de soutien et

→ sont conseillées dans la recherche d'une offre adéquate

«L'entraide»: pour quelles raisons? (2)

«Les personnes interrogées considèrent en effet que les milieux spécialisés sous-estiment les groupes d'entraide. Alors que leurs offres malgré le caractère peu onéreux font leur preuve dans la pratique, expliquent-elles (...), elles restent peu respectées et mal acceptées.»

Schaub M, Dickson-Spillmann M, Koller S (2011): *Offres de traitement pour les personnes ayant des problèmes d'alcool: analyse des besoins*, Zurich: Institut de recherche sur la santé publique et les addictions (ISGF), Rapport n° 306, p. 17

«De nombreuses personnes réussissent à passer d'une addiction à l'alcool à une consommation jugée comme peu problématique, sans avoir suivi de traitement pour leur problème d'addiction.»

Körkel J (2013): Wenn Alkohol das Problem ist, Abstinenz aber nicht die Lösung, S. 152

La notion «d'entraide»

L'entraide

- a comme principe la résolution de ses problèmes de façon autonome ou également avec le soutien mutuel des personnes ayant les mêmes problèmes, en fournissant un effort commun;
- implique une responsabilité personnelle;
- ne se limite pas (en particulier dans sa forme organisée) à la capacité d'une personne à résoudre ses problèmes et à trouver des solutions (compétences des personnes concernées). C'est une alternative pour l'aide extérieure organisée de manière professionnelle. Elle est un complément aux offres d'entraide professionnalisées.

Notion «d'entraide autogérée»

La notion d'«entraide autogérée» peut prendre diverses formes. Des personnes qui ont le même problème, la même préoccupation ou qui vivent une situation similaire s'unissent pour s'entraider, elles apprennent les unes des autres ainsi qu'à être solidaires.»

[Info-Entraide Suisse](#)

Notion de «Support par les pairs»

- La notion de *pairs* ou *groupe de pairs* désigne «des personnes présentant des caractéristiques communes en termes d'âge, de situation sociale et/ou culturelle, de préférences et de perspectives.»
- Info-Entraide Suisse: «les personnes concernées se forment ensemble pour développer l'entraide autogérée...»
- Pro Mente Sana: projet des «Peer support», «Gesundheit ist ansteckend!»
- *Travail avec les pairs dans le domaine des addictions en Suisse. Recommandations*, Centrale nationale de coordination des addictions, Infodrog

Notion de «RECOVERY»

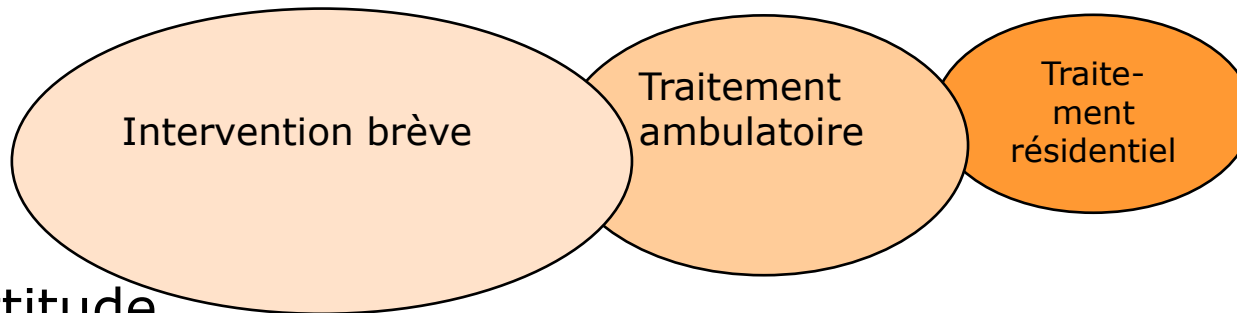
«Le concept de guérison se différencie de celui de rétablissement en ce sens qu'il souligne le fait que les personnes sont responsables de leur propre vie et qu'elles peuvent prendre position sur leur handicap et leur souffrance. Nous n'avons pas besoin de nous comporter en victimes passives... Nous pouvons commencer nous-mêmes, de manière responsable, à influencer notre processus de guérison... Si nous insistons sur le fait qu'une personne apprend à dire «je suis schizophrène», nous resterons donc convaincus que cette personne met sa nature humaine sur le même pied d'égalité que sa maladie. Pareille pensée réductrice revient à déshumaniser cette personne et à donner à la maladie une importance capitale en termes d'identité.» (N.d.T)

Deegan P (1996): Gesundheit und die Verschwörung im Geiste der Hoffnung, S. 12, [Pro Mente Sana](#)

Entraide – Aide dans le domaine des addictions

Aspects de la consultation:

- Variétés en matière de traitements



- Attitude
- Accessibilité; offres intégrées

Personnes avec des problèmes liés à l'addiction (clients, leurs familles/les proches)

→ **sont informées des offres de soutien et**

→ **sont conseillées dans la recherche d'une offre adéquate**

Formes d'entraide- manuels

Instructions pour modifier de manière autonome un comportement addictif (Körkel 2013: 150)

- Depuis 1976 dans le domaine Alcool
- Bas-seuil, anonymes, ils peuvent être utilisés à son propre rythme
- Manuels d'autocontrôle contribuent à réduire de manière significative la quantité de boisson et encouragent le passage à l'abstinence.

Exemples:

Körkel J: 10-Schritte-Programm zum selbständigen Erlernen des kontrollierten Trinkens

Lindenmeyer J: Lieber schlau als blau

Chaque chapitre contient un questionnaire qui incite la personne concernée à réfléchir sur son addiction et sur un processus de thérapie.

Formes d'entraide - autotests

Die Stellen für **Suchtprävention**
im **Kanton Zürich**

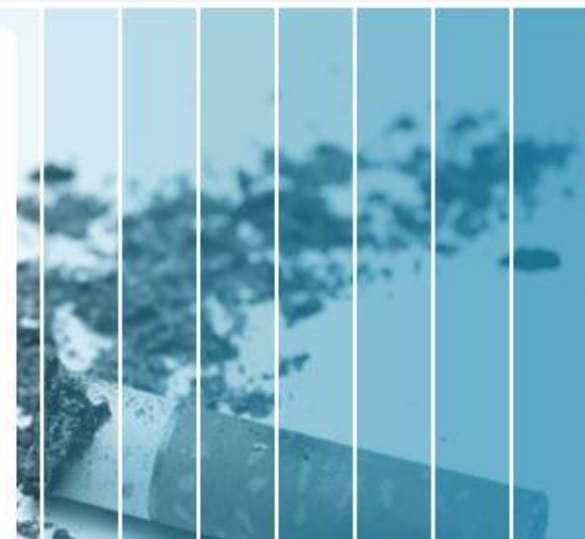


> Selbsttest > Tabak

Selbsttest zum Tabakkonsum

Zwischen dem Aufwachen und meiner ersten Zigarette vergehen:

- höchstens 5 Minuten
- 6 bis 30 Minuten
- 31 bis 60 Minuten
- mehr als 60 Minuten



SUCHTPRÄVENTION FÜR...

ABHÄNGIG VON...

SELBSTTEST

Alkohol

Cannabis

Medikamente

Tabak

Online-Konsum

PUBLIKATIONEN

ÜBER UNS

Formes d'entraide- Agenda de consommation



My Drink Control.

Home » [Agenda de consommation](#) [deutsch](#) | [français](#) | [english](#)

- Test
- Agenda de consommation
- Login
- Questions fréquentes (FAQ)

Agenda de consommation

A l'aide de cet agenda de consommation, vous pouvez observer votre consommation d'alcool pendant un certain temps, fixer et adapter chaque semaine vos objectifs.

Agenda de consommation

[i](#) [@](#) [print](#) [share](#)

Formes d'entraide- SAFE ZONE



Ihre sechs Beratungsoptionen bei Fragen zu Drogen, Alkohol und Suchtproblemen

Offene Sprechstunde



Chat



E-Mail-Beratung



Selbsttests



Forum



Hilfe vor Ort



FORMES D'ENTRAIDE- GROUPES D'ENTRAIDE



**Narcotiques Anonymes
Suisse**

☎ 0840 12 12 12

Bienvenu! **Problème de drogue?** **Pour les professionnels** **Réunions**

Narcotiques Anonymes est une association de personnes pour lesquelles la drogue est devenue un problème majeur. Nous sommes des dépendants en rétablissement. Nous nous **réunissons** régulièrement pour nous aider à rester **abstinents**.

Problème de drogues? Nous pouvons vous aider.

Nous offrons de l'aide. Appelez 0840 12 12 12. Tu n'es pas certain/e d'avoir un problème de drogue? [Regarde ceci.](#)

Trouver une réunion

Est-ce que tu cherches une réunion NA? [Ce qu'il faut savoir pour trouver une réunion NA](#)



Réunions

en français
 allemand
 italien
 anglais

en Genève Vaud
Valais

Argovie Bâle
Berne Lucerne
St. Gall & Constance
Zurich
Tessin



FORMES D'ENTRAIDE- FORMES MIXTES

Exemple Croix-Bleue

- Consultation professionnalisée et offres de groupes
- Les coordinateurs/-trices accompagnent les groupes d'entraide de manière professionnelle (Coaching)
- Groupes avec un encadrement professionnel par ex. Groupes d'hommes *Management*; Blaues Kreuz St. Gallen-Appenzell / Suchtfachstelle St. Gallen 2013: 13 participant-e-s, 11 soirs de 2h; thèmes: mort/deuil, père etc.

Die Selbsthilfegruppen blaubrügg bieten Menschen mit Alkoholproblemen und ihren Angehörigen eine Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch.



Le paysage des offres d'entraide dans le domaine des addictions en Suisse



OFFRES – INFO-ENTRAIDE SUISSE

- Structure faîtière des 19 centres Info-Entraide, régionaux ou cantonaux, à l'entraide
- Création en **2000**; depuis 2001: mandat de prestations de l'OFAS
- Plate-forme nationale pour tout ce qui concerne les groupes d'entraide dans le domaine de la santé ou du social
- Coordination et travail en réseau au niveau national
- *SuchtMagazin*: entretien avec Carmen Rahm, responsable, «Stärkung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe in der Schweiz»
- Base de données – mot-clé «addiction»: 51 résultats; «Sucht»: 196 résultats (25.03.2014)
- www.infoentraidesuisse.ch (D/F/I)



Vous êtes ici: A la recherche » [Moteur de recherche](#)

Vous trouverez ici:

- Groupes d'entraide
- Organisations d'entraide

Chercher

Recherche affinée

Je cherche:

- Groupe d'entraide
- Groupe d'entraide en création
- Réseau « maladies rares »
- Support par les pairs
- Groupes avec guidance
- Organisation d'entraide

Choisissez la région:

Régions francophones ▼

Pour:

- concerné-e-s
- proches

La recherche de "addiction" a donné les résultats suivants:

Groupes d'entraide

Sujet: Alcoolisme

AA Alcooliques anonymes – Jura-bernois-Bienne-Seeland

Groupe d'entraide pour concerné-e-s, proches / Jura bernois - Bienne Seeland

[» Contact et détails](#)

Sujet: Alcoolisme

AA Anonyme Alkoholiker – Biel-Seeland-Berner Jura

Groupe d'entraide pour concerné-e-s / Jura bernois - Bienne Seeland

[» Contact et détails](#)

Sujet: Alcoolisme

AA Béroche – Canton de Neuchâtel

Groupe d'entraide pour concerné-e-s / Neuchâtel

[» Contact et détails](#)

OFFRES – PERSONNES CONCERNEES

▪ **Alcooliques Anonymes**

- Création en **1935** à Akron (USA)
- Depuis **1956 à Genève; 1963** en **Suisse alémanique** (> 200 groupes en Suisse)
- «alcoolique sobre», «alcoolique rétabli»
- Moyen pour rester sobre: aider les autres alcooliques
- 100'000 groupes locaux dans plus que 150 pays, env. 2'100'000 membres
- www.aasri.org (F/I); www.anonyme-alkoholiker.ch (D)

OFFRES – PERSONNES CONCERNEES

- **Croix-Bleue** – www.croix-bleue.ch; www.blaueskreuz.ch
 - Fondation en Suisse en **1877**, présente dans les 5 continents
 - 12 cantons (**CH D+F**), 25 services pour la prévention, le conseil et le traitement de problèmes liés à l'alcool; offre ambulatoire
 - Accompagnateurs:
 - ✓ professionnel-le-s en alcoologie (consultations individuelles, en couple ou en famille) et bénévoles formés
 - ✓ personnes guéries qui vivent sans alcool
 - ✓ personnes abstinentes aidant à prendre du recul en partageant leur vécu
 - **Public cible**: adultes avec des problèmes d'alcool et leurs proches
 - Lieux d'accueil, stages occupationnels ou professionnels, groupes de paroles, d'activités, des camps ou des soirées à thème

OFFRES – PERSONNES CONCERNEES

- **IOGT** - Mouvement des Bons-Templiers; www.iogt.ch (D/F/E)
 - dès **1851 (USA); 1892 à Zurich**; aujourd'hui: **ZH, BS, SG**
 - Organisation internationale
 - But: vivre une vie riche et indépendante dans la solidarité et dans la paix
 - Moyen: vie sans alcool et d'autres drogues car menace de la dignité et de la liberté
 - Programme de prévention, groupes de rencontre conduits par un-e professionnel-le du domaine des addictions (personnes concernées et proches)

OFFRES – PERSONNES CONCERNEES

- **Narcotiques Anonymes NA** - www.narcotics-anonymous.ch
 - Association née aux USA du mouvement des AA à la fin des années **1940**
 - **Public cible**: personnes pour lesquelles la drogue est devenu un problème majeur
 - «dépendant-e-s en rétablissement»
 - Rencontres régulières pour s'aider à rester abstinent
 - But: transmettre le message aux dépendants/es et entretenir un cadre propice au rétablissement, où les membres peuvent s'entre-aider à devenir et rester abstinent
 - Groupes dans toute la Suisse (D/F/I)

OFFRES - PROCHES – VEVD AJ

- **Fédération faîtière des associations régionales et locales de parents, partenaires et autres proches concernés par les problèmes liés à la drogue** - Verband der Eltern- und Angehörigenvereinigungen Drogenabhängiger; www.vevdaj.ch
- Fondation: **1986**
- Soutien et collaboration avec les groupes d'entraide régionaux et défense de leurs intérêts et ceux des consommateurs sur le plan cantonal et national
- Parmi les objectifs: la promotion du partage et de la solidarité pour les proches entourant une personne avec des problèmes de dépendance ainsi que l'intégration des proches dans le réseau de soutien en tant que ressource importante
- L'échange entre pairs permet de créer la «normalité» et la confiance

OFFRES - PROCHES – FRAPCD

- **Fédération Romande Faîtière des Associations de Personnes Concernées par les problèmes liés à la Drogue**
 - Chapeaute les associations de Suisse romande et sert de lien entre celles-ci en apportant le maximum d'informations qui s'adressent aux personnes concernées, parents, ex-toxicomanes depuis **1994**
 - Ces associations travaillent dans le but de :
 - ✓ Apporter une aide aux familles concernées
 - ✓ Sensibiliser les autorités
 - ✓ Informer le public
 - ✓ Rechercher plus de soutien pour qui veut se soigner
 - ✓ Trouver des mesures pour que les soignés retrouvent une place dans la société
- www.frapcd.ch

OFFRES - PROCHES – APCD

- **Association de Personnes Concernées par les problèmes liés à la Drogue**
- **Public cible:** personnes concernées, parents, ex-toxicomanes
- **Offres:**
 - ✓ Organisation de groupes parents
 - ✓ Journées de commémoration pour les défunts et pour le soutien des parents et proches en souffrance
 - ✓ Organisations de sorties
- Association active dans le **Valais Romand** depuis **1992**
- www.apcd.ch

OFFRES - PROCHES – ADF

▪ **Antenne Drogue Familles**

- **Public cible:** personnes concernées, parents, ex-toxicomanes
- **Offres:**
 - ✓ Possibilité d'obtenir des informations ou fixer une rencontre avec des parents bénévoles
 - ✓ Accueil des familles et des proches de toxicomanes tous les 1^{er} et 3^{ème} mardi du mois (12h-14h)
- Association active dans le Canton de **Genève** depuis **1994**
- www.infoset.ch/inst/adf/

OFFRES - PROCHES - AL-ANON GROUPES FAMILIAUX

- Groupes d'entraide pour proches de personnes ayant des problèmes d'alcool
- Actif en Suisse alémanique, siège à Olten
- Des groupes Alateen s'adressent aux enfants et aux adolescents
- Se réfère au modèle de AA (ex. programme en 12 étapes)
- www.al-anon.ch (D)

OFFRES - PROCHES - **Gruppi di Auto Aiuto per famiglie italiane / Associazione Centro Familiare Emigrati**

- **Public cible:** personnes appartenant à la communauté de personnes émigrées d'origine italienne des cantons de Berne et Soleure
- **Offres dans le domaine des addictions:**
 - Groupes d'entraide pour parents avec des enfants ayant des problèmes d'addictions
 - Informations et conseils d'experts pour problèmes psychologiques, pédagogiques, médicaux, moraux et légaux
- Association active dans le canton de **Berne** depuis **1977**
- www.centrofamiliare.ch

OFFRES - SOBRIETAS

- Fondée en **1895 à Zurich**
- Active en Suisse alémanique
- **Public cible:** personnes concernées par des problèmes d'addiction avec l'alcool et les médicaments ainsi que leurs proches
- «vivre l'abstinence dans une vraie relation d'amitié!»
- Cinq sections indépendantes: Zurich, Winterthour/Schaffhouse, St. Gall, Grisons, Suisse centrale
- www.sobrietas.ch (D)

OFFRES – CoDA

Co-Dépendants Anonymes

- CoDA est une communauté de personnes dont le problème commun est l'incapacité d'avoir et de maintenir des relations saines avec les autres
- La co-dépendance est un trouble de la relation dans le sens où une personne se rend dépendante d'une autre personne d'une manière nocive et malsaine
- Un groupe d'entraide à Berne et à Bâle

OFFRES – PROCHES –

Association Parents-Jeunes-Cannabis

- **Public cible:** parents de consommateurs de cannabis
- **Offres:** offrir des lieux d'échange, d'information et d'action; donner des moyens pour mieux gérer le problème; favoriser la gestion, la diminution, et peut-être l'arrêt de la consommation.
- Des spécialistes dans le domaine participent régulièrement afin d'apporter des pistes aux parents.
- Collaboration avec tout autre organe intéressé par la prévention.
- Association active dans le Canton de **Fribourg** depuis **2001**
- www.pjc-fr.org



Die schweizerische Koordinations- und Fachstelle Sucht
La centrale nationale de coordination des addictions
La centrale di coordinamento nazionale della dipendenza

Nous vous remercions de votre attention!

Pour toute question et pour tout renseignement, s'adresser à:

Regula Hälg

Infodrog

031 376 04 01

r.haelg@infodrog.ch