

## ADDICTIONS

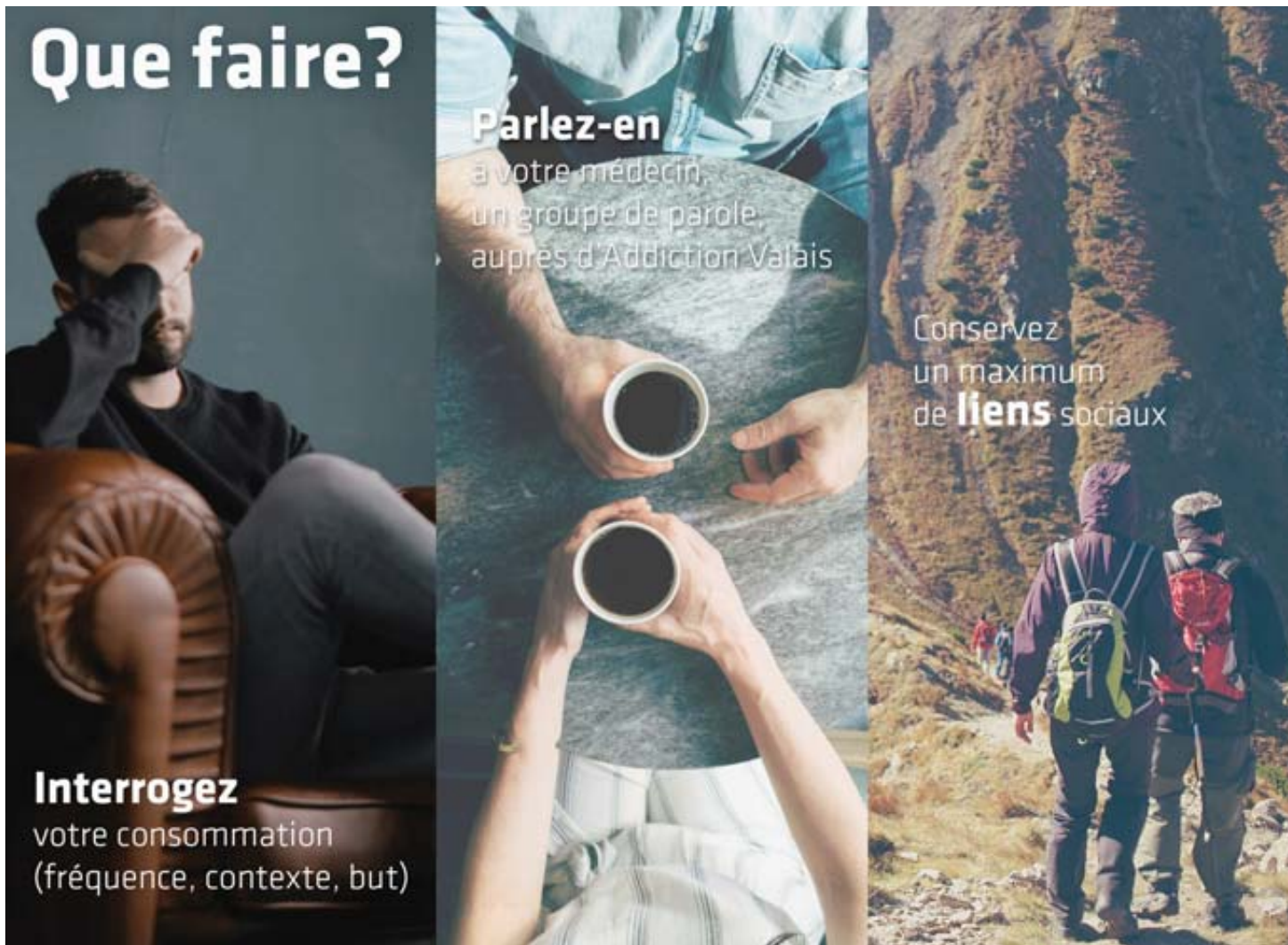
L'isolement pousse parfois à consommer des psychotropes pour se sentir moins seul. Un mal exacerbé en période de Fêtes. Témoignage.

La fin de l'année apporte avec elle son habituel bilan. Où en suis-je dans ma vie? Comment la poursuivre? Si pour la majorité d'entre nous la question se révèle être un moteur, pour les personnes atteintes dans leur santé psychique, elle peut être à l'origine d'un sentiment d'impuissance, d'angoisse ou de vacuité incommensurable que la solitude ou l'isolement ne feront qu'amplifier, poussant parfois à la consommation de psychotropes.

## Un patient sur cinq jette son dévolu sur l'alcool

«Pendant près de dix ans, j'ai consommé de l'alcool, principalement quand je me sentais abandonnée ou pour oublier mes problèmes», explique Amélie, 54 ans. «Je considérais cette consommation comme une aide pour avancer dans la vie, je croyais que ça me donnait un coup de pouce pour faire les choses.» A 20 ans, notre témoin est une jeune athlète. Elle boit parfois seule, «des petites quantités, au départ, principalement du vin, puis des alcools forts comme du whisky». Elle s'éloigne de la compétition: «Ce rêve n'était pas le mien; l'alcool me permettait d'être celle qu'on attendait que je sois, mais qui ne me convenait pas.» Elle reprend alors des études pour un CFC, s'accroche, rechute parfois: «J'avais besoin de l'alcool pour avoir l'illusion de reprendre confiance en moi.»

A l'autodénigrement quotidien s'ajoute parfois l'euphorie angoissante des fêtes de fin d'année. «Des périodes nostalgiques, difficiles à vivre quand on est seul, parce qu'elles remuent les souvenirs», affirme Thomas Urben, responsable du secteur ambulatoire d'Addiction Valais. Et comme le confirme Amélie: «Ça n'a jamais été beau, Noël, dans no-



# «L'alcool me permettait d'oublier le sentiment d'abandon.»

PAR ESTELLE.BAUR@LENOUVELLISTE.CH

tre famille, et l'effervescence autour des Fêtes me panique.»

## Les personnes âgées sont les plus touchées

Les femmes sont deux fois plus concernées que les hommes par une consommation problématique de médicaments, tout comme les personnes âgées: Selon Thomas Urben, «un cinquième des personnes de plus de 74 ans consomme des médicaments de façon régulière. D'après les données épidémiologiques, ces deux groupes de population ont tendance à recourir plus facilement à différents psychotropes (médicaments, alcool) pour lutter contre l'isolement ressenti et l'anxiété. Aussi, il n'est pas



**«La période est propice à une nostalgie difficile à vivre quand on est seul.»**

THOMAS URBEN,  
RESPONSABLE DU SECTEUR  
AMBULATOIRE D'ADDICTION VALAIS

rare de trouver des troubles associés comme une problématique sociale, psychologique ou somatique.» 34% des personnes accompagnées par Addiction Valais vivent ainsi seules.

Facile d'accès, l'alcool figure en tête de liste des psychotropes les plus utilisés. Viennent ensuite les médicaments de type calmants, tranquillisants et/ou somnifères. Un des principaux risques étant, à moyen terme, de développer une addiction à ces produits. Amélie en témoigne: «Il y a une dizaine d'années, je tombais parfois dans mon appartement, je commençais à avoir des tremblements durant la journée, des symptômes d'addiction. Ça a été le déclic pour que je me décide à faire quelque chose.»

## Vers qui se tourner?

Amélie séjourne alors à la Villa Flora, est hospitalisée à Malévoz ou à Montana, avec le lot d'antidépresseurs, de neuroleptiques et de somnifères qui devaient lui permettre de surmonter son burn-out. «Avec la médication, je n'avais plus d'envie, plus d'émotions. Plus j'en prenais, plus j'allais mal. J'ai donc commencé un sevrage au mois d'avril, avec deux rechutes depuis, durant lesquelles je mélangeais alcool et médicaments chaque jour. Je voulais mourir.» Aujourd'hui, Amélie va mieux: suivie par un psychiatre et Ad-

diction Valais, elle participe à des séances de méditation pour prévenir ces rechutes. Echanger avec des professionnels lui permet de faire régulièrement le point et de constater le chemin parcouru. Quand on lui demande comment elle se sent, elle répond: «J'ai un bon ange gardien, donc je n'ai pas eu de problèmes de santé», dans un éclat de rire aussi sincère que contagieux.

Son témoignage est formateur à plus d'un titre. Il nous pousse à nous interroger sur notre propre consommation et, au besoin, à oser demander de l'aide. «Il est possible de consulter gratuitement et de façon confidentielle auprès d'un de nos centres ambulatoires», explique Thomas Urben. «Puis de bénéficier d'un suivi individuel ou en groupe, si cela s'avère indiqué.» Quoi qu'il en soit, le spécialiste encourage tout un chacun à créer un maximum de liens sociaux. Une bonne résolution, au moment de clore le chapitre de l'année 2019.

**Addiction Valais et Santé Psy donnent des conseils et proposent divers programmes pour prendre soin de sa santé psychique. Plus d'infos sur [www.addiction-valais.ch](http://www.addiction-valais.ch) et sur [santepsy.ch](http://santepsy.ch)**

## EN BREF

## LIGNE TÉLÉPHONIQUE

## Conseil pédiatrique pour les familles

Une nouvelle ligne téléphonique pour les urgences pédiatriques est à disposition depuis le 1er novembre 2019. En appelant le 0900 144 027 vous êtes mis en contact avec des médecins et soignants spécialisés en pédiatrie (Medi24). Composer ce numéro pourrait vous éviter un déplacement ainsi qu'une consultation chez un pédiatre ou aux urgences. Cette ligne est disponible en dehors des heures d'ouverture des cabinets des pédiatres, soit du lundi au vendredi de 17 h à 23 h, ainsi que les week-ends et jours fériés de 8 h à 17 h. Lorsque la ligne est inaccessible, les cabinets pédiatriques et la



régulation médicale continuent de fournir l'assistance téléphonique nécessaire. Un appel coûte 50 centimes auxquels s'ajoutent 2 francs par minute, jusqu'à un maximum de 30 francs.

## CONCERTS

## Jouer de la musique à l'hôpital

Pour la troisième année d'affilée, l'Hôpital du Valais renouvelle son partenariat avec l'association des Concerts du cœur afin d'inviter la musique dans la chambre des patients des différents sites hospitaliers du Haut et du Bas-Valais. L'objectif: permettre à celles et ceux qui n'ont plus la possibilité de se rendre dans une salle de concert de profiter malgré tout de ces instants musicaux. Dernière date au programme de l'année, ce samedi 21 décembre verra l'association se déplacer à la Clinique Saint-Amé, à Saint-Maurice. Plus d'informations sur [lesconcertsducoeur.ch](http://lesconcertsducoeur.ch), auprès de [communication@hopitalvs.ch](mailto:communication@hopitalvs.ch) ou au 027 603 66 94.

## SANTÉ PSY

## Un projet commun aux cantons romands et au Tessin

La santé mentale nous concerne tous et il est parfois rare qu'on la considère et la soigne au même titre que la santé physique. Conscients de ce constat, les cantons de Suisse romande se sont réunis autour d'un projet commun visant à sensibiliser le grand public tout en impliquant les acteurs concernés et professionnels de la santé. Les objectifs, à long terme: contribuer à faire évoluer les représentations parfois erronées et encore tenaces qui entourent la santé

mentale, favoriser la prise de conscience individuelle, inciter à oser demander de l'aide. La campagne de prévention, qui s'est jusqu'à présent adressée principalement aux adolescents et jeunes adultes, visera avant tout la tranche d'âge des 20-65 ans en 2020, afin d'évoquer des moments clés de la vie active comme les conditions de travail et le chômage, ou la parentalité et la famille. Plus d'infos sur les actions de Santé Psy: [santepsy.ch](http://santepsy.ch)