

Semi-confinement: l'ennui et l'anxiété peuvent rendre accro

ADDICTIONS Depuis mars 2020, les semaines se ressemblent et les journées sont longues. Comment ne pas glisser dans la dépendance? Pistes et témoignage.

PAR ESTELLE.BAUR@LENOUVELLISTE.CH


Passer ses journées et ses semaines entre quatre murs est devenu le quotidien de nombreux Suisses pendant cette situation pandémique extraordinaire. Il s'avère plus difficile de combattre l'ennui et la lassitude. Le risque de sombrer dans l'addiction est alors plus élevé. Cette réalité a été récemment mise en lumière, comme nous l'explique Thomas Urben, responsable du secteur ambulatoire d'Addiction Valais: «Il est trop tôt pour commenter cela à l'échelle du canton, mais une étude internationale s'est intéressée à la Suisse et là, nous pouvons constater une augmentation de la consommation de substances addictives au sein de la population. Une situation corroborée par les observations réalisées sur le terrain par Addiction Valais.» Les consultations qui ont actuellement lieu au sein de la fondation concernent principalement des problèmes de consommation d'alcool. Viennent ensuite le cannabis, la cocaïne et l'héroïne. «Cela s'explique principalement par l'accessibilité de ces produits», précise Thomas Urben.

À l'origine, l'ennui et l'anxiété

On distingue deux types de raisons qui peuvent actuellement mener à ces consommations problématiques. La première touche les personnes qui présentaient une addiction avant le confinement de mars dernier. «On peut expliquer un regain d'intérêt pour ces substances en raison d'une plus grande difficulté à gérer le stress, ses inquiétudes ou certaines angoisses.»

L'augmentation au niveau national peut quant à elle s'expliquer principalement par le manque d'occupation, l'ennui ou la perte des repères quotidiens. C'est surtout le cas pour les personnes qui ne rencontraient pas ou peu de consommations problématiques, à l'instar de Pascal (nom d'emprunt) qui s'est progressivement réfugié dans l'alcool, lors du confinement de mars à mai: «Tout a basculé à ce moment-là. Comme tout bon Fribourgeois habitant en Valais, j'aime bien boire un verre. Je n'ai jamais apprécié l'alcool fort – le fendant en est déjà pour moi; j'étais par contre amateur de bière, et je suis rapidement passé à près de cinq à six bières par jour.» Pascal est parfaitement lucide sur les raisons qui l'ont poussé à consommer plus et

LES QUESTIONS À SE POSER



Quand, pourquoi	Quoi	Combien	Comment
Consommez-vous par plaisir? pour des raisons sociales? pour oublier quelque chose? etc.	Alcool, drogues, réseaux sociaux, jeux vidéos, de nombreuses addictions sont possibles.	En matière d'alcool, la Confédération parle de consommation problématique dès 2 verres par jour pour les hommes; 1 verre par jour pour les femmes.	Votre consommation influence-t-elle votre vie privée? professionnelle?



«Posez-vous la question de la fonction du produit que vous consommez. Le faites-vous par plaisir ou pour dissimuler une émotion négative?»

THOMAS URBEN
RESPONSABLE DU SECTEUR AMBULATOIRE
D'ADDICTION VALAIS

personne à risques, je devais éviter les contacts... Plus le temps passait, moins j'avais d'envies. Si j'essayais de faire quelque chose et que je n'y parvenais pas, j'ouvrais une bière, car c'était le seul truc qui me faisait plaisir. J'avais trouvé mon échappatoire dans l'alcool.»

Addiction Valais, une bonne ressource pour trouver du soutien

Sa femme s'inquiète alors de ses oublis de plus en plus fréquents et répétés. Ils en discutent; elle parvient à le convaincre de se rendre auprès d'Addiction Valais. «On y rencontre des professionnels pour des entretiens d'une heure environ. Il s'agit d'un suivi psychologique avec des stratégies concrètes à mettre en place au quotidien. Durant deux mois, j'y suis allé toutes les

phrase qui passe et qui fait tilt.» Cela fait trois mois et demi que Pascal a complètement arrêté l'alcool. «Je retourne encore à Addiction Valais, mais moins souvent: seulement trente minutes, pour faire le point.» Il garde néanmoins un regard honnête sur sa consommation passée: «Un mois ou deux de plus, et j'aurais vraiment pu devenir une loque... Je ne serais sans doute plus avec ma femme.»

Risque-t-on une dépendance?

En ce qui concerne l'alcool, les recommandations de la Confédération évoquent une consommation problématique dès deux verres par jour pour les hommes; un verre d'alcool par jour pour les femmes. «Dans l'idéal, il est également recommandé de faire des jours de pause, en interrompant par exemple sa consommation durant un à deux jours par semaine», suggère Thomas Urben. «Dans les faits, j'invite les personnes à se poser la question de la fonction du produit: est-ce que je consomme de manière sociale? Est-ce que je consomme pour le plaisir? Est-ce que je consomme pour vaincre ou dissimuler des émotions négatives? Les réponses à apporter ne sont pas les mêmes et dépendront bien évidemment de la raison de cette consommation. De même, personne n'est égal face aux addictions et chacun répond du mieux qu'il peut en fonction de ses ressources. Quoi qu'il en soit, en cas de perte de contrôle ou d'impacts négatifs sur sa vie professionnelle et/ou privée, il est nécessaire de consulter un professionnel.»

Plus d'infos sur addiction-valais.ch

COMMENT ÉVITER LE PIRE?

Les conseils de quelqu'un qui est passé par là

Quand on lui demande quels conseils il pourrait donner à quelqu'un qui se découvrirait, comme il l'a été, sur la pente glissante, Pascal pointe du doigt l'ennui: «Si vous ne pouvez momentanément plus travailler, ou que vous êtes en RHT, les journées peuvent sembler longues, et je pense que l'essentiel est de se trouver des occupations. Allez marcher en montagne, dans les vignes ou au

bord du Rhône, faites du vélo, de l'exercice, bougez. Si vous n'êtes pas sportif, lisez, renouez avec des loisirs qui vous font plaisir, des activités qui vous vident la tête et vous font voir autre chose que l'écran de télévision ou la vaisselle à faire (il rit). Et si vous vous sentez vraiment dépourvu, n'hésitez pas à contacter Addiction Valais. C'est un bon service et en plus, c'est gratuit!»

SANTÉ: L'OMBUDSMAN VOUS INFORME

DITES-NOUS...

LUDIVINE DÉTIENNE
RESPONSABLE DE L'OMBUDSMAN



Qu'est-ce que le placement à des fins d'assistance?

Le placement à des fins d'assistance (PAFA) consiste à placer contre sa volonté une personne dans une institution, par exemple en cas de troubles psychiques. Il est prononcé, en règle générale, par un médecin compétent dans ce domaine et désigné