



FONDATION VAUDOISE CONTRE L'ALCOOLISME (FVA)
Pré-du-Marché 21 - 1004 LAUSANNE ☎ 021/648.03.17 Fax 021/648.78.44

La Fondation vaudoise contre l'alcoolisme (FVA)

PHOTOGRAPHIE 2000

(arrêt instantané à fin décembre 2000)

La Fondation vaudoise contre l'alcoolisme (FVA)
PHOTOGRAPHIE 2000 (arrêt instantané à fin décembre 2000)

TABLE DES MATIERES

Introduction	page 3
« Questions ou problèmes liés à l'alcool ? Nous pouvons en parler ensemble »	page 5
1 Conseil, accompagnement, aide et soutien aux personnes en difficulté avec l'alcool	page 6
2 De l'alcoolisme à l'abstinence d'alcool	page 13
3 La co-dépendance	page 19
4 Une pratique de réseau	page 22
5 Le groupe	page 26
6 La prévention des risques liés à l'alcool	page 27
En conclusion	page 32

Introduction

L'environnement médico-psycho-social n'a pas cessé d'évoluer ces dernières années. La Fondation vaudoise contre l'alcoolisme (FVA) n'a pas échappé à ce mouvement: pour mieux répondre aux besoins et attentes de ses clients, elle a développé sa présence et ses prestations dans le Canton de Vaud.

Concrètement, elle a d'abord renforcé ses activités de conseil, d'aide et de soutien aux personnes dépendantes de l'alcool et à leurs proches. Elle propose ce travail en individuel (couple ou famille également) ou en groupe. Elle mène aussi une réflexion afin de développer des groupes de prévention de la rechute ou de maintien de l'abstinence; un projet de "groupe de soutien" pour les femmes et les hommes codépendants ainsi que pour les personnes encore ambivalentes par rapport à leur problème d'alcool est également à l'étude.

Elle a également mis sur pied, seule ou avec d'autres organismes, des projets de prévention, en particulier pour la jeunesse. C'est ainsi qu'elle est présente dans des écoles et lors de manifestations publiques et festives, mais aussi dans les communes, les cafés-restaurants et les entreprises; elle propose également des programmes en matière de sécurité routière.

Dans chacune de ces interventions, la FVA a à coeur de maintenir les personnes bénéficiaires de ses prestations au centre de ses préoccupations. Elle est convaincue que la parole, le dialogue peuvent leur permettre de dénouer des situations difficiles et de progresser. Preuve en est la proposition qu'elle leur lance: *"Nous pouvons en parler et agir ensemble"*.

Dans toutes ses activités, la FVA, qui est un organisme privé (membre de la Fédération vaudoise des Ligues de la santé), a le souci de rester fidèle à la mission transmise par l'Etat de Vaud en 1986, lors de la réorganisation des structures de lutte contre l'alcoolisme. Elle entend répondre à ce défi en lien avec les services et institutions partenaires.

C'est dans cet esprit que la Fondation vaudoise contre l'alcoolisme a ressenti la nécessité de procéder à une définition plus affinée de sa mission et de ses objectifs. Ses collaborateurs ont donc mené, en plus de leur travail quotidien, une réflexion sur leurs activités.

Nous vous en proposons ici une synthèse, qui constitue en quelque sorte une "photographie instantanée" et non exhaustive des activités de la fondation, à l'aube du troisième millénaire.

Le texte qui suit est le reflet des contributions de l'ensemble des collaborateurs FVA et a comme objectif d'être à disposition de toute personne intéressée; avec l'aide de Mme Marie-José Auderset, journaliste, il a donc volontairement été rédigé de manière accessible par des lecteurs venant d'horizons divers.

Que cette dernière ainsi que l'ensemble du personnel de la FVA en soient ici remerciés.

Certaines des activités de la Fondation vaudoise contre l'alcoolisme ne sont pas décrites ici ou ne le sont que succinctement. Photographie instantanée arrêtée à fin décembre 2000, elle ne tient pas compte des événements survenus en 2001. De plus, la réflexion se poursuit au quotidien et de nouveaux projets sont déjà en route. C'est bien cette évolution-là qui est à la fois passionnante et garante de prestations sans cesse adaptées aux besoins de la population du canton de Vaud.

Octobre 2001

Michel Bonjour
Directeur

La Fondation vaudoise contre l'alcoolisme (FVA)

"Questions ou problèmes liés à l'alcool ? Nous pouvons en parler et agir ensemble"

La Fondation vaudoise contre l'alcoolisme propose information, écoute, dialogue, et accompagnement à toute personne concernée par un problème d'alcool ainsi que des programmes de prévention. Elle dispose d'un service de conseil, d'accompagnement et de soutien ainsi que d'un service de prévention implantés dans tout le canton. Elle reçoit des personnes des deux sexes, de tous âges et de toutes conditions familiale, sociale et professionnelle. Ses collaborateurs ont mission de répondre aux besoins des femmes et des hommes en difficulté avec l'alcool ainsi qu'à leur entourage. Ils basent leur travail sur les connaissances actuelles de l'alcoologie moderne.

Concrètement, la FVA:

- apporte conseil, accompagnement, aide et soutien aux personnes qui ont un problème lié à l'alcool.
- prend des mesures de soutien pour éviter les rechutes et favoriser la réadaptation socioprofessionnelle.
- accompagne l'entourage des personnes en difficulté avec l'alcool, leur apporte une aide adaptée à leurs besoins spécifiques.
- prévient la consommation abusive d'alcool dans la population, chez les jeunes en particulier.
- met sur pied des actions et des cours de sensibilisation aux questions liées à la consommation d'alcool et de promotion de la santé dans les entreprises, associations, écoles, centres de loisirs, lieux d'apprentissage, groupes de parents.
- favorise la coordination et la complémentarité entre les différents professionnels et institutions spécialisés ou non dans ce domaine.

La Fondation vaudoise contre l'alcoolisme est une institution tout à la fois professionnelle, spécialisée, ambulatoire et neutre confessionnellement. Elle mène ses propres programmes et/ou collabore étroitement avec les autres partenaires concernés.

Pour être plus proche des personnes en difficulté et de la population en général, elle est présente dans les principales régions du canton : Lausanne (région Centre) avec son siège central et son secteur prévention, Morges et Nyon (région Ouest), la Tour-de-Peilz et Bex (région Est), Yverdon, Orbe et Payerne (région Nord).

La FVA emploie vingt-quatre collaborateurs: des secrétaires sociales qui reçoivent les appels, accueillent les clients et effectuent l'essentiel des tâches administratives, des travailleurs sociaux spécialisés en alcoologie ainsi que des intervenants chargés de prévention. Ces professionnels oeuvrent en toute discrétion. Ils reçoivent à leur bureau, mais se déplacent aussi à domicile, au cabinet du médecin traitant, dans d'autres structures d'aide ou de consultation ou dans d'autres lieux de vie.

1. Conseil, accompagnement, aide et soutien aux personnes en difficulté avec l'alcool

C'est généralement une personne en souffrance qui s'adresse à la Fondation vaudoise contre l'alcoolisme. Parfois c'est elle-même qui abuse de l'alcool ou en est dépendante, parfois c'est un de ses proches.

Elle trouvera auprès de la FVA l'écoute attentive d'un professionnel. Ce travailleur social pourra l'aider à résoudre des problèmes immédiats, concrets et pratiques. Il pourra ensuite contribuer à identifier le problème d'alcool et ses conséquences, à l'aborder de face et à faire des choix, en tenant compte de la réalité quotidienne: contexte familial, professionnel, administratif et financier.

Le cas échéant, il discutera avec la personne dépendante pour trouver un traitement visant l'amélioration de sa qualité de vie en lien avec son problème d'alcool (ce qui peut impliquer l'abstention totale de toute consommation d'alcool). Il la soutiendra dans ses efforts pour modifier son comportement de consommation, et souvent même son comportement de vie. En un mot, il l'aidera à redevenir acteur de sa propre vie. Par la suite, il va aussi l'encourager à prendre des mesures pour éviter les réalcoolisations. C'est donc un véritable projet thérapeutique qui se concrétise au fil des rencontres. Un tel projet devient possible, lorsqu'une relation basée sur la confiance a pu s'établir.

Un soutien librement choisi

La démarche que propose la Fondation à ses clients s'établit sur la base d'une relation dite volontaire (basée sur une collaboration et un partenariat nécessaires avec la personne). Il arrive aussi que, suite à des décisions administratives ou judiciaires, un mandat soit accepté. Mais cela se fait alors avec l'accord de l'intéressé. En effet, la FVA n'impose en principe pas de rencontres. Elle travaille en revanche sur la base d'un contrat clairement établi avec le client. En outre, elle s'efforce de proposer ses services de manière acceptable, en mettant en avant les bénéfices que les personnes dépendantes et leurs proches peuvent en retirer. L'objectif est d'obtenir leur adhésion au traitement. Parfois, à un moment ou à un autre, il arrive que le contact soit rompu, car la personne est découragée, démotivée, honteuse ou culpabilisée. La FVA tente alors de rétablir le contact, de la remotiver, de lui proposer un nouvel essai...

La FVA, une référence dans le temps

Pour que la démarche se déroule dans les meilleures conditions, la FVA collabore régulièrement avec différents partenaires administratifs et médico-psycho-sociaux, spécialisés ou non en alcoologie. Ce travail en multidisciplinarité permet un dépistage, une aide, un accompagnement et un traitement plus efficaces et souvent plus précoces. De plus, les compétences des uns et des autres sont mieux utilisées et les interventions autour d'une personne sont plus cohérentes.

Idéalement, la Fondation vaudoise contre l'alcoolisme est la référence tout au long de la démarche engagée par la personne en difficulté avec l'alcool et/ou par ses proches. Dans ce cas, elle devient en quelque sorte la mémoire de la prise en charge. Par leur écoute qui ne se veut ni jugeante, ni moralisatrice, les collaborateurs de la FVA créent un climat propice qui permet à la personne d'exprimer ce qu'elle vit avec l'alcool, ses souffrances, son désir ou son besoin de stopper sa consommation. Puis il s'agit de trouver les moyens de maintenir la non-consommation (l'abstinence), quand celle-ci est nécessaire. L'accompagnement de la FVA peut être effectué en amont et/ou en aval d'un séjour résidentiel.

De plus, comme la Fondation connaît bien le tissu social, médical et alcoologique susceptible d'être en contact avec la personne en difficulté, elle est bien placée pour orienter ses clients vers les structures, spécialisées ou non, qui sont à disposition. Elle peut par exemple leur conseiller un accueil résidentiel lorsque la situation le nécessite, ou organiser un sevrage en milieu hospitalier ou en clinique spécialisée.

Un réseau pour un soutien global

La FVA favorise l'établissement d'un réseau propre à chaque client. Elle estime en effet nécessaire de coordonner les compétences pour que chacun apporte une aide complémentaire. Cette manière de faire est dictée par ce constat: l'alcoolisme est d'origine multi-factorielle; il touche tous les niveaux de la vie de la personne. Ce que l'on résume par l'expression "bio-psycho-social". Pour prendre en compte ces différents aspects, le rôle de la FVA et du réseau peut se résumer ainsi:

	<u>FVA</u>	<u>Réseau</u>
Bio	Parler du rapport au corps du métabolisme de l'alcool, des symptômes de manque, de la souffrance, etc.	Collaborer avec le médecin traitant, ou la structure hospitalière
Psycho	Aborder le fonctionnement de la personne, sa relation à l'alcool et aux autres, parler des mécanismes de défense (déli, clivage, ambivalence, ...) ou parler des émotions (colère, tristesse, ...)	Collaborer avec un médecin psychiatre, un psychologue si nécessaire

Social	<p>Traiter des aspects divers : financiers et administratifs, lieu de vie, activité professionnelle, loisirs;</p> <p>Faire l'inventaire des acquis, des ressources et des manques ;</p> <p>Etre si besoin moteur et coordinateur de ce réseau (liaison)</p>	<p>Introduire les services -ressources nécessaires : services sociaux, centres médico-sociaux, employeur, groupes d'entraide ou d'amitié ;</p>
---------------	---	--

A noter qu'en plus de ces trois aspects, certains clients font également part d'une **préoccupation spirituelle** qui mérite d'être prise en compte.

Accompagnement alcoologique, mais aussi aide sociale et administrative

Avant de pouvoir proposer un accompagnement global, les collaborateurs de la FVA peuvent soutenir leurs clients dans leurs problèmes sociaux et administratifs (finances, logement, travail, etc.). Il n'est pas rare en effet qu'ils demandent d'abord une aide concrète et pratique. Dans ce cas, le problème d'alcool reste sous-jacent. Il s'agit alors pour la Fondation de ne pas en rester au niveau de l'urgence sociale ou des besoins concrets, mais d'investiguer du côté de la demande non formulée.

La prise en compte des proches

Parfois, c'est une personne de l'entourage privé ou professionnel de la personne qui fait appel à la FVA. Dans ce cas, la Fondation lui propose une rencontre à laquelle sera invitée la personne "consommatrice d'alcool". L'entretien sera centré sur l'inquiétude ou les difficultés que rencontrent le tiers, voire les mesures qu'il sera amenée à prendre vis-à-vis de la consommation d'alcool et ses conséquences. Ce type d'entrée en matière peut déboucher sur un accompagnement du tiers, ou un accompagnement, avec son adhésion, de la personne concernée - ou encore sur un accompagnement du couple ou de la famille. Mais une fois encore, l'accord des personnes intéressées est important pour le bon déroulement du processus.

De plus en plus souvent, la FVA propose un soutien aux proches de la personne en difficulté avec l'alcool. Des rencontres permettent d'informer sur les mécanismes de l'alcoolisme, d'expliquer les attitudes aidantes ou aggravantes et les moyens à disposition pour faire évoluer la situation.

Cette approche est centrée sur le proche et ses propres besoins. Elle donne des résultats encourageants: elle permet notamment d'atténuer l'épuisement de l'entourage et de redonner aux proches la maîtrise et la responsabilité de leur propre projet de vie.

Situer le problème, l'évaluer

Lorsqu'ils entament une démarche d'accompagnement, les collaborateurs de la FVA proposent une analyse de la situation. Concrètement, le client va parler de son vécu alcoologique, familial, économique et professionnel. Il mettra en lumière des aspects

particuliers de sa trajectoire de vie: comment il a vécu sa relation à l'alcool, quel est son parcours professionnel, quelles sont ses relations familiales, par exemple. Les premiers entretiens permettront de cerner les trois questions suivantes d'une façon précise:

- Quel est le problème explicite ou sous-jacent à l'origine de la demande ?
Une liste des conséquences physiques, psychiques et sociales de la maladie est établie, même si elles ne semblent pas être en lien direct avec l'alcool.

- Quelle est la demande ?
Comment peut-elle être exprimée de façon claire ? Qui en est l'auteur ? Qu'est-ce qui est dit ? Qu'est-ce qui ne l'est pas ?

- Quelles sont les ressources à disposition ?
Ces ressources peuvent être matérielles (argent, logement, travail), personnelles (confiance, motivation, ...) ou sociales (relation, insertion dans des groupes d'appartenance, ...). Certaines d'entre elles sont "indépendantes" de la personne - par exemple la nécessité de l'abstinence d'alcool. D'autres sont les ressources propres qui peuvent être identifiées à travers une évaluation du fonctionnement de la personne et de ses capacités. Il s'agit de l'amener à raconter les situations où elle a fait preuve de compétence, de confiance en elle. Elle pourra alors utiliser ce potentiel pour affronter ses difficultés. Cette approche est valorisante et renforce l'estime de soi.

Dans ce même entretien, la Fondation donnera aussi le maximum d'informations sur l'alcoolisation et les conséquences qui peuvent en découler. Le client aura ainsi une vision plus globale et plus objective de la situation, ainsi que des possibilités d'action. Il pourra mieux réagir et se positionner par rapport à sa maladie ou à son comportement. Il recevra du matériel d'information (brochures, livres, cassettes vidéo, etc.) qu'il pourra relire ou visionner à tout moment.

Le contrat

Une fois que l'analyse de la situation est établie, un contrat peut être élaboré entre le client et l'intervenant. Il se fait généralement oralement, mais il peut aussi être écrit. C'est une façon de poser un cadre et de définir le rôle de chacun. Un tel contrat nécessite l'accord de toutes les personnes concernées, collaborateur FVA et autres intervenants, et avant tout bien sûr celui du client.

En tant qu'outil de changement, le contrat permet de concrétiser l'engagement des parties et agir sur la motivation du client. Il a une valeur éthique. Il responsabilise autant le client que les intervenants en posant un cadre sécurisant. Il pose les bases d'un projet personnalisé mis en place en définissant les objectifs, les modalités, et la forme du projet.

Le contrat détermine :

- la durée de l'accompagnement (susceptible d'être réévaluée en fonction de l'évolution de la situation). A titre d'exemple :

- intervention ponctuelle ou brève (1-3 entretiens): information, évaluation, orientation (projet ambulatoire ou résidentiel).
- intervention moyenne (4-8 entretiens): évaluation plus approfondie, activation des ressources ambulatoires et/ou résidentielles.
- intervention longue (9 entretiens et plus) : accompagnement et soutien psychosocial, prise en charge cognitive, réseau relationnel à reconstruire, projet de séjour résidentiel, etc.

La notion de temps est importante. Même si le projet du client est mal défini au départ, le temps peut permettre à la personne de mûrir sa motivation et de clarifier un projet de changement. Il s'agit de respecter son rythme.

- la fréquence des consultations, allant d'une fois par semaine à une fois tous les trois ou six mois, selon les besoins de la situation.

La fréquence se détermine en fonction de la personne et du réseau. Elle est susceptible d'évoluer avec le temps: consultations de plus en plus espacées ou au contraire plus rapprochées.

- le lieu de rendez-vous: le bureau FVA, le domicile du client, le cabinet du médecin traitant, une institution membre du réseau ou même un lieu public. Cette souplesse est importante, car elle permet de s'adapter aux circonstances. Il faut relever cependant que le bureau FVA est un lieu protégé qui peut favoriser l'expression, la prise de conscience, l'évolution.

- les interlocuteurs : il s'agit de définir si les entretiens seront individuels, de couple, de famille, de réseau. Pour ce faire, il est nécessaire de savoir d'où vient la demande, de connaître le réseau privé et professionnel de la personne et d'en identifier les membres susceptibles de s'impliquer dans une démarche.

- les objectifs: ils sont fixés par la ou les personnes qui font une demande, avec l'aide de l'intervenant FVA si besoin. Ils peuvent être très variés, liés à la consommation d'alcool, ainsi qu'à des problèmes sociaux, professionnels ou personnels.

- les moyens qui permettent d'atteindre les objectifs fixés: entretiens, démarches administratives, rencontres de réseau, présentation à d'autres professionnels ou bénévoles.

L'abstinence d'alcool

Bien souvent, au début de l'accompagnement, les clients ont comme premier objectif de contrôler leur consommation d'alcool. Ils estiment en avoir abusé, mais ils veulent s'efforcer à l'avenir de boire dans des proportions "normales".

A ce stade du processus, les collaborateurs de la FVA ont une tâche délicate: ils doivent permettre à la personne de prendre conscience que, si elle est dépendante, elle ne peut pas contrôler sa consommation. Un projet de non-consommation totale (abstinence d'alcool) est alors nécessaire. Cette réalité souvent vécue comme douloureuse et difficilement acceptable abouti parfois à la rupture du contrat par le client.

En revanche, si celui-ci accepte de poursuivre la démarche, un projet d'abstinence d'alcool peut être élaboré. L'objectif est l'abandon du produit et la réorganisation de la vie sans alcool.

Mais il ne faut pas oublier que chaque parcours avec l'alcool est différent. Les programmes doivent donc être individualisés. Raison pour laquelle il peut arriver que seule une diminution ou une modification qualitative de la consommation soit proposée, tout au moins dans un premier temps. Mais dans tous les cas, il est primordial que l'alcool n'ait plus de répercussions négatives et que le client réussisse à prendre de la distance face au produit.

Redevenir acteur de sa vie

Lorsqu'une personne est dépendante, elle a souvent l'impression qu'elle n'a plus d'emprise sur sa vie. L'objectif de la Fondation vaudoise contre l'alcoolisme est de lui permettre de (re)trouver son autonomie, de redevenir indépendante du produit. Un cadre de vie structuré peut s'imposer alors pour enraciner une vie "hors alcool". Raison pour laquelle la personne est orientée vers des institutions de type résidentiel (séjour), des services, associations ou lieux de vie et de rencontre, qui l'aideront à recréer un réseau de relations et d'activités professionnelles ou bénévoles. Ce sont des conditions indispensables pour favoriser sa réinsertion sociale et/ou professionnelle.

Trois principaux modèles de référence utilisés à la FVA:

la systémique, l'entretien motivationnel et la prévention de la rechute.

Différents modèles d'aide ou de traitement ont été développés dans le domaine de l'alcoologie : bio-psycho-social, systémique, cognitivo-comportemental, modèles issus de la spiritualité, de la psychologie humaniste, etc...

Tout en gardant à l'esprit que chaque individu est unique, il est nécessaire que les propositions qui lui sont faites restent centrées sur ses besoins propres et soient adaptées à sa situation particulière. C'est ainsi que différents outils d'intervention peuvent être utilisés: écoute centrée sur la personne (Rogers), analyse transactionnelle (AT), programmation neuro-linguistique (PNL), dynamique de groupe, etc. Nous ne mentionnerons ci-dessous que trois des approches les plus souvent utilisées par les collaborateurs de la FVA.

- **L'approche systémique**

L'approche systémique est non seulement un modèle d'application d'une théorie, mais surtout un outil de compréhension des relations humaines et des rapports familiaux. La pensée systémique n'est pas un ensemble de concepts techniques, mais « une autre façon de regarder le monde ».

A partir de cette compréhension des différents éléments du système familial, les intervenants vont pouvoir mettre en lien les individus appartenant à un système, mais subissant une coupure à l'intérieur de celui-ci.

- **L'entretien motivationnel (d'après William R. Miller)**

La motivation peut être définie en tant que « être prêt au changement ».

Cependant, elle n'existe pas en tant que telle dans la vie d'une personne, et peut être suscitée, amplifiée, soutenue, voire activée par l'intervenant.

L'ambivalence d'une personne face à un changement fondamental dans sa vie est normale. Elle se retrouve devant des choix tels que modifier sa consommation d'alcool ou décider de stopper toute consommation. Cette ambivalence doit être regardée comme acceptable et compréhensible.

En se penchant sur la question "qu'est-ce qui motive la personne à changer ?", le collaborateur FVA examinera et remettra en question si nécessaire son objectif d'accompagnement et permettra à son client de dépasser cette ambivalence. En travaillant sur cette notion, ce dernier pourra adhérer à une stratégie de changement, y entrer et s'y maintenir.

Le client reste actif dans tout le processus de cette démarche.

L'outil utilisé est une approche centrée sur la personne, qui vise à obtenir un changement de comportement en l'aidant à explorer et à résoudre son ambivalence (Miller & Rollnick, 1991).

8 stratégies sont efficaces dans cette approche:

- Enlever les barrières
- Proposer des choix
- Diminuer le désir de substances
- Exercer l'empathie
- Donner des conseils (action, maintien)
- Donner des feedback (objectifs et subjectifs)
- Eclaircir les objectifs
- Offrir une aide active

Six stades du changement ont été identifiés (modèle de DiClemente et Prochaska):

1. Pré-contemplation: déni de la réalité
2. Contemplation: ambivalence entre le désir de changement (aspects négatifs de l'alcool) et le maintien des habitudes (aspects positifs de l'alcool).

3. Décision (détermination): volonté de changement.
4. Action: mise en route concrète du changement.
5. Maintien (des décisions prises): mise en oeuvre de moyens adaptés pour prévenir la rechute.
6. Rechute: pessimisme, sentiment d'échec personnel.

Ce cycle peut se répéter plusieurs fois, jusqu'à ce que la personne trouve le moyen de maintenir les décisions prises et intégrer ses nouvelles habitudes de (non)consommation et de vie.

- **La prévention de la rechute**

Elle peut être pratiquée de différentes manières, en entretien individuel ou en groupe. Cette approche est extrêmement puissante et répond à de réels besoins. Elle est décrite au chapitre 5, le lecteur pourra donc s'y référer de manière plus approfondie.

La prévention de la rechute est une approche utilisée avec des personnes ayant pris la décision de s'engager dans un processus d'abstinence d'alcool (ou d'autres drogues). Inspirée du modèle cognitivo-comportemental de Marlatt, elle vise principalement à:

- aider les patients/clients à maintenir leur décision d'abstinence
- les sensibiliser aux situations pouvant amener des ré-alcoolisations
- leur apprendre, en cas de réalcoolisation, à stopper un dérapage avant une rechute massive.

2. De l'alcoolisme à l'abstinence d'alcool

« L'alcoolisme, c'est la perte de la liberté de s'abstenir de boire de l'éthanol »
(Pierre Fouquet, 1967)

La Fondation vaudoise contre l'alcoolisme propose à la personne dépendante de l'alcool une démarche qui vise à lui permettre d'améliorer sa qualité de vie; cette démarche passe souvent par la non-consommation d'alcool (l'abstinence). La non-consommation permet à la personne de prendre conscience du problème alcool et de changer ses habitudes. Le but est d'améliorer sa qualité de vie. Les collaborateurs de la FVA vont l'aider à se confronter à sa réalité. Ils vont élaborer avec lui un projet personnalisé, qui variera en fonction de sa problématique et de sa situation sociale, des atteintes à sa santé et de sa relation au produit. La tâche est difficile parce que la consommation d'alcool vise bien souvent à masquer des manques, à surmonter des difficultés, à remplir des vides.

Les mécanismes de l'alcoolisme

La personne dépendante de l'alcool apparaît souvent comme quelqu'un qui est "victime" d'un manque d'affection et/ou qui n'a souvent pas appris à s'aimer elle-même. Elle a également de la peine à s'écouter, à faire des projets pour elle; elle doute de ses compétences, existe au travers du regard des autres, avec une très grande difficulté à exprimer ses émotions. C'est une personne très souvent sensible, qui donne pourtant l'apparence ou l'image d'une personne solide, dure et agressive. La "vraie" personnalité de cette femme ou de cet homme est donc généralement modifiée, altérée par l'alcool.

Gains et pertes provoqués par l'alcool

Par son effet psychotrope, l'alcool modifie donc le comportement, ainsi que la perception de la réalité. Ce produit est souvent considéré comme l'ennemi numéro un. Cependant, des points positifs doivent aussi être constatés dans l'alcool: il représente longtemps un compagnon « fidèle » de la personne; il lui a souvent permis de continuer à vivre, voire de survivre avec ses difficultés.

Il n'en reste pas moins que la personne qui rencontre des problèmes d'alcool se retrouve petit à petit enfermée dans une relation de dépendance à un produit qui l'a littéralement prise au piège. Cette relation devient exclusive et ne laisse plus aucune place à d'autres, si bien que la personne se retrouve isolée et rejetée. La dépendance engendre de plus des mécanismes de défense, tels que le déni, la manipulation, le clivage, etc.

Abus d'alcool et dépendance

Il est difficile de situer précisément les limites claires d'un abus d'alcool: elles sont différentes d'une personne à l'autre; de plus, la consommation excessive est différemment considérée et tolérée suivant le lieu où se trouve la personne, le milieu qu'elle fréquente et la culture dans laquelle elle vit.

Cécile Ernst - dans « Abus d'alcool et alcoolisme » (éd. Office fédéral de la santé publique en collaboration avec la Commission fédérale pour les problèmes liés à l'alcool, 1989) - estime que l'abus d'alcool présuppose « *qu'il y ait une consommation d'alcool de type pathologique ainsi qu'une réduction des fonctions sociales de quatre semaines au moins* ».

Par « types pathologiques de consommation », il faut entendre l'une des caractéristiques suivantes:

- *le besoin de consommer de l'alcool quotidiennement pour pouvoir s'acquitter de ses fonctions;*
- *la perte de contrôle;*
- *les tentatives de réduire la consommation d'alcool par des périodes sporadiques d'abstinence ou en la soumettant à des "horaires";*
- *les tournées de cafés et de bars (ivresse se prolongeant deux jours au moins);*
- *l'amnésie (« black-out ») après intoxication alcoolique aiguë;*
- *le fait de continuer à boire de l'alcool malgré des lésions organiques sérieuses;*
- *la consommation d'alcool dénaturé.*

On entend par « réduction des fonctions sociales »:

- *les actes de violence commis en état d'ivresse;*
- *la perte d'heures de travail;*

- la perte de l'emploi;
- les difficultés avec la police et les tribunaux;
- les querelles et les rapports tendus avec les proches et les amis."

Les critères de dépendance et d'abus selon le DSM IV

(critères diagnostiques de l'American psychiatric association)

• **Dépendance**

Mode d'utilisation inadapté d'une substance conduisant à une altération du fonctionnement ou une souffrance, cliniquement significative, caractérisé par la présence de trois (ou plus) des manifestations suivantes, à un moment quelconque d'une période continue de 12 mois :

1. **Tolérance**, définie par l'un des symptômes suivants :
 - (a) besoin de quantités notablement plus fortes de la substance pour obtenir une intoxication ou l'effet désiré.
 - (b) effet notablement diminué en cas d'utilisation continue d'une même quantité de la substance.
2. **Sevrage** caractérisé par l'une ou l'autre des manifestations suivantes :
 - (a) syndrome de sevrage caractéristique de l'alcool.
 - (b) la même substance (ou une substance très proche) est prise pour soulager ou éviter les symptômes de sevrage.
3. La substance est souvent prise en **quantité plus importante** ou pendant une **période plus prolongée** que prévu.
4. Il y a un désir persistant, ou des efforts infructueux, pour **diminuer ou contrôler** l'utilisation de la substance.
5. Beaucoup de **temps** est passé à des activités nécessaires pour obtenir la substance (p.ex., consultation de nombreux médecins ou déplacement sur de longues distances), ou à récupérer de ses effets.
6. Des **activités** sociales, professionnelles ou de loisirs importantes sont **abandonnées ou réduites** à cause de l'utilisation de la substance.
7. L'**utilisation** de la substances est **poursuivie** bien que la personne sache avoir un **problème psychologique ou physique** persistant ou récurrent susceptible d'avoir été causé ou exacerbé par la substance (par exemple poursuite de la prise de boissons alcoolisées bien que le sujet reconnaisse l'aggravation d'un ulcère du fait de la consommation d'alcool).

- **Abus**

Mode d'utilisation inadéquat d'une substance conduisant à une altération du fonctionnement ou à une souffrance cliniquement significative, caractérisé par la présence d'au moins une des manifestations suivantes au cours d'une période de 12 mois :

1. Utilisation répétée d'une substance conduisant à l'incapacité de remplir des **obligations majeure**, au travail, à l'école, ou à la maison (par exemple, absences répétées ou mauvaises performances au travail, exclusions temporaires ou définitives de l'école, négligences des enfants ou des tâches ménagères).
2. Utilisation répétée d'une substance dans des situations où cela peut être **physiquement dangereux** (par exemple, lors de la conduite d'une voiture ou en faisant fonctionner une machine alors qu'on est sous l'influence d'une substance).
3. **Problèmes judiciaires** répétés liés à l'utilisation d'une substance (p.ex., arrestations pour comportement anormal en rapport avec l'utilisation de la substance).
4. Utilisation de la substance malgré des **problèmes interpersonnels ou sociaux**, persistants ou récurrents, causés ou exacerbés par les effets de la substance (par exemple disputes avec le conjoint à propos des conséquences de l'intoxication, bagarres).

Le déni

C'est un mécanisme de défense inconscient consistant à ne pas voir ce qui est insupportable pour la personne, en l'occurrence "je suis alcoolique". Le mot "alcoolique" contient en effet aux yeux de la société (donc de la personne concernée) le sens de tare héréditaire, vice, faiblesse de caractère, égoïsme, absence de volonté, mensonge, inconscience, violence, danger, honte, culpabilité, etc.

Cette réaction de défense est liée à toute maladie chronique. Elle est particulièrement marquée lorsque la maladie est liée par la société à une valeur morale. Le déni permet à la personne porteuse du symptôme alcool de se protéger face à un entourage remettant en question la consommation d'alcool, ce que la personne elle-même n'est pas encore prête à faire. "Je peux arrêter dès que je le décide" peut être une illustration du déni.

Face au déni, les collaborateurs de la FVA savent que vouloir convaincre ne fait que renforcer le déni. Ils adoptent une position d'attente active et cherchent à comprendre "qui demande quoi et pour qui"?

La manipulation

Elle apparaît souvent lorsque le processus de dépendance physique est déjà entamé. La personne se trouve alors piégée entre son besoin de consommer de plus en plus et son besoin de garder de bonnes relations avec son entourage. Relations qui seront d'autant plus importantes à la personne qu'elle est mise en échec, fragilisée par son besoin d'alcool. Pour pouvoir conserver l'alcool et le soutien de son entourage, elle est amenée à mentir et à manipuler. Elle tente ainsi de masquer le fait qu'elle n'est plus dans la possibilité de gérer sa consommation.

Pour les intervenants de la Fondation, il ne s'agit alors pas de convaincre la personne qu'elle a un problème et qu'elle doit faire ceci ou cela. Ils lui proposent plutôt de faire un bilan des gains et des

pertes à travers sa relation à l'alcool. L'objectif est de lui permettre de réfléchir à son vécu et d'entreprendre pour elle-même un processus de décision de manière plus efficace.

Le clivage de l'environnement thérapeutique

La personne dépendante de l'alcool cherche à "parcelliser", à diviser parfois, les différentes sphères dans lesquelles elle se meut. C'est un système de défense que l'on retrouve fréquemment chez ces personnes vis-à-vis de l'entourage. Ce dernier est considéré comme menaçant, puisqu'il remet en question la consommation d'alcool.

Face à cette problématique, la Fondation juge indispensable de travailler autour d'une même personne dans un esprit de réel partenariat et de complémentarité avec les autres intervenants. L'organisation d'une véritable multidisciplinarité lui paraît être le meilleur garant d'un projet susceptible d'apporter l'aide la plus appropriée possible. Ce travail multidisciplinaire permet en outre permettre d'éviter la lassitude des intervenants et finalement le rejet du client.

Vers l'abstinence : la parole pour rompre avec l'alcool

L'alcool est un puissant anesthésiant, son absence provoque un réveil des émotions. Si elles ne peuvent être exprimées et entendues, elles deviennent paralysantes et risquent de mener la personne à la réalcoolisation. C'est pourquoi il est important de mener un travail sur l'angoisse, la culpabilité, la révolte, la colère, la tristesse, l'ambivalence, le sentiment de vivre un drame, etc. Cette démarche permet à la personne de vivre et d'intégrer ses émotions refoulées.

Face à l'alcool vécu comme un médicament, même s'il est à double tranchant, la FVA propose la parole comme principale réponse pour rompre avec ce produit. Plutôt que d'avoir recours à un médicament (inerte), la parole suppose la relation à une personne (vivante) et représente un meilleur tranquilisant.

Selon le dictionnaire d'alcoologie, la **dépendance physique** est "*un état d'adaptation tel qu'apparaissent des troubles physiques intenses lorsque la consommation d'éthanol est suspendue*".

La **dépendance psychologique** serait caractérisée par le désir irréprensible de renouveler la prise d'éthanol sans qu'apparaisse un syndrome de sevrage en cas de cessation de la prise. Dépendance physique et dépendance psychologique peuvent ou non coexister.

La réalcoolisation

Elle peut être considérée comme "les plombs qui sautent quand l'installation psychique du malade risque de prendre feu" (libre citation d'un intervenant en alcoologie). Plus la personne peut en parler rapidement à un tiers, plus elle a de chance de pouvoir arrêter par elle-même le processus débutant. Avant même l'arrêt de l'alcool, il est donc approprié de parler de la réalcoolisation. Il s'agit alors de l'aborder comme une étape possible et non comme un échec définitif. Il peut le faire en entretien individuel ou dans un des groupes de prévention de la rechute. Le collaborateur FVA offre un espace où il est possible de s'exprimer sans culpabilité sur la crise que peut représenter une réalcoolisation. Il va aussi se pencher sur les moyens concrets qu'il peut proposer ou ceux que se donne le "client" pour maintenir l'abstinence sur un court, moyen ou long terme (antabus, groupe de soutien, etc.).

Mieux comprendre la problématique de la dépendance à l'alcool

Pour que la personne dépendante en arrive à choisir de ne pas consommer d'alcool, elle devra faire un cheminement qui sera fonction de son histoire, de sa situation. Une grande partie des clients de la FVA n'arrivent pas avec un projet clair dès le premier entretien. Leur demande est souvent confuse, mêlée de sentiments contradictoires, de culpabilité, de honte et d'ambivalence, difficiles à dépasser. A ce stade de la relation, les collaborateurs de la Fondation ne parlent pas forcément de "non-consommation" pour ne pas rompre le contact. Ils proposent plutôt quelques séances de discussions au cours desquels les aspects bio-psycho-sociaux liés à l'alcool seront abordés. Cette démarche a l'avantage de donner des informations au client et de l'aider à mieux se situer dans sa relation avec l'alcool :

- En préambule, le collaborateur de la FVA commence par dire ce qu'est l'alcool éthylique. Il précise dans la foulée que cette molécule se retrouve en quantités différentes suivant les boissons consommées. Aborder ce sujet permet de lever les croyances erronées telles que "je ne bois pas d'alcool fort, donc je ne risque rien".

La trajectoire de l'alcool dans le corps et la façon dont il est éliminé (métabolisé) permet également de mieux comprendre quels organes sont touchés et les raisons des maladies liées à une trop grande consommation. En outre, une explication simplifiée des mécanismes de la dépendance peut aider les personnes en difficultés avec l'alcool à se déculpabiliser et à mieux accepter cette maladie.

- Les aspects psychologiques de la dépendance à l'alcool sont abordés lors de la deuxième étape. C'est toute la relation qui s'est créée entre la personne et le produit qu'il faut alors essayer de découvrir: au fil des années, des habitudes de consommation se sont développées; elles sont souvent liées à la personnalité du consommateur, à des traits de son caractère; toute une panoplie d'émotions sont entrées en jeu, qu'il est bon d'essayer de décrypter.

Meilleure sera la prise de conscience de la relation à l'alcool, meilleures seront les chances offertes au malade de se situer et de faire des choix pour sa vie future et sa consommation d'alcool.

- Les aspects sociaux des problèmes engendrés par l'alcool sont une autre piste de discussion et de réflexion. La dépendance et la perte des capacités de la personne a des conséquences dans la vie familiale, professionnelle, financière et sociale. Chaque évolution est différente, mais les incidences, plus ou moins rapides, sont inévitables sur tout le tissu relationnel. Les dysfonctionnements vont se multiplier. Le travail de reconstruction ne pourra se faire que parallèlement à une évolution favorable de la personne en difficulté avec l'alcool.

Une vue d'ensemble du problème

Ces quelques entretiens ne permettent pas d'aller au fond des différents aspects entraînés par la dépendance à l'alcool. Cependant, la personne peut déjà avoir une meilleure vue d'ensemble de sa situation. Grâce à de nouveaux points de repère, elle est mieux en mesure d'envisager des choix et d'élaborer des projets. Pour le collaborateur de la Fondation, il ne s'agit pas, à ce stade, de proposer une méthode type à laquelle chacun devra se conformer, mais plutôt d'offrir quelques pistes adaptables à chaque situation. Son rôle est d'aider la personne à faire ses choix et de se situer par rapport à ces choix. C'est dans cet esprit qu'un projet de non-consommation peut être construit.

Cependant, l'abstinence n'est pas la seule option possible que peut choisir la personne en difficulté avec l'alcool: elle peut aussi souhaiter réfléchir plus profondément à sa situation ou décider de mettre un terme, peut-être provisoire, à la réflexion entamée à la FVA. Les notions de consommation gérée, modérée ou réfléchie peuvent également figurer au nombre de ses choix. Mais il faut souligner qu'une personne dépendante de l'alcool devra tôt ou tard faire le pas d'une décision d'abstinence totale de ce produit.

Quel que soit le projet du client, le collaborateur de la Fondation a pour rôle de l'aider à le définir et à le clarifier. Il est par ailleurs indispensable qu'il se positionne, en tant que spécialiste, face à ce projet.

Un travail alcoologique

Le travail alcoologique est le mot clef, qui résume une grande partie de l'action de la FVA avec ses clients. Il consiste à aider la personne à identifier son problème d'alcool et ses conséquences, à oser l'aborder de face, à l'accepter et à modifier son comportement de consommation, voire son comportement de vie, si cela s'avère nécessaire.

Ce travail de prise de conscience d'une réalité très souvent douloureuse peut, en fonction de l'histoire de vie de la personne, prendre du temps. La Fondation centre ses efforts sur des aspects qui lui paraissent importants dans cette démarche et qui devraient lui permettre de modifier son comportement de consommation et de vie. Au nombre de ceux-ci, l'estime de soi et la revalorisation: l'objectif de la FVA est de construire une relation de confiance et d'écoute empreinte d'authenticité, de congruence et d'empathie. L'objectif principal est de permettre à la personne de se réapproprier sa vie, son histoire, de réapprendre à vivre.

Les entretiens individuels sont dès lors axés sur son vécu, ses valeurs, ses potentialités, ses qualités. Ils doivent l'amener à modifier le regard qu'elle porte sur elle-même, à exprimer les émotions qu'elle a pu refouler.

Grâce à ce travail, elle peut commencer à se voir autrement, à se comprendre, à se pardonner et à s'accepter. Elle peut, petit à petit, retrouver confiance en elle.

Le projet de non-consommation ne doit en aucun cas être le projet de la FVA, mais bien celui du client, étant donné que c'est lui qui devra s'abstenir d'alcool. Il s'agit pour la personne qui décidera de modifier sa relation à l'alcool, de mettre en place les conditions afin d'avoir les ressources nécessaires en cas de difficultés (mal-être) qui favoriserait un recours à l'alcool. Le travailleur social devra être particulièrement attentif à ne pas cautionner un projet qui lui semble irréalisable.

3. La co-dépendance

Pendant longtemps, les intervenants des divers champs professionnels se sont intéressés uniquement à la personne dépendante de l'alcool en délaissant son entourage et en particulier son conjoint. Aujourd'hui, heureusement, les choses ont évolué. S'ils en font la demande, les proches peuvent être soutenus. Certains d'entre eux demandent informations, aides et conseils à la Fondation vaudoise contre l'alcoolisme.

Elle a donc mené une réflexion pour offrir un accompagnement adéquat et pour répondre au mieux aux besoins de ces hommes et de ces femmes qu'on appelle des « codépendants » ou encore « coalcooliques ».

"La codépendance, c'est prendre en charge une personne en difficulté, afin de l'aider, de la sauver en me sacrifiant pour qu'elle accepte de vivre selon mes projets".

Cette citation démontre la relation de dépendance qui peut s'installer entre la personne qui abuse de l'alcool et son entourage. Les proches des personnes dépendantes ont évidemment des personnalités et des besoins différents, mais ils ont généralement quelques-unes de ces caractéristiques en commun :

- Le codépendant a un besoin impérieux d'aider et de sauver les autres. De même, il s'efforce de contrôler les événements et les gens. Si l'alcoolique ne répond pas aux attentes du codépendant, celui-ci lui manifeste de nombreux reproches.

- Le codépendant a tendance à faire don de sa personne aux autres. C'est ainsi qu'il ne perçoit plus ses propres besoins et qu'il gomme sa propre identité. Il éprouve souvent la peur d'être égoïste.

- Au quotidien, le codépendant assume de plus en plus de tâches: Il supplée aux déficiences de la personne qui abuse de l'alcool. Dans le même temps, il prend beaucoup de pouvoir dans les actes de la vie courante. Lorsque lui-même éprouve des difficultés, il ne parvient pas à demander de l'aide pour lui.

- Le codépendant a des difficultés à mettre des limites. Il en est parfois incapable. Souvent il explique cette attitude par la crainte d'une rupture de la relation avec la personne qui abuse de l'alcool.

- Le codépendant a aussi une importante capacité à supporter les inconvénients de cette situation et la souffrance psychique qui en résulte.

- La culpabilité pour tout ce qui arrive à la personne qui abuse de l'alcool est grande chez le codépendant. Il ressent une réalcoolisation par exemple comme son propre échec. Cette culpabilité engendre une surprotection envers la personne dépendante, et les familles ont tendance à vivre en autarcie. Le problème "alcool" fait partie du secret familial.

- Il arrive fréquemment que le codépendant soit lui-même dépendant, avec des problèmes de: alcool, drogues illégales, jeu excessif, boulimie, anorexie, médicaments, religion, attachement excessif à sa famille ...

- Le codépendant vit un double déni, c'est-à-dire qu'il refuse de reconnaître une réalité dont la perception est traumatisante pour lui : il ne remarque pas son dysfonctionnement personnel; il ne voit pas que son aide contribue à péjorer la situation chez le dépendant; il triche, ment, se cache la vérité, tout comme la personne qui abuse de l'alcool.

- Même s'il demande sans arrêt que la situation évolue et change, il résiste concrètement fortement aux changements.

- Pendant les moments de répit avec l'alcool, le codépendant idéalise la situation. Il devient immédiatement optimiste. Par contre, après un sevrage, un effort concret du dépendant, le codépendant reste soupçonneux. A l'extrême, il attend la rechute.

- Le codépendant cache ses vraies émotions et sentiments. Il ne dit pas sa propre souffrance. En revanche, il exprime très bien le problème de l'autre.

Les moyens d'intervention

Dans sa pratique avec les proches, la FVA aborde différentes questions qui leur permettent de prendre conscience de leur relation de codépendance, à la dépasser, à évoluer. En voici quelques-unes :

- Clarifier la demande: il y a lieu d'aider la personne codépendante ou dépendante à formuler sa demande. Cela permet de mieux cerner ce qu'elle souhaite et attend du collaborateur de la FVA.

- Aborder la culpabilité qu'éprouve le codépendant: le collaborateur de la Fondation aide la personne codépendante à déculpabiliser: elle peut alors dépasser son sentiment de responsabilité face à la dépendance de la personne qui abuse de l'alcool et face à la perturbation du milieu familial. La personne codépendante peut ainsi plus facilement quitter le système relationnel établi avec son proche qui abuse de l'alcool.

- Favoriser l'expression du ressenti chez le codépendant: il s'agit de l'encourager à exprimer ce qu'il ressent (colère, révolte, déception, échec, etc.). Le fait d'exprimer ses sentiments, ses émotions lui permet de se familiariser avec ceux-ci et de mieux les comprendre.

- Accompagner le codépendant dans l'apprentissage des limites: le codépendant doit apprendre ou réapprendre à établir des frontières (dans les rôles, les fonctions), à pouvoir dire non. C'est une tâche importante qui contribuera à dénouer l'écheveau de la relation.

- Accompagner le codépendant dans l'apprentissage du "lâcher prise": le codépendant doit apprendre à lâcher prise sur l'autre et/ou sur lui-même, à stopper le souci permanent de contrôler, de maîtriser, d'anticiper. Il doit aussi apprendre à exister au-delà de la relation fusionnelle.

- Accompagner le codépendant dans l'apprentissage de "se préoccuper de soi": il y a lieu de l'aider à développer une image positive de lui-même, de le soutenir dans la construction de l'estime de soi, de l'affirmation de soi. Entre autres, le codépendant peut apprendre à se faire plaisir, par exemple, en s'accordant du temps et des loisirs. Le collaborateur de la FVA peut encore l'aider à découvrir ses ressources, ses capacités jusqu'ici ignorées: il peut ainsi ne pas rester fixé sur ses déficits, quitter progressivement l'échec.

4. Une pratique de réseau

En accompagnant les personnes dépendantes de l'alcool et leurs proches tout au long de leur démarche, la Fondation vaudoise contre l'alcoolisme est en contact avec de nombreux partenaires. Parmi ceux-ci, il y a notamment les organismes spécialisés et les mouvements d'entraide ainsi que les médecins traitants, les hôpitaux, cliniques, services ambulatoires médicaux et administratifs, etc.

La FVA est convaincue que les compétences médicales, psychiatriques et sociales des uns et des autres sont généralement indispensables *ensemble* au bon déroulement du processus thérapeutique. Raison pour laquelle, au fil des ans, elle s'est donné pour rôle de solliciter, voire de réunir les différents professionnels intervenant dans la situation. Objectifs: coordonner l'intervention, cerner les rôles de chacun et définir un projet adapté aux besoins du client. Ceci tout en maintenant la personne en difficulté au centre du projet thérapeutique.

Réunir les forces pour mieux sécuriser et accompagner

Madame X vit une situation de crise : elle est au chômage, elle est en conflit avec son fils qui vit une période très troublée, elle a des problèmes financiers, elle abuse de l'alcool. Comme elle refuse d'avoir des contacts avec son médecin traitant et les services sociaux, elle se retrouve très isolée. C'est alors qu'elle prend contact avec la Fondation. Un collaborateur de la FVA lui propose d'évaluer avec elle la situation, et en particulier ses problèmes financiers, professionnels, familiaux et d'alcool. Dans un deuxième temps, avec son accord, il organise une rencontre à quatre partenaires: Madame X, un assistant social, le médecin traitant, et lui-même. Ensemble ils analysent quel soutien ils peuvent lui apporter. Grâce à ce regroupement des forces, Madame X se sent sécurisée et soutenue dans sa démarche. Elle peut se mettre à envisager de faire ses propres choix, de mettre en place un projet de soins et de vie... et de redevenir actrice de sa vie.

Une pratique multidisciplinaire

Les causes de l'alcoolisme sont multiples, et les conséquences touchent les domaines tous les domaines de la vie: psychologique, social, familial, professionnel ou encore économique. Cependant, il est souvent difficile de distinguer ce qui ressort d'une activité médico-soignante ou d'une assistance socio-éducative. Souvent, les deux aspects sont étroitement liés. L'alcoologie moderne relève autant de la médecine interne, que de la psychiatrie et des sciences sociales: elle oblige les professionnels à pratiquer la multidisciplinarité.

L'action de la Fondation vaudoise contre l'alcoolisme est donc de coordonner rapidement l'intervention de différents spécialistes autour d'une même personne pour répondre à ses différents besoins.

Bénéfices d'une pratique de réseau

Le travail en réseau offre de nombreux avantages. En voici quelques-uns :

- Il permet de centrer l'attention sur la personne qui abuse de l'alcool et son problème spécifique, tout en tenant compte de la globalité de sa situation. Elle est alors responsabilisée au sujet de son traitement et devient donc actrice des propositions qui lui sont faites. La mise en commun des

compétences des différents intervenants débouche sur la construction d'un programme cohérent de soins et d'aide adapté et individualisé.

- Confronté aux diverses images professionnelles qui lui sont offertes, la personne dépendante les identifie différemment, s'adresse spécifiquement à chacune d'elles selon ses besoins. Mais elle est rassurée par la cohérence entre les intervenants et bénéficie d'un effet de structuration réel.

L'organisation d'entretiens de réseau lui permettent - comme à chaque intervenant- d'entendre les mêmes choses au même moment, et de définir ensemble des objectifs communs. Elle trouve également une réponse à ses mécanismes de défense tendant à manipuler son environnement thérapeutique.

- Par la mobilisation des structures adéquates, il y a aussi possibilité d'intervention de crise, c'est-à-dire utilisation de la demande au moment où elle se présente, quelle qu'en soit l'origine et dans le lieu où elle apparaît.

- Les intervenants eux-mêmes sont largement bénéficiaires d'un tel concept de travail en réseau, puisqu'ils ne sont plus seuls isolément à porter le lourd fardeau de leur client dépendant, mais ils sont enrichis par un véritable partenariat dans l'accompagnement thérapeutique. Ils bénéficient aussi de la complémentarité des autres intervenants, et ne s'épuisent plus à constater l'incohérence de messages contradictoires.

- Ils bénéficient d'une très riche formation continue réciproque et sont à l'aise dans leur identité professionnelle respective, n'ayant pas à devoir faire le travail des autres intervenants !

- Enfin, la lassitude et le rejet de la personne qui abuse de l'alcool sont fortement réduits et même évités par la grande "bouffée d'oxygène" que cette pratique apporte !

Difficultés et dangers d'une pratique de réseau

Travailler en réseau comporte cependant des difficultés et des dangers :

- D'abord, il n'est pas forcément facile d'introduire un réseau auprès de son client.

Un prix important est à payer, en termes de temps passé au contact avec les autres intervenants, et pour les médecins en particulier le problème de la tarification n'est pas le moindre ! Une éthique du secret partagé est à définir en commun accord, et dans une exigence de clarté absolue avec le patient.

- Les conflits entre intervenants proviennent très souvent d'objectifs thérapeutiques mal définis et non spécifiques. S'il n'y a pas accord sur le projet thérapeutique et de soutien, s'il n'y a pas clarification des compétences et limites de chacun des intervenants ainsi que de ses responsabilités, il y a de fortes probabilités que la personne aille chercher ailleurs l'aide qu'elle quête désespérément, tout en justifiant la poursuite de sa dépendance au produit !

Il se peut que, malgré tout, elle entre dans un processus d'abstinence; mais plutôt que d'être responsabilisée dans son traitement, elle aura été "vaincue" par le système mis en place tant bien que mal - et la réalcoolisation n'est alors pas loin !

- La personne peut devenir l'enjeu des rivalités et concurrences des différents intervenants, des mécanismes d'appropriation, des querelles de chapelles théoriques, des difficultés de communication et des prises de décision mal gérées. Elle peut même être enfermée dans un système de soins mis en place malgré elle, et sans aucun bénéfice thérapeutique !

Travailler ensemble pour un projet cohérent

Dans le canton de Vaud, les filières d'aides possibles pour une personne en difficulté avec l'alcool sont nombreuses. Elles sont médicales ou sociales, résidentielles ou ambulatoires, somatiques ou psychiatriques, professionnelles ou bénévoles. Aux organismes spécialisés en alcoologie s'ajoutent bien évidemment l'ensemble des structures sociales, administratives et médicales non-spécialisées. Avec une telle abondance on peut espérer offrir le meilleur traitement ou soutien possible, adapté à chaque personne. L'inconvénient majeur réside dans le fait que ces filières sont isolées les unes des autres. Ce qui a des conséquences non négligeables : il peut y avoir des incohérences entre les divers organismes qui prennent en charge un patient; de plus, certains clients passent d'un organisme à l'autre en continuant de boire, et passent d'une rupture à la suivante. Pour éviter ce genre de problèmes, un véritable réseau thérapeutique a été créé. Il permet d'offrir des propositions thérapeutiques et de soutien cohérentes, réellement adaptées aux besoins la personne dépendante.

Cette expérience de travail en réseau est menée entre travailleurs sociaux, médecins, psychiatres, groupes d'entraide ou encore professionnels des hôpitaux. Les différentes institutions spécialisées, ambulatoires ou résidentielles, ont accepté de relever le défi difficile d'une meilleure articulation entre leurs différentes prestations. Il reste encore du chemin à parcourir. Il y aura encore beaucoup d'énergie à dépenser. Mais cette expérience en vaut la peine, car le travail en réseau permet des interventions plus efficaces, pour le bénéfice tant du patient que des soignants.

Le Réseau alcoologique vaudois

Pendant longtemps, les problèmes d'alcoolisme n'ont suscité que peu d'intérêt chez les médecins, les travailleurs sociaux et les autres intervenants médico-sociaux, qui manifestaient de profonds sentiments d'impuissance face à la complexité de la dépendance à l'alcool et au peu de moyens apparents d'y faire face.

Les autorités du Canton de Vaud, canton viticole par excellence, avaient pris des mesures de type répressif et coercitif dès la fin du siècle passé.

Ce caractère coercitif de l'action étatique, plus tard assorti de buts thérapeutiques, a marqué l'évolution du réseau des structures alcoologiques vaudoises. C'est au milieu des années 1980 que les options prises par l'Etat ont clairement indiqué le passage pour ce dernier d'une vision morale et répressive à une approche résolument plus thérapeutique, centrée sur les réels besoins des personnes en difficulté avec l'alcool et adaptée à la compréhension de l'alcoologie moderne.

Un tissu diversifié de structures d'aide aux personnes dépendantes de l'alcool s'est donc développé en pays vaudois. Cependant, si la complexité de la pathologie liée à l'alcoolisme a été reconnue relativement tôt, elle n'a que rarement été considérée dans l'ensemble de ses causes et conséquences somatiques, psychologiques et sociales pendant longtemps !

Tenant compte des différences régionales importantes de notre Canton, tant sur le plan des structures que des mentalités, une coordination du dispositif des structures alcoologiques vaudoises était devenue nécessaire.

Un organisme officieux a alors été mis sur pied depuis 1993, regroupant les directions de l'ensemble des institutions spécialisées et animé par la FVA: le Conseil du Réseau alcoologique vaudois (CRAV).

Ses objectifs étaient de mieux identifier les ressources disponibles dans leurs offres spécifiques et favoriser leur complémentarité dans un effort de coordination, malgré des approches conceptuelles parfois différentes.

Les institutions spécialisées représentées au sein de ce réseau regroupaient deux cliniques (le Vallon - future clinique d'alcoologie Tamaris - et la Métairie), quatre structures de type résidentiel offrant des programmes socio-éducatifs et de réhabilitation socio-professionnelle adaptables aux besoins (L'Estérelle, l'Arcadie, les Oliviers et l'Epi), deux services ambulatoires oeuvrant soit sur mandat (Office cantonal antialcoolique - future Unité socio-éducative), soit sur une base contractuelle "volontaire" (Fondation vaudoise contre l'alcoolisme), une organisation abstinentes incluant des professionnels, des bénévoles et des groupes de rencontres (Croix-Bleue), ainsi que l'Unité multidisciplinaire d'alcoologie (- futur Centre de traitement en alcoologie).

Cet effort de coordination et de concertation n'est pas toujours facile, et il faut une certaine dose de persévérance ! Mais les différents projets communs qui sont envisagés sont la meilleure preuve que cela en vaut la peine !

Comme le dit un proverbe africain: *"Celui qui marche seul va plus vite. Mais celui qui marche avec un autre va plus loin"* et la FVA d'ajouter: *"de manière plus efficace" !*

Depuis 1997, cette dynamique de coordination a permis de créer un projet innovateur et fédérateur entre les institutions alcoologiques vaudoises et genevoises : **alco-ligne Vaud-Genève** qui répond au **0848 800 808** est une permanence téléphonique unique en son genre qui a été créée pour "écouter, informer, orienter". Ce projet a été étendu à l'ensemble de la Suisse romande (et parties limitrophes alémaniques de Fribourg et du Valais) dès mars 2000, avec la création de l'**association alco-line**.

Depuis la fin de l'année 1999, le CRAV a été dissous au profit de la création de l'**ASVOPA (Association vaudoise des organisations oeuvrant dans le domaine de l'addiction)**. Elle a une base juridique et une structure officielles, et regroupe toutes les institutions de notre Canton spécialisées en alcoologie, mais aussi la majorité de celles qui oeuvrent dans le domaine de la toxicomanie. Ceci dans un but d'encore mieux coordonner leurs efforts sur le plan global des dépendances, être un interlocuteur officiel de l'Etat dans ce domaine d'activités, et faire front commun face aux restrictions financières (efficience du réseau).

La même démarche a été effectuée pour l'ensemble des institutions du domaine de la dépendance en Suisse romande, avec la **CRIAD (Coordination romande des institutions oeuvrant dans le domaine des addictions)**. Ceci afin de répondre notamment aux nouvelles exigences de l'OFAS (Office fédéral des assurances sociales) appliquant une nouvelle interprétation restrictive des critères de la loi sur l'invalidité (LAI) en matière de subventionnement.

5. Le groupe

La Fondation vaudoise contre l'alcoolisme propose depuis peu une prise en charge, complémentaire à celles déjà existantes: le groupe. Elle met actuellement en place, en collaboration avec d'autres partenaires, un concept qui a fait largement ses preuves de par le monde. Ce groupe est animé par des professionnels, il n'a aucune coloration spirituelle et il répond à un réel besoin: de nombreux clients qui sont dans un processus d'abstinence sont en effet prêts à s'investir dans un processus de groupe. Il tentent ainsi de prévenir une rechute.

Groupe de prévention de la rechute, de maintien de l'abstinence et de suivi

Cette démarche de groupe offre des avantages et des bénéfices importants. Elle permet notamment de:

- redonner aux individus un sentiment d'appartenance.
- rompre avec l'isolement.
- vivre davantage d'échanges, de contacts.
- favoriser l'assistance mutuelle entre les participants.
- resocialiser
- profiter des expériences, de l'évolution et des acquisitions des autres.
- diminuer le déni, la minimisation des conduites et la déresponsabilisation.
- permettre aux animateurs de faciliter et d'encourager des communications interpersonnelles.
- augmenter la motivation et l'engagement de la personne.

Concrètement, l'animateur délimite en partie le contenu des séances, il fixe certains objectifs tout en laissant une part importante aux besoins spécifiques et aux expériences des participants. La co-animation avec un/e intervenant/e d'une autre institution membre du réseau alcoologique vaudois est pratiquée dans certains groupes.

Groupes motivationnels

La Fondation vaudoise contre l'alcoolisme souhaite également mettre sur pied un groupe pour des personnes encore ambivalentes par rapport à leur problème d'alcool. C'est ce que l'on appelle les groupes motivationnels. Ceux-ci répondent à un réel besoin. Ils s'adressent aux personnes dépendantes de l'alcool qui n'ont pas encore pu rentrer dans une démarche d'abstinence. Ils sont en partie basés sur de la "théorie" alcoologique, afin que ces femmes et ces hommes puissent comprendre leur dépendance. Une grande place est réservée également à l'expérience personnelle, afin de pouvoir travailler sur les avantages et les désavantages de la consommation.

Le but de ces groupes est évidemment que la personne puisse prendre la décision de stopper sa consommation. Elle pourra alors intégrer un groupe de prévention de la rechute, de maintien de l'abstinence ou de suivi.

Groupe de proches

La FVA souhaite pouvoir également mettre sur pied un groupe destiné aux proches de la personne en difficulté avec l'alcool. Il est clair que si le codépendant peut sortir du scénario de contrôle, de surveillance, de "sauver l'autre", il peut réellement devenir aidant pour lui-même et pour l'autre.

Il peut retrouver la confiance en soi, souvent mise à dure épreuve, et vivre pour lui-même. Il est nécessaire également que l'entourage puisse avoir un endroit pour parler de sa souffrance, de sa honte, de son impuissance, pour sortir de son silence, pour partager avec d'autres son "secret".

Ce groupe sera essentiellement basé sur le partage du vécu, sur les expériences des participants. Des informations plus théoriques pourraient aussi y être intégrées.

Même si de tels groupes de proches paraissent extrêmement utiles, ils ne sont encore que des projets, faute de moyens pour les mettre en place.

Plusieurs autres types de groupes pour les personnes dépendantes de l'alcool ou leurs proches existent dans le canton de Vaud, tous étant complémentaires les uns aux autres et à ce qui est décrit ci-dessus.

6. La prévention des risques liés à l'alcool

Confrontée quotidiennement aux problèmes liés à la dépendance, la Fondation vaudoise contre l'alcoolisme est présente également dans le domaine de la prévention primaire qui consiste à "agir, de manière anticipée, c'est-à-dire avant même l'apparition des comportements à risques ou des symptômes que l'on veut éviter."¹ C'est pour elle un des moyens de réduire le nombre de dommages dus à l'alcool et aux autres toxicomanies. Elle privilégie des programmes destinés aux jeunes et aux adultes qui en ont la responsabilité mais elle approche aussi d'autres publics. Elle s'intéresse également à la prévention secondaire qui vise à "détecter aussi précocement que possible les risques manifestes ou les signes cliniques d'un éventuel processus pathologique"¹.

Ce service de la Fondation vaudoise contre l'alcoolisme s'appuie sur deux concepts complémentaires pour élaborer ses programmes, la prévention et la promotion de la santé :

- " *La prévention se focalise sur les symptômes et les maladies, contre lesquelles il s'agit de se prémunir. Les mesures concrètes prises à cet effet consistent à réduire les facteurs de risque et à renforcer les facteurs de protection.*¹"

- " *La promotion de la santé obéit à une conception plus globale de la santé, dont elle cherche à améliorer tous les éléments. La promotion de la santé vise à développer aussi bien les ressources individuelles que collectives, afin de favoriser le bien-être physique, psychique et social.*¹"

¹ Prévention et promotion de la santé chez les jeunes, brochure de l'Office fédéral de la santé publique, Berne, novembre 1999, p.2.

Les objectifs généraux de ce secteur sont :

- Prévenir l'expérience précoce de la consommation d'alcool.
- Prévenir l'abus d'alcool et les risques qui y sont liés.
- Renforcer les compétences individuelles et collectives de protection de la santé.
- Contribuer à créer un environnement social favorisant des comportements alternatifs à la consommation d'alcool.

Les objectifs pédagogiques

Pour les jeunes :

- Renforcer l'identité, la capacité à faire des choix et favoriser la socialisation (la solidarité, l'expression, l'estime de soi, la résilience).
- Sensibiliser les jeunes aux contextes les plus courants de consommation d'alcool (la fête, le bistrot, etc.), montrer le poids des normes sociales dans nos comportements.
- Informer sur les effets et les risques de la consommation d'alcool ainsi que sur les mythes qui y sont liés.
- Sensibiliser les jeunes à la notion de dépendance (perdre la liberté de consommer ou non un produit).

Pour les éducateurs (parents, enseignants, etc) :

- Responsabiliser les adultes par rapport à la consommation d'alcool et ses risques pour les adolescents, les sensibiliser à leur rôle et à la non banalisation de l'accès à ces boissons.
- Sensibiliser les adultes aux fonctions de l'alcool dans la vie d'un adolescent. Qu'est-ce que ce produit lui permet d'exprimer de sa personnalité, de sa façon d'être ?

Pour les vendeurs d'alcool :

- Promouvoir le respect de la législation en vigueur.
- Encourager les initiatives qui valorisent les buveurs de boissons sans alcool et/ou la modération.

Pour le grand public :

- Diffuser des messages de modération et de gestion des risques.

Les moyens

Une équipe de trois personnes ayant toutes la fonction de chargé de prévention œuvre sur l'ensemble du Canton.

La mission des chargés de prévention :

- Conceptualiser des actions de prévention et en assurer la promotion.
- Elaborer du matériel de prévention et disposer d'une documentation actualisée.
- Organiser, animer et coordonner des programmes de prévention.
- Evaluer les actions réalisées.
- Former des relais pour assurer des actions de terrain.

Les ressources du réseau :

- Le secteur social de la FVA.
- Les organismes de prévention.
- Le réseau scolaire et post-scolaire du canton de Vaud.

- Le réseau socio-sanitaire.
- Certaines campagnes de promotion de la santé.

Les programmes de prévention 1999-2000

- **La prévention dans les écoles obligatoires** : ateliers scolaires pour les 7, 8 et 9^{èmes}, soirées pour les parents, formation des équipes en santé ou des enseignants.
- **La prévention dans les écoles post-obligatoires** : ateliers créés à la demande, ateliers sur l'alcool au volant (programme *T'assures t'es sûr ?* et simulateur de conduite), ateliers alcool et santé sexuelle, soirées pour les parents et/ou les employeurs.
- **La prévention dans les centres de loisirs et lieux d'accueil pour adolescents** : animations sur le thème de l'alcool dans le cadre d'activités extra-scolaires (simulateur de conduite, témoignages, discussion, etc.)
- **Des actions de formation et de sensibilisation ponctuelles** : prévention auprès du public de la Galère de Morges dans le cadre du programme *Chômage et santé* de la prévention régionale; formation de deux jeunes intervenants pour une action de prévention au festival de jazz de Montreux 2000; action de sensibilisation au sein d'entreprises (alcool et circulation routière); formation du personnel du Centre médico-social de Vevey (attitudes vis-à-vis des personnes alcoolisées); accompagnement et/ou conseil pour des étudiants dont les travaux concernent l'alcool.
- **La prévention auprès des cafetiers-restaurateurs** : sensibilisation du personnel de service aux règles relatives à la vente d'alcool aux mineurs (projet *Ca (se) joue*), participation au projet *Fourchette Verte* pour promouvoir la visibilité de la législation en vigueur (la loi sirop), participation à une campagne romande de promotion de boissons sans alcool auprès des jeunes (*Tank Free*).
- **La prévention lors de manifestations régulières** : organisation, coordination et/ou animation régionale de la journée suisse de solidarité avec les personnes touchées par l'alcool; participation avec la Fédération vaudoise des ligues de la santé à la tente de promotion de la santé *Autour de minuit* au Paléo-festival de Nyon.
- **La prévention lors de manifestations ponctuelles** : participation au groupe de pilotage de la Plate-forme de prévention de la Fête des vigneronns 1999; stand de sensibilisation au thème de l'alcool au volant avec le simulateur de conduite au Salon de l'auto à Genève, à différents comptoirs régionaux et manifestations publiques.

Voici quelques exemples plus détaillés des supports conçus par la Fondation vaudoise contre l'alcoolisme, parfois en compagnie d'autres organismes :

Le programme « alcool et sécurité routière »

En Suisse, l'alcool est à l'origine d'un décès sur cinq lors d'accidents de la route. Bien que le problème de l'alcool au volant ne touche pas uniquement les jeunes conducteurs, ils sont particulièrement exposés, ayant à taux d'alcoolémie égal, un risque supérieur d'être victime d'un accident. Cela s'explique par le fait qu'ils expérimentent, au même moment de leur vie, la conduite d'un véhicule et l'alcool.

De plus de par son effet désinhibant, l'alcool diminue la perception des risques et exerce ainsi une influence sur leur style de conduite. Enfin, le contexte de consommation d'alcool et de conduite d'un véhicule durant les loisirs (soirées et week-end) nécessite une approche spécifique auprès de cette population.

Face à ce problème, la Fondation vaudoise contre l'alcoolisme a mis en place le projet de prévention *T'assures...t'es sûr ?* destiné aux gymnasiens et apprentis du canton. Il s'adresse également au grand public lors de manifestations diverses.

Le simulateur de conduite en état d'ébriété

Le simulateur est composé d'un habitacle de voiture. On y retrouve un volant, un levier de vitesse ainsi que les pédales comme dans une voiture conventionnelle. Un écran et un système vidéodisque assisté par ordinateur permettent de simuler une conduite proche d'une situation réelle. Pour l'utilisateur, jeune ou moins jeune, c'est l'occasion de prendre conscience de la diminution de ses réflexes lorsqu'il a bu de l'alcool. L'animateur est là pour favoriser le dialogue et stimuler la réflexion. Il évoque ainsi avec ses interlocuteurs les questions concernant les habitudes de consommation, les effets de l'alcool sur l'organisme et les solutions envisageables pour éviter de conduire lorsqu'on a consommé des boissons alcoolisées.

Avec ce simulateur, la FVA participe à des comptoirs, comme celui de Lausanne, au Salon de l'auto à Genève. Une façon de rappeler aux conducteurs les dangers de l'alcool au volant.

"T'assures...T'es sûr ?"

Combinés au simulateur, les supports de prévention "*T'assures...T'es sûr ?*" entendent également permettre aux jeunes conducteurs de prendre conscience des dangers de la conduite lorsqu'ils ont consommé de l'alcool. Ils se composent d'une exposition pédagogique et d'un dépliant. Le langage utilisé est simple, direct, adapté aux jeunes. Il évite les images et les discours négatifs et moralisateurs. Au fil des textes, le lecteur est invité à faire un choix entre l'alcool et la conduite avec l'idée-force "*qui conduit ne boit pas; qui boit passe ses clefs et devient passager*".

Cet outil pédagogique favorise l'implication et l'identification: sous la forme d'un roman-photo, les deux premières histoires mettent en scène des notions d'amitié, de séduction, de confiance à travers des situations de soirées et de fêtes.

Les jeunes sont invités à se mettre en scène dans des scénarios qu'ils imaginent librement. L'idée est de susciter des échanges autour de la consommation d'alcool, en y intégrant des notions comme l'image de soi et de l'autre à travers le verre de trop. Les animateurs ébauchent avec ces garçons et ces filles des solutions pour rentrer sans risques. La FVA espère ainsi participer à la diminution des conduites à risque. Le message qu'elle aimerait faire passer se résume par ces mots : "*être responsable en matière d'alcool au volant, c'est faire preuve d'intelligence, de personnalité, d'originalité et de volonté*".

Le *Touring Club Suisse*, l'association *Am Steuer nie* (au volant jamais) et *Radix Tessin* se sont joints à ce projet, lui donnant une dimension nationale.

Le théâtre interactif « A point ou bien cuit »

C'est au début de l'année 1999 que la compagnie du CAMÉLÉON a créé le scénario "A point ou bien cuit !", une pièce de théâtre interactif sur le thème de la consommation d'alcool chez les jeunes. D'abord proposé aux écoles de la Riviera afin d'insuffler quelques messages de prévention en amont de la fête des vigneron, ce spectacle a ensuite été étendu à l'ensemble des écoles de Suisse romande, à l'intention des élèves de 8^{ème} et 9^{ème} année.

Le théâtre-forum est un outil de prévention qui nécessite un suivi dans les classes afin d'approfondir la discussion avec les élèves. En collaboration avec les équipes santé des établissements scolaires qui nous sollicitent, la FVA assure ce suivi sous forme d'ateliers dont les objectifs consistent à aborder le thème de l'alcool dans la fête et son rôle dans la relation aux autres. Ces animations se sont réalisées soit par les chargés de prévention FVA, soit par l'équipe santé des écoles ou les enseignants auprès desquels nous mettons à disposition nos outils, nos connaissances et notre expérience de ce type d'atelier.

La Plate-forme de prévention de la Fête des Vignerons 1999

La Fondation vaudoise contre l'alcoolisme, l'Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies et l'Animation jeunesse de la ville de Vevey ont élaboré un projet de prévention fait sur mesure pour la Fête des Vignerons 1999. Ces trois institutions ont assuré la coordination d'une Plate-forme regroupant divers organismes cantonaux concernés par cette action. Cette grande fête du vin offre à de nombreux jeunes ou très jeunes l'occasion de s'initier à la consommation d'alcool dans un climat de permissivité exceptionnel. L'objectif de ce projet de prévention visait à faire passer un message sympathique de modération ; la création du roi Arleau et de son slogan *Pour mieux fêter, buvez futé !* y ont vivement contribué.

Plusieurs animations ont été proposées :

- **Les Porteurs d'eau** : des jeunes costumés, *les Porteurs d'eau*, ont déambulé dans la Ville en Fête à la rencontre d'autres jeunes pour les sensibiliser à une consommation modérée d'alcool. Ils offraient en même temps une flûte d'eau gazeuse, puisée dans deux charrettes décorées de manière très originale.
- **Les Bouteilles en cavale** : Des comédiens professionnels ont animé trois bouteilles géantes (construites en mousse et en papier mâché) accompagnées d'un vigneron. Ces personnages ont

parcouru les rues de la ville en chantant et en interpellant gaiement les passants sur le thème de la modération.

- **Une exposition photographique "Le vin, la Fête ?"** : Différents photographes connus et moins connus ont proposé leur vision de la place de la vigne et des vigneron, du vin et de l'alcool dans la société. Cette exposition avait pour objectif de faire réfléchir les visiteurs sur la complexité de nos rapports avec l'alcool.

« Autour de Minuit » : une action de promotion de la santé au camping du Paléo Festival

Créée par la Fédération des Ligues de la Santé en 1993 et gérée conjointement avec la FVA, la tente de promotion de la santé appelée "Autour de Minuit" s'installe chaque année au sein du camping du Paléo Festival de Nyon.

Ce lieu, désormais bien connu par les habitués du camping qui en assurent sa publicité offre :

- **Un accueil permanent** garanti par une équipe d'une vingtaine de bénévoles, issus pour la plupart de domaines sociaux ou médicaux, qui se relaient afin d'assurer une présence 24/24 heures de l'ouverture jusqu'à la fermeture du camping.
- **Une alternative à la consommation d'alcool**. Diverses boissons fraîches et non alcoolisées, soupe et birchers sont vendus à très bas prix. Des tables, des chaises, des jeux, de la documentation sont mis à la disposition des visiteurs ainsi qu'un espace enfants.
- **Un relais à l'infirmerie**. Un lieu de repos (fermé) est installé à l'intention des personnes ayant été soignées à l'infirmerie et dont l'état de santé nécessite du repos sans nécessairement une surveillance médicale.

EN CONCLUSION

Comme indiqué en introduction, ce texte constitue une "photographie instantanée" des activités de la FVA, arrêtée à fin 2000.

D'autres projets ont vu le jour depuis, certaines activités ont déjà été redimensionnées, mais l'esprit demeure.

Une prochaine mise à jour de ce document permettra au lecteur de suivre l'évolution constante de notre fondation, de ses missions et de ses activités.

Fondation vaudoise contre l'alcoolisme (FVA), octobre 2001