



21 mai 2026
Journée nationale sur
les problèmes liés à l'alcool

**Recueil d'idées d'actions sur le thème
«Soutenir au lieu de juger»**

Les activités régionales et les reportages médiatiques constituent le cœur de la Journée nationale. Afin de rendre la journée 2026 la plus variée et interactive possible, nous vous proposons quelques idées concrètes à mettre en œuvre. Les actions qui rencontrent le plus de succès sont celles qui permettent d'entrer directement en contact avec la population ou des groupes cibles spécifiques et d'engager un dialogue.

Un planificateur d'actions est disponible sur le site de la campagne qui sert de guide pour les institutions et associations de terrain et peut aussi être utilisé indépendamment de la Journée nationale. Il se compose de quatre parties: préparation, actions, médias et évaluation (ainsi qu'une checklist supplémentaire). Vous pouvez télécharger le planificateur en format PDF sur la boutique en ligne d'Addiction Suisse.

En bas vous trouvez quelques propositions pour vous inspirer.
Utilisez les différents matériaux disponibles gratuitement
cette année pour soutenir vos actions.



Sujets pour les réseaux sociaux



Flyer



Give Away: jeu de cartes avec mythes et faits

Idée 1: Des faits plutôt que des préjugés – Stand d'information interactif

Objectif

Informers les passant-es sur les préjugés les plus courants et les confronter à des faits. L'objectif est d'inviter à remettre en question les idées reçues et de mieux comprendre la réalité de la dépendance à l'alcool.

Outils

Quiz «Préjugés vs réalité»:

Utilisez pour cela le cadeau promotionnel de cette année: un jeu de cartes présentant les mythes et les faits concernant l'alcoolisme. Vous pouvez également créer une grande affiche ou un tableau présentant les préjugés courants sur l'alcoolisme. Vous pouvez poser des questions telles que: «L'alcoolisme ne touche-t-il que certains groupes de population?» ou «Les personnes alcooliques sont-elles toujours au chômage?».

Station de quiz interactive:

Les passant-es répondent (Oui/Non), puis voient la bonne réponse accompagnée de faits.

Exemple:

«Saviez-vous que 60 % des personnes concernées sont actives professionnellement?»

Mise en œuvre

Présence de professionnel·les pour répondre aux questions et engager la discussion.

Petites récompenses pour les bonnes réponses (brochure, stylo...).

Idée 2: Stand d'informations

Objectif

Offrir un accès simple à des conseils et informations pour les personnes ayant des questions ou recherchant du soutien.

Outils

Brochures d'information sur les offres locales d'aide et sur la dépendance à l'alcool.

QR-code vers une plateforme de soutien en ligne ou un chat anonyme.

Boîte à questions anonymes: les questions déposées sont ensuite répondues par des spécialistes.

Mise en œuvre

Micro-consultations de 5 minutes avec des professionnel·les.

Exemple: Comment aborder la question de l'alcool avec une personne concernée?

Idée 3: Jour de la manifestation

Objectif

Sensibiliser la population au travail des services spécialisés et faciliter l'accès aux offres d'aide.

Outils

Stands d'information: prévention, traitement, déstigmatisation.

Histoires de réussite: témoignages positifs de personnes accompagnées.

Mise en œuvre

Visites guidées de l'institution.

Courtes conférences sur la dépendance et la déstigmatisation.

Témoignages de personnes concernées ou ancien·nes client·es soit en live ou sous une autre forme (vidéo, reel, photos floutées ou non).

Idée 4: Podium de discussion

Objectif

Informer et renforcer la compréhension des défis rencontrés par les personnes avec un problème d'alcool.

Outils

Mise en œuvre

Table ronde avec expert-es: thérapeutes, médecins, personnes concernées, proches.

Thèmes possibles: «La stigmatisation et ses conséquences», «Faciliter l'accès à l'accompagnement».

Modération avec questions ciblées.

Sondages en ligne en direct pour intégrer le public (Wooclap, kahoot, etc.).

Idée 5: «Walk in Their Shoes»

Objectif

Donner la parole aux personnes concernées pour réduire la stigmatisation et favoriser l'empathie.

Outils

Enregistrements audio ou vidéo de témoignages, diffusés sur un stand ou sur le site web.

Flyers ou brochures aidant à réfléchir à son propre chemin ou à trouver du soutien.

Témoignages anonymes sous forme de lettres ou récits, accessibles en livret ou en ligne.

Mise en œuvre

Organisation de conférences régulières ou événements de «storytelling».

Idée 6: Mur de la stigmatisation

Objectif

Rendre visibles les préjugés et les déconstruire grâce à la discussion et l'information.

Outils

Mise en œuvre

Mur physique: les passant-es écrivent leurs préjugés, puis les recouvrent de messages positifs.

Version digitale: mur en ligne où les utilisateur·rices publient leurs idées ou préjugés, ensuite reformulés par des informations utiles.

Idée 7: Campagne multimédia

Objectif

Sensibilisation, diffusion d'informations factuelles et participation active du public.

Outils

Mise en œuvre

Appel à participation via un hashtag, ex.: «Que signifie pour toi comprendre une personne ayant des problèmes d'alcool? Partage avec #Souteniraulieudejuger»

Publications ou posts: images, infographies, vidéos avec mythes + faits.

Publications ou posts: recommandations pour accompagner les personnes en situation d'addiction.

Conseils pratiques pour soutenir une personne concernée ou réagir à la stigmatisation.