AVRIL 2022 - Nº 72

DEPENDANCES

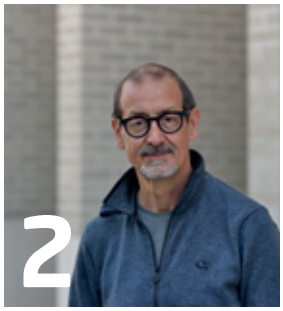
En parler (autrement)

Revue éditée par Addiction Suisse et le GREA

Déjà 25 ans !

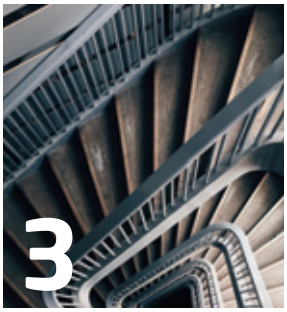
SOMMAIRE

« EN PARLER (AUTREMENT) »



2

ÉDITORIAL
Frank Zobel



3

MOI ET LES SUBSTANCES
Ken

6

ARRÊTER DE JOUER : SORTIR DU PLACARD ET PARLER DE SON USAGE DE SUBSTANCES
Carl Hart (traduit de l'anglais par Barbara Broers)

9

COHABITATION ET REGARD DES AUTRES
Gaël et Mindy

12

INTERVIEW
de Prof. Reto Auer par Frank Zobel

18

LE JEU VIDÉO SOUS TOUTES SES COUTURES
Anthony P.

22

INTERVIEW
de Elena Hoffmeyer par Ann Tharin et Benjamin Ravinet

25

FAIRE LA FÊTE, CONSOMMER DES SUBSTANCES ET RÉDUIRE LES RISQUES
David Perrin

28

LES MOTS DES TACTILOS
Camille Robert et Fabrice Rosselet

32

PARLER DE… LA PRESCRIPTION MÉDICALE D'HÉROÏNE
Nadia, Céline, Michel et Sébastien

34

25 ANS AU SERVICE DE L'INTELLIGENCE COLLECTIVE
Jean-Félix Savary

ÉDITORIAL

Vingt-cinq ans que cela dure ! Un quart de siècle qu'un comité de rédaction réfléchit aux thèmes qui peuvent intéresser les professionnel·le·s romand·e·s ; que des personnes pouvant partager leur expérience ou leurs travaux sont identifiées ; que ces individus acceptent, sans gloire ni rémunérations, de prendre la plume et de s'exposer à l'opinion des autres ; que les équipes du GREA et d'Addiction Suisse éditent, mettent en page et finalisent – avec l'aide de graphistes et d'imprimeur·euse·s – la revue qui atterrit dans votre boîte aux lettres. L'extraordinaire, le miracle, se reproduit à chaque fois, loin de tout processus ISO. *Dépendances* se nourrit des soirées et des dimanches sacrifiés parce qu'on y croit, dans le tumulte et le désordre !

Si vous avez gardé votre collection, ou si vous parcourez celle que l'on trouve sur le site du GREA, vous verrez que la revue a souvent abordé il y a déjà dix ou vingt ans les sujets qui font l'actualité aujourd'hui. C'est normal : un journal comme celui-ci est un vecteur d'idées souvent en avance sur leur temps. C'est aussi une magnifique plateforme d'échange.

Ce numéro, vous le verrez, ne fait pas exception. Comme souvent, il est parti d'une grande idée dont il a fallu réduire un peu la voilure. Nous nous sommes imaginés organiser des ateliers d'écriture avec des personnes qui consomment des substances psychoactives ou qui jouent aux jeux pour en parler… autrement : pas comme les professionnel·le·s, les politiques, les médias, l'industrie et pas comme nous le faisons nous-mêmes.

Bon, après il y a cette fichue variable qui s'appelle le temps et qui s'évertue à se mettre en travers de nos projets. On est donc passé au plan B et avons identifié des personnes capables de poser un regard personnel sur la thématique de cette revue. Le résultat est un patchwork auquel nous vous avons déjà habitué et qui, nous l'espérons, fait partie du plaisir que vous avez à la lecture de *Dépendances*. Ici, ce sont neuf perspectives différentes qui vont vous faire réfléchir aux représentations vis-à-vis des personnes qui consomment des substances psychoactives ou qui jouent à des jeux d'argent ou vidéo, et même qui parfois les produisent.

On ne termine pas un édito pour les 25 ans d'une revue sans remercier celles et ceux sans qui elle n'existerait pas : les membres des comités de rédactions successifs, la liste (presque) sans fin des auteurs et autrices d'articles, les financeurs (GREA, Addiction Suisse et OFSP), les équipes de nos deux institutions et, *last but not least*, vous – lectrices et lecteurs – sans qui tout ce travail n'aurait aucun sens.

Et puis, il y a une personne qu'il faut remercier plus que les autres. C'est Jean-Félix Savary qui a porté cette revue pendant près de deux décennies. Il quitte cet été son poste de secrétaire général du GREA et la rédaction de *Dépendances*. En héritage, il nous livre encore dans ce numéro son regard sur le rôle de la revue. Un immense merci à toi, cher compagnon de route, et que l'avenir ne te réserve que le meilleur !

Frank Zobel

MOI ET LES SUBSTANCES

Ken (Radio-FMR)

Dépendances accueille surtout le regard des professionnel·le·s, chercheur·euse·s ou analystes, qui témoignent de leur compréhension de l'usage de substances psychoactives. Plus rarement, nous parvenons à donner la parole à ceux et à celles qui les consomment. Ken a accepté de relever le défi et de nous parler de la place qu'ont les substances dans sa vie.

Bonjour à vous chers lecteurs, que vous soyez acharnés ou occasionnels, nous allons passer quelques minutes en tête-à-tête. Je me prénomme Ken et, comme le disent les membres des Narcotiques Anonymes (ou des Alcooliques Anonymes) : je suis un malade dépendant. En jetant un regard en arrière, je peux voir tant d'années avec la tête sous l'eau à se contenter de quelques bouffées d'oxygène occasionnelles. Pourtant, j'ai aussi tellement de difficultés à me présenter comme un malade alors que, une fois mise de côté ma dépendance, je ne suis qu'un type normal : intelligence acceptable, enfance normale, niveau d'études moyen. Par chance, je suis assez débrouillard et régulièrement efficace sous stress ou dans l'urgence, ce qui m'a d'ailleurs sorti de nombreuses embrouilles. J'ai grandi à la campagne dans un petit bled du Gros de Vaud où les minorités, quelles qu'elles soient ont toujours été soumises à de fortes pressions sociales. La vie de nos semblables de couleur, de préférences sexuelles mal connues, d'anciens taulards, de boiteux (à part lorsqu'ils faisaient office de messagers), de religions considérées comme exotiques aux yeux de la majorité voire même de chômeurs, était compliquée pour le voisinage et les concitoyens. J'utiliserais bien des mots emprunts d'optimisme, genre « autre temps, autres mœurs », mais cela voudrait dire que ces comportements ont disparu et nous savons tous que ce n'est pas le cas.

Je suis toujours resté fidèle à mes démons

Enfant, j'étais très timide et en même temps sensible, plutôt « pas trop con », comme je l'ai évoqué plus haut mais vraiment trop sensible. La sagesse populaire nous a appris depuis des siècles que certains traits de caractère ne conduisent pas à une personnalité structurée et épanouie. J'en veux pour preuve, les adjectifs « bête et méchant » qui sont les plus parlants des exemples. Personnellement, j'ai très rapidement compris comment fonctionnait le monde qui m'entourait, j'en ai mesuré les enjeux et j'ai souffert d'une sorte de déchirement entre mon intellect et ma sensibilité. En permanence à fleur de peau, je n'ai pu me satisfaire de l'éducation « vieille école » à laquelle j'ai été exposé.

Un beau jour d'été, alors que je devais avoir dans les 13 printemps, j'ai découvert une aide qui allait rester pour moi une sorte de refuge magique et bienveillant (c'est du moins ce que je croyais alors...), une béquille contre la souffrance de la vie quotidienne : la modification de l'état de conscience à travers le prisme de la consommation de produits psychotropes. En résumé : la « pét. » (légale ou non, cela n'a jamais été pour moi une préoccupation, disons « qu'importe le flacon pourvu qu'on ait l'ivresse » comme le disait un écrivain bien plus érudit que moi). De nombreuses journées ont suivi celle-ci et puis de nombreux étés également...

Attention, je ne voudrais pas donner l'impression que ce mode de vie est un long fleuve tranquille et c'est là le revers de la médaille. Je sais que nombreux sont ceux qui utilisent les produits comme anesthésiants pour leurs souffrances et pour pallier leur trop grande sensibilité. Ce chemin demeure difficile et il est fréquent d'y perdre son âme, sa dignité et parfois même son esprit. Ce dont je suis sûr c'est que si j'avais dirigé toute la colère et la frustration qui bouillonnaient en moi à cette époque de ma vie vers les autres plutôt que vers moi-même, j'aurai pu devenir une des plus grandes crevures imaginables, une personne sans foi ni loi.

Fort heureusement, cela n'a pas été le cas et j'ai passé mon adolescence à découvrir une multitude de choses qui me tenaient à cœur. Les voyages, la musique, la littérature, le tatouage, l'écriture, les soirées, toutes sortes de soirées, les couples et donc le sexe, quelques sports (mais pas trop

quand même, c'est fatiguant), les jeux vidéo (bien moins fatiguant), le cinéma, l'herpétologie , la biologie, les arts et encore de nombreuses passions ont occupé mon temps et mon énergie, et ne sont pas incompatibles avec le quotidien d'un « drogué ». Malgré cette boulimie d'activités et de connaissances, je suis toujours resté fidèle à mes démons. Après tant d'années, je dois bien admettre que je leur dois beaucoup, ils ont modelé l'homme épanoui que je suis devenu avec le temps. Ainsi que le père de famille et le pair de famille...

Bien sûr, il m'a fallu du temps, pas loin de 30 ans, pour pouvoir enfin me prétendre épanoui. La route fut bien sinueuse pour y arriver. J'ai été dépendant de l'héroïne vers l'âge de 16 ans. En raison de la pression constante exercée par mes proches, mes profs, mes amis et même de la société toute entière, qui n'avait alors que du mépris pour les gens comme moi, je me suis fait violence pour devenir abstinent. Mais, supprimer l'héroïne c'est aussi une invitation pour consommer toutes sortes d'autres produits, pas toujours plus sains d'ailleurs : tabac, joints, médocs, rencontres futiles, alcool, jeux de hasard, et le tout agrémenté d'une frustration et d'un inconfort permanent.

J'ai essayé de toute mes forces, je voulais à tout prix connaître les bienfaits d'une vie stable et sans dépendance, que je voyais, sans doute à tort, comme une vie normale : un appartement, une copine, un chien, un travail bien rémunéré, un permis de conduire, des vacances à l'étranger deux fois par an. Mais, pour être parfaitement honnête avec vous, je m'ennuyais (pour rester correct) comme un rat mort. De plus, en ce qui concernait le travail, j'avais l'impression de me prostituer en m'obligeant chaque matin à sortir de mon lit chaud et douillet afin de me rendre dans un endroit que je détestais pour y accomplir des tâches que je détestais autant. J'ai dû me rendre à l'évidence, cette vie normale que je fantasmais et qui m'avait été vendue comme étant le bonheur absolu par tous les Disney, romans à l'eau de rose et philosophies contemporaines, ainsi que par ma mère, n'existait pas ou alors n'était juste pas pour moi.

En l'espace de trois mois, j'ai tout laissé tomber, à part ma mère bien sûr, mais le travail, ma copine, ma moto, mon chien et tous mes espoirs d'avoir un jour une grande maison avec piscine. De tout ça, j'ai fait table rase et suis retourné à mes anciens travers à la manière dont un ressort se détend après avoir été trop longtemps compressé. Comme je ne suis pas homme à faire les choses à moitié, je suis parti avec quelques potes et un sac à dos trop lourd pour une descente à pied de Lausanne à Lisbonne. Je crois que c'est durant ce voyage que j'ai pris la décision consciente de ne plus essayer à tout prix de me débarrasser d'une dépendance bien trop forte pour moi et de l'inclure dans ma vie de tous les jours. Je me suis bien douté que cela n'allait pas être sans mal mais il s'agissait là encore d'une simple décision de survie. Si mon bonheur devait en passer par là et bien : ainsi soit-il !

Il a fallu supporter tous les décès, les galères, les abcès

Ces trente années de consommations régulières et variées, avec une nette préférence pour les *downers* (opiacés, benzo, bedo, dodo), n'ont pas été une promenade de santé. Il a fallu supporter tous les décès, les galères, les abcès, les jours d'anniversaire passés à faire la manche à la gare de Lausanne, la saleté, les flics, les arnaques et les bagarres (plus quelques évènements que je tairai ici afin de conserver ce texte dans le domaine du "tout public"). Il est certain que je ne conseillerai pas ce chemin à qui que ce soit, il y a d'autres manières de se cogner à la vie sans que les cicatrices soient si profondes. Je pense que chacun peut en apprendre beaucoup quel que soit son parcours individuel. En ce qui me concerne, j'ai eu beaucoup de chance jusqu'à

maintenant. Un ange serait passé par là que cela ne me surprendrait guère. J'ai tellement souvent mis ma vie en danger que les probabilités de survie étaient clairement contre moi.

Il y a de cela une dizaine d'années, certains professionnels de l'addiction se sont intéressés de manière plus ouverte à la parole des usagers, un terrain dont je n'avais pas l'habitude. Pour moi, il s'agissait avant tout de devoir m'excuser d'être ce que j'étais. Mais, cette poussée de conscience m'a apporté une nouvelle mission : nous autres « drogués » avons acquis des connaissances que les professionnels ignorent souvent et, dans la mesure où ces connaissances peuvent être utiles aux nouveaux (ou jeunes) usagers, l'action d'associations telles que Systm'D, Fleurs de Pavés, Les Lionnes, les mamans de chocs, Radio-fmr (et j'en passe et des meilleures, aussi sur le plan international) sont de plus en plus respectées dans les rouages qui définissent et soignent la toxicomanie.

Le savoir factuel est de notre côté

L'idée n'est pas nouvelle et c'est suite à l'avancée de ce courant, amorcé au Canada, que nous avons pu commencer à développer nos propres structures de soutien. Mettre en avant sa parole n'est pas toujours chose facile et il est fréquent que nous soyons confrontés à une forte résistance, souvent motivée par la stigmatisation récurrente vis-à-vis de nos semblables. Mais, il est maintenant certain qu'une place nous est donnée et cette opportunité de nous exprimer ne doit pas être négligée. Le savoir factuel est de notre côté et s'il peut empêcher quelques jeunes de mourir d'une overdose, de contracter le SIDA ou l'hépatite C, d'avoir des relations sexuelles sans prendre garde aux maladies qui peuvent en découler, de mélanger des produits sans en connaître l'effet final, il est alors de notre responsabilité de partager nos connaissances avec ceux et celles qui en ont besoin.

Comment terminer ce texte sans parler des rencontres ? Avec les personnes incroyables et aux vécus si profonds que j'ai pu approcher dans ce milieu étriqué et fermé. Toutes les histoires que j'ai eu la chance de thésauriser dans ma mémoire, sans compter toute la richesse des témoignages qui sont aujourd'hui stockés en moi et qui forment la base de l'homme que je suis devenu. Il est difficile de s'imaginer, sans l'avoir vu et/ou entendu, le parcours de certains de ces bagnards de la vie, dont je me sens si proche pour avoir partagé durant un instant ou des années les stigmates et les difficultés. Amis ou simples rencontres, ces quelques paragraphes vous sont dédiés...

Contact : ken@radio-fmr.ch

ARRÊTER DE JOUER : SORTIR DU PLACARD ET PARLER DE SON USAGE DE SUBSTANCES

Carl Hart (Université de Columbia, traduit de l'anglais par Barbara Broers)

Un professeur d'une prestigieuse université américaine qui s'engage ouvertement pour combattre les clichés et les fausses représentations liées aux drogues illégales, c'est déjà beaucoup. Quand en plus il ose s'appuyer publiquement sur sa propre expérience de consommateur de drogue pour le faire, on ne peut plus que tirer son chapeau. C'est de Carl Hart qu'il s'agit, qui a accepté d'écrire un texte pour ce numéro de Dépendances.

Chaque fois que je me rends au Brésil, mon cœur saute de joie mais il se serre aussi un peu. J'y étais récemment dans le cadre de la promotion de mon nouveau livre[1]. Dans plusieurs villes, le public réuni dans de vastes auditoires a ouvertement salué mes arguments en faveur d'une régulation des drogues. Même ceux qui n'étaient pas prêts à adhérer pleinement à ma recommandation de réglementer la vente et la consommation des drogues comme nous le faisons pour l'alcool et le tabac se sont engagés dans une conversation que l'on peut qualifier d'« adulte ». Cela a renforcé ma confiance dans la capacité des gens à faire preuve de logique et de raison lorsqu'ils discutent de questions liées aux drogues.

La veille de notre retour aux États-Unis, nous nous sommes rendus, ma femme Robin et moi, dans une pharmacie d'Ipanema, afin de passer un test de dépistage du COVID-19. Notre amie Julita, une brésilienne blanche, nous a accompagnés pour surmonter la barrière de la langue. Une jeune pharmacienne, elle aussi blanche, charmante et efficace, nous a aidés. Elle a rapidement commencé par remplir les formulaires nécessaires, notant, sans rien demander, correctement la race de Robin : blanche. Mais quand elle a dû répondre à la question de la race sur mon formulaire, elle s'est brusquement arrêtée comme un coyote pris dans les phares d'une voiture. Elle s'est alors tournée vers Julita et, d'un air penaud, lui a demandé en portugais : « Que dois-je écrire ? » La perplexité qui s'est affichée sur le visage de Julita a suscité un complément préventif : « Vous savez, il y a des gens qui n'aiment pas être appelés Noirs ».

Au Brésil, comme dans beaucoup d'autres pays, la race est un sujet délicat et sensible, avec des ramifications sociales considérables. Pour un étranger, les lignes qui délimitent les frontières raciales semblent à la fois floues et inflexibles. Par exemple, une grande partie de la population a des ancêtres indigènes, africains et européens. Ces personnes peuvent facilement être classées comme métisses mais sont souvent considérées comme noires, surtout si elles sont pauvres. D'ailleurs, les Brésiliens noirs représentent plus de la moitié de la population mais leur statut tout en bas de la hiérarchie raciale du pays est évident et sans équivoque. A l'inverse, la minorité blanche est fermement positionnée au sommet de celle-ci.

D'après Julita, la question de la pharmacienne était motivée par une gentillesse un peu tordue. Elle avait remarqué que j'étais un touriste américain et peut-être quelqu'un d'*important*. Naturellement, elle s'est alors dit que je ne voudrais pas être inclus dans l'un des groupes les plus dénigrés du pays : les Noirs. Elle m'a généreusement offert la possibilité de m'identifier comme autre chose que Noir. Dans son esprit, elle me rendait service. Elle me permettait de me retirer tranquillement dans un « placard racial » sans conséquences et peu importe que mes origines raciales n'aient rien d'ambigu : je suis indubitablement noir. C'est d'ailleurs précisément ce que je lui ai communiqué.

Cet incident m'a fait réfléchir aux points communs entre les groupes marginalisés, incluant les personnes qui consomment des drogues. Il m'a également fait comprendre pourquoi il est important de m'aligner publiquement avec les opprimés. Les histoires que l'on raconte sur ces groupes sont souvent simples, inadéquates et tout simplement fausses. Un stéréotype omniprésent sur les jeunes hommes noirs brésiliens est qu'ils sont des trafiquants violents et des consommateurs de drogue, des âmes malades, qui sont souvent sommairement rejetées. Ces représentations tendancieuses s'appuient souvent sur une rhétorique politique impitoyable et se traduisent par des politiques et des pratiques draconiennes, ce qui entraîne une déshumanisation supplémentaire.

Quel genre de personne serais-je si je ne me levais pas pour défendre les personnes marginalisées ? Cette question devient encore plus pressante lorsque je considère ma propre expérience en tant qu'homme noir aux États-Unis, car elle reflète la situation à laquelle sont confrontés aussi mes frères brésiliens. Les autorités des deux pays savent utiliser les problèmes liés à la drogue pour dénigrer et soumettre les pauvres et les Noirs. Je ne peux pas plus nier ma consommation de substances que ma condition de personne noire. Se cacher de l'un ou de l'autre est un abandon de ma propre humanité et de celle des autres. Ce sont des personnes qui, tout comme moi, essaient simplement de vivre une vie digne d'être vécue.

Je ne peux pas plus nier ma consommation de substances que ma condition de personne noire

Je me souviens du moment où j'ai décidé de sortir du placard au sujet de mon usage de substances. Ce n'était pas une décision prise à la légère. À l'époque, je commençais ma deuxième année en tant que chef de département à l'Université de Columbia et mon fils cadet n'avait que seize ans. Je savais que le simple fait d'être identifié comme consommateur de drogues pourrait avoir de graves répercussions sur ma carrière, mais aussi sur mon enfant.

Pourtant, en juillet 2017, dans le cadre des procédures de préparation d'une coloscopie, on m'a posé des questions de routine sur ma consommation de drogues. J'avais déjà reconnu une consommation peu fréquente d'alcool et de cannabis. Puis, l'infirmière m'a demandé : « Est-ce que vous consommez d'autres drogues ? ». « Devrais-je être honnête ? », me suis-je demandé. Je m'étais toujours considéré comme un homme honnête mais le poste de chef de département s'est avéré être un véritable apprentissage sur la différence flagrante entre la perception de soi et la réalité. Ce rôle m'obligeait, par exemple, à jouer le jeu académique du recrutement. J'ai négocié avec de potentiels candidats dans l'espoir de les faire venir à Columbia. Malgré le fait que presque tous avaient postulé pour un emploi chez nous - et certains avaient même reçu une offre de notre part - beaucoup n'avaient aucune intention de quitter leur poste actuel. Ce n'était qu'un jeu. Il s'agissait d'obtenir une offre d'emploi à Columbia qui leur permettrait d'obtenir plus d'argent, plus d'espace pour leur laboratoire ou autre chose dans leur propre institution. C'était un jeu rébarbatif, et malhonnête de surcroît. Mais, j'ai participé à ce jeu, même si j'étais réticent.

Maintenant, on me demandait de jouer à un autre jeu : le jeu du mensonge sur sa consommation de substances. On s'attendait à ce que je mente sur ma consommation actuelle de drogues, surtout s'il s'agissait de substances « mauvaises » comme l'héroïne ou la méthamphétamine. Une consommation passée de drogues, en revanche, pouvait être excusée et révélée en toute honnêteté. Il est par exemple parfaitement acceptable de reconnaître qu'une consommation antérieure d'héroïne fut une « erreur de jeunesse ». Il est également acceptable, et même préférable dans certains cercles, d'avoir eu, disons, un problème d'héroïne, mais de s'en être débarrassé, à condition qu'on prêche ensuite l'évangile de « l'horreur de l'héroïne ».

Le jeu du mensonge sur la drogue nous oblige souvent à accepter des notions qui n'ont aucun fondement. L'héroïne, par exemple, est censée être interdite aux États-Unis en raison de ses dangers inhérents. Selon cette logique, la consommation d'héroïne est intrinsèquement plus dangereuse que d'autres activités légales, notamment l'usage du tabac ou des armes à feu. Or, rien qu'aux États-Unis, on dénombre chaque année plus de 450 000 décès attribués liés au tabagisme et plus de 40'000 décès liés aux armes à feu. En 2017, les décès liés à l'héroïne ont atteint un pic historique avec un peu plus de 15'000 cas[2]. Ce nombre est donc bien inférieur à ceux des décès liés au tabac et aux armes à feu. Il est également important de souligner ici que l'expression « décès liés à l'héroïne » ne signifie pas que l'héroïne était la cause du décès. Elle signifie simplement qu'elle a été trouvée chez la personne décédée mais, dans la plupart des cas, on retrouve de multiples substances dans le corps du défunt, et les concentrations de ces drogues ne sont souvent pas déterminées. Pour être clair, je ne préconise pas de nouvelles restrictions sur le tabac ou les armes à feu. Je veux juste montrer que les histoires que nous racontons sur la consommation d'héroïne comme étant intrinsèquement plus dangereuse que la consommation de tabac ou d'armes à feu ne sont pas fondées sur des preuves.

De retour dans la salle d'examen pour la coloscopie, l'infirmière attendait ma réponse malhonnête. Je ne pouvais pas le faire. J'étais fatigué. Fatigué d'être malhonnête. Je ne pouvais plus rester silencieux face aux récits infantilisants sur les consommateurs de drogues qui les caricaturent presque exclusivement comme des âmes irresponsables et troublées. J'ai donc révélé toute l'étendue de ma consommation actuelle de drogues, qui comprenait, entre autres, de la cocaïne, de l'héroïne et de la methamphétamine. Une fois que l'infirmière a surmonté sa surprise initiale, j'ai passé ma coloscopie sans problème.

Je suis conscient que le fait de révéler publiquement ma consommation de drogues peut susciter de l'hostilité chez certaines personnes. Les profiteurs de la guerre à la drogue peuvent même essayer de salir ma réputation, en affirmant que je suis un « addict » simplement parce que je déclare consommer une ou plusieurs drogues diabolisées. Il s'agit là d'un stratagème désespéré. Je n'ai jamais répondu aux critères de la dépendance ou de l'addiction, mais ce fait n'est pas pertinent pour évaluer la solidité des arguments avancés. Nous ne qualifierions pas une personne d'« alcoolique » simplement parce qu'elle boit de l'alcool de temps en temps.

La consommation de drogue n'est pas synonyme de dépendance. Pour répondre à la définition la plus largement acceptée de la dépendance – celle du Manuel diagnostique

et statistique des troubles mentaux, 5e édition (DSM-5) –, une personne doit avoir des conséquences négatives de sa consommation de drogue. En outre, la consommation de drogue doit interférer avec des fonctions vitales importantes, telles que l'éducation des enfants, le travail et les relations intimes.

La plupart des consommateurs de drogues ne deviendront pas dépendants

Un autre fait important est que la plupart des consommateurs de drogues ne deviendront pas dépendants. Cela concerne 70 à 90 % des personnes qui consomment, même les drogues les plus décriées comme le crack ou l'héroïne. Par conséquent, si la plupart des consommateurs d'une drogue donnée ne deviennent pas dépendants, il serait irrationnel d'accuser la drogue de provoquer une dépendance. Ce serait comme blâmer la nourriture pour créer une dépendance alimentaire.

En fin de compte, je sais que j'ai fait le bon choix en sortant du placard. Bien sûr, c'est risqué, voire parfois effrayant. Mais il y a toujours des risques quand on se bat pour redresser les torts de la société. Je plains les personnes, en particulier celles qui prétendent être des alliées, qui n'agissent pas face à l'injustice simplement parce qu'il y a des risques. Rester dans le secret de ma consommation de drogues – ou de toute autre chose qui compte – est lâche et déshonorant. Je ne veux pas participer à de tels jeux. Il y a trop d'enjeux pour trop de gens.

Contact : c.hart@columbia.edu

FORDD Fédération romande des organismes de formation dans le domaine des dépendances

Hes·so Haute Ecole Spécialisée de Suisse occidentale
Fachhochschule Westschweiz
University of Applied Sciences and Arts Western Switzerland

CAS INTERPROFESSIONNEL EN ADDICTIONS

15 ECTS

Délai d'inscription : 31 août 2022
Début du CAS : 3 novembre 2022

Informations et inscriptions :
www.fordd.ch

GREA HUG Hôpitaux Universitaires Genève CHUV HE TSL La Source. Institut et Haute Ecole de la Santé

Références

1. Carl Hart. *Drug use for the grown-ups : Chasing liberty in the land of fear*. Penguin Books, 2021.

2. Scholl L, Seth P, Kariisa M, Wilson N, Baldwin G. *Drug and Opioid-Involved Overdose Deaths — United States*, 2013–2017. MMWR Morb Mortal Wkly Rep 2019;67:1419–1427. Disponible en ligne : https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/67/wr/mm675152e1.htm

COHABITATION ET REGARD DES AUTRES

Gaël et Mindy

Que se passe-t-il quand on est dans la rue et que l'on fait appel aux services de santé ou sociaux, que l'on rencontre des policiers ou des agents de la voirie, que l'on croise le regard des « autres » ? Comment ces rencontres influent-elle sur son propre rapport à soi-même, quels rapports y sont véhiculés et avec quelles conséquences ? Gaël et Mindy ont chacun·e accepté d'essayer de répondre à ces questions.

LE RÉCIT DE GAËL

Je vous écris aujourd'hui en tant que Gaël Lehmann et non pas en qualité de travailleur de rue, pair ou fondateur d'une association de pair·e·s-aidant·e·s. Cela me permet de vous parler des personnes consommatrices de substances et du monde qui nous entoure en retraçant mon expérience personnelle et le monde duquel je viens. Je suis descendant de la culture underground, j'ai fait l'école de la vie et non pas l'université : la culture squat et le Paléo des années 90, le reggae, le rap, le punk, la rue, et surtout la route et l'art de rue. Pour moi ce fut la poésie, les contes de rue et la vie au jour le jour. J'ai vécu plus de 15 ans sans patron, sans bail à loyer (déménageant plusieurs fois par an) et sans aide sociale. La Marge c'est ma famille ! La débrouille, mon outil de travail !

Si vous lisez ce texte, vous ne faites peut-être pas partie des personnes qui pensent que le rock'n'roll n'est qu'une musique de « drogués » et que Bob Marley l'était lui aussi. Non, vous éprouvez éventuellement une grande admiration pour quelques « grands addicts » de notre temps, comme Kurt Cobain, Allen Ginsberg, Johny Cash ou encore Amy Winehouse. Là où l'art aura dépassé la simple condition de personnes vivant la toxicomanie. Là où l'être humain fait écho à autre chose avant d'être une personne dépendante ou vivant avec des difficultés psychiques. C'est là tout l'intérêt de la question que l'on m'a demandé d'aborder : comment cohabitent les personnes consommatrices de substances et le reste de la société ?

Je vous dirais : normalement ou presque. Tant qu'ils et elles n'assument pas publiquement que la misère, physique ou psychique, a pris le dessus sur leur quotidien. En effet, se présenter dans une structure d'aide à la survie, fréquenter la place du deal au centre-ville ou à la gare demande déjà d'assumer sa condition. Plus que ça, cela requiert un lâcher prise à travers lequel beaucoup d'entre nous sommes passés : à bas les codes sociaux, je suis comme ça, un point c'est tout ! Mais, pas vraiment le choix je vous avoue. On tient bon, on garde la face jusqu'au point de rupture et on lâche, car on n'en peut plus ! On endosse alors le manteau de la misère et la liberté déchante. On devient usager/ère de structure à bas seuil, quémandeur·euse, personne à problèmes.

On garde la face jusqu'au point de rupture et on lâche

S'agissant de la police et de la voirie, on tombera sur deux types de contacts. Les uns nous donneront le sentiment d'être jugé, mal traité, insulté et rabaissé. Les autres nous traiteront mieux, avec un respect pour notre petite condition, avec un vrai bonjour et un vrai au revoir. Il n'y a pas beaucoup plus à dire là-dessus.

Et quelle est la cohabitation avec les services de santé ou sociaux ? Voici une question qui retient mon intérêt. Passer d'être humain à part entière à usager/ère représente une transition qu'on ne réalise pas forcément tout de suite, mais qui se révèle être difficile. Une étape qui s'attaque directement à notre amour propre. Venir à l'accueil d'une structure d'aide pour consommateurs ou consommatrices de substances est un geste courageux, même s'il est souvent désespéré. Victime de l'indigence, il faut pourvoir assumer sa condition ou être forcé de l'assumer. Mais, lorsqu'on l'a finalement assumée, n'est-ce pas le début du chemin vers le rétablissement, comme vous le diront les spécialistes ?

Alors pourquoi ce mot « usager/ère » nous fait-il si mal ? Pourquoi nous sentons-nous diminués en l'entendant ? Parce qu'il devient un statut social. Le statut « de celui qui demande à celui qui a ». Être une personne dans le besoin, cela veut dire ça, usager/ère ! Mais c'est aussi, et surtout, le regard de l'entourage et des professionnel·le·s, la complaisance, la supériorité à peine cachées qui sont dures.

Nous tentons alors de cohabiter avec le monde qui nous entoure, en qualité de personnes dans le besoin. Le reste de la société, même si son travail est de nous venir en aide, nous regarde comme étant inférieurs.

Ma plus grande révolte vient de là et c'est elle qui m'a projeté dans la rue. Révolté de voir des personnes prendre conscience de mes fragilités et d'en profiter pour instaurer un rapport de force, un rapport de supériorité psychologique. Mais, n'est-ce pas facile de se sentir supérieur par rapport à quelqu'un qui manifeste un complexe d'infériorité ? Je me répétais alors dans ma tête : « cette personne n'a sûrement rien de plus que moi », « si on a besoin de se sentir supérieur c'est justement qu'on se sent inférieur, le comble ». Et je me suis battu 20 ans pour me construire et pour ne plus me rabaisser devant les autres.

Pourquoi ce mot « usager » nous fait-il si mal ?

J'ai cohabité avec deux regards portés sur ma vie de consommateur en itinérance vivant des difficultés psychiques. Quand je racontais des histoires dans la rue, faisant attention à mon apparence, je recevais un regard empreint d'admiration et rempli d'encouragement : « c'est bien ce que tu fais, merci pour ta petite poésie », « profite », « tu as raison, ce monde n'en vaut pas toujours la peine », « merci, je me suis évadé en t'écoutant, profite de ta liberté ». Par contre, quand j'étais moins bien dans ma peau et mes habits, le regard d'autrui était souvent condescendant. Je me sentais considéré comme un abruti, un idiot.

Cela m'évoque un souvenir. Il y a deux ans j'avais rendez-vous à la direction du service social de Lausanne pour échanger autour de projets associatifs. Un chien m'accompagnait et à la sortie de l'ascenseur au 5ème étage j'ai croisé quelqu'un. La personne m'a dit que ce n'était pas ici l'aide sociale (qui se trouve quelques étages plus bas), avec un regard qui m'a mis mal à l'aise. Je me suis dit : « mince, j'avais oublié comment on me regardait dans le passé à l'aide sociale ». Pas agréable, d'être « cette personne qui demande à celle qui a ».

Finalement, en dehors du regard rabaissant que nous recevons du monde qui nous entoure, il est aussi flagrant qu'un grand nombre de personnes ne prennent pas le temps de nous connaître, et n'ont pas forcément l'envie de s'arrêter et de comprendre. Comme jeune adulte, j'ai reçu l'éducation d'une femme de ma famille, dépendante, qui a beaucoup fréquenté les scènes ouvertes de la drogue en Suisse-alémanique, à St-Laurent et à la Riponne. Elle m'a transmis que toute personne possède une personnalité large et un vécu riche, ce qui fait que comprendre l'une de ses facettes ne suffit pas pour se faire une idée sur elle.

Chaque personne, travaillant dans un bureau ou vivant dans la rue, recèle de grandes surprises si on prend le temps de partager avec elle d'égal·e à égal·e, sur une base d'ouverture, de respect et d'authenticité. Pour moi, qui ai vécu la rue et la route à une époque où cela n'était plus légion comme dans les années soixante et septante, il est toujours inestimable de croiser des ancien·ne·s de la Riponne qui portent cette culture de la rue, d'observer leurs sagesses face aux jeunes qui n'ont pas eu cette transmission. Ces jeunes qui n'ont pas connu les bons produits et donc les bons trips !

Le monde libre que cachent les marginaux, les toxicos et les illuminés en tous genres est un monde que beaucoup apprécient pourtant dans l'art, jusqu'au musée de l'art brut de Lausanne par exemple.

Pourquoi juger ? Perdus ? Vraiment, le croyez-vous ?

Un film que je vous recommande : Rolling Thunder Revue: A Bob Dylan story by Martin Scorsese.

Contact : gael.lehmann@systmd.ch

LE RÉCIT DE MINDY

Il n'y a pas de cohabitation possible avec le monde extérieur quand on est usager de drogues illicites. Je me rappelle que, avant de toucher aux drogues, les gens qu'on appelle « normaux », du monde extérieur, me trouvaient trop gentille et jolie. J'avais commencé un apprentissage en médecine dentaire et en voulant aider quelqu'un à se sortir de l'enfer de la drogue, j'ai commencé à en prendre

moi-même. Au début, je le faisais de temps en temps. Je me disais « allez, juste une fois par semaine ». Pourtant, très vite, comme nous étions deux à consommer et qu'un paquet d'héro n'était pas suffisant, j'ai commencé à me shooter. C'est là que la descente aux enfers a commencé. Comme vous pouvez l'imaginer, j'ai fini par perdre mon emploi puisque je n'étais plus capable de me lever le matin. Mon seul souhait était de consommer et de piquer du nez pour partir dans les bras de Morphée. Plus rien n'avait d'importance, seul le désir de la dame noire dans l'héroïne me tenait en vie.

Le temps passait, le monde extérieur avançait, et sans me rendre compte de rien, il me regardait désormais avec mépris et avec de la peur. Je me rappelle encore des regards dédaigneux qui se posaient sur moi. J'ai commencé à faire la manche, je mendiais dans les rues de Lausanne et des environs. Mes habits étaient très révélateurs, on y voyait même des taches de sang. Je maigrissais à vue d'œil et les personnes normales me traitaient de « junkie ». La stigmatisation battait son plein. Mon estime de soi était plus basse que terre. Je me sentais zéro.

Un jour, une copine de la zone m'a dit : « Mindy, si tu veux avoir de l'argent assez rapidement, inscris-toi au service social », ce que j'ai fait. Chouette, une autre manière d'avoir de l'argent et surtout sans rien faire. Mais l'assistante sociale qui s'occupait de moi me faisait peur à chaque rendez-vous, alors qu'elle était là pour m'aider à sortir de l'ombre. Je me souviens de l'épisode où elle m'a demandé de lui montrer mes mains. Elle m'a regardé dans les yeux et m'a dit « mais quelle horreur, vos ongles sont si sales, allez-vous laver les mains et, pendant qu'on y est, lavez votre visage avec de l'eau bien froide, histoire de vous rafraîchir les idées ! ». Une autre fois elle m'a dit : « vous êtes une personne ingrate et avez perdu toutes vos valeurs ».

Sans vouloir porter un jugement sur les assistants sociaux et sans faire une généralité, un peu plus d'empathie serait à mon avis indispensable. Peut-être que j'ai une fausse impression, mais certains nous mettent tous dans le même panier, alors que nous sommes tous différents. Les usagers ont la réputation d'être des personnes sensibles, un peu trop à mon avis, et je parle pour moi.

Comment enlever cette étiquette d'handicapé à vie quand elle vous colle à la peau ?

S'agissant de la police, certaines patrouilles sont plus flexibles que d'autres. Je trouve que certains policiers nous perçoivent comme des problèmes, des déchets de la société et d'autres comme des êtres humains. N'oublions pas qu'un usager est avant tout une personne avec des émotions, un être vivant, et pas un animal.

Un jour, j'ai voulu aider une dame qui avait des béquilles et portait des courses. Elle m'a jeté un regard où j'ai perçu de la crainte et du dégout, alors que je ne cherchais qu'à l'aider. J'ai vite compris qu'il n'était pas question que je lui apporte mon aide. Cela m'a rappelé à quel point les gens « normaux » craignent les toxicomanes.

Je me dis que même si nous, usagers de drogue, décidions d'arrêter pour toujours et de nous sevrer, le monde extérieur n'oubliera jamais et que nous resterons toujours des toxicos. Dites-moi, comment enlever cette étiquette d'handicapé à vie quand elle vous colle à la peau ? Et surtout, comment cohabiter avec le monde extérieur lorsqu'il y a tant de stigmatisation ? Mystère.

INTERVIEW

Interview de Prof. Reto Auer par Frank Zobel (Addiction Suisse)

Prof. Reto Auer est médecin de famille et chercheur à l'institut bernois de médecine de premier recours (BIHAM). Il a contribué à de nombreuses études dont celle qui a mis en lumière que l'IQOS relâchait de la fumée de tabac, notamment du monoxyde de carbone. Il mène actuellement une étude sur l'utilisation de vaporettes (cigarettes électroniques) pour l'aide à l'arrêt du tabagisme et prépare un essai pilote de vente de cannabis pour la ville de Berne.

Frank Zobel: Pourquoi y a-t-il autant de gens qui fument ?

Reto Auer: Le tabac c'est une épidémie, au vrai sens du terme. Il y a cent ans, la population suisse ne fumait pas ou de manière très marginale. Ensuite, l'industrie du tabac a réussi à convaincre 50 à 60% des gens de fumer. Puis, il y a eu le succès de la santé publique pour restreindre les libertés de cette industrie et aller vers une diminution drastique du nombre des fumeurs, jusqu'à 14% en Australie et en Angleterre, accompagnée par une réduction de la mortalité, des maladies cardiovasculaires et des cancers des poumons. En Suisse, on a mis en place assez peu de mesures et on a encore trop de gens qui fument.

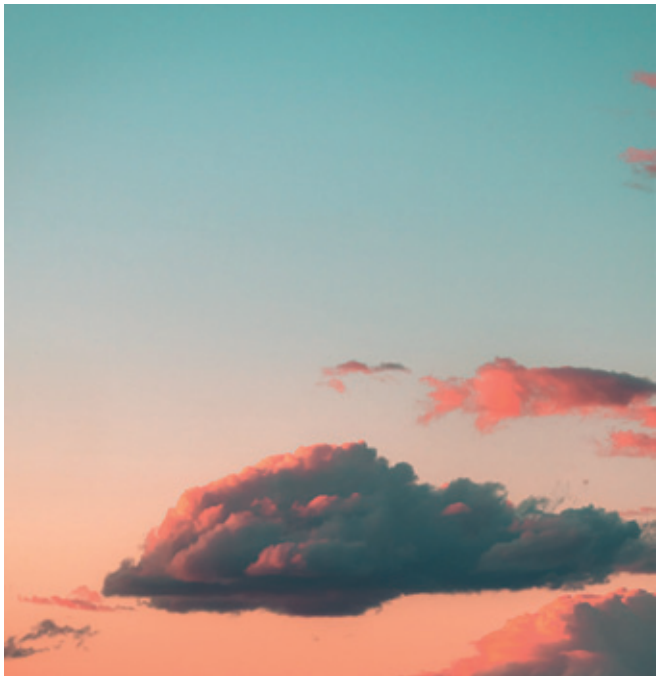
La plupart ont commencé quand ils étaient ados, 60 à 80% l'ont fait avant 18 ans. C'est donc une maladie infantile au vrai sens du terme. On commence avant 18 ans et ensuite c'est très difficile d'arrêter. La plupart fument en raison de leur dépendance à la nicotine. Ce produit rend très dépendant, avec une demi-vie très particulière qui dure une à deux heures, ce qui fait qu'on doit répéter le geste de nombreuses fois chaque jour. Sa pharmacologie est magnifique pour l'industrie, car il rend les gens captifs.

Frank Zobel: Pourrait-on s'imaginer mettre un terme à cette épidémie et revenir en arrière ?

Reto Auer: Je pense que la nicotine va rester. On a 20 à 30 % de la population qui en consomme tous les jours et arriver à zéro ou presque ne paraît pas faisable. On sait pour d'autres substances, comme le cannabis, que même avec une « guerre à la drogue », on n'a jamais réussi à faire disparaître la consommation, au contraire. Et puis, les mesures vis-à-vis de l'industrie du tabac étaient justifiées par un produit extrêmement toxique qui tue. La moitié des personnes qui fument meurent des conséquences du tabac à long terme et un autre tiers souffre d'effets néfastes sur leur santé. C'est cela qui justifie une forte ingérence de l'État et de la santé publique pour restreindre la liberté de l'industrie. Maintenant, avec les nouveaux produits comme les pouches (sachets) de nicotine ou la vaporette, le profil de risque est très différent. La nicotine a aussi des effets positifs en ce qui concerne la mémoire et la concentration. Une justification d'enfreindre la liberté de l'industrie devient alors plus morale, surtout par rapport à l'addiction, que basée sur la santé publique. Cela va donc être difficile de faire comme avec le tabac. Ce que certains professionnel·le·s de la santé publique dont je fais partie veulent c'est surtout un monde sans cigarettes combustibles. Un monde sans nicotine est une décision sociétale plus difficile à justifier.

Frank Zobel: Tu parlais des effets positifs de la nicotine. Quels sont-ils ?

Reto Auer: Il y a des effets positifs en termes de concentration et de mémoire. Jusqu'à maintenant, on n'a pas pu bien les étudier parce que la nicotine était toujours liée à la cigarette. En matière de cognition, on sait que les



toxiques contenus dans la fumée ont un impact négatif, mais de l'autre côté, la nicotine a aussi des effets positifs. Il y a maintenant des études randomisées en cours pour donner la nicotine sous forme de patch pour la maladie d'Alzheimer. Il y a aussi des données prometteuses, mais pas encore assez solides pour la sarcoïdose, pour la rectocolite ulcéreuse, et on a des questionnements par rapport au traitement de la maladie de Parkinson. Jusqu'ici, c'était un produit qu'il était tabou d'évaluer parce qu'il était toujours lié au tabac. Maintenant qu'on espère que la cigarette conventionnelle sera abandonnée pour des produits moins toxiques, on peut se poser les questions difficiles autour de la place de la nicotine dans la société et dans la médecine.

Dans ma famille, on a tous fumé. J'ai perdu des proches de manière prématurée à cause du tabac et je n'ai notamment jamais connu mon grand-père qui fumait. J'ai fumé avec passion deux paquets par jour pendant mes examens de médecine. Ensuite, j'ai arrêté plusieurs fois et j'ai fait une longue pause où j'ai fait beaucoup de sport intensif. Quand je suis revenu des États-Unis, j'ai commencé à prendre des gommes de nicotine alors que j'étais dans un état de stress comme pendant les examens, et j'avais la sensation que je retrouvais mon cerveau et ma façon de fonctionner. Peut-être que j'ai des traits hyperactifs ou des troubles de la concentration qui font que cela m'aide à me concentrer ?

Un monde sans nicotine est une décision sociétale plus difficile à justifier

Je regarde aussi d'autres personnes et leur chemin par rapport à la nicotine. On sait que les gens qui ont fumé reviennent souvent au tabac et recommencent à fumer. Mais il y a aussi cette idée que la dépendance à la nicotine diminue avec l'âge. Quand exactement ? Ce n'est pas clair et c'est différent pour chacun. Mais, en gros, avec le temps, les gens deviennent moins dépendants. Moi j'ai un peu fait le chemin inverse avec les gommes de nicotine. Mais si elles n'existaient pas, j'aurais peut-être recommencé à fumer. J'attends patiemment que mon cerveau devienne enfin suffisamment mûr pour ne plus avoir besoin de nicotine. Les gommes, contrairement aux cigarettes, augmentent la probabilité que je meure bien après ce moment.

J'utilise encore de temps en temps de la nicotine, typiquement quand je dois écrire un protocole de recherche. Cela m'aide à me focaliser et à me concentrer. Je n'aime pas trop les vaporettes parce qu'elles donnent un énorme pic de nicotine. C'est génial pour avoir des idées. La vaporette hautement dosée du matin permet vraiment d'avoir l'œil clair, de faire des associations d'idées un peu comme les gens le décrivent pour d'autres psychostimulants. Le problème c'est que j'en ai tellement qu'après je ne les réalise pas. Avec les gommes, et leur cinétique beaucoup plus plate, ma concentration est plus stable. Je pense donc qu'il y a des effets positifs à la nicotine, mais l'effet négatif c'est la dépendance. Tout d'un coup on a besoin de ces gommes, on est stressé parce qu'on ne les trouve pas. C'est humiliant et frustrant d'être dépendant. Il y a des aspects clairement négatifs à cette dépendance.

Je pense que c'est un atout de faire de la recherche sur ce produit quand on le connait. Quand j'étais à San Francisco, j'étais le seul ex-fumeur et la plupart des gens qui travaillent dans la prévention et l'arrêt du tabagisme n'avaient jamais pris de nicotine ni fumé. Ils avaient une autre vision de l'importance de la fumée dans la vie des gens.

Frank Zobel : On a donc un produit qui, d'un côté, rend dépendant et peut provoquer différentes maladies, et de l'autre, atténue le stress ou augmente la concentration. Comment vois-tu son avenir ? Quelle place va avoir la nicotine ?

Reto Auer : Il y a trois aspects centraux quand on réfléchit à la nicotine et aux différents produits qui la contiennent. Le premier, c'est les effets négatifs sur la santé. Là, on peut clairement dire : la cigarette est tout en haut, le tabac toasté ou chauffé (heat non burn) quelque part au milieu, puis, bien loin en dessous on a les vaporettes, le snus et après les gommes et les pouches de nicotine. Ça, c'est une première caractérisation.

Le deuxième aspect c'est par rapport au potentiel addictif, qui est lié à la cinétique. Si on inhale la nicotine dans les poumons, c'est extrêmement efficace et rapide pour qu'elle atteigne le cerveau. Tout produit qui dérive de la nicotine dans les poumons permet de simuler l'effet de la cigarette avec ses pics. On peut faire l'analogie avec le crack ou l'héroïne fumée. Ensuite, on a les produits qui sont plus plats en matière de cinétique, comme les gommes de nicotine ou les sprays avec administration orale. Là, on est plus près des feuilles de coca que l'on mâche. Puis,

on a ceux qui sont très plats, les patchs de nicotine, c'est l'équivalent de la méthadone ou de la ritaline. Il faut prendre cela en compte quand on veut réguler les produits qui contiennent de la nicotine. On ne peut pas réguler des vaporettes hautement dosées, qui donnent d'énormes pics de nicotine et qui vont rendre très dépendants, comme des gommes ou des patchs qui ont une cinétique plus plate.

Le dernier aspect est rarement abordé. C'est celui du marché qui peut être captif ou ouvert. Celui de la cigarette est un marché captif : l'industrie détient les clés de la production du tabac et bénéficie d'un protectionnisme à travers une forte régulation. Le tabac chauffé n'est pas très différent avec des retours sur investissements énormes et des brevets protégeant le produit de la concurrence. Un paquet de sticks pour l'IQOS se vend huit francs, presque le même prix que les cigarettes normales, mais il est moins taxé. Cela permet d'atteindre le but premier de l'industrie qui est de faire de l'argent. Mais, avec les vaporettes ou les pouches à nicotine, on ne peut pas faire autant d'argent. Ils sont produits en Chine ou ailleurs, hors brevet, et il y a donc une concurrence presque infinie. La nicotine, on peut aussi l'avoir facilement et il n'y a pas d'industrie qui détient les clés de sa production ni de brevets associés. Cette situation fait que la marge ne peut pas être la même que sur le tabac.

On voit bien que les marchés de la cigarette, du tabac chauffé et des substituts pharmaceutiques sont des marchés captifs avec des prix très élevés. Les marchés des vaporettes et des pouches ne sont eux pas captifs et le prix est beaucoup plus bas. Si on vapotte tous les jours, ça coutera un ou deux francs par jour versus huit avec le tabac. Et ça, on doit aussi le prendre en compte dans la régulation. On ne peut pas juste dire que c'est l'industrie du tabac qui détient les clés de l'industrie des vaporettes. Je n'y crois pas, il n'y a pas assez de profits.

Frank Zobel : Alors, quand une partie de l'industrie du tabac dit vouloir remplacer les cigarettes par un produit moins dangereux, on les croit ?

Reto Auer : Le seul intérêt qu'ils ont, c'est d'être profitables. Tuer des gens, ça les embête, bien sûr. C'est une industrie qui vend des produits qui tuent la moitié de ses consommateurs. C'est quand même un trait particulier de faire de la pub pour recruter de nouveaux clients quand tu sais pertinemment que la moitié vont mourir en lien avec ton produit ! Ce qu'on sait aussi c'est qu'ils ont un discours différencié selon les pays. Là où la consommation de tabac est basse et où il y a peu de restrictions, ils continuent de faire de la pub pour les cigarettes conventionnelles. Chez nous ils ont dit qu'ils allaient arrêter, mais ils ont de la peine à tenir parole, surtout dans les stations-service. Leur but sera toujours d'avoir un produit profitable et de trouver de nouveaux clients. Ils l'ont trouvé avec le tabac chauffé. Ils ont réussi à limiter la concurrence et ils sont moins taxés, mais ils le vendent au même prix avec une profitabilité sans doute plus grande.

Intrinsèquement, je n'ai pas d'opposition aux produits comme l'IQOS. Si les gens veulent fumer ça, ils peuvent le faire. Là où on avait des réserves, c'était quand ils ont dit qu'il n'y avait pas de fumée, ce qui permettrait que ce produit puisse être consommé dans les lieux publics fermés. Leur discours par rapport à la fumée, je n'y crois pas une seconde. C'est évident que si on peut fumer dans les lieux publics fermés, comme les discothèques, on va pouvoir convertir des gens à la fumée, quand ils ont un verre dans le nez et sont plus faciles à convaincre. Avec ce produit, ils combinent une forte puissance de frappe en termes de lobbying avec une profitabilité très élevée, et ils pourraient faire du marketing là où on a réussi à l'interdire pour le tabac.

On a le droit d'être contre l'industrie du tabac, vu ce qu'ils ont fait et par rapport au tabac en général. On peut, d'un autre côté, avoir un discours ouvert par rapport à la réduction des risques, tout en acceptant que l'État a le droit de mettre des restrictions par rapport à un produit si addictif. Steve Schroeder de San Francisco a vu juste : « Hate the smoke, love the smokers ». Maintenant, l'industrie du tabac n'a pas promu stratégiquement la

vape parce qu'ils savent très bien qu'ils ne vont pas faire beaucoup d'argent. Ils ont acheté Juul et puis, un an après, il n'y a plus de Juul. C'est évident que ce produit et les autres vaporettes sont en concurrence directe avec leur produit le plus profitable. Et, comme je ne vois pas comment ils vont pouvoir avoir la mainmise sur l'ensemble du marché de la vaporette, leur intention pourrait bien être de le restreindre le plus possible pour éviter qu'il fasse concurrence aux produits qui leur rapportent de l'argent.

Frank Zobel : On va passer à un autre sujet : celui des gens qui fument des cigarettes. Ils voient sur les paquets que fumer tue, que cela a beaucoup d'effets négatifs sur leur santé. Comment est-ce qu'on les aide aujourd'hui ? Est-ce qu'on est bon dans ce domaine-là ?

Le traitement des fumeurs, c'est un énorme scandale

Reto Auer : Le traitement des fumeurs, c'est un énorme scandale. Ce sont les populations les plus défavorisées qui ont la plus haute proportion de fumeurs et, pour l'instant, on a surtout mis en place des interventions socialement régressives. On a mis des taxes sur les cigarettes, qui aident à ce que les jeunes ne commencent pas, mais qui surtaxent aussi les personnes les plus vulnérables. On a interdit le tabac dans les lieux publics fermés, ce qui a eu des effets positifs en termes de santé publique, mais qui, en même temps, a augmenté les différences sociales, parce qu'on a créé des poches de personnes qui fument dehors, entre elles. On a aussi l'absence de remboursement des substituts nicotiniques qui sont dix fois plus chers en Suisse qu'en France par exemple, ce qui est un vrai scandale.

Si je me suis tellement intéressé à la vaporette, et maintenant aux pouches de nicotine, c'est que c'est la première mesure depuis longtemps qui est progressive dans l'aide aux fumeurs. C'est beaucoup moins cher de vapoter, ce qui peut justement attirer des personnes qui ont moins de revenus et leur permettre de continuer leur consommation de nicotine sans en mourir. Et ça, c'est quelque chose d'important. On doit repenser les substituts nicotiniques et les principes de réduction des risques. On avait déjà des personnes utilisant des substituts pharmacologiques au long cours puisqu'ils sont en vente libre dans les pharmacies. Différents principes ont donc déjà été acceptés et maintenant il s'agit de passer à la vitesse supérieure et de proposer aux fumeurs une vraie alternative à la cigarette. S'ils veulent continuer à utiliser de la nicotine, ils pourraient le faire avec des vaporettes ou avec des pouches. Cela permet aussi de casser le marché captif des substituts nicotiniques pharmacologiques qui doivent devenir beaucoup moins chers.

On doit repenser les substituts nicotiniques et les principes de réduction des risques

J'ai une activité à 30% comme médecin de premier recours et j'y vois des personnes socialement peu favorisées. Un de mes jeunes patients vit avec 25'000 francs par an et fume tout le temps. Il utilise maintenant des pouches de nicotine. Il a réduit drastiquement sa consommation de cigarettes et cela a eu une grosse incidence financière. On a une responsabilité par rapport à ça. Et puis il y a cette femme de 50 ans, avec trois enfants, qui est morte d'un cancer des poumons et qui n'avait pas trouvé d'alternative. Ce sont des expériences dures auxquelles je suis confronté. C'est crasse d'avoir un discours moralisateur par rapport à la nicotine et de ne pas trouver les moyens pour aider ces personnes. Si l'étude qu'on mène sur les vaporettes confirme qu'elles sont efficaces et sûres, parce qu'on a encore des réserves à ce sujet, je pense qu'il faudra y aller plein gaz et expliquer l'importance des substituts. Encore une fois, l'industrie du tabac ne va pas faire ce travail, c'est à nous de le faire.

Frank Zobel : On dit que les produits alternatifs permettent une entrée dans la nicotine et qu'ensuite les jeunes passent à la cigarette. Comment vois-tu la situation des jeunes par rapport aux nouveaux produits ?

Reto Auer : Moi, j'ai commencé à fumer des cigarettes avant 18 ans et, si j'avais eu une alternative, je pense que c'est quelque chose que j'aurais probablement adopté. J'aurais compris que c'est moins dangereux et moins cher. Et puis, je pense que c'est aussi une question de valeurs : comment veut-on s'occuper des jeunes, est-ce qu'on veut leur faire confiance, leur donner les clés de leur avenir, ou est-ce qu'on doit les brider ? La réalité c'est la catastrophe qu'on voit actuellement avec une consommation de tabac chez les jeunes qui peut aller de 30% à 50% si on prend l'usage occasionnel. Maintenant que l'interdiction de la publicité pour le tabac et les vaporettes a été votée et acceptée en Suisse, on peut et doit affronter la question difficile de la réduction du risque chez les jeunes. Les données suggèrent que les pays qui ont une approche plus libérale par rapport à la vaporette ont vu une réduction continue, et plus importante, de la consommation de tabac chez les jeunes.

En épidémiologie et dans le discours médical, on confond parfois associations et causes. C'est là qu'on a vraiment besoin des économistes, qui sont habitués à voir des interventions sociales et d'en étudier les conséquences. Les conclusions des économistes c'est que la vaporette est plus souvent une alternative au tabac et rarement une porte d'entrée. Quand on monte les taxes pour le tabac, on augmente la consommation de vaporettes. Une taxe sur la vaporette mène, elle, à une augmentation des fumeurs. Ces produits semblent se substituer l'un à l'autre. Si on peut faire ce raisonnement chez les adultes, je ne vois pas pourquoi on ne peut pas le faire chez les jeunes. On a des données aux USA qui suggèrent que les taxes sur les vaporettes semblent avoir augmenté la consommation de cigarettes chez les jeunes et même chez les femmes enceintes. Ce

sont des faits dérangeants qu'il faut étudier plus attentivement. On a une responsabilité par rapport à la régulation de la vaporette : si on met des barrières trop strictes à leur accès pour tenter d'éviter l'accès à la nicotine, on peut aussi augmenter le taux de tabagisme chez les adultes et chez les jeunes.

L'histoire de la *gateway theory*, de la porte d'entrée et de l'effet passerelle, on l'a déjà entendue pour le cannabis. Et puis, on sait que les jeunes testent de multiples choses. Si on arrive à trouver des produits qu'ils peuvent tester, mais qui ne les rendent pas hyper dépendants - d'où une régulation des vaporettes en interdisant la pub, en limitant la concentration de nicotine ou, peut-être, en facilitant l'accès aux substituts nicotiniques pharmacologiques, voir aux pouches - on pourrait avoir là aussi une baisse de la consommation de tabac et de produits contenant de la nicotine. Ne prenons pas les jeunes pour des cons. Dans les enquêtes en population générale, quand on demande quels sont les risques, ce qui est plus dangereux entre le tabac et les vaporettes, ce sont les jeunes qui répondent le mieux. Je ne vois pas pourquoi les pouches ne devraient pas aussi être considérées comme une opportunité par rapport aux jeunes.

On continue à fumer le cannabis alors qu'il y a des alternatives beaucoup plus intéressantes

Frank Zobel : Aujourd'hui, 90% des consommateurs de cannabis disent fumer des joints avec du tabac. Comment tu vois la situation dans ce domaine ?

Reto Auer : Ce qui m'interpelle, c'est que l'on continue à fumer le cannabis alors qu'il y a des alternatives beaucoup plus intéressantes. J'en ai consommé en étant jeune et le fait de le fumer, c'est peut-être parce qu'on est habitué à ça, mais si on prend un e-joint ou bien qu'on vaporise, on fait griller moins de THC, donc on économise, car on libère plus efficacement le THC. Pour les risques pour la santé, on a encore peu de données, mais au laboratoire il semble que c'est beaucoup moins dangereux. Il faut se dire que le cannabis va être régulé et que les gens vont continuer à le fumer en mélange avec du tabac. C'est quelque chose qu'on ne peut pas promouvoir. Je pense que la régulation est une opportunité d'essayer d'expliquer aux personnes, et surtout de leur mettre dans les mains des produits régulés, sûrs, pour qu'ils puissent tester une autre façon de consommer le cannabis, sous forme vapotée, vaporisée ou orale.

Frank Zobel : Merci pour cet entretien.

FORMATION ADDICTIONS

AUTOMNE 2022

GREA

GROUPEMENT ROMAND D'ETUDES DES ADDICTIONS

PRISE EN CHARGE DES SITUATIONS D'OVERDOSE ET GESTES DE PREMIERS SECOURS	7, 8 septembre
FORMATION IN MEDIA	15, 16 septembre, 9 décembre
FORMATION EN RÉDUCTION DES RISQUES	19, 20, 26 et 27 septembre
FORMATION HANDICAPS ET ADDICTIONS	21, 22 et 28 septembre
USAGES DES ÉCRANS : ACCOMPAGNEMENT ET PISTES D'INTERVENTION	29 septembre
FORMATION DE BASE EN ADDICTIONS	4, 11, 18, 25 novembre, 2 décembre
PRÉVENTION DANS LES FOYERS ÉDUCATIFS	10 novembre
OUTILS NUMÉRIQUES DANS LE SUIVI DES ADDICTIONS : ENJEUX ET USAGES	21, 22 novembre

Info et inscriptions | **www.grea.ch** | 024 426 34 34

LE JEU VIDÉO SOUS TOUTES SES COUTURES

Anthony P. (Gaming Federation)

Dans ce numéro, nous voulions aussi évoquer l'univers des jeux vidéo, mais cela n'a pas été facile de trouver quelqu'un qui puisse en parler… autrement. Anthony, gamer, psychologue et professionnel de l'industrie, nous propose trois regards complémentaires sur cet univers.

La majorité des personnes qui lisent cet article ont déjà été confrontées d'une manière ou d'une autre au monde du jeu vidéo. Ce secteur fait aujourd'hui plus de chiffre d'affaires que le cinéma ET la musique combinée[1] ! Dingue, non ? Avoir un enfant qui joue à Fortnite est une manière d'y être confronté, mais la plupart ont aussi joué au moins une fois à un jeu vidéo, comme Candy Crush ou le Solitaire sur mobile. Après tout, un jeu n'est qu'une expérience interactive visant à promouvoir le plaisir (ou *fun*, on y reviendra) au travers d'un outil qui permet l'interaction.

On ne peut par contre pas considérer les films comme des jeux vidéo. On ne peut pas interagir avec Keanu Reeves dans Matrix Resurrections ! Mais, si vous avez joué à la Wii et au jeu de bowling, là c'est une expérience interactive avec un élément qui vous permet d'influer sur l'environnement virtuel. Cette délimitation a bien sûr ses limites. Il existe des films où l'on peut influer sur l'histoire… mais on les considère plutôt comme des « expériences interactives ». Du coup, c'est quand même du jeu vidéo… un peu. En tout cas, la plupart de ces expériences sont influencées par le monde vidéoludique !

La définition est donc vaste et le secteur rapporte beaucoup. Unity 3D est un bon exemple. Unity est un outil (*game engine*) qui permet de créer vos jeux vous-même, au travers de programmations et de l'utilisation de leur interface. Unity compte plus de 6'000 employés, est cotée en bourse et affiche un revenu de 1,11 milliard de dollars en 2021[2]. Elle fournit son outil gratuitement à des millions de développeurs, de l'adolescent qui a soif de comprendre aux studios qui ont des millions de budgets de développement. Unity se lance également dans le support pour la création de films[3] ! Ici, c'est le jeu vidéo qui déborde sur la production cinématographique.

Un autre exemple ? Steam est une plate-forme en ligne où vous pouvez acheter et télécharger des jeux. Tout est sur le *cloud*, ce qui vous permet d'éviter d'entreposer cent boîtes de jeux chez vous. L'entreprise emploie plus de 1'000 personnes au sein du groupe "Valve Corporation", qui inclut le support pour la plate-forme, mais également le développement de jeux. Avec ces deux exemples, je ne fais qu'effleurer la complexité et la profondeur de cette industrie.

Je connais bien l'industrie parce que ma vie a été centrée autour du jeu : fils de joueuse, période de pratique vidéoludique excessive et maintenant actif dans l'industrie. J'espère pouvoir partager avec vous ma compréhension de cet univers et vous faire entrevoir les dangers et opportunités au travers du regard d'un joueur. L'article se divise en trois parties : la première porte sur la vision du "Joueur" et mon propre historique avec ce média. La seconde aborde la recherche psychologique autour du jeu vidéo et la dernière porte sur mon rôle dans l'industrie.

JOUER

Quand on dit qu'une personne est « née avec un objet dans les mains », cela signifie qu'elle est bonne dans un domaine, qu'elle a un talent inné. Chez moi, le sens de cette phrase est…plus littéral : ma mère jouait à des jeux vidéo sur console et était portée sur l'informatique quand elle était enceinte. Mes contacts avec un média électronique ont donc commencé très tôt.

Comme beaucoup de gens, je me souviens peu de mon enfance, mais j'ai des souvenirs de mettre un CD dans l'ordinateur pour jouer à "Zoombinis", un jeu très simple combinant des situations de puzzles et de pure création.

Image 1 : Zoombinis – Je détestais ces deux qui n'aimaient jamais mes pizzas…

Le but était d'amener les Zoombinis (petites créatures bleues aux designs… particuliers) dans un refuge à l'autre bout du monde. Il fallait passer plusieurs épreuves, certaines s'appuyant sur la logique et d'autres sur la chance, et "perdre" le moins possible de petites bestioles au passage.

Bien évidemment, j'ai joué à d'autres jeux beaucoup plus connus. Si je vous dis Pikachu, ça vous dit quelque chose ? Après tout, il s'agit de la licence de jeux ayant généré le plus de revenus au monde (juste avant Mario)[4] : 90 milliards de dollars, pas mal pour une souris jaune. La licence Pokémon a beaucoup évolué, mais c'est le jeu "Pokémon Rouge" sorti en 1999 dont je me souviens le mieux. Pour tout dire, j'étais tellement fan de ces créatures que j'ai appris à lire pour pouvoir y jouer. Ma mère savait comment s'y prendre pour me motiver !

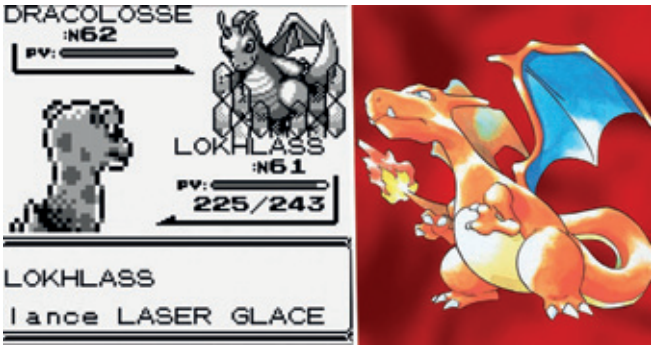


Image 2 : Pokemon Rouge – Les graphismes ne sont peut-être pas du *Call Of Duty*, mais cela renvoie dans le monde de mon enfance.

C'était ma première relation avec l'univers vidéoludique en tant que joueur : des mondes fantastiques qui me transportaient et m'apprenaient tant ! Ensuite, tout ne s'est pas passé comme prévu. J'ai fini mon école primaire et commencé le cycle d'orientation. Je suis devenu adolescent : cette période magique où tu te définis en tant que personne, tu te rebelles, tu essaies de trouver ce qui te plait.

Mon adolescence à l'école était détestable. Je me souviens encore des horreurs d'autres élèves et je ne garde que peu de bons souvenirs de cette période. Et, quand dans la vraie vie tout semble compliqué, les jeux vidéo, eux, paraissent bien. D'un côté, on vous demande de réviser votre allemand, d'aller en cours et de voir des étudiants qui vous harcèlent, ou de faire des tâches ménagères qui ne vous intéressent pas… et de l'autre on vous propose de visiter des lieux magiques où vous êtes le héros d'une nation ! Le jeu vidéo n'est pas la "vraie" vie, mais bon sang! ce que ça fait du bien quand ton Pokémon évolue et que tu finis ce fichu combat contre cette espèce vache. Ça fait plus de bien que d'apprendre que « l'oiseau » se dit « der Vogel ».

Tout était aligné pour que le jeu devienne une pratique excessive, empiétant sur ma vie personnelle au détriment d'autres activités « normales ». Tiens, aujourd'hui j'ai joué trois heures à "Total War Warhammer 3", mais je suis aussi allé faire les courses, je me suis fait à manger, ai rangé mes habits… Si j'étais en pratique excessive, je n'aurais que commandé des pizzas et joué. Vous voyez la limite entre activité excessive et passion ? (Oui, je suis toujours un joueur passionné). Mais, à cette époque, j'ai dépassé la frontière avec "World of Warcraft".

Image 3 : World of Warcraft – C'est quand même plus cool de tuer "ein Drache" que d'aller faire son vocabulaire, non ?

J'avais une excellente stratégie. Je rentrais du cycle, faisais ce que je devais faire pour le lendemain et lançais "World of Warcraft" après le repas. À 22 heures, j'éteignais l'écran pour me coucher. J'entendais les bruits de pas de ma mère jusqu'à ce qu'elle se couche. J'attendais encore dix minutes et rallumais l'écran. Quand je retournais au lit, le soleil se levait et je ne dormais qu'une à deux heures.

Ma mère ne l'a jamais découvert. Quand je le lui ai dit, bien plus tard, elle a compris pourquoi j'ai failli rater mes études. C'était une période difficile, entre l'adolescence, ses questions existentielles et ma vie scolaire qui, disons-le, puait. Aller jouer avec mes amis en ligne sur "World of Warcraft" était bien plus fun !

Mais…j'ai perdu pied. J'ai réussi à sortir de cette phase avec l'aide de ma mère qui limitait mon accès à internet à une heure par jour. J'avais compris que j'étais faillible,

mais je n'arrivais pas à sortir du trou tout seul. J'ai encore eu une rechute au collège, ce qui m'a presque coûté ma scolarité post-obligatoire. Mais, encore une fois, avec l'aide de maman et beaucoup de self-contrôle, je suis reparti sur le droit chemin.

Voici le conseil que j'en retire : aux parents qui observent des épisodes de jeu excessif chez leur enfant, pensez à plonger un peu dans son activité ! Posez-lui des questions, essayez de comprendre pourquoi tuer un dragon est plus fun que d'apprendre ou de sortir les poubelles. Certes, la vie ce n'est pas toujours ce qu'on veut faire, mais quand on est ado c'est parfois un peu compliqué de l'accepter. Apprenez aussi à différencier un enfant qui joue par passion (et qui voit ses amis) de celui qui joue de manière excessive. C'est très important de ne pas diaboliser une activité qu'il aime.

COMPRENDRE

Quand je suis entré en faculté de psychologie, j'ai vu le potentiel de fusionner les théories de ce domaine avec mon amour du jeu et me suis alors consacré à l'analyse des mécaniques de jeu et de marketing. La théorie qui explique le mieux pourquoi un jeu est très attractif est la « Théorie de l'autodétermination », qui explique comment un individu peut être motivé par une action, une activité ou l'attente de celle-ci. Dans le monde du jeu vidéo, on parle aussi de théorie explicative du « fun », de l'amusement.

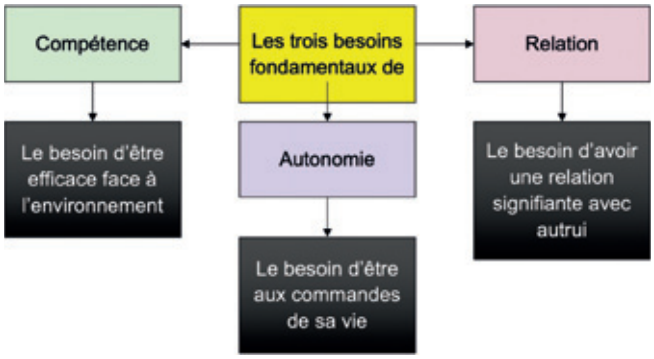


Image 4 : Fait par moi-même.

Ne vous êtes-vous jamais senti dans une situation où quelque chose dépasse ce dont vous êtes capable ? Pas forcément par manque de connaissances, mais peut-être par manque de temps. Une autre fois, vous deviez entrer des données sur Excel… c'était ennuyant n'est-ce pas ? Vous manquiez alors de… **motivation**.

Le besoin est très simple à comprendre : si on ne se sent pas compétent pour faire une tâche, on est moins motivé à la faire. Il est appliqué à plusieurs niveaux dans la mécanique des jeux vidéo. Au début, vous n'y connaissez rien. Le jeu vous donne un petit sort, des petits tutoriels pour des tâches simples (parler aux autres, avancer, attaquer, etc.). Après ce court entraînement, vous devez tuer… un loup, tout seul ! Deux attaques et un sort plus tard : le loup meurt ! Incroyable, vous l'avez vaincu si vite, vous êtes doué… Oh, mais c'est quoi cette animation dorée autour de votre personnage ? Vous êtes passé au niveau supérieur. Génial. Ça fait beaucoup, non ? L'« Expérience Utilisateur » est optimisée pour vous faire sentir puissant, compétent, dans une situation où vous ne connaissiez pas grand-chose. On vous donne des récompenses pour montrer que vous êtes incroyable.

Image 5 : L'animation de montée de niveau dans "World of Warcraft". Dans l'exemple, le joueur a tué un porc, pas aussi excitant que le dragon! Mais c'est le début… Il faut bien monter les enjeux.

Le loup n'était qu'une première étape…pour commencer. Une fois que vous vous y mettez, vous allez avoir besoin de monter en difficulté : « Occupez-vous des brigands ! », puis « Sauvez le marshal ! » et, en fin de partie, vous affronterez le dragon, destructeur du monde. Vous avez compris l'idée ?

Il existe une théorie en psychologie qui explique très bien cette montée en puissance et en complexité qui doit aller de pair avec l'évolution du personnage : celle du flow de Csikszentmihalyi (dites-le trois fois très vite). Pour optimiser l'activité d'un être humain dans une tâche, il faut que la difficulté corresponde à sa compétence. Si elle est trop facile, on s'ennuie, si elle est trop dure, on souffre d'anxiété.

Être autonome

Rappelez-vous la dernière fois qu'on vous a demandé d'effectuer une tâche, mais que vous ne vouliez pas la faire ? Ce sentiment-là, c'est le manque d'autonomie. Vous n'aviez pas le choix de l'effectuer OU vous ne pouviez juste pas le faire d'une manière « créative ».

Dans un jeu, on peut choisir ses personnages, sa classe, son équipe, ses déguisements. Dans la vraie vie, l'autonomie n'est pas toujours présente ! Le jeu est donc la définition même de l'autonomie : même dans les jeux directifs vous avez un niveau de liberté. Et c'est cette liberté qui répond à ce besoin.

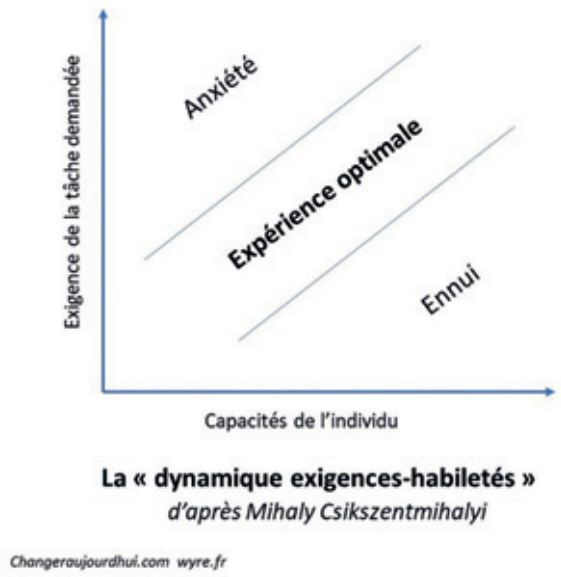


Image 6 : Vous vous souvenez de la fiche Excel à remplir ? Clairement du côté de l'ennui quand vous comprenez comment Excel marche… Et si la tâche est à faire demain, mais exige 20h de travail ? Au-dessus !

… et en relation

Nous avons besoin d'appartenir à quelque chose de plus grand, de faire partie d'un tout, ou simplement d'avoir quelque chose auquel nous identifier. C'est ça le besoin de relation. Dans la vraie vie, c'est quand on va dehors avec ses potes, qu'on **choisit** sa boisson favorite et qu'on partage un moment avec des personnes que l'on apprécie. Dans le jeu vidéo, cela se passe dans l'histoire. Oui, je ne suis pas vraiment un tueur de dragon, mais c'est quand même plus cool que d'être un ado de 13 ans, non ? Et puis ce personnage-là je le trouve trop cool, je me retrouve trop en lui. Ces réflexions sont là, elles vous accrochent, et certains jeux (plus narratifs) ne se concentrent que là-dessus.

Je n'ai fait qu'un bref résumé de la complexité psychologique qui se cache derrière une pratique vidéoludique. Chez les pratiquants excessifs, cela concerne surtout ce que peut apporter le jeu en tant que « confort mental » et motivation par rapport à la vie réelle. Mais le jeu vidéo m'a aussi apporté des amitiés. Des gens à qui je ne parle pas tous les jours, qui n'habitent pas dans le même pays, mais avec qui j'ai partagé de bons moments. Comme si on était autour d'une bière virtuelle.

TRAVAILLER

Après mon master en psychologie, je n'ai travaillé QUE dans l'industrie du jeu vidéo. J'ai d'abord trouvé un emploi du côté marketing en raison de mes capacités d'analyse. Je suis bon en statistiques et cela m'a ouvert des portes passionnantes. Sur la base de ma pratique (parfois excessive) du jeu, j'ai été capable de parler du milieu, des stratégies et cela m'a débloqué mon premier job, non pas en Suisse, mais en Angleterre dans une start-up qui compte aujourd'hui plus de cent personnes.

Je travaille désormais dans une autre entreprise comptant plus de mille employés. Je m'occupe de la partie « Data » (données) du marketing de performance. Je gère une petite équipe qui grandit vite et vis dans une maison de briques rouges. J'adore les briques rouges.

Le monde du jeu vidéo est complexe. Il est très sexy pour beaucoup de jeunes, mais ce n'est qu'en l'approchant de près que l'on comprend la complexité de lancer un jeu sur le marché ! C'est aussi un milieu dans lequel il est compliqué d'entrer, mais on peut ensuite y rester toute sa vie. Il y a toujours quelque chose de nouveau, de nouvelles technologies et de nouvelles choses à voir. Il y a un écosystème qui comprend un nombre inimaginable d'emplois. Vous vous en doutez, il y a aussi beaucoup d'argent qui s'y brasse.

Je joue toujours aux jeux vidéo, je parle à mes potes qui sont dans le monde entier tout en tuant des monstres. Un de mes bons amis est au Portugal ! Tous les jeudis soir, c'est « Bro Night » (soirée entre frères) où l'on teste le jeu du moment en papotant de la vie, de tout et de rien… parfois avec une bonne bière.

Contact : contact@gamingfederation.ch

Références

1. This Opportunity for Investors is bigger than Movies and Music combined : https://www.nasdaq.com/articles/this-opportunity-for-investors-is-bigger-than-movies-and-music-combined-2021-10-03 (18 fevrier 2022)

2. LinkedIn page de l'entreprise Unity : https://www.linkedin.com/company/unity/ (22 fevrier 2022)

3. Unity. Real-time filmmaking explained : https://unity.com/solutions/real-time-filmmaking-explained (18 fevrier 2022)

4. Marcus Lu. The 50 Biggest Video Games Franchises by Total Revenue : https://www.visualcapitalist.com/50-biggest-video-game-franchises-revenue/ (19 fevrier 2022)

INTERVIEW

Interview de Elena Hoffmeyer par Ann Tharin (HETSL) et Benjamin Ravinet (GREA)

Rencontre avec Elena Hoffmeyer, 33 ans, fondatrice de la Brasserie Blanche Pierre à Delémont avec son mari Sandro et un ami de longue date. Après sa maturité, elle est partie voyager puis a démarré deux formations universitaires différentes avant d'obtenir un bachelor en design et mode à la Fachhochschule à Bâle… et ce même s'il était clair depuis longtemps que le fait de brasser de la bière en s'intéressant de près à l'écologie et à la justice sociale l'intéressait bien plus que les vêtements.

A. Tharin et B. Ravinet : Comment a démarré votre aventure à Blanche Pierre ?

Elena Hoffmeyer : Durant mes études, un ami, mon compagnon Sandro et moi, nous retrouvions chaque week-end dans les locaux d'une usine jurassienne. Nous refaisions le monde, nous faisions de la musique, nous buvions de la bière industrielle en canettes ou en bouteilles et nous nous disions : « Il faudrait tout faire nous-même : jardiner ; avoir des poules ; faire nos vêtements nous-mêmes (…). ». Nous souhaitions créer un projet d'autogestion et nous nous sommes dit qu'il fallait commencer avec de la bière artisanale, parce que ce que l'on buvait, cela n'en valait pas la peine.

Sandro avait déjà fait un cours de brassage en Suisse-allemande avec son père et il avait déjà du matériel à disposition. Un week-end, nous nous sommes retrouvés à faire un brassin dans la cuisine de ses parents. Ils habitaient à la rue Blanche Pierre à Delémont, d'où le nom de la Brasserie. À la suite de cette première expérience, ils nous ont dit « Vous pouvez recommencer aussi souvent que vous voulez, mais à la cave ! ». À partir de là, chaque week-end, Sandro, notre ami et moi, nous cherchions des recettes et nous brassions. En mars 2013, nous avons inauguré la brasserie à la Rue Blanche Pierre. Le 3ème larron - qui entretemps a préféré se consacrer à des projets moins « capitalistes » - a développé tout le graphisme et conçu la typographie Blanche Pierre spécialement pour nous. En 2015, quand nous avons terminé nos études respectives, nous avons pris des chemins différents. Sandro et moi avons décidé de continuer à brasser et depuis, nous vivons de cela.

Dès le début, il nous est apparu important de nous procurer de bonnes matières premières. Le premier sac de malt que nous avons acheté était déjà de culture bio, mais nous nous sommes très vite heurtés au problème des matières premières locales. Dans un premier temps, nous faisions notre malt au sein de notre brasserie, puis nous avons fondé la Coopérative Malticulture avec d'autres partenaires. La Malticulture est ainsi devenue une coopérative agricole indépendante de la Brasserie. Aujourd'hui, deux de nos trois bières de base sont au malt jurassien. Il nous a fallu du temps pour en arriver là, mais c'est déjà une grande victoire. Un jour, ce seront toutes nos bières qui seront au malt du Jura !

A. Tharin et B. Ravinet : Quand vous avez commencé, il n'y avait pas de malterie dans le Jura ?

Elena Hoffmeyer : Non, quand nous avons commencé en 2013, il n'y avait pas de malterie en Suisse. Nous avions à disposition du malt suisse qui était envoyé en Allemagne, puis renvoyé en Suisse. Ainsi, assez rapidement, plutôt que de chercher à faire malter du malt bio suisse à l'étranger, nous avons privilégié la création puis l'ouverture d'une malterie jurassienne. Depuis, d'autres ont ouvert à Genève, dans le canton de Vaud et en Suisse-allemande. Les malteries locales se développent, ce qui est bien ! Malgré cela, les bières artisanales ne représentent

aujourd'hui qu'environ 6 ou 10% du marché suisse. Il est intéressant de se rendre compte qu'il est possible de mettre un drapeau suisse sur une bouteille de bière dès le moment où la majorité des ingrédients, eau comprise, est issue de notre pays. Cela explique que la majorité des bières dites « suisses » ne contiennent en fait pas de malt suisse.

Nous produisons aussi du houblon, mais de manière plutôt anecdotique, car à ce jour, nous avons uniquement onze pieds devant notre maison. Cela correspond à l'équivalent d'une cuvée par année. Cela nous permet néanmoins de continuer à nous intéresser à la terre, car Sandro est ingénieur agronome. Pour toutes les autres cuvées, nous utilisons du houblon qui vient de Soleure. Cette année, le houblon bio et suisse était rare, car les récoltes ont été mauvaises. Nous sommes ainsi très tributaires des conditions météorologiques ; les producteurs étant peu nombreux. La Suisse est un pays qui se prêterait bien à cette culture, mais il faudrait pouvoir mutualiser les machines, ce qui coûte cher et n'intéresse dès lors pas vraiment nos possibles partenaires.

Nous voulons qu'ils connaissent tant le produit que notre démarche éthique

A. Tharin et B. Ravinet : Vous faites ainsi du local à différents niveaux ?

Elena Hoffmeyer : Oui, la distribution de nos bières se fait au niveau suisse uniquement. Nous avons été longtemps présents au Marché de Delémont pour nous faire connaître, mais aujourd'hui nous sommes bien représentés dans les magasins de la vieille ville. Ce que nous vendrions le jour même au marché, c'est ce qui ne serait pas vendu par les commerçants du lieu et c'est une concurrence que nous souhaitons éviter. Nous ne vendons pas non plus en grandes surfaces, car leurs politiques de vente nous déplaisent. Nous faisons deux exceptions : l'une avec une entreprise agricole nationale dans laquelle se trouvent les locaux de notre malterie – ce qui nous permet de toucher un public agricole concerné par notre démarche - et l'autre avec la chaine de petits magasins des villages du Jura, afin d'avoir la garantie d'être disponibles ailleurs que dans la capitale.

Blanche Pierre propose également des livraisons dans tout le canton. Nous livrons dans une zone géographique s'étendant jusqu'à Neuchâtel, ainsi que dans la ville de La Chaux-de-Fonds et celle de Bâle ; mais une fois par mois seulement. Nous ne voulons pas externaliser les livraisons, car nous sommes conscients de l'importance d'être en lien direct avec nos vendeurs. Nous voulons qu'ils connaissent tant le produit qu'ils vendent que notre démarche éthique. Celle-ci peut en effet paraître compliquée à saisir pour les consommateurs, et ce même si nous avons de jolies étiquettes explicatives livrées avec nos bouteilles. Les commerçants ne veulent pas toujours jouer le jeu et les mettre à disposition des clients, notamment parce que cela prend trop de place sur les rayons.

A. Tharin et B. Ravinet : Y a-t-il un public que vous cherchez spécifiquement à atteindre ?

Elena Hoffmeyer : Les gens qui se posent la question de l'impact de ce qu'ils consomment ! Si je veux boire une bière ou encore manger une confiture, le goût est important, mais pas uniquement : l'impact économique et environnemental a également une grande importance. De nombreuses personnes se posent la question du pouvoir dont ils disposent au travers de leur porte-monnaie. Ces gens-là sont ceux qui vont sélectionner une Blanche Pierre quand ils choisissent une bière artisanale. Nous avons bien sûr aussi un public qui nous choisit pour le goût, mais il est certain que le fait que l'on produise du local, du bio, du zéro déchet, c'est cela qui séduit principalement nos clients. Notre public principal est ainsi plutôt constitué de personnes qui ne boivent pas en grande quantité, voire même qui nous disent : « Je ne suis pas fan de bières, mais la vôtre je l'apprécie à sa juste valeur et j'aime bien avoir une petite réserve de Blanche Pierre à la cave, pour mes invités ! ».

Dans un bar, l'amateur de bières qui n'est pas au courant de la démarche de Blanche Pierre et qui cherche un goût en particulier va plutôt sélectionner une bière artisanale moins chère que la nôtre. Donc, ce n'est pas dans les bars que l'on vend le mieux, car si le consommateur ne se pose pas la question de la démarche éthique qui sous-tend notre production, c'est rare qu'il choisisse une Blanche Pierre. Mais il est vrai que nous pouvons aussi convaincre par le goût, car nos bières ne sont pas seulement intelligentes, elles sont également bonnes !

A. Tharin et B. Ravinet : Combien coûte l'une de vos bières ?

Elena Hoffmeyer : Entre 4,50frs et 4,80frs par bouteille, plus la consigne. Nous ne nous y retrouvons pas avec un prix inférieur. Nous ne voulons pas industrialiser notre production ni la sous-traiter pour baisser nos prix. Notre choix va jusqu'au fait de consigner nos bouteilles pour pouvoir les recycler, et ce même si cela nous coûte cher en main-d'œuvre. Dans le marché des bières, comme dans celui des vins, il est très rare d'avoir des bouteilles recyclées. Les vignerons comme les brasseurs n'ont que peu d'expérience dans le lavage des bouteilles et ils ne sont malheureusement pas les plus enclins à mutualiser. À la malterie, j'évoque parfois cette idée, mais nos collègues ne sont pas vraiment intéressés. En effet, cela coûte cher et c'est compliqué tant au niveau de l'hygiène à maintenir pour éviter les infections, qu'au niveau de la logistique pour disposer de la place de stockage nécessaire pour le verre propre et sale. Tous ces choix ont un coût, même si le prix de nos bières n'a pas évolué depuis 2013.

A. Tharin et B. Ravinet : Avez-vous un avis sur les taxes sur la production d'alcool ?

Elena Hoffmeyer : Je ne comprends pas pourquoi il y a des taxes sur les bières mais pas sur les vins et sur le cidre. Ce n'est pas juste et je comprends cela comme une conséquence directe du lobbying des grandes entreprises. À Blanche Pierre, nous produisons en petite quantité et nous sommes au bénéfice d'un rabais de « petit producteur », mais nous arrivons tout de même à un montant qui avoisine les 12 à 13 centimes par litre. J'espère sincèrement que cet argent est réinvesti dans de la prévention, car à mon sens, des actes aberrants sont autorisés par la législation actuelle, comme la vente de bières de grandes marques pour 50 centimes le litre. Cela me désole de constater la vente d'énormes quantités de produits industriels par de grandes entreprises qui profitent - sans éthique aucune - de faire de l'argent sur le dos des gens en situation de précarité et sans aucun respect de la planète.

A. Tharin et B. Ravinet : Avez-vous un engagement politique par rapport à votre entreprise ?

Elena Hoffmeyer : Nous avons toujours refusé que la démarche de Blanche Pierre soit associée à un parti politique, même si certains aimeraient bien s'associer à notre image. Toutefois, sur les réseaux sociaux sur lesquels la Brasserie est représentée, nous nous positionnons sur des sujets qui nous tiennent à cœur. Par exemple les récentes initiatives sur les pesticides de synthèse, le mariage gay ou encore tout ce qui concerne une forme de justice sociale, économique ou écologique. La défense de l'agriculture proche de la terre, non industrielle, nous importe tout particulièrement. Je suis née dans un petit village et je connais les difficultés économiques que rencontrent les agriculteurs. Cela me touche de voir que le consommateur ne veut plus payer le juste prix d'un produit.

Buvez raisonnablement, mais buvez bien !

Au niveau des conditions de travail, huit personnes travaillent à Blanche Pierre et nous faisons notre maximum pour que nos collègues trouvent leur compte au travail. Au niveau salarial, nous sommes tous à la même enseigne. Les primes, par exemple, sont pour tout le monde ou pour personne. Il n'y a aucune méritocratie et les gens travaillent à Blanche Pierre, car ils croient en notre démarche. Quand le salaire minimum à 20frs de l'heure est entré en vigueur dans le Jura, je me suis dit : « On y va ! Au pire, mon mari et moi nous baisserons nos propres salaires ; mais nous allons augmenter tout le monde ! ». Nous sommes ainsi passés de 3400 à 3800 francs par mois, et ce en une année seulement. Cela n'a pas été simple, mais nous avons réussi à atteindre ce seuil de salaire minimum pour tout le monde. Et aujourd'hui, tout le monde à Blanche Pierre gagne 4000 francs par mois pour un temps plein, avec ou sans formation dans le domaine.

A. Tharin et B. Ravinet : Qui dit « vente de bières » dit « vente d'un produit alcoolisé » possiblement néfaste pour la santé. Diffusez-vous des messages de prévention ?

Elena Hoffmeyer : Nous téléchargeons le logo « interdit aux moins de 16 ans » pour les rares manifestations auxquelles nous participons, comme le marché de la Saint-Martin. Toutefois, la majorité de nos clients ne sont pas des adolescents et les consommateurs qui fréquentent nos stands n'achètent pas en quantité importante. La question du prix est certainement dissuasive et peu de personnes vont donc avoir les moyens de faire la fête en buvant de la Blanche Pierre. Nous avons toutefois parfois des commandes de clients ayant les moyens financiers nécessaires à une consommation régulière de Blanche Pierre ; mais nous n'avons évidemment pas d'information sur est-ce qu'ils consomment seuls, avec des invités ou encore s'ils offrent nos produits en cadeaux. Tout comme nous n'avons aucune idée de la quantité d'autres produits alcoolisés consommés par ces mêmes clients. Nous n'avons donc pas vraiment l'opportunité d'entrer en discussion sur ces questions de santé. Toutefois, sur chacune de nos bouteilles apparait une mention stipulant que l'alcool est une « drogue » dangereuse, à consommer avec modération et raison. L'alcool est une substance très facilement accessible, en très grande quantité et sa consommation est très acceptée socialement, au point où tout un chacun peut boire tous les jours à midi sans que quiconque ne se pose la question de savoir s'il y a un problème ou non. Et quand nous avons l'impression que nous côtoyons une personne qui rencontre un problème avec l'alcool, le tabou est trop fort et nous ne savons pas bien comment aborder cette question. Dès lors, pour nous, cette mention est une manière de ne pas se débiner sur le fait qu'en tant que producteurs nous avons également une responsabilité. Nous ne sommes pas là pour dire « Buvez-en un maximum ! », nous sommes plutôt là pour dire, « Buvez raisonnablement, mais buvez bien ! ».

A. Tharin et B. Ravinet : Qu'est-ce qui vous importe le plus pour vos consommateurs ?

Elena Hoffmeyer : Nous souhaitons qu'ils soient contents et qu'ils n'aient pas l'impression de s'être fait flouer d'une manière ou d'une autre. Nous voulons qu'ils aient l'impression d'avoir entre les mains ce pour quoi ils ont payé le prix de l'une de nos bières, c'est à dire un produit sain, bon, bio et local.

Contact : brasserie@blanchepierre.ch

FAIRE LA FÊTE, CONSOMMER DES SUBSTANCES ET RÉDUIRE LES RISQUES

David Perrin (Nuit-Blanche)

La consommation de substances psychoactives est souvent intimement liée à des moments et à des lieux festifs. David Perrin a d'abord lui-même exploré l'univers festif et la consommation des substances qui lui est associée avant de s'engager pour réduire les risques de celles et ceux qui aujourd'hui suivent ses pas.

Je me souviens encore des sentiments vécus lors de ma première sortie nocturne à l'aube de mon adolescence. Dans une fête avec des amis, bières et alcools forts circulaient à flots. J'ai bu mes premières bières alors que j'avais seulement treize ans. Plusieurs sentiments enivrants se côtoyaient et se mêlaient dans mon psychisme pubère : l'insouciance, la curiosité, la découverte, l'ouverture et une profonde envie d'exploration. J'avais envie de parcourir une longue nuit parsemée de possibles et me sentais libre de braver quelques interdits.

Depuis lors, j'en ai bravé d'autres et découvert, expérimenté, consommé, parfois en excès, différentes substances classées comme dépresseurs, stimulants ou perturbateurs du système nerveux central. Certaines ont été testées alors que j'étais mineur, et d'autres à un âge plus mature. J'ai pu découvrir les différents plaisirs liés aux substances et à la fête, et parcourir de longues nuits blanches. Là où se termine la journée des uns, commence parfois celle des autres. Attiré par la nuit et inspiré par son atmosphère et ses rencontres, je me suis rendu entre 13 et 47 ans dans une multitude d'espaces festifs : fêtes privées, salles de concert, festivals, raves parties (légales et illégales), clubs, lieux en pleine nature investis pour l'occasion… autant d'espaces et d'univers où se rejoignait une population en quête de plaisirs, de sensations et de liberté. Le besoin de découvertes musicales, de se retrouver entre ami·e·s, de partager des instants chaleureux et intenses, de se laisser aller aux rencontres, à la danse, aux multiples plaisirs de la fête qui mènent à l'explosion des sens.

La nuit permet de se sentir unique, libre et vivant

Durant deux décennies, j'ai découvert Ibiza, Paris, Londres, Berlin, Barcelone, Montpellier… et certains festivals ou clubs mythiques (Boréalis, Mayday, Time Warp, le Rex, Egg Club, le Trésor, le Space) pour n'en citer que quelques-uns et je me suis immergé dans des ambiances et des réalités aux multiples couleurs et sonorités. La nuit permet la rencontre, celle qui nous surprend, celle qui nous choque, celle qui nous fait rire, sourire, celle qui permet de se sentir unique, libre et vivant. J'ai souhaité traverser le miroir du jour et me mêler à ce monde nocturne pour en découvrir les saveurs et les joies comme les abysses et les abimes.

PLAISIR ET CONTEXTE

Que l'on soit à la recherche d'un nouveau plaisir ou que l'on veuille découvrir de nouveaux sens, perceptions, capacités cérébrales, les substances permettent d'explorer notre monde intérieur en regardant au-delà de notre prisme mental. En ce sens, beaucoup de consommateurs·trices cherchent à atteindre d'autres états de conscience ou des mondes parallèles.

Il y a une trentaine d'années, la consommation de drogues était affiliée à certaines scènes ou à certains milieux, comme la communauté gay ou la scène electro, qui ont été montrées du doigt. Or, depuis plusieurs années, on trouve et on consomme des substances dans beaucoup d'autres milieux, comme les fêtes estudiantines, des scènes de hip-hop, de rap, de métal… ainsi que dans beaucoup de fêtes privées. Il n'est plus rare de trouver de la cocaïne, de la MDMA, du LSD ou de la kétamine dans de plus larges milieux. La consommation de drogues s'est fortement normalisée et on en parle plus librement. Est-ce le signe d'une société qui ose briser des tabous, dans sa recherche de plaisir ? Est-ce par gout de la transgression ?

INTERVENANT EN RÉDUCTION DES RISQUES

Après des années d'expérience de vie festive et différentes expériences avec les substances, j'ai souhaité m'impliquer autrement dans l'espace festif et m'engager dans le domaine associatif à travers une action de « réduction des risques ». Ayant mis un terme à ma consommation de substances, je souhaitais apporter et transmettre mes connaissances ainsi que l'apprentissage de mes bonnes et mauvaises expériences. J'ai donc progressivement expérimenté et développé une posture d'« ex-pair ». Durant sept années d'interventions dans les différents espaces festifs genevois (clubs, festivals, raves parties) et près de trois ans dans un dispositif de « Drug Checking », j'ai rencontré et dialogué avec de nombreux·ses consommateurs·trices de substances en recherche de plaisirs et de sensations. Dans mes interventions, je m'adapte aussi bien aux personnes novices, qui testent une substance pour la première fois, qu'aux consommateurs·trices plus habitué·e·s et aguerri·e·s, ou encore qui ont une consommation plus problématique.

La posture de réduction des risques s'appuie sur une approche objective et pragmatique permettant d'accompagner la personne dans sa consommation. Dans une posture de non-jugement, les questions de l'intervenant permettent d'aborder sans tabous différents aspects de la consommation afin d'explorer les connaissances au sujet de la qualité, des dosages, des effets et des risques liés au mode de consommation. Les notions de plaisir et de motivation sont également abordées tout comme les associations et mélanges de substances.

QUELS RISQUES ?

Les risques liés à la consommation sont nombreux et les conséquences peuvent être dommageables et même irréversibles, qu'elles soient d'ordre physiologique, psychologique ou social. Que ce soit avec ou sans substances, les risques font partie de la vie et vouloir une société sans risques est illusoire. Quant aux substances, elles ont toutes des effets spécifiques sur notre système nerveux central et différents impacts. Les effets peuvent être bénéfiques en apaisant la personne, en facilitant la communication et l'ouverture d'esprit, mais peuvent aussi déclencher différents troubles, somatiques, psychiques, de l'attention et/ou de la mémoire.

Certaines personnes sont dans une recherche de plaisir épicurien, tandis que d'autres ont une recherche plus spirituelle, axée sur une ouverture de conscience et non dans le sens religieux du terme. Le rapport de confiance est important pour ouvrir le dialogue et permettre des retours objectifs menés avec bienveillance. L'éthique, l'anonymat et la confidentialité sont au cœur de notre posture. Les notions de bénéfices et de risques peuvent être discutées en proposant différents outils permettant de réduire les risques.

APPROCHE ET POSTURE

J'interviens en répondant aux différentes demandes dans une vision globale de la personne. Les demandes varient d'une personne à l'autre que ce soit sur la nature des produits, sur leur propre consommation ou celle d'un·e proche. Intervenant auprès d'un large public de tous âges, je m'adapte à chaque personne et propose des réponses individualisées.

J'accueille la personne comme elle est, sobre ou sous l'effet de substance(s). L'écoute, la bienveillance et le dialogue constructif permettent d'informer, de transmettre des messages pertinents et ciblés afin de réduire les méfaits. Le cadre doit être contenant et sécurisant pour mieux faire passer certains messages, même si je n'ai jamais la certitude que ces messages sont reçus, acceptés, intégrés et appliqués, ce qui demande une posture humble.

Le cadre doit être contenant et sécurisant pour mieux faire passer certains messages

Sachant que le milieu festif représente également un exutoire pour une partie de la population, la question s'est posée de savoir comment ces espaces allaient évoluer avec la crise sanitaire qui a débuté en mars 2020 ? Sachant que les clubs, festivals et autres évènements ont eu de la peine à survivre et à s'organiser pendant cette période, comment les individus en quête de fêtes et de plaisirs nocturnes ont-ils changé leurs comportements ? Les espaces festifs se sont-ils davantage développés dans les sphères privées ? Le développement de la consultation en ligne que nous proposons depuis le début de la crise a constitué une tentative de rester en contact avec ce public cible.

EN GUISE DE CONCLUSION

Nous avons encore un long chemin à parcourir pour tenter d'être objectifs sur nos représentations des personnes qui consomment. Stigmatisée, voire diabolisée,

la consommation de psychotropes divise encore les avis et les politiques. Pourtant, les substances psychoactives circulent au sein des communautés depuis la nuit des temps. « Les premières références à l'utilisation d'opiacés dans l'histoire, dans l'état actuel des connaissances, ont été décryptées à partir des tablettes sumériennes de Nippur. Ces plaquettes d'argile gravées en caractères cunéiformes font mention d'un emploi d'opium aux époques sumérienne et babylonienne »[1].

Les substances ont donc traversé les époques et les civilisations et leur nombre est en constante augmentation. Elles ont proliféré à travers le temps et le développement des laboratoires pharmaceutiques légaux ou clandestins.

Sur quelles bases et quels critères scientifiques les substances deviennent-elles légales ou illégales ? Par exemple, le Fentanyl ou la kétamine sont légaux dans un cadre médical, mais illégaux sur le marché noir, tandis que le cannabis ou le LSD sont illégaux, mais intéressants par leur potentiel thérapeutique. Cette complexité ne cesse de s'étendre. Depuis 2008, près de 450 nouvelles molécules de synthèse ont été créées dans des laboratoires. Le marché des drogues est souvent tellement attractif que certains n'hésitent pas à proposer de nouveaux produits (cathinones, tryptamines…) sans trop de soucier des effets sur les consommateurs·trices à court, moyen et long terme. De plus, comment enrayer ce phénomène, sachant que l'interdiction d'une substance peut en faire émerger une dizaine d'autres similaires ? Ces détournements sont sans fin, « […] car de plus en plus, les molécules synthétisées peuvent être imaginées directement à partir d'un savoir d'évolution extrêmement rapide dans le domaine de la chimie moléculaire et dans celui de la biochimie du système nerveux central »[2].

Le marché des drogues n'échappe pas au dictat du marché mercantile ou aux réglementations différentes d'un pays à l'autre permettant bien souvent aux producteurs de molécules d'échapper aux contrôles répressifs, ce qui est paradoxalement moins le cas des consommateurs-trices.

Contact : david.perrin@premiereligne.ch

Références

1. Dugarin Jean et Nominé Patrice. Toxicomanie : historique et classifications. In: *Histoire, économie et société*, 1988, 7(4) : 550.

2. Dugarin Jean et Nominé Patrice. *Ibid* : 549

LES MOTS DES TACTILOS

Camille Robert et Fabrice Rosselet (GREA)

Les loteries électroniques (ou Tactilos) sont omniprésentes en Suisse romande et constituent la vache à lait de la Loterie Romande. Mais que pensent les joueuses et les joueurs de ces machines, particulièrement celles et ceux qui ont perdu le contrôle de leur usage ? Pour une fois, la parole leur est donnée dans le cadre d'une recherche.

Cinq ans, c'est le temps que mettent en moyenne les joueuses et les joueurs pathologiques pour demander de l'aide après l'apparition de problèmes de jeu[1]. Par ailleurs, si l'ensemble des personnes concernées par une addiction connaissent la stigmatisation et un sentiment de honte, les joueuses et joueurs pathologiques sont encore vu·e·s comme plus faibles et moins volontaires que les personnes dépendantes aux substances psychoactives : s'il n'y a pas substance, il ne devrait pas y avoir de dépendance[2]. Pas étonnant, dès lors, que leur parole soit rarement entendue, et ce alors même que les jeux de hasard et d'argent ont fait beaucoup de bruit ces dernières années avec la croissance de l'offre, le développement du jeu en ligne et les débats autour de leur régulation.

Le point de vue des joueuses et des joueurs a pourtant beaucoup à apporter aux professionnel·le·s et aux décideurs·euses politiques. C'est le parti qu'ont pris le GREA et le Centre du jeu excessif (CHUV) dans le cadre d'une recherche conjointe sur les loteries électroniques (ou Tactilos)[3]. Dans ce cadre, sept personnes concernées ont pu nous livrer leur expérience des loteries électroniques ainsi que leurs perceptions des problèmes, des enjeux et des mesures de prévention existantes autour de ces machines.

UNE OFFRE OMNIPRÉSENTE

Interrogé·e·s sur leurs jeux favoris, les répondant·e·s ont été unanimes : les loteries électroniques viennent en tête. L'une des principales raisons est leur très grande accessibilité : pas besoin d'aller loin ou de chercher longtemps pour trouver l'une de ces machines. Elles présentent aussi l'avantage de ne pas être soumises au régime d'exclusion des joueurs problématiques. Ainsi, Yves a cessé de chercher à se faire exclure des casinos lorsque celui de Saxon a fermé, car il pouvait jouer au Tactilo dans les bistrots du coin. Cette proximité s'est traduite par un renforcement de certaines pratiques de jeu.

> « Une personne dépendante veut tout, tout de suite. Je savais exactement dans quels établissements les trouver dans toute la région. Si je voyais une file d'attente sur la machine, je me rendais vite ailleurs pour jouer, parce que ça me démangeait. Dès que j'avais de l'argent, ça me brûlait les doigts et vraiment, ça brûle. Ces machines, c'est un peu comme de la drogue, c'est le même schéma avec le manque. »

Les effets nocifs de la profusion des loteries électroniques ont souvent été évoqués. Selon Maria, à Lausanne « l'avenue d'Echallens est une rue Casino ». Elle y a vu le nombre de machines progressivement augmenter et il lui est devenu de plus en plus difficile d'y échapper. Quant à Sylvain, qui avait commencé à jouer au café en bas de chez lui, il a mis en place avec un copain des « promenades de jeux » permettant de se rendre en scooter d'un lieu de jeu à un autre.

Je savais exactement dans quels établissements les trouver

La Suisse romande compte plus de 700 loteries électroniques, réparties dans quelques 350 établissements. On les trouve majoritairement en ville et cette recherche montre qu'elles sont surtout présentes dans les communes où les revenus imposables sont les plus faibles[3]. Leur très grande accessibilité, sans possibilité de se faire exclure comme pour les machines à sous des casinos, en font

une offre de jeu omniprésente et problématique pour les personnes en situation de vulnérabilité.

UNE MACHINE CONÇUE POUR CRÉER L'ADDICTION

Les caractéristiques structurelles de ces machines sont une autre raison qui les rendent particulièrement attrayantes pour les répondant·e·s : des mises peu élevées, l'immédiateté du résultat, la possibilité de rejouer de manière répétée et tout de suite, ainsi que les nombreux effets sonores et visuels. Comme l'explique Caroline, ces facteurs contribuent ensemble à accentuer la perte de la notion du temps et de celle de l'argent dépensé :

> « Quand je joue, je me sens prise dans un engrenage, une machine à laver ou une avalanche. J'en oublie même de manger, de boire ou de fumer, et quand c'est terminé je me sens complètement fatiguée. En fait le jeu c'est comme de la glue, un truc qui nous colle et dont on a envie de se débarrasser sans y arriver. »

Des entretiens, il ressort que la possibilité du gain immédiat, en pressant simplement un bouton, est l'un des facteurs les plus importants dans l'apparition de la dépendance. À coup de mises rapides et faciles, entre cinq et dix francs, Luc a déjà perdu jusqu'à 1'500 francs en deux heures :

> « La possibilité de spéculer plusieurs fois est très incitante. Quand j'ai envie de jouer, c'est comme si j'étais habité, il y a un moment où je ne suis plus vraiment dans la réalité. Lorsque je perds mon argent, je retourne en chercher à la banque et je recommence. C'est un cercle. »

Les répondant·e·s racontent, chacun·e à sa manière, le même phénomène : la perte de la notion du temps, l'oubli de ce qu'il se passe autour, les factures impayées, dans le rythme infernal de la machine qui avale tout. Sylvain résume la dynamique : « Plus c'est rapide, plus ça rend accro ! ».

DES (FAUSSES) CROYANCES BIEN ANCRÉES

Les spécialistes du jeu excessif connaissent bien la problématique des fausses croyances. Qu'il s'agisse d'illusions de contrôle ou de superstitions, elles influencent les perceptions des chances de gain en les faisant paraître plus grandes qu'elles ne le sont. Il existe plusieurs types de ces croyances[4]. Une courante est « l'illusion du joueur », ou la négation de l'indépendance des tours : si quelque chose ne s'est pas produit depuis longtemps, par exemple si la machine n'a « rien donné » depuis un moment, cela veut dire qu'elle va bientôt faire un gain. On trouve cette croyance dans de nombreux entretiens, dont celui avec Maria :

Plus c'est rapide, plus ça rend accro !

> « Il y a des joueurs qui veulent rester sur la machine pendant des heures car ils y ont dépensé beaucoup d'argent, par exemple 2'000 francs. Selon eux, si la machine a reçu beaucoup d'argent, elle va en rendre bientôt, et ils ne veulent pas que ce soit la personne suivante qui en profite. »

L'illusion de contrôle est un autre type de fausse croyance. Luc raconte, par exemple, qu'une de ses connaissances gagne régulièrement car elle a des tactiques et une bonne intelligence de la machine. Elle disposerait également d'autre chose, un secret qui lui permet de gagner, ce qui ajoute la dimension de superstition à l'illusion de contrôle :

> « En général, entre joueurs on ne parle pas de nos problèmes d'addiction au jeu mais plutôt de comment avoir la machine. Par exemple, un ami à moi gagne régulièrement grâce à des tactiques et à sa connaissance du fonctionnement de la machine. Il joue à certaines heures précises avec un certain montant. Mais il a aussi autre chose… »

Pour Caroline, ces fausses croyances sont très ancrées chez les joueuses et joueurs de loteries électroniques et il est important de leur faire prendre conscience de leurs illusions. Beaucoup pensent que lorsqu'elles ont perdu de l'argent, elles vont pouvoir « se refaire », ce qui les amène à jouer encore plus.

D'IMPORTANTS BESOINS EN MATIÈRE DE PRÉVENTION

Tous les témoignages montrent qu'à travers leur très grande accessibilité, leurs caractéristiques structurelles et les croyances entretenues par les joueuses et les joueurs,

les loteries électroniques représentent l'une des offres de jeu les plus problématiques. Selon les répondant·e·s, il y a donc un besoin important en matière de prévention. En les écoutant, il apparait clairement que les messages de prévention existants ne sont pas suffisants et qu'un contact plus direct avec des acteurs·trices de la prévention est souhaité. Or, certaines mesures actuelles ne sont malheureusement pas à la hauteur de l'enjeu, la prévention sur les lieux de jeu se limitant bien souvent à des flyers d'information autour des machines qui sont rarement consultés. Les mesures de prévention structurelle font encore cruellement défaut. Pourtant, les loteries électroniques sont encore à l'origine d'un tiers des demandes d'aide au Centre du jeu excessif. La récente décision de l'autorité intercantonale de surveillance, la GESPA, d'étendre le registre d'exclusion des jeux aux à ce type de jeu devrait permettre d'améliorer la protection des joueuses et des joueurs[5]. À moins que le recours déposé par la Loterie Romande ne trouve un écho favorable auprès du Tribunal des jeux d'argent.

Contacts : c.robert@grea.ch ; f.rosselet@grea.ch

Références

1. Künzi K., Fritschi T. et Egger T. Glücksspiel und Spielsucht in der Schweiz. Empirische Untersuchung von Spielpraxis, Entwicklung, Sucht und Konsequenzen. BASS, *sur mandat de la Commission fédérale des maisons de jeu et de l'Office de la justice*. Berne : 2004.

2. Arnaud S. et al. Étude romande sur le jeu. *Une collaboration entre IUMSP et ISPA sur mandat du Programme intercantonal de lutte contre la dépendance au jeu (PILDJ)*. Lausanne : Institut universitaire de médecine sociale et préventive, 2009.

3. Al Kurdi C. et al. Distributeurs de loterie électronique en Suisse romande et jeu excessif : synthèse des connaissances et incidences pour la prévention par les cantons. Centre du jeu excessif (CHUV) et GREA. Lausanne : 2021.

4. Programme intercantonal de lutte contre la dépendance au jeu (PILDJ). *Foire aux questions*. En ligne : sos-jeu.ch/fr/faq. Consulté le 31.01.2022.

5. GESPA. *Les joueurs exclus des jeux ne doivent plus pouvoir jouer à la Loterie électronique*. Communiqué de presse. Berne, le 15.09.2021.

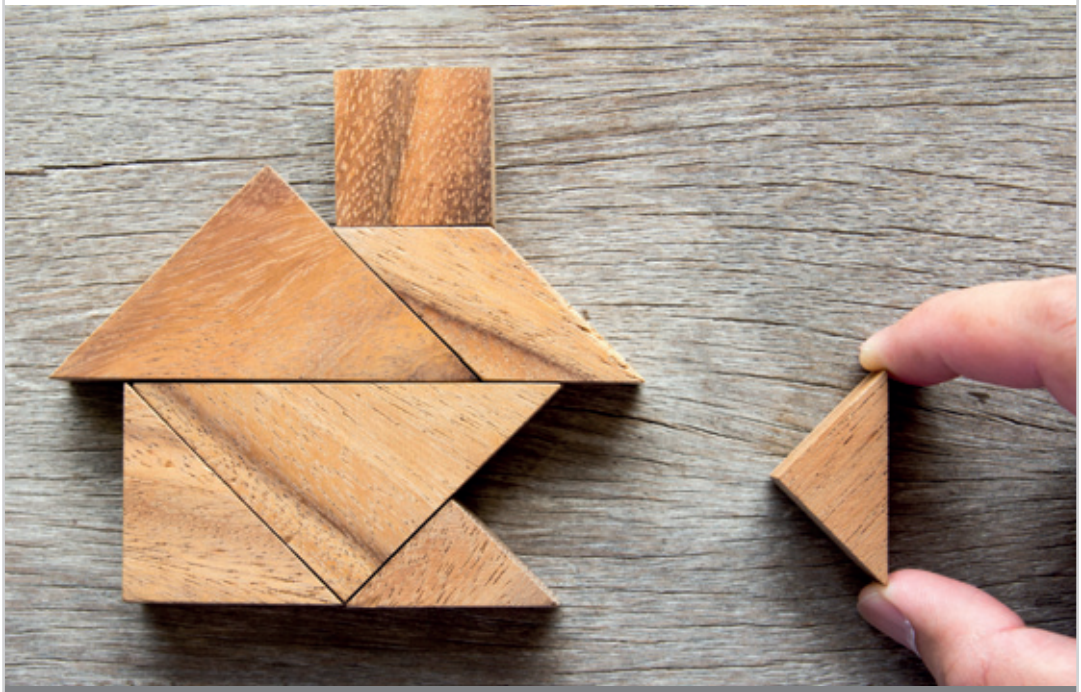
GREA
GROUPEMENT ROMAND D'ETUDES DES ADDICTIONS

FÉDÉRATION ADDICTION
Prévenir | Réduire les risques | Soigner

QUELLE PLUS-VALUE DU SOIN RÉSIDENTIEL EN ADDICTOLOGIE ?

Assises franco-suisses – Lyon
1er et 2 décembre 2022

Regards croisés et interprofessionnels France-Suisse : conférences plénières et ateliers thématiques autour des spécificités, bonnes pratiques, apports et perspectives d'avenir des structures résidentielles.



Informations et inscriptions à venir | www.grea.ch

PARLER DE… LA PRESCRIPTION MÉDICALE D'HÉROÏNE

Nadia, Céline, Michel et Sébastien

Il y a près de trente ans, la Suisse introduisait la prescription médicale d'héroïne, une mesure (inutilement) controversée et dont l'application reste encore aujourd'hui limitée à quelques rares pays. Mais, si les administrateurs et décideurs à travers le monde continuent d'ignorer une mesure thérapeutique pourtant évidente, qu'en pensent ceux et celles qui en sont les destinataires ? Petit tour d'horizon avec quatre usagères et usagers du Peps[1] à Genève – Nadia, Céline, Michel et Sébastien[2] – qui ont bien voulu parler de leur expérience[3].

COMMENCEMENT

Nadia : je suis ici depuis trop longtemps, je ne veux pas savoir depuis quand. Je crois que je suis une des plus vieilles. Je suis venue parce que j'en pouvais plus. J'étais à bout. Je crois que je serais morte. À l'époque, je travaillais. Economiquement c'était pas mal, pas comme maintenant, c'était très facile de trouver du travail. Je suis tombée à un moment où ils encourageaient les jeunes, pratiquement ils déroulaient le tapis rouge. Je travaillais et puis j'achetais (de la drogue). Mais c'était épuisant de devoir toujours tout planifier.

C'est un infirmier méthadone qui m'a dit « vous devriez aller au Peps ». La première fois je l'ai pas fait. Ça m'a pris un moment pour accepter cette idée de malade. Ça m'a pris du temps à digérer. Je suis venue, ça m'a pris des années pour l'enlever, me déculpabiliser. Il y a encore un décalage avec la société. De toute façon, ce n'est pas une ligne claire, noir et blanc, c'est dégradé.

Je n'ai plus connu le manque et retrouvé la confiance de ma famille

Au début, il y avait un ajustement au Peps, parce qu'ils ne savaient pas du tout quelles étaient les quantités à prescrire, il n'y avait pas de références. Ils ont dû tout créer eux-mêmes. Tester, voir. C'est dangereux, s'ils en donnent trop, quelqu'un meurt. Moi, je suis arrivée après quand c'était stabilisé, mais j'ai entendu toutes ces histoires.

Céline : j'ai découvert le Peps il y a 7-8 ans. J'ai croisé une psychologue qui m'en a parlé mais y aller trois fois par jour cela me semblait beaucoup. Mais comme j'étais au bout, que j'en avais marre de la zone, que je faisais des séjours à l'hôpital, j'en ai discuté avec un infirmier et j'ai commencé. Depuis, je n'ai plus consommé d'héroïne de rue et plus été à l'hôpital. Je n'ai plus connu le manque car cela tient 24 heures, et j'ai retrouvé la confiance de ma famille. Ça m'a sauvé, changé la vie.

Sébastien : Je crois que j'ai commencé à prendre des opiacés dans les année 1980 après le décès de mon père. En août 2002, j'ai appris que ma sœur avait un cancer. J'ai su ça à la dernière minute. Tout le monde le savait à part moi. Elle est morte tôt, en janvier. Je me suis dit « je vais m'inscrire au Peps », et puis j'ai été accepté. Je suis donc entré en octobre 2002.

Michel : Je suis là depuis quatre ans. Comme Lausannois, je crois qu'on n'avait pas le droit mais à ce moment-là ils ont commencé à ouvrir pour les Lausannois, en prévision de l'ouverture d'un Peps à Lausanne. Quand ils l'ont ouvert, les autres sont partis et moi je suis resté.

Dans la rue, il y avait beaucoup de gens qui consommaient et depuis qu'ils ont commencé le Peps, on ne les voyait plus dans la rue, donc c'est un peu comme ça que j'en ai entendu parler. Mais comme il n'y en avait pas à Lausanne, j'ai attendu. Après je me suis dit que peut-être commencer ça pouvait être pas mal.

L'EXPÉRIENCE

Nadia : Ici il faut venir mais il n'y a plus cette inquiétude, ce risque de se retrouver malade, en manque plusieurs fois dans une année, ce qui est épuisant. Il y a aussi un seuil de souffrance qu'il ne faut plus dépasser.

Je trouve qu'en Suisse on peut avoir pas mal de confiance dans le personnel soignant, dans la mentalité générale. Aux Etats-Unis j'aurais pas de confiance. Le Peps ça m'aide à garder un rythme. C'est pour ça que je viens. Avant je venais trois fois, maintenant deux. J'aime bien ce rythme, je crois que j'ai besoin d'une structure. J'apprécie. Ce qui peut être une contrainte pour certains, pour moi, c'est rassurant.

Quand je suis arrivée ici, j'en pouvais plus, j'étais en épuisement mental. Déjà j'ai pu récupérer physiquement, ça c'est sûr. Mais mentalement, j'ai de la peine. Je pense que ça va mieux mais je suis tout de suite épuisée. Je n'arrive pas à trouver l'énergie. C'est comme s'il y avait deux sortes d'énergies : l'énergie physique et mentale. Je n'arrive pas à trouver assez d'énergie mentale pour envisager de lâcher le Peps. Je n'ai pas vraiment de buts, de plans, c'est de la survie.

Il me semble que ma façon de réagir, elle est très spéciale : je n'ai pas vu d'autres personnes réagir comme moi. Beaucoup sont prêts à voler, même à agresser des gens. Perdre leur milieu social, ça je l'ai jamais fait, j'ai jamais touché à ça, comme trahir ma famille. Il vaut mieux mourir que faire ça. Je mets beaucoup de valeur à la confiance.

Céline : Je viens deux fois par jour. Le matin après le réveil et je promène mon chien en même temps. Je déjeune après et vais voir mon ex deux heures. Lui aussi venait au Peps avant.

Le Peps, ça me cadre. J'ai besoin de choses qui restent. Cela va mieux avec certaines personnes qu'avec d'autres. Le personnel change beaucoup. Cela me dérange par exemple que les médecins changent tout le temps, c'est difficile pour moi. Il faut recréer la confiance. Actuellement, j'ai un bon climat de confiance avec le médecin, qui doit me voir tous les trois mois, même si je le trouve parfois un peu intrusif.

Je ne vois personne à part mon ami, mon ex et les gens du Peps. Je suis plutôt asociale et ne rencontre pas d'autres toxicomanes. Si j'en voyais, j'hésiterais un peu à proposer le Peps parce que c'est contraignant et ce n'est pas de l'héroïne comme dans la rue. Le flash, on l'a moins avec la diacétylmorphine. Si une personne était vraiment dans les problèmes, je lui en parlerais quand même. Mais cela ne marche pas avec tout le monde.

Sébastien : Le Peps a pas changé grand-chose. Je suis souvent fatigué. Les deux visites au Peps rythment mes journées mais ça fait beaucoup. Je dois en plus m'occuper de ma mère et puis je dois m'occuper de moi.

Quand j'ai commencé, je mélangeais beaucoup et c'est vite devenu une habitude. J'ai commencé à prendre des dormicum, en parallèle. Je voulais pas venir au Peps et pas prendre de la diacétylmorphine. Alors j'ai dit « je vais chez mon médecin privé ». Après j'ai arrêté. J'ai essayé d'arrêter complétement, à zéro. Je suis resté un mois à zéro. Mais vraiment zéro, zéro. C'était mon troisième sevrage. Je suis revenu.

J'ai une bonne relation avec le personnel soignant, mais je les trouve un peu distants. Avant, il y avait plus de gens, par exemple il y avait un infirmier dans la salle d'attente avec nous. On arrivait avant, on se mettait sur le fauteuil, et puis on attendait 10 minutes et puis on pouvait rentrer pour obtenir l'héroïne. Là, je pense qu'ils ont pensé à enlever cette attente. J'appréciais ces dix minutes.

Michel : J'ai pas spécialement besoin d'être entouré ou accompagné, mais ça va comment cela fonctionne au Peps. Quand je prends l'héro, j'ai du plaisir mais pas pour longtemps. Pour stabiliser, c'est très bien. Si vous consommez, ça ne sera pas le Peps qui vous sauvera. Il faut aussi beaucoup de temps, du temps de weekend, c'est quand même contraignant. Il faut venir deux fois par jour. Les rendez-vous avec le médecin et tout. Je le conseillerais et puis je ne le conseillerais pas quoi, ça dépend. S'il a une addiction où il s'injecte, je lui conseille. Parce qu'il y a l'hygiène, il n'y a pas besoin de l'argent, c'est l'assurance qui paie. Je trouve que c'est mieux. La prostitution a diminué.

MOTS DE LA FIN

Nadia : Pour le Peps, à un moment on doit être mentalement prêt. Si on ne veut pas, ça sert à rien. Un truc qu'on apprend vite, c'est que si la personne n'a pas de volonté, ça sert à rien de la forcer. Avant, on pensait que ça pouvait marcher comme ça. Il me semble qu'il y a moins de personnes qui pensent comme ça : si on arrive à faire qu'il ne consomme pas du tout, il va voir à quel point c'est débile et du coup, il va arrêter. Mais il faut d'abord que son corps soit propre. Il y a cette croyance que s'il arrive à se désintoxiquer, il va comprendre. C'est difficile à enlever cette croyance.

L'homosexualité était considérée comme une maladie et on mettait les gens en thérapie pour les guérir. Il y a une comparaison, la toxicomanie est une maladie. C'est vraiment une histoire d'étiquette et de comment on appelle les choses, c'est super flou. Il y a peut-être un décalage dans les mots par rapport à la réalité. C'est comme avec les langues, chaque fois qu'on traduit un mot, il y a un décalage.

Contact : Gerard.Calzada@hcuge.ch

Notes

1. Programme expérimenté de prescription de stupéfiants.

2. Prénoms d'emprunt.

3. Guillaume Lefebvre a recueilli ces témoignages avec le soutien de Santo Gentile, Xénia Gobet et Gérard Calzada. La rédaction a ensuite transcrit, édité et regroupé les réponses.

25 ANS AU SERVICE DE L'INTELLIGENCE COLLECTIVE

Jean-Félix Savary (GREA)

Il y a 25 ans, *Dépendances* venait remplacer les cahiers du GREAT, publications des années 90. Depuis le temps, la revue a pris son envol et a trouvé son identité particulière. Elle donne la parole à différents points de vue, sans restriction autre que l'utilité du propos pour alimenter la réflexion. Sans jamais vouloir être autre chose que ce qu'elle est. *Dépendances* ne prétend pas être une revue scientifique, à l'esprit rétréci par sa spécialisation et aux colonnes prises d'assaut par celles et ceux qui doivent publier. Elle ne cherche ni les honneurs, ni la gloire. Au contraire, *Dépendances* se veut une revue de débat. Elle n'a pas de parti pris et regarde sans complaisance les différents recoins du thème qui nous unit. Elle se met à disposition du riche terreau de la Suisse romande, pour tisser des liens, valoriser des expériences, stimuler les réflexions. *Dépendances* est notre maison dessinée pour l'échange et la compréhension mutuelle. Construite pour la floraison de notre intelligence collective.

Tout en gardant son indépendance, *Dépendances* sait s'ouvrir à la diversité de notre pays, qui fait aussi sa force. Elle aime régulièrement faire de la place aux réalités d'Outre-Sarine, tout comme aux réflexions de l'administration fédérale. Internet lui a donné une nouvelle fraicheur, en permettant de partager nos réflexions avec le reste du monde francophone. Cette intégration progressive a d'ailleurs donné naissance à sa petite sœur, la nouvelle revue francophone ARP, dont le cinquième numéro (déjà) parait ces jours. Notre coin de pays est si petit, et il a besoin de l'air du large, qui colore et nuance nos réalités convenues.

L'histoire de *Dépendances*, c'est aussi l'histoire d'un très beau partenariat, solide comme le roc, dans un éternel printemps. En unissant leurs forces, Addiction Suisse et le GREA ont su dépasser leurs intérêts propres pour créer cet espace unique et neutre, qui contribue à façonner la Romandie des addictions. Parce que nous sommes différents, et que nous ne regardons pas notre sujet par le même angle, il en ressort toujours quelque chose de plus grand, de plus, de plus complet. La force de son idée initiale n'a pas faibli et permet de fédérer les énergies de ses serviteurs qui, années après années, continuent à labourer cette terre fertile. Dans des conditions parfois improbables, financièrement souvent acrobatiques, un petit miracle éclot à chaque numéro. Nous le devons avant tout à tou·te·s ces auteur·trice·s qui ont su si généreusement livrer leurs réflexions et points de vue, en respectant le format contraignant de la revue. *Dépendances*, c'est avant tout cette belle communauté de personnes qui se seront jetées à l'eau pour participer à cet exercice collectif.

Pour ma part, après avoir servi de co-rédacteur le temps de 48 numéros, le temps est venu de passer le flambeau à d'autres. Ce magnifique outil d'intelligence collective va poursuivre son chemin, avec de nouvelles énergies, fier de sa ligne éditoriale particulière et en recherche de la complexité dans la simplicité. Toujours vers l'avant, grâce à la main sûre de mon camarade Frank, qui reste à bord pour continuer l'exploration de nouveaux rivages, aux côtés d'un·e co-redacteur·trice encore à nommer. Quel honneur d'avoir pu servir ce si beau projet ou toutes les paroles pèsent du même poids, ou chacun·e trouve la légitimité d'être entendu·e, au prix d'un petit effort rédactionnel. Quel plaisir d'avoir pu collaborer avec les comités de rédaction, les rédacteurs·trices et toutes les mains engagées qui font *Dépendances*. À mon tour d'aller rejoindre d'autres mercenaires de notre revue, comme Michel Graf, Gérald Progin ou Corinne Kibora. Avec eux, je me réjouis déjà de voir fleurir encore longtemps l'éternelle jeunesse de la démocratie du savoir en action.

Dépendances, merci !

COROMA
Collège Romand de Médecine de l'Addiction
RENCONTRE
INTERPROFESSIONNELLE
2022
GREA
GROUPEMENT ROMAND D'ETUDES DES ADDICTIONS
MÉDECINE ET ADDICTIONS
COMMENT FAVORISER
L'INTERDISCIPLINARITÉ ?
JEUDI 30 JUIN 2022
HÔTEL ALPHA PALMIERS, LAUSANNE
Infos et inscriptions | www.grea.ch | 024 426 34 34

IMPRESSUM

Adresse des éditeurs
Addiction Suisse
Ruchonnet 14, CP 870, 1003 Lausanne
Groupement Romand d'Études des Addictions GREA
Rue Saint-Pierre 3, CP 6319, 1002 Lausanne

Rédaction en chef
Frank Zobel, Addiction Suisse - **Jean-Félix Savary,** GREA

Secrétariat de rédaction
Camille Robert, GREA

Comité de rédaction
Barbara Broers, HUG - **Annette Fahr**, OFSP - **Jean-Felix Savary,** GREA - **Ann Tharin,** HES-SO - **Frank Zobel,** Addiction Suisse.

Abonnements
Addiction Suisse, CP 870, 1003 Lausanne, T. 021 321 29 85, F 021 321 20 40, medias@addictionsuisse.ch
Site : https://shop.addictionsuisse.ch/fr/15-periodiques

Parution
3 fois par an

Abonnement
Suisse : Fr. 45.- par an - **Étranger :** Fr. 57.- par an

Graphisme
SDJ-Design, Sabine de Jonckheere

Mise en page
Camille Robert, GREA

Images
Photos Unsplash: p. 4 Nazli Mozaffari ; p. 10 Timon Studler ; p. 13 Jake Weinick ; p. 14 Engin Akyurt ; p. 26 Jr Kopra ; p. 29 Tina Boss.

Les articles signés n'engagent que leur auteur. La reproduction des textes est autorisée sous réserve de la mention de leur provenance et de l'envoi d'un justificatif à la rédaction.

ISSN 1422-3368

GREA
GROUPEMENT ROMAND D'ETUDES DES ADDICTIONS

ADDICTION | SUISSE