



ADDICTION | SUISSE



# ALCOOL, TABAC, CANNABIS ET AUTRES DROGUES:

## GUIDE POUR LES PROFESSIONNEL-LE-S DU DOMAINE DE L'ASILE

Informations, prévention et intervention précoce

# TABLE DES MATIÈRES

Pourquoi ce guide? .....	3
Informations générales sur les substances et l'addiction .....	4
Trop c'est combien? Quelques repères. ....	5
La dépendance .....	8
Facteurs de risque – facteurs de protection .....	10
Asile: une population particulièrement vulnérable .....	11
Motifs de consommation .....	12
Les proches aussi sont concernés .....	13
Prévention des addictions .....	15
En Suisse, que dit la loi? .....	16
En tant que professionnel-le-s, que pouvez-vous faire? .....	18
Quelles mesures mettre en place dans un lieu de vie commun? .....	19
Intervention précoce .....	20
Liens et ressources .....	23

# POURQUOI CE GUIDE ?

Les personnes qui déposent une demande d'asile en Suisse ont traversé des épreuves conséquentes, dans leur pays d'origine ou durant les étapes de leur migration. Une fois en Suisse, elles sont confrontées à un contexte de vie souvent difficile, rempli d'incertitudes face à l'avenir.

Les réalités de l'asile rendent ces personnes particulièrement vulnérables du point de vue de la santé mentale et de la consommation d'alcool, de tabac, de cannabis ou de drogues illégales.

En tant qu'assistant-e-s sociaux, infirmiers-ères, agent-e-s de sécurité, intendant-e-s, éducateurs-trices, collaborateurs-trices administratifs, enseignant-e-s ou autre professionnel-le ou bénévole travaillant dans le domaine de l'asile, vous êtes en contact direct avec ces personnes. Dans ce sens, vous pouvez jouer un rôle important au niveau de l'information par rapport aux risques liés à la consommation, ainsi que dans la détection précoce des conduites à risque. Vous êtes peut-être aussi parfois confronté dans le cadre de votre travail à certaines situations difficiles liées à la consommation de substances, sans savoir comment réagir ou vers qui vous tourner pour trouver de l'aide.

Ce guide a pour ambition de vous donner quelques outils pour identifier les situations problématiques du point de vue de la consommation de substances dans votre pratique professionnelle. Il propose des clés pour aborder le sujet avec les personnes concernées, les aider ou les encourager à solliciter de l'aide.

Le document est composé de deux parties. La première propose des informations de base sur la consommation à risque et la dépendance, ainsi que sur les facteurs de risque et les facteurs protecteurs, en particulier dans le contexte de l'asile. Le cadre légal en vigueur en Suisse pour les différentes substances est également présenté.

Vous trouverez dans la deuxième partie du guide des pistes pour être acteur ou actrice en matière de prévention des addictions dans votre pratique professionnelle, pour identifier les situations à risque lorsqu'elles se présentent et agir en tant que professionnel-le-s lorsque vous y êtes confronté. À la fin du document, des ressources pour trouver aide et soutien vous sont proposées.

Ce guide a été pensé pour vous accompagner au mieux dans votre quotidien professionnel. Nous vous souhaitons une bonne lecture !



# INFORMATIONS GÉNÉRALES SUR LES SUBSTANCES ET L'ADDICTION

# TROP C'EST COMBIEN ? QUELQUES REPÈRES

## Alcool

Chez un adulte en bonne santé, boire un verre de vin ou une bière de temps en temps ne pose généralement aucun problème. À partir de quand une consommation d'alcool peut-elle devenir problématique? Consommation à risque, dépendance: où est la limite?

Les types de consommation sont généralement classés en trois catégories: la consommation à faible risque, la consommation à risque et la dépendance. Connaître ces catégories peut vous permettre d'identifier les situations à risque et de réagir lorsque vous y êtes confronté.

La consommation à risque ne doit pas être confondue avec la dépendance, qui est une maladie. On parle de consommation à risque lorsque l'alcool est consommé trop souvent, en trop grande quantités ou dans des situations inappropriées.

### Consommation à faible risque

Selon l'Office fédéral de la santé publique, on peut parler d'une consommation à faible risque lorsqu'elle **ne dépasse pas chez des personnes adultes en bonne santé**:

Pour les hommes	Pour les femmes
2 verres d'alcool standards par jour	1 verre d'alcool standard par jour
Lors d'occasions exceptionnelles, max. 5 boissons standards	Lors d'occasions exceptionnelles, max. 4 boissons standards

Pour les hommes et les femmes, il est conseillé de renoncer à l'alcool plusieurs jours par semaine.

Par verre standard, on entend la quantité d'alcool généralement servie dans les restaurants:



### Un verre

= env. 3 dl de bière

= env. 1 dl de vin

= 2 cl d'alcool fort

## Consommation à risque

Le passage d'une consommation d'alcool à faible risque à une consommation à risque est rarement brutal. Il intervient le plus souvent de manière imperceptible, progressivement, par habitude.

De la même manière, une consommation à risque peut petit-à-petit glisser vers une dépendance (voir chapitre *La dépendance*).

Plusieurs comportements indiquent une consommation à risque :

- *L'alcool est consommé en trop grandes quantités*  
La quantité d'alcool consommée peut entraver à court terme les fonctions corporelles essentielles et augmenter la propension à la violence, le risque d'accidents ou de pratiques sexuelles à risque.
- *L'alcool est consommé trop souvent*  
Sur le long terme, une consommation d'alcool trop importante peut avoir des conséquences sur la santé.
- *L'alcool est consommé au mauvais moment*  
Consommé au mauvais moment, l'alcool augmente le risque d'accidents, par exemple : sur le lieu de travail, avant de prendre le volant, avant une activité sportive.  
L'alcool ne devrait pas du tout être consommé par les femmes enceintes ou qui allaitent, les enfants et les adolescent-e-s, ainsi que les personnes sous médicaments.
- *L'alcool sert de stratégie de coping ou d'automédication*  
On parle également de consommation à risque lorsque l'alcool n'est plus consommé uniquement pour le plaisir, mais qu'il devient **une habitude ou un moyen de faire face à des sentiments négatifs** comme une humeur dépressive, de l'anxiété, du stress, des douleurs, un deuil, un traumatisme ou des troubles du sommeil.

Lorsqu'un ou plusieurs de ces comportements sont observés chez une personne, cela peut être interprété comme un signal d'alerte pour aborder le sujet et lui proposer de l'aide (voir chapitre *Intervention précoce*).

## Tabac

**Même une faible consommation de tabac est néfaste pour la santé** et comporte un fort risque de dépendance. Les cigarettes à rouler, les cigarettes *light*, ou les cigarettes sans additifs ne sont pas moins nocives. C'est donc l'abandon total des produits du tabac qui est recommandé.

Si les risques diffèrent de la cigarette, le tabac à chiquer et à sniffer restent néanmoins dangereux.

Les effets sur la santé des produits du **tabac à chauffer (dispositifs *heat not burn*)** ne sont pas encore connus. Ces produits entraînent cependant une dépendance à la nicotine, au même titre que la cigarette.

Selon les connaissances actuelles, la **cigarette électronique (e-cigarette)** s'avère être moins nocive que les cigarettes classiques. Elle contient tout de même certaines substances toxiques aussi présentes dans les cigarettes, en plus faible quantité, dont les risques réels pour la santé doivent encore être évalués.

## Drogues illégales

Selon la substance, les risques immédiats et les risques à long terme, de même que le potentiel de dépendance peuvent varier largement. **Les risques diffèrent également selon les individus, la substance, les quantités et la situation de la consommation.**

## Médicaments

Il y a abus de médicaments lorsqu'une personne

- prend des médicaments à une dose plus élevée que prescrite ou pendant plus longtemps que nécessaire
- prend un médicament qui n'est médicalement pas nécessaire

La consommation abusive de médicaments peut aboutir à une dépendance.

## Attention aux mélanges !

Mélanger différentes substances psychoactives peut avoir **des effets non désirés et imprévisibles.**

Alcool et médicaments ne devraient par ailleurs pas être pris simultanément. Mélangés à l'alcool, certains médicaments voient leur effet se modifier. Il est conseillé d'en parler avec un médecin.

## Protection des jeunes

Le corps et les organes, en particulier le cerveau se développent jusqu'à l'âge de 21 ans environ. Toute consommation de tabac, d'alcool ou de drogue **nuît à ce développement et peut avoir des conséquences durables.**

C'est d'ailleurs dans une optique de protection de la jeunesse que les lois interdisent la vente de tabac et d'alcool aux jeunes.

## Grossesse et allaitement

La consommation d'alcool, de tabac ou d'autres substances psychoactives par la mère durant la grossesse et l'allaitement peut avoir des conséquences graves pour le fœtus ou l'enfant. Il est donc recommandé aux femmes enceintes et qui allaitent de renoncer à la consommation de telles substances.

### EN BREF

- Une consommation d'alcool à faible risque représente pour des adultes en bonne santé : au maximum 2 verres par jour pour les hommes et 1 verre pour les femmes, ainsi que plusieurs jours sans alcool par semaine.
- Même en faible quantités, la consommation de tabac est dangereuse pour la santé.
- Chaque consommation de drogues illégales comporte des risques plus ou moins importants, qui varient selon le contexte, l'individu, le type de substances et les quantités consommées.
- La prise de certains médicaments sans surveillance médicale peut aussi être à risque.
- Les enfants et adolescent-e-s, ainsi que les femmes enceintes ne devraient pas consommer du tout d'alcool, de tabac ou d'autres drogues.

# LA DÉPENDANCE

## Définition

La dépendance est une **maladie psychique caractérisée par la perte de la maîtrise de la consommation**.

Selon les produits, une dépendance physique et/ou psychique peut s'installer, parfois très rapidement, parfois sur plusieurs années. Le passage d'une consommation problématique à la dépendance est progressif.

### Définition selon la CIM-10 (classification internationale des maladies)

Un diagnostic de dépendance est posé lorsque **trois des critères suivants** au moins ont été mis en évidence au cours des 12 derniers mois:

- Désir puissant ou compulsif de consommer une substance psychoactive (*craving*)
- Perte de la maîtrise de la consommation
- Symptômes de manque en cas d'arrêt ou de diminution de la consommation
- Développement d'une tolérance aux effets de la substance (par rapport au début de la consommation, des quantités supérieures sont nécessaires pour obtenir l'effet désiré)
- Abandon progressif d'autres intérêts au profit de la consommation
- Poursuite de la consommation malgré la présence de conséquences manifestement nocives (physique, psychiques ou sociales)

## Diagnostic

Seuls des médecins ou des spécialistes des addictions peuvent poser un diagnostic de dépendance. En tant que professionnel-le dans le domaine de l'asile, si vous observez chez une personne certains des critères mentionnés ci-dessus et vous inquiétez par rapport à sa consommation, vous pouvez **l'orienter vers un médecin ou un service de consultation spécialisé**.

## Développement de la dépendance

Toutes les drogues (tabac, alcool, cannabis, héroïne, ecstasy, etc.) ont un point commun: elles activent le circuit de la récompense dans le cerveau et libèrent de la dopamine (hormone du plaisir). Cela produit une sensation plaisante, un état de bien-être physique et mental d'intensité décuplée par rapport au fonctionnement naturel.

Lorsque la consommation devient répétitive et chronique, le cerveau s'adapte pour diminuer les effets de la substances (effet de tolérance). Entre deux épisodes de consommation, des sentiments de tristesse, d'état dépressif, d'anxiété ou d'irritabilité peuvent être ressentis.

Pour éviter ou réduire ces effets négatifs, la personne va consommer à nouveau et au fil du temps, augmenter les doses. Elle consomme alors non pas pour améliorer son état normal, mais pour le retrouver. Petit-à-petit, l'état normal devient inatteignable, ce qui engendre un mal-être psychologique.



## Des conséquences physiques, psychiques et sociales

Outre les conséquences physiques et psychiques qui vont dépendre de la substance, la dépendance peut également avoir des conséquences sociales importantes, notamment au niveau du couple et de la famille, des relations sociales, du travail, des finances, etc. Ces conséquences peuvent représenter des facteurs de stress supplémentaires qui encouragent la consommation. C'est ainsi qu'un cercle vicieux se développe.

## Dépendances à des comportements

Lorsque l'on parle d'addiction, on pense généralement en premier lieu à l'alcool ou aux drogues. Mais certains comportements peuvent aussi entraîner des symptômes et des problèmes analogues à ceux que l'on rencontre lors d'addiction à des substances. Les plus fréquents sont l'utilisation d'Internet (cyberpornographie, jeux vidéo, achats en ligne, etc.) et les jeux d'argent.

Les mécanismes du système de récompense dans le cerveau sont semblables aux addictions avec substances.

### Exemple du jeu d'argent

Des problèmes financiers ou le désir de gagner rapidement de l'argent sont souvent les raisons qui poussent à jouer, au casino, à la loterie ou à des paris sportifs. De ce point de vue, les personnes requérant-e-s d'asile constituent, au vue de leur situation économique souvent précaire, un public vulnérable.

Le jeu excessif a souvent pour conséquence l'endettement, ce qui va pousser le joueur ou la joueuse à continuer à jouer.

L'accès en tout temps aux jeux et aux paris en ligne représente un grand risque de comportement problématique.

### EN BREF

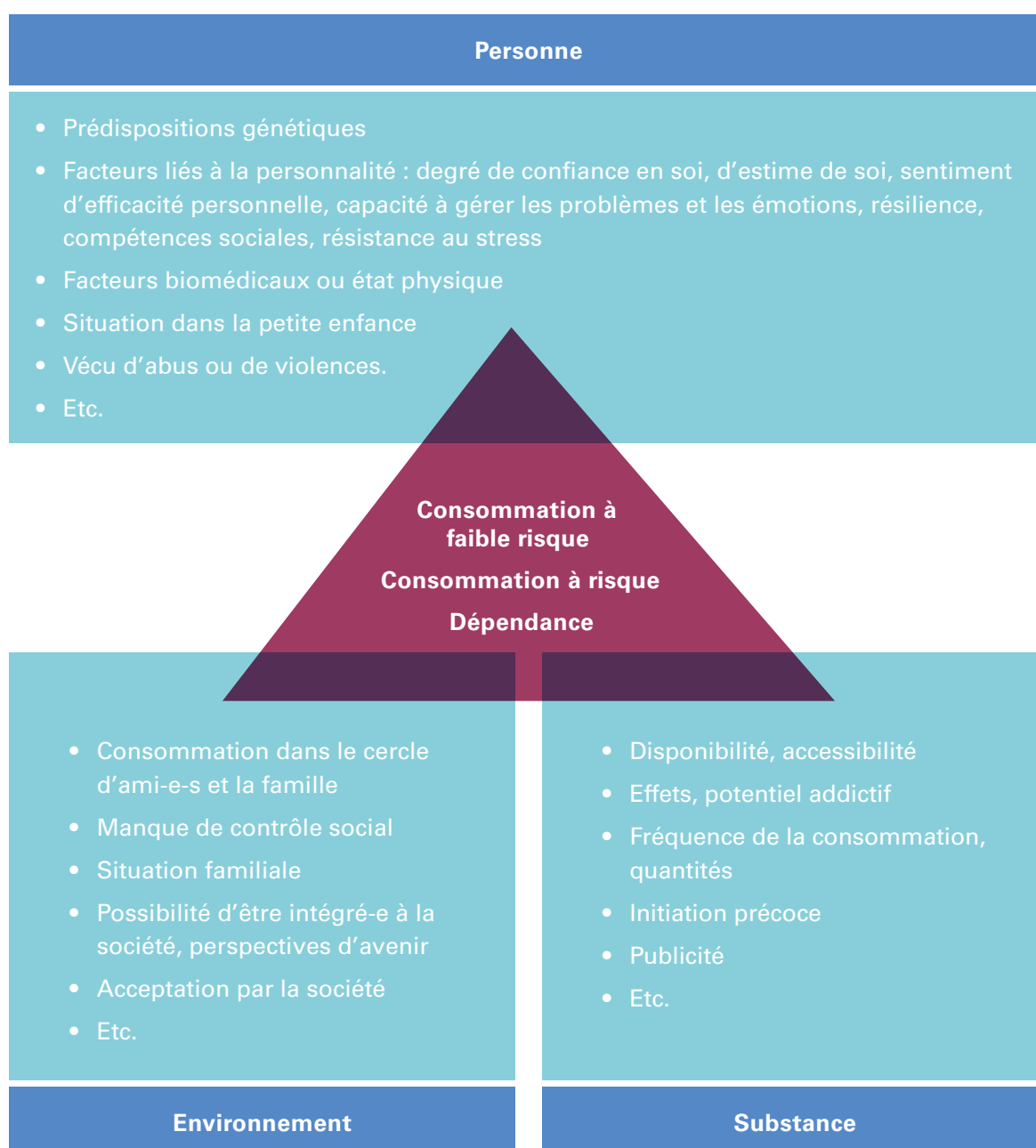
- La dépendance est une maladie. Il ne s'agit pas d'un manque de volonté.
- On distingue la dépendance à des comportements de la dépendance à des substances.
- Le seul critère de la quantité consommée ne suffit pas à définir la dépendance. D'autres critères doivent être pris en compte.
- La dépendance peut s'installer très vite ou au contraire se développer petit-à-petit, parfois sur plusieurs années. D'où l'importance d'intervenir dès les premiers signes de consommation à risque.
- Seul un-e médecin ou un-e professionnel-le en matière d'addictions est habilité à poser un diagnostic de dépendance.
- La dépendance a des conséquences physiques, psychiques et sociales. Les proches sont aussi touchés.

# FACTEURS DE RISQUE FACTEURS DE PROTECTION

L'addiction peut toucher tout le monde, quels que soit son origine ou son statut socio-économique. Pourtant, nous ne sommes pas égaux face à cela. Chacun-e est exposé à certains facteurs, personnels ou environnementaux, qui vont avoir une influence positive ou négative sur le développement d'une addiction.

On distingue les **facteurs de risque**, qui vont favoriser le développement d'une addiction, et les **facteurs protecteurs**, qui vont protéger la personne. Ces facteurs peuvent être liés à la personne, à l'environnement ou à la substance. Bien entendu, ces catégories interagissent entre elles et sont étroitement imbriquées. Elles sont représentées ci-dessous dans le «triangle de l'addiction» (d'après Kielholz et Ladewig, 1973).

Ainsi, un des buts de la prévention est de renforcer les facteurs de protection, notamment les ressources de la personne.



# ASILE : UNE POPULATION PARTICULIÈREMENT VULNÉRABLE

Les personnes requérantes d'asile forment un groupe hétérogène, que ce soit du point de vue de l'origine, de la langue, de la religion ou des origines socio-économiques. On ne saurait donc généraliser leurs comportements en matière de consommation de substances.

Toutefois, on peut identifier des facteurs de risque spécifiques à ce public en matière de santé mentale, de consommation à risque et de dépendance. Connaître ces facteurs permet d'identifier les groupes de personnes qui requièrent une attention particulière.

À noter qu'il est aussi possible qu'un problème de consommation soit antérieur à la migration ou en soit même la cause.

## Facteurs de risque liés au parcours migratoire

L'origine d'une personne n'est pas en soi un facteur de risque. Par contre, le vécu dans les pays d'origine, les conditions de la migration, ainsi que les conditions de vie dans le pays d'accueil peuvent favoriser certains comportements à risque, notamment :

- Les traumatismes vécus
- L'incertitudes face à l'avenir, la précarité du statut de séjour
- Un sentiment de frustration ou de colère
- L'ennui, la solitude
- La précarité
- Le fait de faire partie d'un groupe d'ami-e-s qui consomment
- L'éloignement de ses ami-e-s et de sa famille

## Facteurs de risque liés à l'environnement dans le pays d'accueil

Par rapport à la population autochtone, les personnes requérantes d'asile peuvent présenter d'autres facteurs de risque liés à la connaissance des risques et à l'accès aux offres d'aide et de soutien :

- Un réseau social et familial restreint
- Un accès limité aux soins
- Un accès limité à l'information (barrière de la langue)
- Une plus faible tendance à consulter un médecin pour des troubles psychiques
- La méconnaissance du système d'aide
- La crainte que le fait de demander de l'aide puisse avoir un impact sur la demande d'asile

En outre, le fait que certaines substances soient plus facilement accessibles en Suisse que dans le pays d'origine peut aussi constituer un facteur de risque. L'alcool par exemple est beaucoup plus accessible et visible en Suisse que dans certains pays musulmans.

## Facteurs individuels

Certaines caractéristiques individuelles vont également influencer la manière de réagir face aux substances, notamment:

- Les compétences en matière de santé
- Les connaissances des risques liés à la consommation de substances, du concept de dépendance
- Les compétences psycho-sociales (capacité à s'affirmer, confiance en soi, etc.)

## Facteurs protecteurs

A l'inverse, on identifie certains facteurs protecteurs propres à la migration, par exemple :

- L'appartenance à une culture ou une religion qui proscrit la consommation d'alcool ou de tabac
- Une intégration forte au sein de la famille, dans un réseau d'ami-e-s ou dans une communauté

### EN BREF

- Le développement d'une consommation problématique ou d'une dépendance peut être expliqué par des facteurs personnels, environnementaux et liés à la substance. Ces facteurs interagissent entre eux.
- Les personnes requérantes d'asile présentent certains facteurs de risque spécifiques, notamment : incertitudes face à l'avenir, ennui, traumatismes, accès limité à l'information, etc.
- Certains facteurs protecteurs spécifiques sont également à relever : la religion, le fait d'avoir grandi dans un pays où certaines substances sont inaccessibles ou encore le contrôle social au sein de familles ou communautés.

# MOTIFS DE CONSOMMATION

Quelles sont les raisons qui poussent à consommer des substances psychoactives ou à jouer à des jeux d'argent ? Quels sont les effets recherchés ? Les motifs sont multiples et peuvent varier selon les personnes, l'âge ou le sexe.

Dans notre société, un usage récréatif de l'alcool est fréquent : on en consomme pour le plaisir ou par convivialité. Les jeunes consomment aussi souvent à des fins d'expérimentation ou pour transgresser les limites.

Beaucoup de personnes requérantes d'asile ont vécu des expériences traumatisantes, dans leur pays d'origine, durant la migration ou dans le pays d'accueil. Certaines stratégies de *coping* utilisées avant la migration ne sont parfois plus possibles (exercer un loisir, rencontrer et parler à ses ami-e-s, à sa famille, travailler, etc.). De nouvelles stratégies doivent être trouvées et il y a un risque que la consommation de substances devienne l'une d'elles.

Si dans une grande partie des situations la consommation ne pose pas de problèmes particuliers, certains motifs de consommation ont plus de risque de glisser petit-à-petit vers une consommation problématique. Ces exemples s'appliquent autant aux requérant-e-s d'asile qu'au reste de la population :

- **Auto-médication** : La consommation permet d'atténuer des douleurs ou un mal-être psychique, de faire face aux traumatismes vécus ou à des troubles anxieux. Certaines substances comme l'alcool ou le cannabis peuvent être consommées pour trouver le sommeil.
- **Fuir la réalité** : La consommation peut être un moyen d'oublier ses problèmes, de gérer le stress et l'anxiété ou encore d'échapper à la réalité.
- **Chasser l'ennui** : Les substances, tout comme le jeu ou l'usage d'Internet peuvent servir à chasser l'ennui, à passer le temps.
- **Lien social** : Consommer peut aussi être un moyen de s'insérer dans un groupe, de passer du temps avec ses ami-e-s. Dans certains cas, le trafic de drogues peut également être une réponse à la précarité et un moyen de s'inscrire dans un réseau social et économique.

## Aspects de genre

Pour les hommes, consommer de l'alcool, du khat ou d'autres substances peut être une démonstration de virilité. Nombre d'hommes considèrent comme positif de pouvoir montrer qu'ils «tiennent l'alcool». Il peut être plus difficile pour un homme d'admettre qu'il a besoin d'aide.

Les femmes ont quant à elles plutôt tendance à consommer pour faire face à leur souffrance psychique. Dans de nombreuses cultures, la consommation des femmes est souvent peu acceptée ou stigmatisée. Elle est donc plus discrète et donc plus difficilement décelable.

# LES PROCHES AUSSI SONT CONCERNÉS

Lorsqu'une personne a un problème de consommation, son entourage en souffre aussi, en particulier le ou la partenaire et les enfants. Pour eux, la vie quotidienne est bouleversée, au niveau affectif, relationnel, matériel.

La consommation d'un-e proche peut engendrer une grande souffrance. Les proches se sentent impuissants, dépassés, épuisés, en colère ou responsables du comportement problématique. Ils peuvent se retrouver enfermés eux-aussi dans le problème de consommation de l'autre ou même développer des troubles psychiques.

### Quels conseils donner à un-e proche d'une personne dépendante ?

- Exprimer son ressenti, sans accuser ni juger l'autre
- Poser des limites (p.ex. : je ne sors pas avec toi si tu as bu)
- Prendre du recul et adopter de nouvelles attitudes
- Ne pas croire que l'on peut arrêter la consommation à la place de l'autre
- Ne pas assumer les responsabilités à la place de la personne qui consomme ; c'est à elle de le faire
- Chercher de l'aide pour elle-même. Les services spécialisés proposent également une prise en charge pour les proches

### **Lorsqu'il y a des enfants**

Lorsqu'un parent souffre de dépendance, s'ensuivent fréquemment des tensions ou des situations auxquelles les enfants sont confrontés sans avoir les moyens d'y faire face. Les enfants comprennent que quelque chose ne va pas au sein de la famille et se sentent souvent responsables de la situation. Même très jeunes, ils en souffrent.

Pour les enfants, avoir un parent dépendant signifie bien souvent un climat familial tendu, conflictuel, imprévisible et incohérent. C'est aussi être confronté au quotidien à la peur, la honte, la culpabilité, l'insécurité et l'isolement. **Il est important que ces enfants bénéficient d'un soutien.**

### **Comment aider un enfant de parents dépendants ?**

- Expliquez-lui que l'alcoolisme ou la dépendance est une maladie
- Dites-lui qu'il n'est pas responsable du fait que son père ou sa mère boive
- Renforcez sa confiance, son estime de soi
- Accordez-lui de l'attention : intéressez-vous à lui, à ses activités
- Evitez qu'il soit confronté à des situations dangereuses ou angoissantes

### **Ressources pour les proches<sup>1</sup>**

- Brochure : Vivre avec une femmes / un homme alcoolique
- Flyer (en 9 langues) : Proche d'une personne dépendante : que faire ?
- Site Internet : [www.mamanboit.ch](http://www.mamanboit.ch) / [www.papaboit.ch](http://www.papaboit.ch)
- Site Internet : [www.parentsetaddiction.ch](http://www.parentsetaddiction.ch)
- Site Internet : [www.consommationdalcool.ch](http://www.consommationdalcool.ch)

---

<sup>1</sup> La documentation peut être commandée gratuitement à l'adresse : [shop.addictionsuisse.ch](http://shop.addictionsuisse.ch).

# PRÉVENTION DES ADDICTIONS

La prévention des addictions ne vise pas l'interdiction de toute consommation de substances, mais plutôt la prévention ou la réduction des conséquences de la consommation. Selon les groupes, les objectifs de la prévention sont :

- Empêcher ou retarder l'entrée en consommation
- Limiter les effets négatifs de la consommation (réduction des risques)

La prévention peut être structurelle ou comportementale. Idéalement, ces deux niveaux se complètent et se renforcent mutuellement.

## La prévention structurelle

La prévention structurelle vise une modification de l'environnement. Cela peut se traduire par

- Des mesures législatives ou régulatrices, par exemple des interdictions de vente ou des restrictions de publicité
- La promotion d'environnements favorables à la santé (p.ex. des espaces sans fumée)

## La prévention comportementale

L'objectif de la prévention comportementale est de soutenir et encourager les individus à adopter un usage responsable des substances psychoactives ou des comportements potentiellement addictifs.

Le renforcement des compétences psychosociales est l'un des axes forts de la prévention comportementale, notamment la confiance en soi, la maîtrise du stress et des émotions, la capacité à prendre des décisions et à résoudre des problèmes, etc.

La prévention commence dès la petite enfance, dans la famille, et touche toutes les phases de la vie.

## Prévention dans le milieu de l'asile

L'un des grands défis de la prévention est de toucher également les populations plus vulnérables, souvent difficiles à atteindre, notamment les personnes issues de la migration, tout particulièrement dans le domaine de l'asile. Plusieurs obstacles peuvent être identifiés, notamment des barrières linguistiques et culturelles.

Afin d'atteindre ce public également, plusieurs recommandations peuvent être citées :

- Mettre à disposition du matériel d'information traduit dans différentes langues, afin que chacun-e puisse avoir accès à l'information dans sa langue maternelle<sup>2</sup>
- Utiliser des personnes de référence au sein de communautés pour relayer les messages
- Faciliter l'accès aux offres d'aide et de soutien

---

<sup>2</sup> La brochure «Protégez votre santé» (10 langues) est disponible gratuitement sur [shop.addictionsuisse.ch](http://shop.addictionsuisse.ch).

# EN SUISSE, QUE DIT LA LOI ?

## Protection des mineur-e-s

En matière de tabac et d'alcool, des dispositions de protection de la jeunesse sont en vigueur en Suisse. Ainsi, la vente de tabac est interdite aux jeunes de moins de 16 ou 18 ans, selon les cantons. L'âge légal pour la vente d'alcool est fixé à 16 ans pour les boissons fermentées (bière et vin) et à 18 ans pour les spiritueux.

En ce qui concerne les jeux d'argent, les jeunes de moins de 18 ans ne sont pas admis dans les casinos et n'ont pas accès aux jeux de la Loterie romande et de Swisslos sur Internet. La Loterie Romande interdit la vente de billets de loterie aux jeunes de moins de 16 ans.

## Cannabis

Les produits du cannabis avec une teneur en THC supérieure à 1% sont soumis à la loi sur les stupéfiants. La possession, le commerce, la culture sont interdits et passibles de sanctions pénales.

La consommation de cannabis est passible d'une amende d'ordre de CHF 100.-, sous réserve que la personne concernée soit âgée d'au moins 18 ans et qu'elle ne soit pas en possession de plus de 10 grammes de cannabis.

## CBD

CBD est l'abréviation de «cannabidiol», l'un des 80 cannabinoïdes contenus dans le cannabis. Contrairement au THC, il ne produit pas d'effets psychotropes.

Les produits de cannabis avec une **teneur en THC de moins de 1%** ne sont pas soumis à la loi sur les stupéfiants et sont donc légaux en Suisse.

A noter qu'il n'est pas possible de distinguer à l'œil nu un produit du cannabis CBD d'un produit avec plus de 1% de THC. L'odeur est aussi identique.

## Drogues illégales

La **loi sur les stupéfiants** (LStup) interdit la fabrication, le commerce, la transformation et la consommation de substances illégales, dont font partie la cocaïne, l'héroïne les amphétamines, le cannabis, l'ecstasy, le khat, etc.

La **consommation** de drogues illégales constitue une contravention. À l'exception du cannabis, elle fait l'objet d'une dénonciation à la justice (art. 19a). Celle-ci va généralement infliger une amende par ordonnance pénale sans qu'il y ait inscription au casier judiciaire. Elle peut aussi prononcer un avertissement ou renoncer aux poursuites.

La **possession** de stupéfiants pour usage personnel fait l'objet des mêmes dispositions que ci-dessus, mais elle est non punissable si elle ne concerne que des «quantités minimales», sans que celles-ci ne soient définies, sauf pour le cannabis (10 grammes ou moins) (art. 19b).

Tout ce qui touche au **commerce** de drogues illégales est un délit ou un crime puni par une amende, par une peine privative de liberté ou par les deux (art. 19).

La **remise de stupéfiants à des mineur-e-s** (art. 19bis) constitue un facteur aggravant qui peut être puni par une peine privative de liberté.



# Infraction à la loi sur les stupéfiants et procédure d'asile

Une infraction à la loi sur les stupéfiants ou tout autre infraction est sans importance pour l'évaluation du statut de réfugié.

*Toutefois:*

- L'asile n'est pas accordé à un-e réfugié-e qui a commis des actes répréhensibles (art. 53 let. a, LAsi). Certaines infractions graves à la loi sur les stupéfiants entrent dans cette catégorie.
- L'asile peut être révoqué si un-e réfugié-e a commis des actes délictueux particulièrement répréhensibles (art. 63 al. 2, LAsi), notamment certaines infractions à la loi sur les stupéfiants.
- Des infractions graves à la loi sur les stupéfiants peuvent entraîner l'expulsion (art. 66a Code pénal). Dans ces cas-là, l'asile ne pourra être accordé (art. 53 let. c, LAsi) ou pourra être révoqué (art. 64 al. 1 let. e, LAsi).
- Les demandes d'asile des personnes ayant commis une infraction seront traitées en priorité (art. 37b LAsi).
- Les personnes qui ont commis une infraction pénale sont également exclues de l'admission provisoire (article 83 al. 7, LEtr). L'admission provisoire qui a déjà été accordée peut être révoquée (article 84 al. 3, LEtr).

## Conduire sous l'influence de substances psychotropes (vélo et voitures)

La conduite d'un véhicule sous l'influence de stupéfiants est considérée comme une infraction grave à la loi sur la circulation routière (art. 16c al. 1 let. c). Le principe de «tolérance zéro» est appliqué.

Le taux maximum d'alcool toléré dans le sang (au volant d'un vélo ou d'une voiture) est de 0,5 pour mille (ou 0,25 mg/l dans l'air expiré). Les jeunes conductrices et conducteurs ne devraient pas consommer d'alcool du tout avant de prendre le volant.

La conduite sous l'influence de médicaments est punissable lorsque ces derniers ont un effet négatif sur la capacité de conduire.

### Pour en savoir plus

- Loi sur les stupéfiants ([LStup](#))
- Loi fédérale sur la circulation routière ([LCR](#))
- Loi fédérale sur les jeux d'argent ([LJAr](#))
- Loi sur l'asile ([LAsi](#))
- [Code pénal suisse](#)
- Loi sur les étrangers ([LEtr](#))



**ENTANT QUE PROFESSIONNELS,  
QUE POUVEZ-VOUS FAIRE ?**

# QUELLES MESURES METTRE EN PLACE DANS UN LIEU DE VIE COMMUN ?

Le lieu de vie, que ce soit un quartier, une ville ou un centre d'accueil, est un élément qui a une influence considérable sur la santé.

Du point de vue de la prévention, des mesures peuvent être mises en place pour que le lieu de vie des personnes requérantes d'asile puisse exercer une influence positive sur leur santé physique et psychique et ainsi prévenir les conduites à risque. En voici quelques exemples.

## Ne pas banaliser la consommation

De nombreuses personnes requérantes d'asile ont été / sont confrontées à des épreuves liées aux conditions de vie dans le pays d'origine, à la migration elle-même ou au vécu dans le pays d'accueil. Beaucoup souffrent de traumatismes ou de troubles psychiques.

Dans ces conditions, on pourrait être tenté de minimiser la consommation de tabac, d'alcool ou de cannabis. Pourtant, il n'y a pas de «bonnes raisons» de consommer. Ces substances nuisent à leur santé et ne résolvent aucun problème. Au contraire, elles peuvent même en créer de nouveaux. Il est important de ne pas banaliser ces consommations et de mettre en place toutes les mesures possibles pour prévenir l'entrée en consommation et soutenir les personnes qui souhaitent réduire ou arrêter leur consommation.

## Former et informer les collaboratrices et collaborateurs

Il est important que les collaboratrices et collaborateurs qui encadrent les personnes requérantes d'asile soient informés par rapport aux attitudes et comportements à avoir en matière de prévention des dépendances et des consommations à risque.

Cela peut commencer par la diffusion du présent guide et être complété et approfondi par des formations organisées par exemple avec un service spécialisé dans les addictions de votre canton.

Il est également important que chaque collaboratrice et collaborateur sache auprès de qui trouver du soutien (à l'interne ou à l'externe) s'il ou elle est confronté à une situation trop complexe en lien avec la consommation de substances.

## Informer et renforcer les compétences en matière de santé

Les personnes requérantes d'asile constituent une population qui a peu accès à l'information concernant les risques liés à la santé et aux addictions. Plusieurs raisons peuvent expliquer cela : les projets de prévention ne ciblent que rarement ce public, le matériel d'information n'est pas toujours accessible (barrière de la langue, complexité du langage, etc.), durant les consultations médicales, le nombre de sujets à aborder est conséquent, ce qui ne laisse pas toujours la place à la question de la consommation de substances, etc.

Pourtant, connaître les risques est la première condition pour être en mesure de prendre des décisions favorables à sa santé. Parmi les personnes requérantes d'asile, le degré d'information peut varier considérablement.

Outre lors des consultations médicales, la question de la consommation de substances et des risques y relatifs peut être abordée dans une perspective de prévention dans différents contextes et intégrée aux activités du centre, par exemple dans le cadre d'un cours de langue ou d'un après-midi thématique animé en collaboration avec un service spécialisé dans les addictions de votre canton.

De la documentation accessible et traduite dans différentes langues existe. Elle peut être facilement mise à disposition des personnes requérantes d'asile dans des espaces communs. De même pour les numéros de contacts des services d'aide de la région.

## Etablir des règlements clairs

Au-delà du respect de la législation nationale et cantonale, des règles claires peuvent être édictées dans le lieu de vie pour renforcer du point de vue structurel la prévention, par exemple la définition d'un lieu délimité pour les personnes qui fument ou l'interdiction de boire de l'alcool à certaines heures ou dans certains lieux.

Dans ce sens-là, la protection des jeunes est particulièrement importante. La consommation d'alcool, de tabac ou de cannabis par des adolescent-e-s ne doit pas être tolérée.

Afin qu'elles soient comprises et acceptées, les règles du lieu de vie doivent être communiquées clairement à toutes les personnes concernées.

Le non-respect de ces règles doit être suivi de conséquences.

# INTERVENTION PRÉCOCE

En tant que professionnel-le dans le domaine de l'asile, vous pouvez vous trouver face à des personnes qui présentent une consommation problématique ou une dépendance. Il n'est parfois pas facile d'identifier les situations problématiques et de savoir comment réagir.

- Un jeune dépense tout son argent sur des sites de paris sportifs
- Des personnes alcoolisées font du bruit durant la nuit
- Un homme est souvent sous l'influence de substances lors de ses rendez-vous
- Des mineur-e-s fument des cigarettes devant la porte
- etc.

En tant que professionnel-le du domaine de l'asile, quel est votre rôle? Que pouvez-vous / devez-vous faire? Voici quelques pistes d'intervention lorsque vous constatez une consommation problématique.

## Quand intervenir?

Faites confiance à votre jugement. Plusieurs types de situations peuvent se présenter: vous constatez que la consommation d'une personne perturbe la vie dans le centre ou péjore les relations sociales; une personne vous semble fatiguée, déprimée, présente des sautes d'humeurs; une personne passe ses journées à boire ou rentre souvent alcoolisée, etc. Lorsque vous constatez un changement, une péjoration de la situation, vous pouvez intervenir.

Dans des situations où la vie de personnes est en danger – par exemple lorsqu'une personne ayant consommé s'apprête à prendre le volant ou à se baigner – vous devez faire tout ce qui est en votre pouvoir pour l'en empêcher.

Si vous êtes témoin de violences ou maltraitements envers des enfants ou conjoint-e-s, vous devez également le signaler à vos supérieur-e-s et/ou aux autorités.

## Une situation me préoccupe, je me fais du souci pour quelqu'un. Que faire ?

Selon votre position et votre sensibilité, vous avez toujours le choix entre

- Avertir vos supérieur-e-s ou la direction du lieu d'accueil de ce que vous avez constaté.
- Intervenir vous-même, dans la limite de vos compétences. Lorsque vous repérez une situation à risque, vous pouvez en discuter avec la personne concernée. Une fois ce premier pas franchi, il est important que des professionnel-le-s (infirmier-ère, médecin, centre spécialisé en addictions) prennent le relai.

## Comment aborder le sujet avec la personne ?

En cas d'inquiétude, la meilleure solution est de chercher à discuter directement avec la personne concernée. Il n'est cependant souvent pas facile d'aborder le sujet d'une consommation problématique. Quelle type d'approche privilégier ?

- Choisissez bien le moment et le lieu : si possible lorsque la personne est sobre, dans un endroit calme.
- Créez une atmosphère d'écoute et non jugeante.
- Ne cherchez pas à poser un diagnostic.
- Ne cherchez pas à obtenir des aveux. La personne risque de se renfermer et de couper court à la discussion.
- Exprimez vos inquiétudes et relevez les faits observés. L'accent ne doit pas être mis sur la substance. Au contraire, parlez toujours de votre propre point de vue, par exemple: «j'ai remarqué ...»; «je me fais du souci ...»; «j'ai l'impression ...»; «ça me dérange ...».
- Abordez la problématique sous l'angle de la santé («je m'inquiète pour votre santé») plutôt que sous l'angle légal.
- Expliquez que l'addiction est une maladie qui touche de nombreuses personnes, qu'il n'y a pas de honte à avoir.

Peut-être que la personne ne sera pas ouverte à la discussion. Respectez son choix et restez à disposition afin qu'elle puisse venir vous parler lorsqu'elle sera prête.

## Offrez une aide concrète.

En discutant avec la personne, en lui faisant part de vos inquiétudes, vous avez fait le premier pas. Le suivi est du ressort des spécialistes de la santé.

- Offrez une aide concrète : consulter un médecin, un centre spécialisé dans les addictions, appeler un numéro d'aide.
- Rappelez que les professionnel-le-s qui proposent cette aide sont tenus au secret professionnel. Les consultations dans les centres spécialisés dans les addictions sont souvent gratuites.
- Invitez la personne à lire la brochure «Protégez votre santé!» dans sa langue maternelle.

## **Aidez les proches aussi.**

Des proches sont-ils affectés par la situation de consommation ? Si c'est le cas, il est important de les écouter eux aussi et de les orienter vers des services d'aide. Les services spécialisés dans les addictions viennent en aide aux personnes concernées et aux proches.

Les enfants, quel que soit leur âge, lorsqu'ils vivent avec un parent dépendant, souffrent de la situation et ont besoin d'aide. Même très jeunes, ils sentent les tensions et souffrent, parfois sans comprendre ce qu'il se passe, de la dépendance du parent et de l'ambiance qui règne au sein de la famille (conflits, insécurité, instabilité, parfois violences physiques ou verbales). Ces enfants doivent pouvoir recevoir un soutien d'une personne de confiance ou d'un-e professionnel-le.

## **Ne restez pas seul-e, cherchez de l'aide pour vous.**

Il est possible que toutes les démarches que vous pourrez entreprendre pour venir en aide à une personne n'aboutissent pas. Rappelez-vous que seule la personne concernée peut prendre la décision de se faire aider.

Si la situation devient trop lourde pour vous, ne restez pas seul-e. Parlez-en à vos supérieur-e-s pour trouver du soutien.

Les services de prévention des addictions de votre canton peuvent également être une ressource pour vous.

## **Activités illégales**

Vous constatez une activité illégale ? L'application des lois est du ressort des autorités compétentes. Si vous êtes témoin d'activités illégales, avertissez vos supérieur-e-s et/ou directement la police.

Faire respecter les règlements du lieu de vie peut aussi faire partie de votre travail. Ce rôle n'est pas incompatible avec une intervention précoce auprès des personnes présentant une consommation à risque.

# LIENS ET RESSOURCES

## Services de consultation et de traitement spécialisés dans les addictions

Le site [www.indexaddictions.ch](http://www.indexaddictions.ch) recense toutes les offres de consultation et de thérapies par canton.

## Conseils téléphoniques en matière de consommation de substances et de dépendance

- Ligne «Aide et conseil» d'Addiction Suisse  
Français: 0800 105 105  
Allemand: 0800 104 104
- Ligne stop-tabac ([www.ligne-stop-tabac.ch](http://www.ligne-stop-tabac.ch))  
Allemand, français, italien: 0848 000 181  
Albanais: 0848 183 183  
Portugais: 0848 184 184  
Espagnol: 0848 185 185  
Serbe – croate – bosniaque: 0848 186 186  
Turc: 0848 187 187

## Documentation sur la consommation de substances et la dépendance

Des brochures d'information peuvent être commandées gratuitement sur le site : [shop.addictionsuisse.ch](http://shop.addictionsuisse.ch).

- «Protégez votre santé !» (français, allemand, italien, anglais, arabe, dari/farsi, kurde, somali, tamoul, tigrinya)
- «Que dois-je savoir sur l'alcool?» (français, allemand, albanais, anglais, espagnol, portugais, russe, serbe/croate/bosniaque, tamoul, turc)
- «Proche d'une personne dépendante, que faire?» (français, allemand, albanais, anglais, espagnol, portugais, russe, serbe/croate/bosniaque, tamoul, turc)
- «Grossesse et alcool/tabac: ce qu'il faut savoir» (français, allemand, italien, albanais, anglais, espagnol, portugais, serbe/croate/bosniaque, turc)
- «Alcool et âge» (français, allemand, albanais, anglais, espagnol, portugais, serbe/croate/bosniaque, turc)
- «Médicaments et âge» (français, allemand, albanais, anglais, espagnol, portugais, serbe/croate/bosniaque, turc)
- «Spielen ohne Sucht – SOS Spielsucht» (allemand, anglais, portugais, serbe/croate/bosniaque, turc, thaï)

Les sites Internet [www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch) et [www.consommandalcohol.ch](http://www.consommandalcohol.ch) proposent également de nombreuses informations et liens.

## Documentation sur la santé pour personnes migrantes

– [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)