



**10 000**  
Le nombre de personnes  
alcooliques dans  
le canton de Fribourg

Patron d'une entreprise de construction, D. suit le programme Alcochoix du centre de traitement des dépendances spécialisé en alcoologie, Le Torry. André Bulliard

Du 16 au 26 mai a lieu la Semaine alcool, problème souvent sous-estimé. Un patron fribourgeois témoigne

## «Arrêter de se mentir à soi-même»

« NICOLE RÜTTIMANN

**Santé** » «Oser doser», c'est sous ce slogan que la Suisse ouvre le dialogue dans le cadre de la Semaine alcool jusqu'au 26 mai. Car le problème touche tous les âges et toutes les couches de la population. Le slogan parle d'ailleurs particulièrement à D., quadragénaire vivant au sud du canton de Fribourg. Patron de sa propre société de construction, il mène celle-ci depuis une dizaine d'années. Mais sa dernière entreprise, qui fait sa fierté, n'est pas aussi visible: au terme d'un combat d'une vingtaine d'années, D. a franchi le pas: il s'est inscrit en novembre au programme Alcochoix du centre Le Torry, visant à modérer sa consommation d'alcool. Il l'achèvera à la fin de l'année.

Ce programme, pour l'heure cantonné à la Singine et à la Sarine, sera étendu dès aujourd'hui par étapes à tous les districts, pour répondre aux objectifs du plan cantonal d'action contre l'alcool.

### Un engrenage infernal

Mêmes sans être «alcoolique», de tels excès ponctuels peuvent avoir de lourdes conséquences et mener à la dépendance. Pour D., le «déglic» qui l'a mené à Alcochoix est d'ailleurs lié à sa consommation: le départ de sa femme avec ses enfants, dont il a la garde partagée. Parvenu aujourd'hui à la 8<sup>e</sup> séance (sur 12)

du programme, il a déjà diminué de plus de moitié sa consommation et a osé en parler à son entourage, qui le soutient.

L'alcool a fait son entrée indistinctement dans sa vie il y a 20 ans. Il travaille alors sur les chantiers où il commence à boire, prolongeant parfois par l'apéro. S'ensuivent des périodes où il se remet en question, fait des pauses, mais «sans jamais vraiment gérer le problème». Puis il est victime d'un burn-out après trois ans en entreprise. Il décide de changer de vie. Mais l'engrenage est lancé. «Au lieu de régler un problème, je buvais.» Il en arrive à consommer entre 50 et 60 unités (équivalent d'un verre de vin) par semaine. «J'ai eu l'impression de rester dans le monde festif de l'adolescence, mais un

moment, cela devient moins drôle. Surtout quand j'ai eu mon premier enfant.»

**«Le jour où l'on arrête de mentir à soi et aux autres, on a déjà fait un bon bout de chemin!» D.**

Il se met à son compte mais évite toujours d'empoigner le problème, qui finit par se reporter sur sa famille: «Je restais à travailler jusqu'à 20 h en buvant, et quand je rentrais, je n'étais plus apte à gérer une situation familiale, face à mes deux ados. Même si je n'ai jamais

été violent, je m'énervais pour un rien, ne supportais rien, tout me portait sur le moral.» Quand sa femme décide de partir, il est placé devant un choix: «Soit je gère, soit je plonge!» Il cherche une solution. L'idée du Torry lui est suggérée par sa mère. Avant de commencer le programme, il se prive d'alcool un mois pour déterminer s'il peut «continuer en buvant normalement» ou doit «devenir abstinent». Il réalise qu'il a besoin de conseils.

### Prise de conscience

Au premier entretien, il reçoit un carnet présentant les étapes du programme. Premier pas, la prise de conscience: il s'agit de noter sa consommation et d'évaluer sa situation (santé, estime de soi, problèmes de sommeil...). Puis, exa-

miner le contexte qui peut mener à la consommation. Le stress est pour D. le déclencheur. Il boit seul, puis prolonge aux apéros ou fêtes, où le problème devient visible. Un apaisement momentané avant la honte, qui mène à boire... le cercle vicieux. Son entourage ne lui facilite pas la tâche, la majorité de ses connaissances ayant selon lui une consommation problématique. Enfin, il a grandi dans «la culture de l'apéro», avec un grand-père et un arrière-grand-père vigneron.

Dès la troisième semaine, il est encouragé à se fixer des objectifs. Il veut passer de 46 unités par semaine – consommation maximum – à 20 et trois jours d'abstinence. Une consommation de 7 à 28 unités par semaine est considérée comme normale, selon la brochure, qui

donne des solutions pratiques pour gérer certaines situations: «Par exemple, juste avant Noël, avec l'entreprise, j'avais six apéros! Comment refuser?» Car, rappelle-t-il, l'apéro reste lié à la notion de convivialité, qu'il redoutait de perdre. «Une stratégie, c'est d'amener de la bière sans alcool, boire un café. Éviter les situations compliquées tel le bar où on prenait l'apéro, dire qu'on conduit, se fixer un objectif et quitter les lieux si l'envie est trop forte.» Et de relever qu'ayant osé en parler à son entourage, il est plus facile de gérer cela.

«Le jour où on arrête de mentir aux gens et à soi-même, on a déjà fait un sacré bout de chemin! J'ai passé 10 ans à mentir sur mes consommations. C'est une addiction, une maladie, c'est complexe!»

Aujourd'hui, à 8 séances sur 12, il a «divisé sa consommation par deux voire trois», affirme se sentir plus fort pour affronter ses problèmes et avoir retrouvé confiance en soi: «Sans Le Torry je n'aurais pas pu continuer. Il m'a apporté une écoute, des conseils, sans jugement. Mais je reste prudent. Je continue à noter ce que je bois, et je cherche un soutien post-Torry afin de ne pas faire peser la situation sur les épaules de ma conjointe actuelle.» Il peut compter sur son soutien, celui de ses enfants «fiers de lui», ses amis et son père, ex-alcoolique abstiné depuis 5 ans. »

## Des milliers d'alcoolodépendants dans le canton

**Le Torry propose des traitements avec ou sans séjour, dont Alcochoix, programme qui sera étendu à tous les districts.**

La Fondation Le Torry, institution psychosociale spécialisée en alcoologie, a été créée à Fribourg en 1989. Elle œuvre en Sarine et en Singine. Le centre propose deux prestations bilingues: le traitement non résidentiel ou le résidentiel (5 semaines, avec entretiens, groupes, ou art-thérapie; post-sevrage préparant à la réinsertion socioprofessionnelle: ateliers, suivi psychosocial; recherche d'emploi ou réorientation). Le centre ne travaille qu'avec des personnes volontaires, souligne Thierry Radermecker, directeur.

Parmi les prestations non résidentielles, Le Torry propose depuis 2009 le programme Alcochoix/Körkel. Frank Duc, responsable, précise: «Depuis 2009, nous avons suivi environ 100 personnes. Selon nos chiffres au niveau romand, ceux qui ont suivi ce programme diminuent de 40% leur consommation. Plus on réagit tôt, mieux c'est! Au-delà de 50 unités/semaine, seuil d'alcoolodépendance, il est quasi impossible de revenir à une consommation contrôlée», estime-t-il.

Le centre dispose de 20 lits. Entre 50 et 60 personnes passent par an, dont un tiers de femmes. Le séjour maximum est de 24 mois. En moyenne, ceux qui restent pour la réinsertion séjournent 8 mois. La

moitié part après le post-sevrage. Un suivi est organisé avec le centre d'addictologie. L'Etat soutient le budget à hauteur de 2,5 mio par an. «Nos prestations s'adressent aux 18 à 65 ans. Nous accueillons exceptionnellement des personnes de plus de 65 ans, et réfléchissons à étendre cette prestation. La dépendance touche toutes les couches de la population», note-t-il.

«Selon les chiffres du Service du médecin cantonal, 10 000 personnes sont alcoolodépendantes («ont perdu la liberté de s'abstenir») dans le canton et 9000 ont une consommation à problème. Dans les pays occidentaux, une pyramide établit 20% de personnes à risques, 5% d'alcooliques. Question culturelle: l'alcool y est accessible.» » NR

» Infos sur les actions pour la Semaine alcool: [www.grea.ch/publications/semaine-alcool-2019-oser-doser](http://www.grea.ch/publications/semaine-alcool-2019-oser-doser)