



CONTACT

Reprendre racine dans la vie

..... Témoignage

..... Sur deux roues vers
..... l'avenir

..... Fonds d'aide

..... Une aide pour un nouveau
..... départ

..... Pétition

..... Large soutien pour la
..... prévention des addictions



Retrouver le cap contre vents et marées

Andreas Sommerhalder veut repartir à zéro en gagnant petit à petit sa vie comme jardinier indépendant. Il en a les capacités : par le passé, il a dirigé une exploitation horticole d'une certaine taille. Mais son parcours est émaillé de nombreuses cassures – sans parler de l'addiction contre laquelle il s'est battu ces dernières années.

Andreas Sommerhalder a tout perdu ou presque à cause de son addiction : une partie de sa santé, sa famille, son entreprise, sa fortune, son permis de conduire. Pour lui, le travail a longtemps joué un rôle prépondérant, et il l'aide aujourd'hui à retrouver le chemin de l'autonomie. « C'est un pan important de l'existence », dit-il. « Mais pour moi, comme sans doute pour la plupart des personnes dans ce cas, c'était difficilement compatible avec une vie dans la rue. » La situation est cependant en train d'évoluer. Aujourd'hui déjà, il a une occupation régulière comme maraîcher.

Andreas Sommerhalder, 57 ans, arrive à l'heure à notre entretien. Son jeans et ses chaussures

robustes attestent qu'il vient du jardin. Il n'a pas eu le temps de se changer. « J'aimerais repartir à zéro et gagner petit à petit ma vie comme jardinier-paysagiste indépendant, de préférence avec quelqu'un d'autre », dit-il. Sa grande force, c'est de créer des ambiances à travers ses compositions végétales. Grâce au soutien octroyé par Addiction Suisse, il veut acheter un vélo électrique avec une remorque pour pouvoir se rendre chez ses clients avec ses outils. Il est heureux d'avoir une nouvelle chance.

Des ressemblances avec la bugrane épineuse

S'il était une plante, il se verrait bien en bugrane, une petite plante aux fleurs lilas et à la tige hérissée

de poils et d'épines. Sous ses airs délicats, la bugrane est une plante résistante, qui pousse même dans les sols arides. Andreas Sommerhalder s'enflamme vite quand il évoque l'univers végétal. Il semble partager avec la bugrane épineuse la volonté de tenir le coup malgré l'adversité.

Quand il parle, on devine sa longue expérience des thérapies. Il reprend ici ou là un terme spécialisé et formule sa pensée avec soin. Bon nombre de ses propos témoignent d'une réflexion approfondie. « Pour moi, guérir, c'est me connecter à mon ressenti et poser les bonnes questions pour trouver des solutions », dit-il par exemple.

Une vie qui l'a souvent fait dévier de son cap

Quand Andreas Sommerhalder raconte sa vie, on a l'impression de s'embarquer sur un grand huit, avec une succession de hauts et de bas. Il préfère quant à lui l'image de la voile. « Dans la vie, ce sont souvent des schémas inconscients qui nous détournent de notre cap ; en mer, ce sont les courants. » Il aimait naviguer et il évoque les sorties en bateau avec sa fille il y a de nombreuses années. La joie de l'enfant quand le vent ramenait ses cheveux sur son visage. Andreas Sommerhalder se fait pensif ; ses yeux trahissent que sa fille lui manque énormément.

Briller par ses performances

Quand il se lançait dans quelque chose, c'était généralement à fond. Consommateur de drogue au début de l'âge adulte, il s'est hissé avec succès au rang d'entrepreneur gérant sa propre exploitation horticole. Il voulait briller par ses performances, et il l'a fait, jusqu'à ce que la situation se dégrade et que les drogues relèguent à nouveau tout le reste à l'arrière-plan. Mais l'histoire est plus compliquée que cela, car dans les bonnes périodes, il y avait des moments difficiles, et dans les mauvaises, des éclaircies.

Andreas Sommerhalder a vécu la fermeture du Platzspitz à Zurich en 1992, lorsque les autorités ont évacué la zone. À l'époque, il consommait déjà différentes drogues. Durant toute son adolescence, il n'a touché ni à l'alcool, ni aux cigarettes et encore moins aux drogues illégales, précise-t-il. Ironiquement, c'est lors de vacances en famille – il avait tout juste 20 ans – qu'il a découvert l'effet de l'alcool. L'agitation intérieure qui le tourmentait semblait se dissiper lorsqu'il buvait. Il avait beau se sentir mal la journée à cause de l'alcool, il recommençait le soir pour trouver l'oubli. Puis il a essayé d'autres substances. Sa consommation ne s'est pas amé-

liorée lorsque sa mère lui a appris que son père biologique n'était pas l'homme qu'il considérait comme tel, mais le meilleur ami de celui-ci. « En fait, il m'en voulait à cause de la liaison qui a conduit à ma conception », dit-il, en parlant de celui qui lui a tenu lieu de père jusqu'à son récent décès.

Un nouveau départ

Jeune adulte, il a survécu de justesse à sa consommation de drogues et s'est finalement décidé à rejoindre une communauté thérapeutique. Une belle période, estime-t-il avec le recul. « J'ai appris à accepter mes sentiments et mes besoins et à les faire respecter. C'était nouveau pour moi et cela m'a donné la force d'affronter l'existence. » Il voulait faire quelque chose de sa vie, sur le plan tant privé que professionnel.

Ne pas se poser en victime

« La belle vie avec carrière, famille et une certaine aisance financière n'était pas toujours belle. » Les fêlures sont apparues progressivement quand, il y a plus de 30 ans, il a fondé une famille et une entreprise qui employait une bonne trentaine de personnes et qui formait des apprentis. Le travail occupait une place importante, mais l'aspect financier l'intéressait nettement moins que le défi professionnel. Il s'est investi à fond, mais il n'est pas resté beaucoup d'argent à la fin. Il avait 48 ans



quand l'entreprise s'est retrouvée en difficulté. Andreas Sommerhalder explique les choses ainsi : « Les problèmes que j'ai rencontrés avec ma femme m'ont replongé dans ma propre histoire familiale ; la situation était tellement inextricable qu'elle a provoqué l'effondrement définitif de mon entreprise. La consommation de drogues qui a suivi était une tentative de surmonter ma détresse émotionnelle. »

La famille a pris ses distances. Andreas Sommerhalder a perdu son travail et son logement. Mais il se bat maintenant pour s'en sortir. Il ne veut pas se poser en victime et souhaite voler de ses propres ailes. « Dans les moments où je trouve l'apaisement, je me sens vivant. Pour moi, c'est un bon indicateur », répond-il quand on l'interroge sur sa boussole intérieure. La patience, il en a toujours. La résilience aussi. Sa force, il la trouve en s'inspirant de la nature. Ce n'est pas pour rien que la bugrane épineuse est l'une de ses plantes favorites.

Fonds d'aide : soutenir et faire confiance

L'addiction entraîne souvent des difficultés financières. Mais où trouver un soutien ? Pour bon nombre de personnes concernées, notre fonds d'aide constitue le seul recours possible lorsque les pouvoirs publics ne peuvent pas intervenir. En leur venant en aide, nous leur montrons aussi que nous leur faisons confiance et nous leur redonnons courage. Addiction Suisse prend par exemple en charge les coûts d'une réinsertion professionnelle ou d'un cours de perfectionnement. Elle peut aussi financer une thérapie ou régler des arriérés de loyer. Le fonds permet également d'effectuer des achats urgents ou de soutenir une activité de loisirs pour les personnes dépendantes ou les enfants des familles touchées. Un grand merci à tous les donateurs et donatrices qui rendent cette offre possible !



Éditorial

Chère lectrice, cher lecteur,

Surmonter une dépendance tout en gérant le quotidien demande énormément de force. Bien souvent, les personnes concernées font également face à des difficultés financières. Comme Andreas Sommerhalder (voir portrait ci-contre), qui a tout perdu à cause de son addiction. Prendre un nouveau départ, oui, mais impossible pour lui de concrétiser un projet qui entraîne des frais. Dans ce genre de situations, un montant relativement modeste peut déjà changer beaucoup de choses. Avec la contribution de notre fonds d'aide, l'ancien entrepreneur veut reconquérir son autonomie en travaillant comme jardinier.

Pour donner une nouvelle chance aux personnes concernées et soulager les situations de détresse aiguë, Addiction Suisse met chaque année 50 000 francs à disposition grâce à son fonds d'aide. Ce soutien à bas seuil, accordé avec un minimum de formalités, permet par exemple de régler un traitement urgent chez le dentiste, de financer la pension pour le chat ou le chien ou le garde-meubles pendant un séjour en clinique. Il s'agit souvent de montants qui peuvent paraître insignifiants, mais leur impact, lui, est considérable.

Cette aide immédiate ne serait pas possible sans votre soutien. Au nom de toutes les personnes qui en bénéficient, je vous remercie du fond du cœur de votre générosité. Puissent les fêtes à venir vous apporter, à vous et à vos proches, de merveilleux moments dans la joie et la paix.

Tania Séverin

Directrice d'Addiction Suisse



Pétition déposée avec près de 10'000 signatures

Les mesures d'économies décidées par le Conseil fédéral et le Parlement conduisent à des coupes massives dans les domaines de l'aide et de la prévention des addictions. Face aux défis croissants, ces décisions sont irresponsables. Toute réduction dans le domaine des addictions entraînera une aggravation des problèmes et des coûts qui dépasseront largement les économies réalisées.

En septembre, Addiction Suisse et d'autres organisations spécialisées ont déposé une pétition nationale avec 9152 signatures contre ces coupes budgétaires. La population civile et de nombreuses personnes concernées se prononcent en faveur d'une prévention des addictions forte.

Un grand merci à toutes les personnes et organisations qui nous ont soutenus !



Dry January : relevez le défi !

Le « Dry January » sera à nouveau d'actualité en janvier prochain. Partenaire du projet, Addiction Suisse appelle à participer.

Renoncer à l'alcool un mois durant pour sa santé. Faire une pause sans alcool pour réfléchir à sa consommation et accroître son bien-être. Tels sont, chaque année, les objectifs que des milliers de personnes se fixent en janvier. Après les fêtes de fin d'année, beaucoup sont particulièrement motivées à tenter l'expérience d'un mois « sec ».

S'inscrire pour mieux réussir :
www.dryjanuary.ch

Le concept du Dry January vient de Grande-Bretagne. En Suisse, il est mis en œuvre par une vaste alliance d'organisations avec le soutien de l'Office fédéral de la santé publique.



Aide et Conseil

Vous vous inquiétez parce que vous-même ou une personne proche a un problème de consommation, avec les jeux d'argent ou l'utilisation d'internet ?

C'est pendant les fêtes que les tensions familiales apparaissent souvent de manière particulièrement flagrante. Lorsque l'alcool, d'autres substances ou des problèmes liés aux jeux d'argent pèsent sur la vie commune, les conflits éclatent généralement au grand jour. De nombreuses personnes concernées se demandent où trouver de l'aide, pour elles-mêmes ou pour leurs proches.

Voici les numéros et sites qui peuvent vous apporter le soutien dont vous avez besoin en fonction du problème qui vous concerne. Vous trouverez également des informations et des conseils sur notre site www.addictionsuisse.ch.



Urgences

- 144** – urgences vitales et médicales
- 117** – urgences sécurité
- 145** – intoxications

Sites d'aide

safezone.ch

Consultation en ligne

ciao.ch

Information, aide pour les jeunes

ontecoute.ch

Pour les 18-25 ans



Sites d'information

consommationdalcool.ch

Consommation d'alcool et autres substances

proches-et-addiction.ch

Proche d'une personne dépendante?

papaboit.ch / mamanboit.ch

Enfants et ados de parents avec une addiction



Don en ligne

Scannez le QR Code
et soutenez Addiction
Suisse avec une
contribution!



Contact Addiction Suisse

Avenue Louis-Ruchonnet 14
CH-1003 Lausanne
T 021 321 29 11
du lundi au vendredi de 9h à 12h



Informations et conseils sur notre site web

www.addictionsuisse.ch
ou écrivez-nous via
info@addictionsuisse.ch

Impressum

Éditrice:
Fondation Addiction Suisse
Av. Louis-Ruchonnet 14
1003 Lausanne

Téléphone 0800 800 980
Fax 021 321 29 40
www.addictionsuisse.ch
info@addictionsuisse.ch

Rédaction:
Monique Portner-Helfer
IBAN:
CH63 0900 0000 1000 0261 7

Mise en page et illustrations:
Fundraising Company Fribourg AG
Adrian Gross, Alain Küpfer
www.fundraising-company.ch

Imprimeur: Baumer AG, Islikon

Contact, le magazine des donatrices et donateurs d'Addiction Suisse, paraît plusieurs fois par an. Un montant de CHF 5 est déduit des dons de l'année à titre de frais d'abonnement.