

Synthèse Semaine Alcool 2021

Ce document rassemble quelques éléments de synthèse de la semaine alcool 2021 sans prétendre en rendre compte de façon exhaustive.

Pour sa 6^e édition, la Semaine Alcool s'est adaptée au contexte sanitaire particulier et s'est déroulée principalement en ligne et dans les médias, elle a eu lieu du 3 au 7 mai 2021.

Des « afterworks » sur zoom ont offert des espaces de discussion rassemblant des intervenant·e·s de qualité, professionnel·le·s, personnes concernées et public intéressé. Le jeudi soir, un tchat a été organisé par l'association Ciao.ch en collaboration avec des acteurs du domaine des addiction et fut l'occasion de donner la parole aux jeunes.

Tous ces échanges de qualité furent l'occasion d'ouvrir un dialogue sur l'alcool et de revenir sur cette année de pandémie Covid-19 en abordant les impacts de la crise sanitaire sur nos habitudes de consommation d'alcool. Une émission de la ligne de cœur (RTS) a eu lieu en direct du GREA le 28 avril entre 22h et minuit pour lancer l'évènement et embrayer la réflexion.

À la fin de la semaine, en tout, **une centaine de personnes issues d'horizons variés ont pu participer au dialogue sur le thème de l'alcool lors des évènements en ligne**. Des professionnel·le·s issus du domaine des addictions, mais aussi des professionnel·le·s provenant des domaines de la santé, du social, des milieux académiques ou encore du domaine de la sécurité ont pu échanger autour de nombreuses thématiques. De précieux témoignages provenant de personnes concernées, notamment des membres des Alcooliques Anonymes, ont apporté une grande richesse aux discussions grâce au partage d'expériences concrètes en matière de consommation d'alcool et de rétablissement.

Enfin, un relai médiatique via la télévision, la radio et la presse écrite a permis de donner une visibilité à l'évènement.

28.04 « Émission de la ligne de cœur » RTS

Intervenant·e·s

Jilliane Willemin, Responsable éducative à l'Envol, Tramelan
David, résident de l'Envol à Tramelan
Françoise Kündig, Adjointe de direction Esterelle / Arcadie
Jérémy et Leila, membre des Alcooliques Anonymes (AA)
Pascal Gache, Médecin alcoolologue en cabinet privé à Genève
Marie Cornut, Chargée de projet GREA

Animation : Jean-Marc Richard, RTS

Introduction

L'émission s'est déroulée en direct des locaux du GREA. Ce moment radiophonique a servi de lancement du programme de la Semaine Alcool. Ce fut surtout l'occasion de riches partages : plusieurs parcours ont été présentés grâce à de précieux témoignages et le thème de l'alcool a pu être discuté entre professionnels et personnes concernées.

Impact de la pandémie sur les personnes accompagnées

En temps de pandémie, nous dit Jilliane Willemin, « On est tous à la même ». Soulignant par-là que lorsqu'un virus atteint toutes les couches sociales en imposant les mêmes restrictions à tout le monde, cela nivèle en quelque sorte les différences.

Les Alcooliques Anonymes se sont très vite organisés pour leur part en transférant leurs séances sur zoom, faisant preuve d'une grande capacité d'adaptation.

Françoise Kündig mentionne tout de même une période difficile où certains acteurs clés du réseau ont disparu provisoirement et où la suspension de certaines prestations a provoqué des difficultés dans les suivis et les accompagnements.

Pour David, l'expérience du confinement a été positive : « pour moi c'était très bien d'être confiné, j'ai pu me recentrer sur moi, sur l'essentiel, ça m'a permis de me reconstruire dans le calme ».

Expériences de consommation d'alcool

Lorsqu'on exerce par exemple un métier dans la restauration et que l'alcool est un de nos principaux outils de travail, lorsqu'on a été agressée sexuellement, lorsqu'on est sujet à de l'anxiété ou face à un mal-être en lien avec une orientation sexuelle sortant du cadre hétéronormé qui est le nôtre, ou encore face au décès d'un ou de plusieurs de nos proches, alors l'alcool peut devenir une réponse provisoire. Mais il n'est que le symptôme visible d'un large iceberg douloureux qui traduit une situation complexe.

Puis, la consommation d'alcool, en devenant excessive, prend un tournant particulier où la souffrance empiète sur le plaisir et l'annule.

C'est ce que révèlent ces quelques extraits de récits récoltés durant l'émission :

« Je travaillais dans la restauration où l'alcool était omniprésent, j'ai développé très vite une histoire d'amour passionnée et destructrice avec l'alcool »

« Quand j'ai perdu ma maman, ça été très dur à supporter. (...) Je ne sais pas si le suicide de mon père lorsque j'avais 11 ans a quelque chose à voir là-dedans »

« Mon homosexualité qui n'a pas toujours été acceptée par mon entourage a notamment été difficile à gérer par moments »

« J'ai toujours souffert d'anxiété, je consommais de l'alcool et des médicaments en grande quantité pour me dévisser la tête, pour faire taire ma conscience »

Des témoignages poignants complétés par quelques appels téléphoniques où un homme nous raconte son histoire, d'abord avec une consommation festive dans les bars mythiques de Lausanne pour s'enfermer ensuite dans une consommation plus

solitaire de canettes de bière à 50 centimes. Une femme nous confie ensuite le poids des sanctions morales, le coût social à assumer lorsque l'on boit et que l'on est une femme, ou « pire » une mère.

Pascal Gache nous indique que l'on n'est pas tous égaux face à l'alcool. Entre facteurs génétiques et environnementaux, certaines personnes sont mieux loties que d'autres, tandis que certaines sont fortement prédisposées à développer des consommations problématiques.

La plupart du temps les patients rencontrés vivent une longue histoire avec l'alcool et la souffrance s'installe de manière insidieuse sur le long terme. Rares sont les personnes qui prennent rapidement conscience du problème comme c'est le cas pour Jérémie et Leila.

Françoise Kündig confirme le tabou social encore très présent autour de la consommation d'alcool au féminin. Les attentes sociales étant plus fortes lorsque l'on est une femme. Ce qu'elle a pu vérifier en animant des groupes de femmes durant de nombreuses années, ce qui a même été l'objet d'un livre : « Alcool, amour, haine... récits de femmes » aux éditions Cabedita, 2011

Expériences de rétablissement

« J'ai rapidement touché mon fond et grâce à l'aide de ma mère, j'ai pris des mesures pour redevenir acteur de ma vie. J'ai eu la chance de faire une cure et de découvrir le programme des AA. »

« Je me suis assez vite rendu compte que je suis une personnalité profondément dépendante, j'ai appris à me méfier de tout ce qui m'attire. »

« Pour moi dire que je suis alcoolique m'a permis de sortir du déni, d'appeler un chat, un chat. »

« Cette fois-ci je suis resté plus longtemps en résidentiel, j'étais sorti beaucoup trop vite la première fois et j'avais rechuté. Là je prends le temps, cela fait un an que je suis à l'Envol, j'ai pu retrouver l'estime de moi, entre autres grâce à une formation. »

Conclusion

Ce premier évènement de la Semaine Alcool a permis de briser la glace et d'ouvrir la discussion sur les ondes feutrées de la ligne de cœur. Tout le monde a très vite été mis à l'aise grâce à Jean-Marc, ses anecdotes et son humanité hors pair.

03.05. Alcool et santé mentale

Intervenant·e·s

Pascal Gache, Alcoologue
Amine Askafi, Psychiatre et psychothérapeute, Fondation de Nant
Daniel Pires Martins, Chef de Clinique au service d'addictologie, HUG
Alexia Fournier, Coordinatrice CPPS
Richard Joray, codirecteur du Graap-Fondation et directeur de l'Action sociale
Yaël Liebkind, Directrice de la Main Tendue (143)
Christian, Personne concernée (AA)

Animation : Caroline Zuercher et Sébastien Jubin (Rédaction Tamédia, 24h et Matin dimanche)



Nombre de personnes connectées au zoom : 26

Principaux constats :

Impact contrasté de la pandémie sur la santé mentale

<i>Aspects positifs</i>	<i>Aspects négatifs</i>
Un sentiment de « catastrophe partagée » est ressenti par certaines personnes comme plutôt positif. On est tous dans le même bateau et on voit de nouvelles formes de solidarités apparaissent.	Les personnes qui sont habituellement hyperactives ont tendance à souffrir d'ennui
On est tous logés à la même enseigne	Intolérance à la frustration et à l'incertitude
Lorsqu'on est atteint de phobie sociale, l'injonction de rester chez soi est presque une aubaine	Sentiment d'isolement et solitude plus grande qu'habituellement

Et l'alcool dans tout ça ?

Les liens entre consommation d'alcool et santé mentale se révèlent en particulier en ce qui concerne la gestion des émotions comme nous le démontre ce témoignage de Christian (AA) :

« Pour moi, « un chat c'est un lion ». Tout est ressenti plus fort et les émotions sont plus difficiles à gérer que pour d'autres. J'ai toujours eu l'impression que j'étais fait pour boire. L'alcool m'a aidé à atténuer l'intensité de mes émotions. Mais petit à petit l'alcool a tordu mon cerveau et m'a fait perdre la raison. On m'a retiré plusieurs fois

mon permis de conduire, mais je continuais à consommer. Je me suis de nombreuses fois levé le matin en me promettant de ne pas boire pour finir par boire en fin de journée.

Il a fallu beaucoup de temps pour reprendre les choses en main. Durant longtemps je jugeais ma consommation acceptable. De nombreuses conditions doivent être réunies pour accepter le problème et aller demander de l'aide.

Avec l'aide des AA, j'ai pu entrer dans un programme de rétablissement, considérer l'alcoolisme comme une maladie a été bénéfique pour moi.

J'ai pu retrouver peu à peu une meilleure hygiène de vie, en retrouvant peu à peu le sommeil notamment. Les émotions restent compliquées, mais avec le programme des 12 étapes c'est possible. Je ne crois pas aux médicaments, car ce serait remplacer une dépendance par une autre. »

Quelques éléments médicaux :

La consommation d'alcool engendre souvent des problèmes de santé mentale telle que la dépression, fréquemment constatée chez les consommateurs/trices d'alcool. Il n'y a pas de règles ou de formule magique pour s'en sortir. Savoir demander de l'aide et entrer dans une démarche thérapeutique est une grande force.

Chaque parcours est unique. Les médicaments sont parfois nécessaires, mais pas toujours. Le lien thérapeutique généralement plus important que la prise de médicament. Les médicaments ont des effets secondaires parfois compliqués à gérer notamment sur le physique (voir [congrès](#) du Graap : physique, psychiques inséparables).

Gestion des émotions : Les personnes ayant du mal à nommer leurs émotions (alexithymie)¹ ou étant submergées par celles-ci ont parfois recours à l'alcool soit pour pouvoir vivre des émotions auxquelles elles n'ont pas accès soit pour noyer, atténuer l'intensité d'émotions trop encombrantes.

Retours provenant de la Main Tendue à Genève (143) :

Le pourcentage global d'appel a augmenté durant cette période de la pandémie :

12% d'appel en + durant l'année 2020

30% de + durant le premier trimestre 2020

Autres observations :

- Plusieurs rechutes liées à la solitude et à l'ennui ont été constatées.
- La thématique du couple est plus souvent abordée avec la question des tensions domestiques.
- Le manque de cocaïne ou de THC a débouché dans certains cas sur des consommations d'alcool plus élevées.

Enjeux : maintenir le lien et faciliter l'accès aux ressources.

¹ L'**alexithymie** est une difficulté à identifier, différencier et exprimer ses émotions, ou parfois celles d'autrui. Ce trait de personnalité est communément observé parmi les patients présentant des troubles du spectre autistique et des symptômes psychosomatiques.

- Le Graap a, par exemple, œuvré dans ce sens et tout fait pour maintenir un lien avec les bénéficiaires en cette période.
- Les cantons latins déploient la campagne santépsy.ch, dont le site internet propose de nombreuses ressources pour promouvoir la santé mentale de la population.

04.05. Alcool et tensions domestiques

Intervenant·e·s.

Christophe Dubrit, Chef de service, Centre LAVI du canton de Vaud

Céline Droz, Collaboratrice au Centre LAVI du canton de Vaud
Izabela Redmer, Cheffe de Service, Consultation de couple et de sexologie, PROFA

Anne Sylvie Repond, Consultante de couple et sexologue, PROFA

Françoise Kündig, Adjointe de direction, Fondation Esterelle-Arcadie

Valérie Wenger, Responsable Prévention, Addiction Neuchâtel

Aline Boquien, Responsable du secteur ambulatoire, Fondation Vaudoise contre l'Alcoolisme (FVA)

Mariarosa Foti, Croix-Bleue Romande (focus sur les enfants)

Lucille Ducarroz, Addiction Suisse (focus sur les enfants)

Sandra, personne concernée (AA)

Daniel Favre, Resp. de la prévention de la criminalité, Service d'information et de prévention de la police neuchâteloise

Sébastien Humair, Inspecteur de la police judiciaire neuchâteloise au commissariat d'intégrité corporelle et sexuelle

Animation : Leonore Mesot, Heidi News

Nombre de personnes connectées au zoom : 27



Constats Consultation de couple et de sexologie de PROFA

En 2020 une stabilité de la diversité des situations a été observée.

6 % des situations suivies en 2020 comportaient au moins une thématique d'addiction évoquée par les personnes, en particulier l'alcool.

La question de l'alcool est présente, cependant rarement de manière centrale. On remarque parfois chez les couples âgés de 30-40 ans une légère augmentation de la consommation d'alcool, peut-être pour gérer une certaine anxiété ou frustration et dans une recherche de loisirs (étant plus difficile de trouver d'autres loisirs en temps de pandémie).

En contexte de pandémie, il y a eu moins de ruptures de suivis que d'habitude pour les personnes qui consommaient déjà des substances auparavant. Certains couples ont même montré une motivation plus grande de résoudre des problèmes, d'en parler, de faire un bilan, d'aborder les questions liées à la consommation d'alcool après la guérison.

Les violences ne vont pas automatiquement de pair avec la consommation d'alcool. Ce qui semble spécifique à cette période, c'est la présence accrue de l'alcool à la maison, avec parfois la présence des enfants. L'alcool « internalisé » devient comme un « tiers séparateur » en l'absence d'autres relations avec le monde extérieur. Parfois, il représente une échappatoire, un moment à soi.

Certains couples ont exprimé la volonté d'une sexualité plus ouverte et ont fait l'expérience d'une sexualité avec d'autres personnes avec une fonction désinhibitrice de l'alcool dans ces expériences.

Constats du Centre LAVI

On constate une augmentation des dossiers toutes catégories confondues, pas d'augmentation des violences domestiques significative. On peut parler d'une légère augmentation.

Ce qui est spécifique à cette période :

- L'accès aux prestations a été par moment plus difficile
- Une difficulté supplémentaire est d'être constamment confronté à l'auteur en temps de confinement
- Plus grande intolérance au bruit du voisinage (donc + de dénonciations)
- Les gens boivent à des endroits différents qu'habituellement (la route, les espaces publics, etc.) Ils boivent à des endroits où on ne les voyait pas avant

L'alcool est une des facettes. Il joue un rôle par sa présence ou par son absence.

Éléments du témoignage

« À présent je suis abstinente et je fréquente les AA. C'était il y a 15 ans, j'avais tout perdu, la garde de mes enfants, le travail, la maison.

Ayant eu des maltraitances durant mon enfance, pour moi se faire battre était « normal », je posais plainte et je retirais ma plainte. La police est venue de nombreuses fois.

Cela aurait été bien qu'on me mette une fois carte dans la main pour que je puisse obtenir du soutien.

À un moment donné, un policier s'est spécialement fait du souci pour moi.

Je me suis finalement fait aider, prenant conscience que je voulais récupérer la garde de mes enfants. J'ai pu bénéficier d'un accompagnement au centre LAVI ainsi qu'à la Croix-bleue et chez les AA. Le centre LAVI m'a permis de me sentir moins seule et de mieux comprendre ce que je vivais. De faire le lien entre les battues de mon enfance et celles de l'âge adulte. »

Éléments de la discussion

Les violences faites aux femmes n'ont pas changé depuis 15 ans, mais les femmes bénéficient d'une meilleure protection.

C'est la vision, le regard sociétal porté là-dessus qui a changé, on en parle davantage aujourd'hui. En osant en parler, on sort du tabou.

Les couples se choisissent pour des raisons profondes, importantes qui font échos à leur parcours et sont souvent inconscientes. À partir de là, il est intéressant de réfléchir au sens et à l'impact de la consommation d'alcool au sein de la relation.

On sait maintenant que l'on peut travailler sur un passé traumatique pour accéder à une certaine stabilité pour bien vivre.

Éléments de la part de la police

Il faut parfois du temps pour déclencher un suivi, plusieurs interventions. Plusieurs paramètres entrent en jeu. Le témoignage de Monsieur Favre nous rend attentifs au fait que certains policiers ont vécu des violences domestiques eux-mêmes en tant qu'enfant et sont particulièrement sensibles à la question.

Et les enfants dans tout ça ?

Nous avons pu constater que suite aux profonds changements dans la vie quotidienne, comme l'introduction du télétravail, la fermeture des centres de loisirs et dans un premier temps la fermeture des écoles et des garderies, les tensions au sein de certaines familles ont pu augmenter ; on parle surtout de disputes, baisse de tolérance et perte de patience, suite à la hausse du stress et de la fatigue. Ce qui a pu amener à une augmentation de la quantité d'alcool bue par les parents. Au milieu de tout cela, les enfants, témoins impuissants des tensions voire parfois victimes eux-mêmes, ont eu moins accès à leurs activités extérieures ainsi qu'à leurs personnes-ressources, comme les grands-parents ou les proches.

Quel est le rôle du citoyen lambda ?

Les professionnel·le·s ne sont pas les seul·e·s à pouvoir apporter un soutien. Une voisine peut apporter un bol d'air à un enfant en situation de tensions domestiques en l'invitant le temps d'un goûter. L'entourage, non « professionnel », peut proposer des pistes, donner des adresses pour accéder à un soutien.

Au-delà de l'idée de repérage, l'angle d'approche du « vivre ensemble » doit également être considéré.

05.05. Alcool et écrans

Intervenant·e·s

Gabriel Thorens, Médecin Adjoint, Service d'addictologie des HUG
Natacha Cattin, RNVP, FEGPA, Carrefours addictionS, Genève
Serge, Alcooliques Anonymes

Animation : Célestine Perissinotto, responsable écrans, GREA

Nombre de personnes connectées au zoom : 10



Peut-on parler d'addiction aux écrans ?

Parler d'addiction aux écrans est une généralisation, on peut développer des addictions à certains contenus spécifiques comme des jeux en ligne. Une libération de la dopamine est bien à l'œuvre, le centre du renforcement (qui renforce un comportement comme jouer encore ou boire plus) est activé de la même manière qu'avec des substances, mais à la différence que les substances ont des effets psychotropes propres (la cocaïne rend euphorique, l'alcool désinhibe, etc.). Au-delà de la question de l'addiction, ce qui est aussi très intéressant est de questionner le sens, ce qu'il y a derrière un jeu, un réseau social, etc. Qu'est-ce qui est recherché par l'utilisateur et pourquoi ?

Éléments du témoignage

« Après les décès consécutifs de mes deux parents, j'ai eu envie de fuir la vie et les jeux vidéo m'ont servi de refuge. Je ne me sentais pas très à l'aise au niveau social. Le jeu *World of Warcraft* en particulier m'a permis de m'évader. J'y ai pris une fonction particulière d'organisateur, j'avais un rôle important auprès de la communauté des gamers et je pouvais passer plus de 10h par jour devant l'écran. La consommation d'alcool me permettait de ne plus sentir les douleurs physiques engendrées par la posture assise.

L'alcool endormait les courbatures et endormait la partie de soi qui voulait se rappeler qu'il y avait une autre vie dehors. »

Autre témoignage d'une participante

« Avec l'ordinateur, on se fait vite piéger. Moi j'ai plusieurs membres de ma famille qui sont alcooliques, mon père a été un grand addict au sport, il a participé à des compétitions à l'âge indécent de 88 ans. Moi je suis alcoolique abstinente depuis plus de 20 ans, mais j'ai eu des périodes où j'ai développé d'autres dépendances, à la cigarette, aux jeux d'argent, aux écrans.

Il y a un terreau spécifique chez moi. J'ai tendance à ne pas contrôler, à cacher les trucs et développer des usages compulsifs... À une période j'ai fait tellement de scrabble sur le portable que j'avais les yeux carrés. Je me cachais pour jouer au lieu d'aller rejoindre mon mari.

Je sais que je dois être très vigilante et ne pas trop me la jouer. Oser en parler. J'ai compris que c'était important que je trouve des alternatives pour remplacer. Remplacer ces comportements par une vie sociale de qualité par exemple ça m'aide. »

Réductions des risques et alternatives

D'un point de vue sanitaire, vaut mieux jouer au scrabble sur un écran que fumer des cigarettes.

Il est difficile, voire impossible de « désapprendre » lorsque ces mécanismes de l'addiction sont inscrits. Mais on peut réduire les risques en choisissant des comportements moins nocifs. On peut s'abstenir et essayer de remplacer par autre chose, tenter de rouvrir les alternatives. Chaque personne est différente même si on retrouve les mêmes mécanismes.

Face à un problème commun, il s'agit de trouver la solution unique adéquate :

« Moi j'ai remarqué que remettre mon corps en mouvement m'aidait beaucoup », nous dit une participante.

Esprit critique et déculpabilisation

Il est important d'être conscient des industries qu'il y a derrière. Les contenus proposés sur nos écrans en matière de jeux vidéo, jeux d'argent et réseaux sociaux sont constitués pour nous rendre addicts. Être conscient des mécanismes permet de prendre du recul sur nos pratiques et ainsi, utiliser les écrans de façon consciente et responsable.

Dans ce sens, voir le documentaire « Dopamine » réalisé par ARTE

<https://www.arte.tv/fr/videos/RC-017841/dopamine/>

Le mot de la fin : Pouvoir développer un lien de **confiance** dans le cadre de ma thérapie a été bénéfique pour moi nous dit Serge

07.05. « Comment réinventer la fête ? »

Intervenant·e·s

Stéphane Caduff, Responsable Prévention à la Fondation Vaudoise contre l'Alcoolisme (FVA)

Sébastien Blanchard, Responsable de projets à Promotion santé Valais

Marjory Winkler, Directrice de l'Association Ciao

Jérémy, personne concernée (AA)

Leila, personne concernée (AA)

Ludovic Gausso, Groupe de Recherche sociologique sur les sociétés contemporaines (GRESKO) Maître de conférences Université de Poitiers, Chercheur associé au CSU (Culture et Société Urbaine)

Nicolas Paliarne, Doctorant et chargé de cours, GRESKO, Université de Poitiers

Thierry Favrod-Coune, Médecin généraliste et Alcoologue, Service de médecine de premier recours, Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG)



Animation : Marie Cornut, GREA

Nombre de personnes connectées sur zoom : 22

Fêtes clandestines et rassemblements de jeunes en Suisse Romande

Base de discussion : extrait du documentaire Mise au Point, RTS

« Restau et soirées clandestines » : nous avons visionné le passage de 10 :12 à 14 :20 environ

<https://www.rts.ch/play/tv/mise-au-point/video/restos-et-soirees-clandestins?urn=urn:rts:video:12115995>

Ce contexte particulier de prohibition de la fête est discuté. En lien avec les restrictions actuelles, les jeunes font davantage la fête en appartement ou sur l'espace public. Ils ont besoin de se réunir, d'entretenir des contacts sociaux et de changer d'ambiance. Les fêtes illégales restreignent fortement, mais n'empêchent pas complètement, la possibilité d'intervenir pour mettre en place des mesures de prévention.

Les rassemblements de jeunes en Valais ont été mis en avant par les médias récemment tandis que de nombreuses personnes adultes se réunissent également sur la place du marché en journée sans port de masque systématique, ce qui ne semble pas poser de problèmes. La possibilité que les jeunes soient stigmatisés par les médias est soulevée.

Les jeunes qui vivent dans la campagne ont eu plus de facilité à s'adapter à la situation que les jeunes en milieu urbain.

Lors du tchat « Comment vous fête avec le COVID ? » organisé par l'association Ciao.ch et le domaine des addictions la veille au soir (jeudi 06.05. de 20h à 22h) un jeune a relayé une expérience où lui et sa classe ont été mis dehors du bowling parce que certains jeunes ne portaient pas bien le masque. Ce récit associé à d'autres récits récoltés dans le cadre de focus groups montre que les groupes de jeunes font peur et c'est un état de fait qui préoccupe les professionnels.

Quel est le sens de la fête, pourquoi en avons-nous tant besoin ?

Pour clore cette semaine de dialogue sur l'alcool, nous avons décidé de réfléchir de manière plus approfondie au sens de la fête, et c'est pour cette raison qu'on a l'honneur de recevoir Ludovic Gausso et Nicolas Palierne.

Quelques éléments de définition en préambule :

Il semble que la fête nous permet de « rompre avec le quotidien sans nécessairement l'inverser ni le tourner au désordre ou à la dérision, sauf carnivals et fête des fous qui agissent comme régénérateurs du corps social par le rire, le burlesque, la turbulence dionysiaque. »

Et le sociologue Émile Durkheim de son côté nous propose la définition suivante : « Souvent la fête réaffirme à intervalles généralement réguliers, selon des cycles saisonniers, initiatiques ou linguistiques, le lien d'une communauté à son passé historique ou mythique et manifeste une identité collective par la décoration d'un espace, les danses, les musiques de circonstance, les costumes, les défilés et autres comportements spécifiques qui réinsèrent dans une tradition tout en agrégeant la communauté qui se célèbre et s'exalte elle-même. » Source : Dictionnaire sociologie

En effet selon Ludovic Gausso et Nicolas Palierne, la fête propose une rupture avec le quotidien, un nouvel espace-temps qui invitent d'autres normes. Les fêtes viennent rythmer, ressourcer et proposer une discontinuité, ou « anomie » (absence de loi) souvent recherchée. Les fêtes offrent la possibilité d'une mise en perspective entre ordre et désordre (voir revue de socioanthropologie). Les fêtes sont probablement devenues plus fréquentes et hebdomadaires que dans la définition classique de la fête. Elles représentent notamment un lieu de mémoire avec les réseaux sociaux où les histoires autour de l'alcool sont racontées. La consommation d'alcool au sein de la fête garantit qu'il se passe quelque chose.

Pour aller plus loin, nos invités sociologues, nous proposent de lire également Michel Maffesoli ou Roger Caillois.

Éléments issus des témoignages

« Comme je travaillais dans la restauration », nous dit Jérémie, « l'alcool était mon principal outil de travail. J'ai été très fêtard très jeune avec pas mal de trous noirs. Je suis maintenant alcoolique abstinente et il y a plusieurs aspects que j'apprécie dans la fête sans alcool, comme le fait d'être en forme le lendemain et de me souvenir de ce qui s'est passé.

Comme cela a été dit, la fête a une dimension sociale, me souvenir de ce qui a été vécu est donc plus intéressant. Je crois avoir conservé mon grain de folie. C'est sûr que j'ai dû reconstituer mon entourage, je ne suis pas retournée avec les mêmes personnes qu'auparavant. Sortir faire la fête sans alcool demande une mise en condition particulière. Ce tout de même assez différent.

Il y a des paliers dans les soirées. Je vais assez tôt en boîte et je repars grand maximum à 2h30. Après c'est moins intéressant, car tout le monde est ivre et il y a un décalage.

Je crois que mon rapport à l'alcool n'était pas spécialement festif, nous dit Leila, il ne me permettait pas d'entrer dans cette dimension sociale que nous avons évoquée. J'étais finalement très seule avec l'alcool. Moi je buvais pour ne pas m'entendre penser.

J'ai commencé très jeune, vers l'âge de 13 ans. Entre mes 15 ans et mes 19 ans, c'est un peu le trou noir. À présent en tant qu'abstinente je sors beaucoup faire la fête avec des amis et j'ai du plaisir à partager ces moments. Cela les rassure qu'il y ait toujours quelqu'un qui a toute sa tête dans l'équipe. Dès que je m'ennuie en soirée je m'en vais tout simplement. »

Dimension du genre

« En tant que femme, je me sens beaucoup plus en sécurité en étant sobre face aux risques d'agression sexuelle. » Leila

Pour approfondir ce thème de la consommation d'alcool croisée avec une dimension de genre : écouter [l'interview](#) de Nicolas Palierne par Victoire Tuillon

Dans cet épisode, il est question de l'alcool en tant que marqueur de virilité, du rôle de l'alcool dans la construction des masculinités.

Les femmes qui boivent sont souvent stigmatisées, car elles bousculent les stéréotypes de genre, parlent plus fort, prennent plus de place dans l'espace public.

En référence de l'épisode, on trouvera p.ex : « La femme alcoolique : retour sur une déconstruction sociologique par Monique Membrado », propos recueillis par Nicolas Palierne, publié dans « Boire : une affaire de sexe et d'âge » paru aux éditions

Presses de l'EHESP en 2015.

Éléments médicaux

Il existe deux types de dépendances à l'alcool :

- A. La personne s'alcoolise au quotidien et ne peut plus s'en passer, se vante généralement de ne jamais être ivre ce qui signifie en fait qu'elle a développé une haute tolérance et s'est habituée au produit. Manque psychique et souvent physique à l'arrêt.
- B. La personne s'alcoolise ponctuellement, peut donc passer plusieurs jours sans boire, mais ne peut pas s'arrêter lorsqu'elle commence à boire. Les risques associés sont généralement immédiats (accidents de voiture, rapports non protégés, agressions adressées ou subies, etc.)

On observe davantage de cirrhoses du foie dans la seconde catégorie que dans la première, à quantité consommée totale égale.

Importance de comprendre qu'il y a une cassure sur la courbe quantité consommée / plaisir. Si au début on peut éventuellement avoir plus de plaisir à boire un verre de plus, cela s'inverse à un moment donné.

Il n'y a par ailleurs rien de festif à être nauséux, à vomir ou à perdre la mémoire, ni à souffrir de veisalgie (gueule de bois le lendemain).

Conclusion

De manière générale, l'organisation et le déroulement de la Semaine Alcool ont été évaluée positivement. Les questionnaires d'évaluation transmis aux participants ont montré que les afterworks ont été appréciés, d'une part pour les échanges interdisciplinaires qu'ils ont permis et d'autre part grâce à l'apport des témoignages.

Même en temps de pandémie, le dialogue sur l'alcool a pu avoir lieu grâce à la mobilisation et l'implication d'actrices et d'acteurs issu·e·s de domaines variés.

Cette 6^e édition de la Semaine Alcool a été l'occasion d'aborder le sujet sous de nombreuses facettes, nous montrant encore une fois à quel point l'alcool est fortement intégré dans notre société.

Cette Semaine de dialogue a été l'occasion d'explorer plusieurs situations où l'alcool entre en jeu. On a pu constater que l'alcool était souvent utilisé pour atténuer des vécus émotionnels difficiles, une forme d'automédication facile d'accès lorsque la santé mentale est fragile, mais qui en retour fragilise notre santé mentale et peut favoriser la dépression ou d'autres pathologies psychiques.

On a vu aussi que l'alcool participait à nos relations de couples, pouvant engendrer des conflits familiaux, parfois exacerbés en temps de confinement, avec un impact potentiellement plus important sur les enfants. Un confinement qui fut aussi pour certains couples l'occasion de résoudre une fois pour toutes des conflits installés de longue date, mais rendus plus visibles en cette période.

On a constaté que l'usage des écrans pouvait être associé à la consommation d'alcool. Plusieurs témoignages ont mis l'accent sur les mécanismes de la dépendance au sens large, abordant les addictions avec ou sans substance.

Enfin, le sens de la fête a été interrogé : si vomir ou se réveiller amnésique n'a rien de festif, c'est avant tout cette nécessité humaine de se rassembler et de partager qui nous a manqué en temps de pandémie.

Globalement, la pandémie a eu des effets contrastés, elle a mis en lumière certaines difficultés, mais elle nous a aussi logés tous et toutes à la même enseigne, nous offrant un temps de recul et la possibilité parfois de faire un bilan, de mener une réflexion.

Le GREA remercie encore une fois les participants pour les riches échanges qui ont eu lieu.