

# Sexe, internet, jeu, drogues...

**Tabac, sexe et alcool sont les principales dépendances des Fribourgeois, devant la cocaïne, le cannabis et internet. La question de la dangerosité des dépendances «sans substance» – internet, sexe, jeu... – est encore en débat. L'héroïne, que l'on croyait en perte de vitesse, est à nouveau à la mode.**

Texte et photos: Gilles Mauron

redaction@lobjectif.ch

Selon une statistique publiée par le Groupe romand d'étude sur les addictions (GREA), 13500 d'entre nous souffriraient d'une dépendance au sexe. Exagéré? «Je ne pense pas», déclare le Dr Claude Uehlinger, directeur du cabinet de psychiatrie et psychothérapie Matrix de Fribourg, «au contraire, il est peut-être en dessous de la réalité.» Selon le questionnaire diffusé sur le site du GREA, si vous répondez par l'affirmatif à trois des questions suivantes, vous êtes peut-être une personne dépendante au sexe: «Êtes-vous préoccupé par le sexe?»; «Essayez-vous de cacher votre comportement sexuel aux autres?»; «Avez-vous déjà demandé de l'aide pour vos comportements sexuels qui vous gênent?»; «Quelqu'un a-t-il été blessé par votre comportement sexuel?»; «Avez-vous l'impression d'être contrôlé par vos désirs sexuels?»; «Vous sentez-vous déprimés après un acte sexuel?».

## 16 HEURES DEVANT L'ÉCRAN

Dans les dépendances sans substance, après le sexe, la dépendance à l'écran – internet, jeux vidéos, smartphone, télévision... – est la plus importante. Elle concernerait 5400 personnes dans le canton, selon les chiffres de Suisse addiction. Ce sont les jeunes qui sont le plus touché par cela. A REPER de Fri-

bourg, association mandatée par le canton pour s'occuper de la promotion de la santé et de la prévention, on observe de plus en plus de cas de jeunes de 12 à 18 ans qui passent entre 15 et 18 heures devant un écran par jour: «Certains se couchent et mettent un réveil pour commencer à jouer une fois les parents couchés. Avec un casque sur les oreilles, ils peuvent jouer toute la nuit. Ils vont jusqu'à voir des points noirs sur l'écran, l'ordinateur est tout le temps allumé, mais ils ne voient pas de problèmes car ils n'y vont pas tout le temps. C'est le même principe qu'un alcoolique qui, un verre à la main, vous dira: je ne bois plus, ça ce n'est qu'une bière», explique Philippe Cotting, directeur de REPER. «Depuis la rentrée des classes, nous recevons deux demandes par semaine pour intervenir dans des familles. Certains parents ont des difficultés à poser des limites. Souvent ils ne maîtrisent pas les outils informatiques, et les enfants deviennent agressifs.»

Comment les repère-t-on? «Ils n'arrivent plus à suivre à l'école, s'y endorment ou n'y vont plus, ils se désintéressent de leurs copains et amoureux, il y a un relâchement au niveau de l'hygiène entre autres choses. Avant on disait: tout va bien, il est tranquille dans sa chambre. Aujourd'hui les parents ont peur de cette tranquillité», répond M. Cotting.

## ACCRO AU COUP DE FOUDRE

Achats compulsifs, internet, jeu, sport, travail, nourriture (trouble du comportement alimentaire – TCA)... depuis 10 ans, la liste des

dépendances sans substance semble s'allonger. Pourrait-on devenir addict au coup de foudre? Selon François Vallat, directeur du Tremplin – structure d'accueil et de réinsertion sociale – tout dépend des conséquences: «S'il implique que l'on entre en dépendance vis-à-vis d'une autre personne, on pourrait se poser la question. Mais cela va trop loin, nous avons assez à faire avec les dépendances que nous connaissons!» Il est pour le moment peut en contact avec de telles situations: «car de telles situations sont plutôt prises en charge au niveau médical», explique-t-il.

Certaines dépendances sans substance semblent exister depuis longtemps «Ce n'était pas appréhendé de la même manière. Par exemple, dans la littérature il y a beaucoup d'exemples qui montrent que la dépendance au sexe n'est pas quelque chose de récent», déclare Guido Biscontin, chef de projet coordination addiction du canton.

Une série de critères permet de déterminer si une personne est dépendante ou pas, peu importe l'objet de la dépendance. Il s'agit de déterminer si la relation avec cet objet est contrôlée ou pas:

- désir puissant de consommer
- difficulté à contrôler la consommation
- syndrome de sevrage physique
- tolérance accrue: consommer plus pour obtenir le même effet
- désinvestissement d'autres activités au profit de la consommation
- poursuite de la consommation malgré les conséquences nocives.



«La littérature montre que la dépendance au sexe n'est pas quelque chose de récent.»

Guido Biscontin, chef de projet coordination addiction du canton



«L'alcool et le tabac tuent, au contraire des dépendances sans substance.»

Dr Claude Uehlinger, directeur du cabinet Matrix de Fribourg

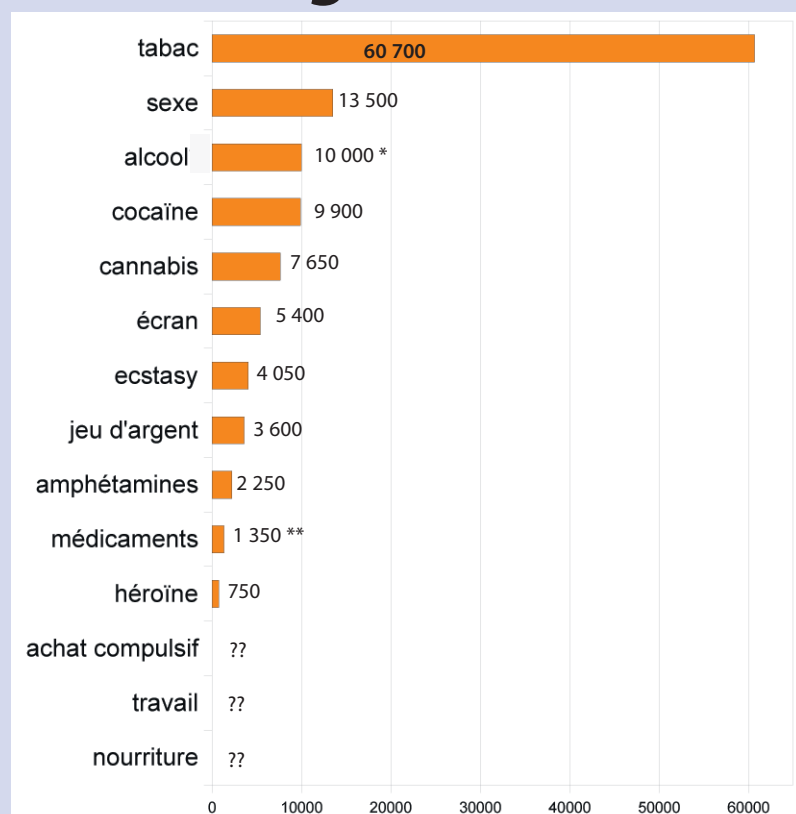
même pied d'égalité? La discussion reste également ouverte. Pour Emmanuelle Barboni il est difficile de se prononcer, tant ce phénomène est nouveau: «Les personnes avec une dépendance sans substance que j'ai rencontrées avaient toutes des personnalités très déstructurées et des parcours de vie très chaotiques. Aujourd'hui, l'une d'entre elles est à l'AI. Heureusement, car je ne vois pas comment elle aurait pu s'en sortir autrement. D'un autre côté, une personne qui souffrait d'une dépendance à l'écran s'en remet et a pu reprendre ses études.»

Pour François Vallat, la dangerosité du produit est à prendre en compte, et selon lui, mieux vaut être riche que pauvre pour être dépendant: «Si je suis addict aux sucreries, les conséquences seront moindres que si je prends de la cocaïne plusieurs fois par jour. Mais cela dépend aussi de la personne. Si Paris Hilton a une dépendance aux achats compulsifs, il y aura moins de conséquences que pour une personne qui a trois mille francs de salaire par mois.»

Guido Biscontin désire mettre en avant les conséquences sociales de toute les dépendances: «Une dépendance a des conséquences pour la personne concernée et son entourage. Au bout d'un certain temps, des problèmes d'argent, d'intégration sociale, de relation avec l'entourage ou encore des problèmes d'ordre psychologique vont apparaître et créer des difficultés.»

Le docteur Claude Uehlinger quant à lui relativise: «L'alcool et le tabac tuent, au contraire des dépendances sans substance.»

## Les dépendances à Fribourg



Ces chiffres basés sur les études publiées par Suisse addiction au niveau suisse, sauf précision. Le chiffre est ramené à l'échelle fribourgeoise calculée sur une population âgée entre 15 et 80 ans en 2012.

\* Etat de Fribourg \*\*Claude Uehlinger

## Tous dopés? Des médocs pour mieux bosser

**Pour être performants au travail, 32% des Suisses prendraient des produits «dopants», ce qui n'implique pas nécessairement une dépendance.**

Ramené à l'échelle fribourgeoise, ce sont 71 950 d'entre nous qui auraient recours occasionnellement à des médicaments pour continuer à travailler malgré des douleurs ou pour pouvoir s'endormir le soir. Seuls 4% de ces derniers reconnaissent cependant se doper. A préciser que ce chiffre ne prend pas en compte les personnes qui prennent des médicaments pour un suivi thérapeutique.

### INTERNET: MARCHÉ DES STIMULANTS

Pour le Dr Claude Uehlinger, la pression et les exigences, réelles ou

subjectives, que l'on rencontre dans nos vies nous pousseraient à agir de la sorte.

Quels produits prend-on pour améliorer nos performances? «Des drogues de synthèse, de la cocaïne, des amphétamines ou des coupe-faims. Vous pouvez accéder très facilement sur internet aux amphétamines et aux autres drogues de synthèse. Et chaque semaine, c'est une nouvelle drogue qui est mise sur le marché», explique-t-il encore. Et qu'utilise-t-on pour se détendre? «L'alcool, les médicaments ou la combinaison des deux», poursuit-il.

### PÉPÉ ET MÉDECIN DEALER?

Comment trouver des médicaments qui, pour ceux qui nous intéressent, ne sont remis que sur ordonnance? Y a-t-il des médecins dealer?

«Pas à ma connaissance», déclare François Vallat du Tremplin. «Mais il y a certaines prescriptions étonnantes. Lorsqu'une personne se fait prescrire 8 Dormicom par jour, cela fait souci pour le prescripteur. Avec cela n'importe qui dort une semaine. Selon moi, ce n'est pas le médecin qui est complaisant, mais certains d'entre eux ne se rendent peut-être pas compte de ce qu'ils font. J'en connais aussi qui ont subi des pressions physiques de la part de certains patients», explique François Vallat.

D'autres personnes se trouvant dans une situation de précarité se privent des médicaments dont ils auraient besoin pour les vendre: «Nous avons constaté que des retraités vendaient leurs propres médicaments à des usagers du Tremplin. Cela

leur permettait de mettre du beurre dans les épinards. Ce n'est pas une généralité bien évidemment, mais ça existe. Il est aussi courant de trouver sur internet des médicaments qui ne sont pas fabriqués en Suisse et qui sont en libre accès», poursuit-il.

### ACCROS AUX MÉDOCS

Selon le Dr Uehlinger, 1350 Fribourgeois seraient dépendants de médicaments. François Vallat explique que des personnes peuvent devenir addictes aux médicaments suite à un traitement médical: «On utilise en effet plus de médicaments qu'auparavant, contre la souffrance principalement, ou encore pour des problèmes psychiques pour lesquels on prescrit des antidépresseurs ou des somnifères. Après un traitement, il peut arriver que l'on doive faire un sevrage.»

# Le boom des dépendances

## UN TIERS NE S'EN SORT PAS

Peut-on bien vivre avec une dépendance? La question embarrasse François Vallat. Selon lui, le retour à l'abstinence n'est pas possible pour tout le monde. Il faut donc vivre avec: «Plutôt que d'essayer l'impossible, on va tenter de préserver l'entourage, le travail, le permis de conduire. On peut donc vivre avec. Il y a des personnes dépendantes qui se disent heureuses. La grande majorité dit que le bonheur lié à la consommation s'arrête un jour et souvent rapidement.»

«Non», déclare le Dr Uehlinger, «il ne fait pas bon vivre avec une dépendance. On peut par contre bien vivre avec ce qui cause la dépendance, mais tout est une question de quantité. Dans le cadre de dépendance, il y a clairement perte de contrôle au niveau de la manière de consommer. Les avantages liés aux effets de la consommation – euphorie, bien-être, relaxation, fuite – disparaissent rapidement et il n'y a plus d'avantages au final.»

Au niveau des dé-

pendances avec substances, seul un tiers guérira totalement, un autre tiers n'en sortira pas, et un dernier tiers s'en sortira quelque temps avant de replonger. Claude Uehlinger est d'accord avec ces chiffres mais désire nuancer: «C'est une vision pessimiste. Sur la population qui fait le yoyo, il y a de belles années à vivre avant de rechuter.»

## LE RETOUR DE L'HÉROÏNE

La cocaïne serait la drogue la plus consommée à Fribourg, et l'héroïne celle qui a le moins la cote, avec une tendance à la baisse depuis plusieurs années. François Vallat n'observe cependant pas de diminution «drastique» au niveau du nombre de consommateurs de cette dernière. Emmanuelle Barboni quant à elle constate même une recrudescence de l'héroïne, ce que confirme Philippe Cotting: «Des consommateurs prennent des produits stimulants pour faire la fête. Ensuite, pour se calmer et pour pouvoir appréhender la

réalité du lundi, ils consomment de l'héroïne.»

Ne s'agit-il pas de cas extrêmes? «Malheureusement pas: selon nos analyses sur le terrain, nous observons au centre-ville de Fribourg de nouveaux consommateurs d'héroïne âgés de 16 à 25 ans. Parfois, l'herbe et le shit sont moins accessibles que l'héroïne et la cocaïne. Cela dépend des dealers, des arrivages et de l'attrait des gens.»

## LA POULE OU L'ŒUF?

Le durcissement de la loi sur l'AI repousse les gens qui ne peuvent plus toucher de rentes vers l'aide sociale des cantons. «Jusqu'à dans les années 2000, la dépendance était reconnue comme un trouble de la personnalité, ce qui permettait de toucher une rente AI», explique Emmanuelle Barboni, «ceci ne fonctionne plus aujourd'hui. Pour l'obtenir, il faut prouver que la dépendance vient d'un problème psychique. S'il est jugé que le problème psychique découle de la dépendance, on peut faire une croix sur la rente. Nous constatons que même quand une personne a un diagnostic psychique

depuis son enfance, il devient difficile de toucher la rente», poursuit-elle.

Selon M. Vallat, il n'est pas seulement difficile d'obtenir une rente AI, mais également de la conserver: «Plutôt que de trouver de nouveaux financements – ce qui politiquement sera difficile – on économise sur sur les prestations remboursées et sur les rentes AI. Du jour au lendemain une personne a vu sa rente se réduire de 50%. Les experts ayant décidé qu'elle était capable de travailler à 50% dans une usine. Encore faudrait-il trouver un emploi: à 50 ans, avec un trou de 14 ans dans son CV, elle n'a aucune chance. Et ce n'est pas un cas rare.»

Sans rente AI, il reste aux personnes l'Aide sociale cantonale (environ 1077 francs/mois + loyer et caisse-maladie pris en charge). Mais l'explosion des coûts de la santé et les chiffres rouges annoncés par le canton font craindre à François Vallat que l'on ne décide de couper dans les caisses du social. «Nous allons vers le fait que seules les personnes invalides pourront toucher l'AI, et ce se-

ront les cantons et les communes qui vont devoir intensifier la prise en charge pour les autres personnes. Dans les conditions économiques actuelles, s'il y a une explosion des situations, il n'y aura pas de miracles», explique-t-il.

## PAS DE CONSULTATIONS SPÉCIFIQUES

Pour les dépendances sans substances, il n'existe pas pour l'instant de secteur spécialisé dans le Réseau fribourgeois de la santé mentale (RFSM) ou les autres institutions: «Au sein du réseau spécialisé des addictions, nous sommes attentifs à tout cela, sans toutefois en faire un domaine spécifique à part», déclare Guido Biscontin.

Pour toutes les addictions, il existe un numéro pour joindre le RFSM – 026 305 77 77 – depuis lequel on dirige les gens vers les personnes compétentes, selon les problématiques. Il est aussi possible de se rendre directement auprès du Centre de traitement des addictions de Fribourg dans le quartier d'Alt (CTA) ou un personnel professionnel – médecin, éducateurs et infirmier – peuvent conseiller et aider. Les consultations sont remboursées par l'assurance maladie. Ensuite chaque institution spécialisée peut fournir des conseils et aider: le REPER, le Radeau, Torry (soins aux personnes alcool-dépendantes), le Tremplin et le CIPRET (problèmes liés au tabac).



«Certains consommateurs prennent des produits stimulants pour faire la fête et de l'héroïne après, pour se calmer et appréhender le lundi.»

Philippe Cotting, directeur de REPER



«Il n'y aura peut-être pas d'explosion des dépendances, mais il y aura de plus en plus de précarisation»

Emmanuelle Barboni, directrice du Radeau

## Ils se soignent de leur dépendance et témoignent

Trois personnes actuellement en thérapie au Radeau d'Orsonnens ont accepté de répondre aux questions suivantes:

1. Quel est votre parcours?
2. Que peut-on faire pour vous aider?
3. Que pouvez-vous faire vous-même pour vous aider?
4. Que feriez-vous pour améliorer la prise en charge des personnes dépendantes à Fribourg?
5. Si vous aviez une baguette magique, que feriez-vous?

### «J'ai volé jusqu'à 10000 francs pour jouer.»



Christophe a 34 ans. Il est dépendant au jeu d'argent et à l'alcool.

1. «J'ai commencé à jouer et à boire à 14 ans avec mon père. Tant que je jouais, cela allait. Ensuite je me suis mis à voler ma mère. Plus tard, j'ai volé jusqu'à 10'000 francs à mon patron pour jouer. Aujourd'hui j'ai 150000 francs de dette en poursuite. Les problèmes d'alcool sont devenus inquiétants il y a sept ans de cela. Je me levais le matin et je tremblais. Alors je buvais, et cela allait mieux. J'ai bu jusqu'à un litre de pomme par jour, plus deux litres de vin et de la bière.»

2. «Rien, c'est à moi de faire des choses.»

3. «Suivre des thérapies avec des psychiatres et des psychologues.»

4. «Je pense qu'elle est bien comme elle est. C'est l'homme qui est comme cela.»

5. «Je recommencerais à zéro.»

### «Nous ne sommes pas des monstres.»



Joëlle a 21 ans. Elle est dépendante à la cocaïne, au cannabis et à l'alcool.

1. «J'étais enceinte à 15 ans et demi et j'ai alors arrêté l'école. Et puis j'ai commencé à perdre le contrôle. Au début c'était festif, mais au bout d'un moment ce n'était plus drôle du tout. Suite au décès de mon papa quand j'avais 18 ans, je me suis mise à consommer de grandes quantités de cocaïne, même seule dans mon appartement.»

2. «Ne pas mettre tout le monde dans le même panier. Nous ne profitons pas tous de l'argent de l'Etat. Laissez-nous une chance, nous ne sommes pas des monstres.»

3. «Je me mets des petits objectifs. Je suis jeune et je ne veux pas finir comme ceux que l'on voit dans la rue.»

4. «Je pense qu'ils font tout ce qu'ils peuvent. Quand on m'a proposé de l'aide, c'est moi qui n'en voulais pas.»

5. «Oh la la! Je recommencerais tout, mais je garderai mon fils.»

### «Nous sommes comme des icebergs...»



Maxime\* a 35 ans. Il est dépendant à de multiples produits (polytoxico-manie).

1. «A 17 ans, j'ai commencé à fumer des joints. A 18 ans, j'ai découvert la cocaïne et l'ecstasy, et à 21 l'héroïne. Au début c'était de la curiosité. Après 18 ans de consommation, j'ai remarqué que je me droguais pour fuir certaines souffrances. Cela m'arrangeait d'être dans mon petit cocon.»

2. «Etre plus ouvert. Il y a beaucoup d'ignorance. Nous sommes comme des icebergs: on voit le toxico, le camé, mais la part immergée on ne la voit pas. Ce sont des souffrances qui souvent viennent de l'enfance.»

3. «Prendre les bonnes décisions.»

4. «Il faudrait améliorer l'après-thérapie, pour trouver du travail et un appartement.»

5. «Retourner en arrière. En me connaissant, je crois que je referais la même chose. C'est aujourd'hui que je peux changer.»

\* prénom d'emprunt

## Identifier les personnes dépendantes

Dans l'interview ci-dessous, la Conseillère d'Etat Anne-Claude Demierre explique quelles sont les priorités en matière de dépendance: mettre en place un service de prise en charge d'urgence, intensifier la collaboration au sein et entre les mondes médical et social, et identifier plus rapidement les personnes dépendantes en formant les médecins et les assistants sociaux à ces problématiques.

**Obj:** Quelles sont les priorités au niveau des dépendances dans le canton?

A.-C. Demierre: Nous mettons sur pied une structure de coordination, qui proposera un plan de mise en oeuvre pour les prestations que nous estimons essentielles, par exemple les prestations résidentielles de crise. Une autre priorité est d'intensifier la coordination et la collaboration pluridisciplinaire entre les différents acteurs pour offrir une prise en charge adéquate et centrée sur la problématique particulière d'une personne.

**Pour chapeauter ces réformes, un poste de délégué cantonal et une commission vont être créés. Quand vont-ils débiter leur travail?**

La commission est en train d'être mise sur pied. Le poste de délégué cantonal a été mis au budget et sera mis au concours dès qu'il aura été approuvé. Le tout devrait être opérationnel dans les premiers mois de l'année prochaine.

**Ces réformes ont aussi pour but de réaliser des économies: à quelle hauteur se monteront-elles?**

Il ne s'agit pas d'économiser, mais de dégager des ressources par l'amélioration de la prise en charge. La mise en commun de l'administration, de la formation et des services sociaux dans le cadre du nouveau réseau des institutions fribourgeoises pour personnes souffrant d'addictions (ndlr. le RIFA rassemble Tremplin, le Torry et le Radeau) permet des synergies intéressantes. Les moyens dégagés pourront être mis à disposition des nouvelles prestations ou à celles déjà existantes.

**Selon nos informations, il était question de créer un local de prescription d'héroïne et de consommation de drogues. Qu'en est-il?**

Le Conseil d'Etat entend privilégier l'amélioration de la prise en charge et n'a pas retenu cette proposition.

**Cette proposition permettrait d'ouvrir une discussion sur le bien-fondé d'un tel local et de la dépénalisation. N'est-il pas important d'en parler au niveau politique?**

La priorité est mise ailleurs. Dans le futur, ce sera à la commission de juger de l'opportunité de discuter de ce sujet.

Anne-Claude Demierre, conseillère d'Etat en charge du département de la Santé.

