

Association d'Aide et de Prévention  
Alcoolisme et Toxicomanies



# AMITIÉ

La Poste Orange

[www.amitie.asso.fr](http://www.amitie.asso.fr)

Dossier

## Addictions comportementales

Le Calme

Un centre alternatif

Le point sur

la loi santé

# Amitié La Poste Orange est à votre écoute !

## ÎLE-DE-FRANCE



Administrateur régional  
**M. Denis MACE**  
06 75 92 25 72  
d.mace@amitie.asso.fr



Coordinateur régional  
**Daniel RENAMBATZ**  
06 76 73 99 18  
d.renambatz@amitie.asso.fr

## NORD - PAS-DE-CALAIS PICARDIE



Administrateur régional  
**M. Richard WOZNAK**  
06 73 15 22 10  
r.wozniak@amitie.asso.fr



Coordinatrice régionale  
**Mme Anne FRION**  
06 76 73 69 62  
a.frion@amitie.asso.fr

## NORMANDIE



Administrateur régional  
**M. Dominique GARDIN**  
06 07 30 75 52  
d.gardin@amitie.asso.fr

## CHAMPAGNE-ARDENNE



Administrateur régional  
**M. Christian CHARLES**  
06 41 25 16 82  
c.charles@amitie.asso.fr

## BRETAGNE



Administrateur régional  
**M. Christian TREMOYET**  
01 53 79 61 61  
christian.tremoyet@amitie.asso.fr



Coordinatrice régionale  
**Mlle Vitaline PIGEON**  
06 83 54 50 92  
v.pigeon@amitie.asso.fr

## ALSACE LORRAINE



Administrateur régional  
**M. Jackie HAUMONTE**  
j.haumonte@amitie.asso.fr



Coordinatrice régionale  
**Mme Nadège VIRIOT**  
06 33 85 02 56  
n.viriot@amitie.asso.fr

## PAYS DE LA LOIRE



Administrateur régional  
**M. Rémi LÉVESQUE**  
r.levésque@amitie.asso.fr

## POITOU-CHARENTES



Administrateur régional  
**M. Hervé NEVEU**  
06 85 32 94 31  
h.neveu@amitie.asso.fr

## AQUITAINE



Administratrice régionale  
**Mme Isabelle MOTHES**  
06 75 92 28 10  
i.mothes@amitie.asso.fr



Coordinateur régional  
**M. Bernard MALIGNÉ**  
06 76 73 77 66  
b.maligne@amitie.asso.fr

## AUVERGNE LIMOUSIN



Administrateur régional et  
Coordinateur régional  
**M. Dominique PARTON**  
06 07 30 51 98  
d.parton@amitie.asso.fr

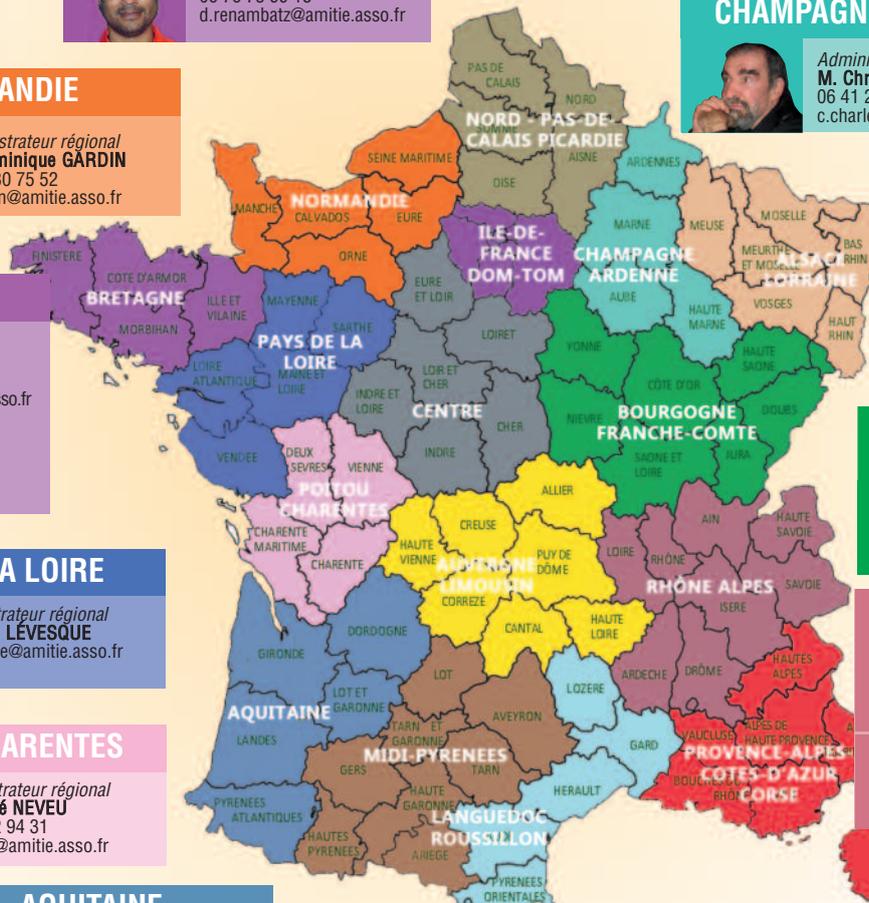
## PACA



Administrateur régional  
**Philippe WICART**  
06 33 60 74 17  
p.wicart@amitie.asso.fr



Coordinatrice régionale  
**Mme Coralie MEUNIER**  
06 84 93 40 24  
c.meunier@amitie.asso.fr



Retrouvez les coordonnées des responsables départementaux en page 19 de cette revue et sur notre site Internet [www.amitie.asso.fr](http://www.amitie.asso.fr)

Pour les régions Centre, Midi-Pyrénées et Languedoc-Roussillon, adressez-vous au siège d'Amitié.

Amitié La Poste Orange - 82 bis, rue Blomet 75015 Paris - Tél. 01 53 79 61 61 - Fax 01 45 63 98 41

[www.amitie.asso.fr](http://www.amitie.asso.fr) - [contact@amitie.asso.fr](mailto:contact@amitie.asso.fr)

Directeur de la publication : Christian Trémoyet.

Rédactrices en chef : Laura Bodin - Blandine Becker - Comité de rédaction : Emmanuel Grelaud, Bernard Maligne, Hervé Neveu, Hervé Panier, Daniel Pélardy.

Ont collaboré à ce numéro : Marion Lagarde, Coralie Meunier, Dominique Parton, Daniel Renambatz, Nadège Viriot.

Journalistes-rédactrices : Anne-Claire Gras, Agnès Morel - Correction : Chantal Lamarque de l'agence Textuelle.

Crédit photos : © Amitié LPFT, © Fotolia, © Agnès Morel, © Gérard Vignais.

Maquette et impression Imprimerie Salomon 378, avenue de l'Industrie 69140 Rillieux-la-Pape IMPRIM'VERT

N° ISSN Amitié : 2105-6366 - Paru en : avril 2016 - Dépôt légal : à parution - Tirage à 25 000 exemplaires

# édito



## Le militantisme, c'est moderne !

**P**roximité, écoute et soutien. Ces mots résonnent pour chacun des acteurs de l'Association Amitié La Poste Orange depuis plus de cinquante ans. Avec nos partenaires historiques La Poste et Orange, nous avons développé un modèle associatif unique, pour lequel nous affichons chaque année plus fort notre volonté de le développer, de l'enrichir.

En ce sens, la première conférence organisée le mardi 22 mars 2016 à la Maison des Associations de Rennes exprime bien notre positionnement : échanger afin d'identifier des réponses concrètes pour mieux accompagner les individus.

« Sortir des clichés. Apporter des réponses adaptées. Agir de manière appropriée. Mieux dialoguer en famille. Savoir évaluer les risques. Connaître les lieux d'aide et d'écoute... », ces thématiques sont largement débattues dans ce qui constitue sans nul doute une nouvelle expression de notre positionnement unique.

Le projet associatif, dont les différentes étapes vont se dérouler jusqu'en 2019, avance de manière participative avec élus et salariés. Nous nous préparons ainsi aux défis qui se posent au quotidien pour l'aide et l'accompagnement des personnes dépendantes.

Les modes de consommation changent et les modes de communication avec nos adhérents également. Les réseaux sociaux, dont il n'est plus à démontrer l'importance dans la communication au quotidien entre les individus, vont être considérés pour compléter nos dispositifs de lien avec les militants et les salariés des entreprises partenaires. D'une manière plus large, l'Association devra se doter des moyens de communication modernes désormais normaux.

Un point, majeur pour l'Association Amitié La Poste Orange, constitue notre ADN et nécessite une vigilance et une animation permanentes : **l'humain au centre de nos préoccupations**. Ce militantisme est résolument moderne, et comptez sur moi pour le porter haut et fort !

Le Président  
Christian Trémoyet

# sommaire

## Amitié en action 4 et 5

> AG 2016 : rendez-vous à Paris !



> Le bénévolat, un engagement à valoriser

> Des formations pour progresser et se retrouver

## Question de fond 6 à 9

> Addictions comportementales : quand le banal fait souffrir



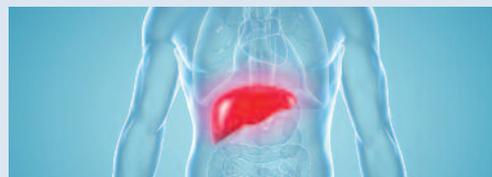
## Sources et ressources 10 à 13

> Le Calme, un centre alternatif



> Le point sur la loi santé

> La stéatose, un foie trop gras



## Interview 14 et 15

> Didier Mary

## Vie des régions 16 et 17

## Zoom sur 18

## ► AMITIÉ EN ACTION



# AG 2016 : rendez-vous à Paris !

**Amitié La Poste Orange organise son Assemblée Générale annuelle les 22 et 23 avril prochains, au Studio Raspail, à Paris. L'occasion de se retrouver et de débattre, alors que l'association entame un virage décisif dans ses cinquante-quatre ans d'existence.**

2016 est une année importante pour notre association. En effet, c'est l'année du lancement du projet associatif avec la mise en œuvre des neuf programmes opérationnels. Beaucoup de travail et de réflexion en vue ! L'Assemblée Générale va donc représenter un moment crucial pour évoquer, ensemble, ce projet commun, pour faire un point d'étape sur les avancées de chaque programme, et pour répondre aux questions de chacun.

Comme l'année dernière, un groupe de travail a été constitué afin d'organiser ce rendez-vous. L'événement ayant lieu à Paris, c'est la région Île-de-France qui a, cette année, été sollicitée. Deux conférences suivies de temps d'échanges et de débats seront proposées. Depuis sa création, Amitié propose son aide sans distinction de sexe, de rang social... ni d'âge. Il existe pourtant une gêne à parler d'addiction quand elle touche nos aînés. C'est pourquoi nous avons souhaité

leur consacrer, cette année, nos échanges. La première conférence animée par le Dr Dorothee Lécailler, médecin addictologue et coordonnateur de la clinique des Épinettes à Paris, abordera la problématique des addictions : les seniors sont-ils plus vulnérables ? Quelles sont les spécificités liées à cette population ? Quelles addictions touchent plus particulièrement cette population ? Quels sont les risques liés au passage à la retraite ? Comment aider et accompagner les personnes en souffrance ? La deuxième conférence s'intéressera, quant à elle, au bénévolat : quelle est, aujourd'hui, la place des seniors dans le monde associatif ? Pourquoi l'engagement bénévole attire-t-il de plus en plus de jeunes retraités ? Les deux conférences ainsi mises en place et animées par des professionnels de la santé et du milieu associatif nous éclaireront dans notre réflexion. ■

Christian Trémoyet



**Assemblée  
Générale**

# Des formations pour progresser et se retrouver

**Amitié a récemment organisé trois sessions de formation à l'attention de ses militants-bénévoles, qu'ils soient nouveaux venus ou investis de longue date. Des rendez-vous portés par une vraie dynamique de groupe.**

Accompagner les militants-bénévoles dans leur engagement associatif et leur travail de terrain est l'une des priorités de l'association. Pour cela, elle mise sur les sessions de formation et sur les moments de cohésion qu'elles font naître. En septembre dernier, les nouveaux bénévoles de l'association étaient ainsi accueillis à l'occasion du module intégration, organisé sur trois jours, à Paris. L'objectif principal était de leur faire découvrir plus amplement Amitié La Poste Orange, ainsi que ses missions de prévention, d'aide, d'accompagnement et de vie associative. Deux anciens bénévoles avaient fait le choix d'y participer pour réactualiser leurs connaissances. Le bilan de la formation s'est révélé particulièrement positif, notamment grâce à la dynamique qui s'est créée au sein du groupe.

En novembre, à Paris toujours, un autre module était proposé aux militants-bénévoles menant déjà des activités de prévention. Trois jours de formation, sept participants venus de toute la France et un seul mot d'ordre : se perfectionner dans l'organisation et l'animation d'actions de prévention.

À la suite du succès remporté par ce module, une deuxième session a été programmée en janvier, à Angers, auprès des militants-bénévoles des Pays de la Loire. Un bénévole de Poitou-Charentes était également présent pour accompagner la mise en place dans sa région de prochaines actions de prévention. Les participants ont à leur tour souligné la qualité de la formation, et ont apprécié qu'elle soit organisée en région, sur le terrain. De nouvelles dates ont d'ores et déjà été planifiées pour le reste de l'année. ■

# Le bénévolat, un engagement à valoriser

**Le 5 février dernier à Paris, l'association a organisé une journée consacrée au recrutement et à l'accompagnement des bénévoles animée par Marion Lagarde, Responsable du pôle Aide, accompagnement et bénévolat. Administrateurs élus, administrateurs et coordinateurs régionaux y ont participé.**

Christian Trémoyet, Président d'Amitié La Poste Orange, a introduit cette journée consacrée au bénévolat en revenant sur quelques-uns des objectifs qui ont guidé l'année 2015 : recruter de nouveaux militants, développer les parcours de formation et mettre en place le groupe de travail « Militantisme et bénévolat ». Il a aussi rappelé l'importance de cette thématique pour le lancement du projet associatif, à travers le programme intitulé « Redynamiser la vie associative », validé et lancé en ce début d'année. Le réel enjeu de cette journée était donc de réaffirmer les bases développées en 2015 par le pôle Aide, accompagnement et bénévolat ainsi que par le groupe de travail « Militantisme et bénévolat », et d'être en capacité de porter ce message.

Après avoir évoqué quelques éléments de contexte, la responsable du pôle a présenté les outils développés par le groupe de travail. Deux kits ont ainsi été créés, l'un consacré à la recherche de bénévoles, l'autre à leur accueil et à leur intégration. Le premier contient des annonces, des

affiches, des flyers, ainsi que des témoignages. Il peut aussi servir de guide à l'organisation d'un forum dédié au bénévolat. Le second inclut, quant à lui, le schéma d'accueil et d'intégration qui sert à présenter aux personnes intéressées le parcours et les démarches à effectuer afin de devenir bénévole chez Amitié.

Parmi les nouveaux outils mis en place en 2016, les militants-bénévoles devront signer avec l'association un contrat d'engagement réciproque. De même, ils recevront une carte d'identité associative, attestant leur engagement militant. Ces dispositifs ont pour objectif de valoriser cet engagement en faveur de l'accompagnement, de la prévention et de la vie associative.

Tout au long de cette journée, de nombreux temps d'échanges et de réflexions ont encouragé chacun à s'exprimer sur le sujet. Cette réunion a aussi permis de comprendre comment l'association pouvait s'adapter aux nouveaux profils de bénévoles et quels étaient les enjeux des outils d'accueil et d'intégration. ■

► QUESTION  
DE FOND

# Addictions comportementales : quand le banal fait souffrir

**Accros aux jeux en ligne et aux écrans, aux achats, au sexe ou au travail... On parle de plus en plus de ces addictions qui se focalisent sur des gestes du quotidien. Les chercheurs tentent, de leur côté, de percer les mécanismes de ces troubles qui handicapent la vie de ceux qui y sont confrontés. Qu'est-ce qui les différencie des addictions avec substances (alcool, drogues) ? Comment les prévenir et les prendre en charge ? Et surtout, toutes les petites actions de notre vie courante sont-elles susceptibles de basculer dans la dépendance ?**

Il y a quatorze ans, Sybille\* poussait pour la première fois la porte des Débiteurs Anonymes (DA), réseau d'entraide destiné aux personnes confrontées aux difficultés liées à l'argent telles que le débit compulsif et l'anorexie financière. « J'avais atteint la banqueroute, personnelle comme professionnelle. J'étais désespérée, à deux doigts de liquider mon activité », se souvient cette chef d'entreprise. « À cette époque, je ne m'occupais aucune dépense pour les divertissements, les vacances. Par contre, je pouvais dépenser des sommes folles en sacs, chaussures, robots de cuisine... » Une situation intenable, que Sybille tait à son entourage, à son médecin

traitant. « En rejoignant les DA, j'ai pu m'identifier aux autres, reconnaître le problème. » Notamment grâce à un questionnaire que l'association soumet à la jeune femme. Laissez-vous traîner les courriers de votre banque sans jamais les ouvrir ? La pression de vos dettes rend-elle votre sommeil difficile ? Elle répond « oui » à toutes ces questions : Sybille est bel et bien en situation d'« addiction comportementale », c'est-à-dire, pour reprendre la définition donnée par la psychologue Isabelle Varescon\*\*, professeur à l'université Paris-Descartes, « un processus interactionnel entre un individu et un objet externe ou une activité banale, mis à la disposition

de tous, qui conduit à une expérience sur laquelle se développe une dépendance principalement psychologique en raison des effets plaisants qu'elle procure et des fonctions qu'elle remplit ».

## **Le jeu pathologique, seule addiction « officielle »**

L'émergence de la notion d'addiction comportementale est récente. En 1980, le DSM\*\*\*, ouvrage de référence pour les psychiatres du monde entier, évoque pour la première fois le jeu pathologique, qu'il qualifie de « trouble de l'impulsion ». Mais il faut attendre plus de trente ans pour qu'il décrive ce trouble du comportement comme une addiction à part entière, le temps de mener les recherches suffisantes pour prouver, notamment grâce à



*J'avais atteint la banqueroute, personnelle comme professionnelle*





l'imagerie fonctionnelle, les similitudes entre addiction au jeu et addiction à l'alcool ou à la drogue, et de poser des critères de diagnostic et d'évaluation qui fassent consensus. Aujourd'hui, le jeu pathologique est la seule addiction comportementale pour laquelle il existe des données chiffrées fiables. Ainsi, on sait qu'en 2014, la France comptait 1,9 % de joueurs excessifs ou à risques (contre 1,4 % en 2010).

Depuis 1980, aucune autre addiction sans substance n'a fait son entrée dans la bible de la profession. Par contre, cette dernière reconnaît que certains comportements, concernant Internet et les jeux vidéo, méritent d'être étudiés plus at-

tentivement. Mais cela prend du temps. « *Pour inclure une nouvelle addiction, les membres du DSM ont besoin de recul et de données suffisantes* », résume Gaëlle Challet, coordinatrice d'études cliniques à l'Institut fédératif des addictions comportementales\*\*\*\* (Ifac), basé à Nantes. Depuis 2010, cette structure concentre ses travaux sur sept grandes « familles » : les jeux de hasard et d'argent, les jeux vidéo, le sexe et les relations affectives, l'alimentation, les activités sectaires, les achats compulsifs, l'activité physique. « *Au niveau clinique, certains comportements apparaissent comme clairement addictifs*, poursuit Gaëlle Challet. *Ils ont comme points communs la souffrance de la*

*personne concernée et son incapacité à contrôler son comportement. C'est ce qui nous sert de base commune à tous les diagnostics.* »

En parallèle, les grilles d'évaluation se multiplient. Elles sont censées servir d'outils de mesure objective d'un trouble. Par exemple, le questionnaire WART, qui se focalise sur l'addiction au travail, liste différentes questions, dont les réponses peuvent servir d'éléments de « repérage » : « *Vous retrouvez-vous toujours en train de travailler après que vos collègues ont arrêté ? Vous posez-vous toujours la même question, sans le réaliser, et après avoir déjà reçu la réponse ?* » Le questionnaire SPORT se concentre quant à lui sur

## Une définition qui fait consensus

**E**n 1990, le psychiatre américain Aviel Goodman définit l'addiction comme « un processus par lequel un comportement, qui peut fonctionner à la fois pour produire du plaisir et pour soulager un malaise intérieur, est utilisé sous un mode caractérisé par l'échec répété dans le contrôle de ce comportement et la persistance de ce comportement en dépit des conséquences négatives significatives ». Le médecin détermine quatre critères de premier plan : impossibilité de résister aux impulsions, tension croissante juste avant le début du comportement, plaisir ou soulagement pendant sa durée, mais aussi perte de contrôle. À cela s'ajoutent des éléments de second plan, tels que les tentatives répétées pour réduire, contrôler ou abandonner le comportement, ou le besoin d'augmenter l'intensité pour obtenir l'effet désiré. Aujourd'hui encore, c'est sur cette définition que s'appuient les spécialistes. ■

## ► QUESTION DE FOND

la pratique d'une activité physique : « *Poursuivez-vous un exercice physique intense en dépit de maladies physiques graves causées ? Votre activité sportive entraîne-t-elle des difficultés ou conflits avec la famille, les amis ou l'employeur ?* » Mais ces « tests » plus ou moins fiables n'ont pas tous été validés par la communauté scientifique. « *Nous privilégions l'approche qualitative à l'approche quantitative (combien d'argent dépensé ? Combien de temps à jouer ?)*, prévient Gaëlle Challet, de l'Ifac. *Il est essentiel de resituer ces comportements dans leur contexte, propre à chaque individu.* » En ce qui concerne le jeu pathologique, la sonnette d'alarme est souvent tirée par l'entourage du joueur. « *Ce sont parfois les membres de la famille qui, les premiers, vont détecter qu'il y a un problème et faire la démarche auprès d'un centre de soins* », note Servane Barrault, maître de conférences en psychologie clinique et psychopathologie, et l'une des référentes sur le volet « addictions au jeu » pour les centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) de Tours et sa région.

### Une prise en charge essentiellement psychologique

Alors, addiction avec ou sans substances, même combat ? Sybille, des Débiteurs Anonymes, établit certains parallèles : « *Chez moi, l'envie de dépenser montait comme celle de boire un verre d'alcool. Derrière ces deux comportements, le même besoin de remplir un vide.* » Le jeu pathologique, lui, est également associé aux notions de tolérance et de sevrage. Pour s'enivrer, l'alcoolodépendant boira des quantités de boissons toujours plus importantes. Pour atteindre l'état de stimulation désiré, le joueur sera de son côté amené à parier des sommes toujours plus élevées. « *De même, le concept de sevrage constitue également un critère diagnostique du jeu pathologique, relève la psychologue canadienne Darryl Upfold. Même si dans le cas du jeu pathologique, on ne parle pas de sevrage, il est question d'agitation ou d'irritabilité lors des tentatives d'abandon partiel ou total du jeu.* »

Qu'en est-il en termes de prise en charge ? Dans le cas de l'addiction à l'alcool ou aux drogues, il est possible de supprimer ou de diminuer la

consommation du produit avec l'aide de traitements pharmacologiques : le baclofène pour l'alcool par exemple, des traitements de substitution pour certaines drogues. Dans le cas d'addictions comportementales, si des traitements peuvent être prescrits pour traiter un trouble associé tel que la dépression ou l'anxiété, aucun médicament n'agit directement sur le comportement en question. « *La molécule miracle qui empêcherait les joueurs ou les acheteurs compulsifs de se ruiner de par leurs excès n'existe pas !* » avoue Isabelle Varescon. « *L'abstinence peut être envisageable dans le cadre du jeu pathologique*, reconnaît Servane Barrault. *Mais ce n'est pas forcément l'objectif de la thérapie. Certaines personnes veulent apprendre à jouer sans excès. Dans ce cas-là, on parle d'objectif de jeu contrôlé.*

*Dans le cadre du jeu en ligne, cet objectif peut être atteint notamment grâce aux outils de limitation proposés par les plateformes [lire en encadré page 9]. L'idée n'est pas de restreindre le joueur, mais bien de l'aider à pouvoir supporter ces limites. Couplés à une prise en charge (médicale, psychologique, sociale), ces outils sont une aide.* »

« Nous privilégions l'approche qualitative à l'approche quantitative »

### Un trouble, puis un autre

« **C**hez moi, une addiction remplaçait l'autre. Je les décelais au fur et à mesure », se souvient Sybille, du groupe d'entraide Débiteurs Anonymes. Ce cas de figure est assez fréquent. Comme le recense la psychiatre Marie Verschave, 50 % des joueurs pathologiques ont présenté un abus ou une dépendance à une substance psychoactive. De son côté, le médecin Thierry Bougerol rappelle que 25 % à 30 % des boulimiques ont connu une addiction à une substance. Et les achats compulsifs sont liés à la consommation de drogues dans 22 % des cas. ■

Face aux addictions comportementales, la prise en charge est avant tout d'ordre psychologique. À l'instar de ce qui est proposé aux personnes en situation d'addictions avec substances, elle peut prendre la forme de thérapies cognitivo-comportementales (centrées sur les pensées et les croyances, et visant l'apprentissage de nouveaux



comportements) ou motivationnelles (qui s'intéressent aux motivations du patient à entrer dans le soin). La participation à des groupes de parole peut aussi être proposée. À l'Ifac par exemple, un suivi global peut être mis sur pied. Il inclut, selon les situations, thérapie familiale, accompagnement par un assistant social, etc.

### Tous addicts ?

Ces dernières années, à travers le monde, des spécialistes ont élargi le champ des addictions, en s'intéressant à une vaste palette de cas, allant

de la dépendance à la voyance en passant par celle au bronzage ou à la chirurgie esthétique. Allons-nous assister à un allongement de la liste des addictions comportementales ? Peut-être. « *Mais attention à la "pathologisation" à l'extrême* », met en garde Mélanie Trouessin, doctorante en philosophie, qui travaille sur une thèse intitulée « L'addiction comme pathologie de la volonté : repenser la faiblesse de la volonté à la lumière des sciences cognitives ». « *Certains écrivains se disent par exemple "addicts" à l'écriture parce qu'ils y passent beaucoup de temps, mais c'est là confondre addiction et passion.* »

L'addiction comportementale n'est pas qu'une mauvaise habitude à laquelle on peut facilement mettre fin. Elle implique une perte de contrôle. Et des risques très importants, même si la santé des patients, dans le cas des acheteurs compulsifs par exemple, ne semble pas, à première vue, mise en péril. « *Même si on n'en a pas toujours conscience, les conséquences de ces achats compulsifs peuvent être dramatiques, pointe Sybille. Si l'on tombe malade physiquement avec l'alcool, on peut aussi, à cause de l'argent, mettre sa vie en danger : en se suicidant, en se mettant à voler ou à se prostituer, en se retrouvant à la rue... Quand on accumule des dettes atteignant jusqu'à 200 000 euros, la situation est très grave.* » ■

ACG

### Des outils pour contrôler son jeu

**H**orloge indiquant le temps passé à jouer, plafonnement des mises, messages d'alerte liés aux pertes, auto-exclusion... Depuis la loi de 2010 relative à l'ouverture du marché des jeux en ligne, les opérateurs sont obligés de proposer aux internautes des outils afin qu'ils puissent contrôler et modérer leurs habitudes de jeux. « *En cela, le programme du jeu responsable s'inscrit dans la tendance récente de remise en question du dogme absolu de l'abstinence, et de celui de la prohibition ou de la guerre des drogues, dans la lignée de ce qu'on appelle la réduction des risques, qui s'applique dans les autres domaines de l'addictologie* », analyse Mélanie Trouessin. Avec une limite : « *Le soin est laissé à l'individu lui-même de se reconnaître comme joueur problématique.* » ■

\* Le prénom a été modifié.

\*\* *Les addictions comportementales : aspects cliniques et psychopathologiques*, sous la direction d'Isabelle Varescon, Éditions Mardaga (2009).

\*\*\* *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux*.

\*\*\*\* Plus d'infos sur [www.ifac-addictions.fr](http://www.ifac-addictions.fr) (l'Ifac recherche régulièrement des personnes pour participer à des études).

## ► SOURCES ET RESSOURCES



### Le Calme

## Un centre alternatif

**Près de Grasse, dans les Alpes-Maritimes, une petite équipe propose une cure pas tout à fait comme les autres. On y privilégie le bien-être du patient, ainsi que le dialogue avec les soignants, très accessibles. Surtout, le soin se fonde essentiellement sur le groupe et la thérapie de groupe. Reportage au Calme<sup>1</sup> de Cabris.**

Vincent n'est pas vieux, mais il a le regard cerné par vingt ans d'addiction. Il est le premier, cet après-midi de février, à prendre la parole pour rendre hommage à l'équipe qui lui a fait « *très bon accueil* », lui qui ne s'était jamais senti bien nulle part. Il sort de sa cure, l'esprit léger.

Chaque semaine, au Calme, à Cabris, se tient la « *réunion du jeudi* » à laquelle tous les patients sont invités à participer. Un moment d'échange, qui permet de présenter la cure, d'écouter le récit des patients sortants, mais également de faire le point sur le quotidien. On y parle du dernier barbecue ou de la musique que l'on pourrait écouter le soir, en fond sonore. « *Vivre en collectivité pendant quatre semaines, ce n'est pas évident* », concède son directeur, Rémy Baup. Le psychologue poursuit : « *Ici, les pensionnaires partagent leur chambre et mettent le couvert. Il leur faut réapprendre à vivre avec l'autre. Cela fait partie des soins en psychothérapie institutionnelle.* »

Une thérapie assez différente de ce qui se pratique ailleurs, et ce, depuis la création du Calme, au début des années 1980, dans la lignée de l'antipsychiatrie. Ici, contrairement à un service hospitalier ou à un centre classique, il n'y a pas de sédatifs, d'odeur de désinfectant, de néons phosphorescents. « *On s'y sent tout de suite bien* », confirme Vincent, 35 ans, qui a passé ses dix premiers jours de

sevrage assis sur un banc de l'ancienne auberge, que l'on appelle « la Maison », à contempler la vue imprenable sur le lac de Saint-Cassien, en contrebas. « *Aucune porte n'est fermée, on est libre d'aller faire un tour au village ou dans la campagne si on le souhaite. Libre d'utiliser le réfrigérateur commun, de faire du feu dans la cheminée, ou même de jouer à la pétanque. C'est très appréciable.* »

### « Aucune porte n'est fermée »

Dès leur arrivée, le mardi, les nouveaux se mêlent au groupe des patients... et des soignants. Impossible d'ailleurs de distinguer au premier coup d'œil qui est qui : au Calme, il n'y a ni blouses ni badges. Priscilla, Nicolas, Olivier... Tout le monde se tutoie et s'appelle par son prénom, y compris le directeur, qui laisse toujours la porte de son bureau ouverte « *au cas où* » quelqu'un passerait se confier. « *Cette proximité est très importante, car cela rassure et permet de retrouver un sentiment de sécurité* », explique-t-il. C'est dans cet esprit que le centre propose à tous les nouveaux arrivants d'aller boire un dernier verre au café du village, avant d'entamer la cure. « *Cela évite les incidents de sevrage et montre que nous parlons le même langage. Nous sommes tous dans le même bateau !* »



Justement, la parole est très importante. Pendant leur cure, les pensionnaires peuvent s'adresser à tous les membres de l'équipe soignante, quels qu'ils soient : psychologues, psychiatres, médecins, infirmiers, administratifs... , mais ils sont également incités à échanger avec les « fées du logis » et les cuisiniers, qui les côtoient tous les jours. « *Chef cuisinier* », Annie aime bien papoter, remonter le moral, donner des idées de recettes, ou même, pour elle qui a connu autrefois la dépendance, des conseils de survie, « *par exemple, comment gérer, si l'on est invité quelque part* ».

Tous sont invités aux réunions de restitutions qui permettent de faire le point, chaque matin, sur l'évolution des résidents. « *Mine de rien, c'est atypique, ce travail en équipe* », témoigne Barbara, infirmière, avant de rejoindre ses collègues pour le déjeuner. Entre les carottes râpées et le tajine fait maison, on y évoque le cas d'un patient qui « *a quitté ses tendances suicidaires* », ou celui d'un autre, qui « *se dérobe lors de la thérapie de groupe* ».

Car au Calme, s'il est bien sûr possible de solliciter une consultation individuelle avec l'un des psys, l'essentiel du travail réside dans la thérapie de groupe, mise en place après le sevrage. « *Même si la Maison*

*peut ressembler à un gîte de vacances, on n'est pas en colo !* » plaisante Vincent.

### Pas de camisole chimique

Première étape, le sevrage. À l'arrivée, il faut arrêter l'alcool... et tout le reste. Les deux tiers des entrants au Calme présentent aujourd'hui une dépendance conjointe à l'alcool et aux médicaments, observe l'équipe. « *Principalement des psychotropes, prescrits par les médecins généralistes, pour soulager les troubles dépressifs et les états d'anxiété provoqués par l'addiction. Certains patients en détournent l'usage et deviennent addicts* », explique le directeur. Somnifères, antidépresseurs, tranquillisants... sont donc réduits progressivement, sauf en cas de pathologie psychiatrique.

Au sevrage succède la cure proprement dite. Elle comprend peu d'activités, à l'exception d'informations en addictologie, ainsi que d'exercices de relaxation, afin d'« *apprendre à se déconnecter du moment présent* ». Ici, les patients consacrent l'essentiel de leur temps à la thérapie de groupe, soit douze séances de groupes de parole.

Vincent fait partie du groupe des Jaunes, animé par la psychologue Priscilla. « *Elle nous propose de raconter notre histoire.*

*Quelqu'un se lance, puis les autres interviennent, et elle nous demande de creuser tel ou tel aspect* », explique-t-il. Comme par un effet miroir, chaque histoire fait résonner celle des autres. « *Ce n'est pas facile, on y parle de choses douloureuses. C'est très émouvant...* », lâche le jeune homme, qui a maintenant identifié « *pourquoi il était là* ».

### Thérapie de groupe

Le Calme, qui se situe clairement dans une pratique psychanalytique, oriente le travail sur les origines de l'addiction : à quel mal-être initial l'alcool a-t-il servi de médicament ? « *Souvent, constate Rémy Baup, il y a une confusion entre le "comment" et le "pourquoi" : si l'on se met à boire après un deuil, par exemple, c'est que cela ravive quelque chose qui s'est passé dans l'enfance, un abandon, une absence...* » Aux patients de creuser...

Mais en un mois, la cure seule ne permet pas d'être sorti d'affaire : il faut ensuite continuer ce travail, via un CSAPA<sup>1</sup>, une thérapie en ville, un mouvement d'entraide tel qu'Amitié La Poste Orange... « *Au Calme, on a coutume de dire que l'on remet le train sur les rails, explique son directeur. Il faut ensuite qu'il aille de gare en gare.* » ■

AM

<sup>1</sup> Centre d'action et de libération des malades éthyliques. Il en existe un autre à Illiers-Combray, près de Paris.

<sup>2</sup> Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie.

## ► SOURCES ET RESSOURCES



### Actualité

# Le point sur la loi santé

**Reporté après les attentats de novembre, le projet de loi de « modernisation de notre système de santé » a enfin été adopté au Parlement, et la loi santé a été promulguée le 26 janvier dernier. Si l'on a beaucoup parlé de sa mesure phare, la généralisation du tiers payant, on sait moins qu'elle concerne également la prévention des addictions.**

**M**arisol Touraine, la ministre de la Santé, l'avait annoncé en 2013 : « Notre système de santé s'est essentiellement développé autour du soin, alors que le premier objectif doit être d'éviter qu'apparaisse la maladie. » Sa loi s'articule donc autour de trois axes : la réforme du système de soins de proximité, la création de nouveaux droits pour les patients (tiers payant, droit à l'oubli pour les anciens malades...), et enfin, le renforcement de la prévention.

- **Les jeunes en premier.** En matière de prévention, elle entend ainsi améliorer la détection des conduites addictives chez les plus jeunes, en renforçant le rôle du médecin traitant. Contre l'alcool, elle réitère les sanctions prévues dans le cadre de bizutages étudiants et d'incitations à consommer. La lutte contre l'obésité (information nutritionnelle), l'anorexie (surveillance des mannequins) et l'exposition aux rayons UV est aussi au programme.

- **Salles de shoot.** La loi Touraine autorise, et c'est une première, la création pour six ans de salles de consommations à moindres risques, destinées aux consommateurs de substances illicites. Une révolution !

Elle encourage aussi le développement de tests de dépistage du sida, de l'hépatite C et des maladies sexuellement transmissibles.

- **Paquet neutre.** Malgré l'opposition féroce des industriels et des buralistes depuis son annonce au Programme national de lutte contre le tabagisme, le paquet neutre sera bien mis en place dès mai 2016 : un véritable succès... bien que certains tabacologues auraient préféré voir le prix du paquet augmenter. À noter aussi l'interdiction de fumer en voiture en présence d'enfants. En revanche, le gouvernement reste frileux en ce qui concerne la e-cigarette, avec interdiction d'en faire la publicité et de vapoter dans les lieux publics, ce qui marque un net recul pour ses partisans.

- **Assouplissement de la loi Évin.** La nouvelle loi est un « échec total sur l'alcool », déplorait, dans le JDD, Claude Évin, l'ex-ministre de la Santé, qui avait donné son nom en 1991 à la loi limitant la publicité sur l'alcool. Contre l'avis du gouvernement, le Sénat a en effet adopté un amendement prévoyant un assouplissement de la loi Évin, en distinguant publicité et information

cenologique, qui a ensuite été conservé par les députés, au nom de « la promotion de la filière viticole ». Une véritable catastrophe pour l'ensemble des addictologues. ■

AM

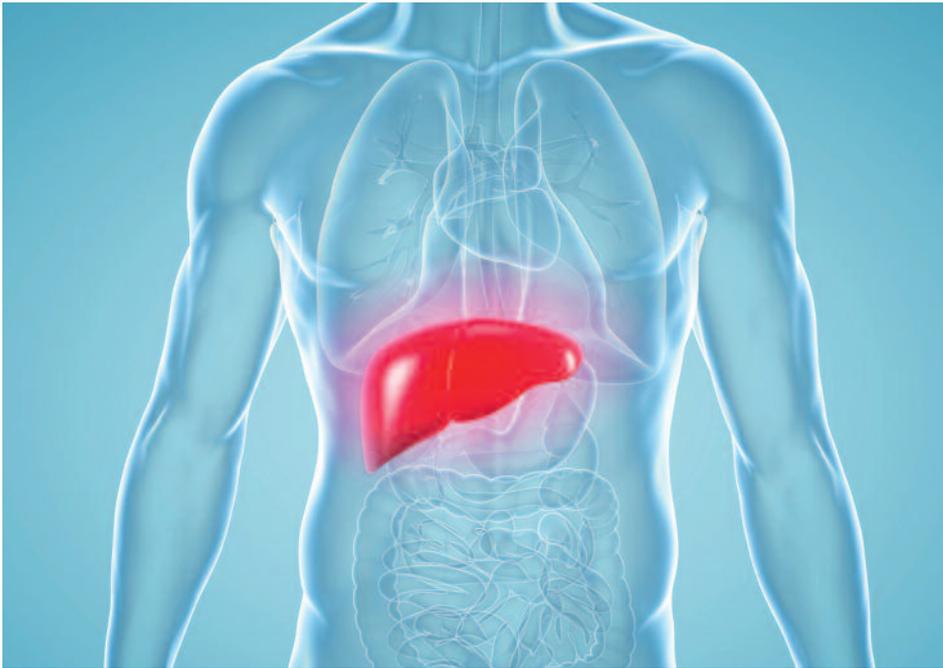
### Le point de vue d'Amitié La Poste Orange

« En tant que Président d'Amitié, je déplore profondément l'assouplissement des règles de communication sur l'alcool qui distinguent désormais information et publicité. Cette distinction est porteuse de risques graves sur la diffusion de promotion des alcools. Pour notre association qui travaille au quotidien sur le terrain, cela constitue même un recul en matière de prévention, alors que l'alcoolodépendance reste en 2016 une question majeure de santé publique, avec de plus en plus de jeunes concernés. Cette situation est extrêmement préoccupante. »

Christian Trémoyet

# La stéatose, un foie trop gras

**L'alcool est toxique pour l'organisme, notamment pour le foie. D'après la Société française d'hépatologie, la cirrhose liée à la consommation d'alcool cause, chaque année, plus de 8 000 décès. Elle fait des ravages, car elle s'associe, dans un cas sur cinq, à un cancer. La stéatose est l'un des premiers stades possibles de la cirrhose. Zoom.**



Imaginez un foie confit de graisse. Pas un foie d'oie ou de canard, mais un foie d'humain. « C'est à cela que le foie ressemble », explique Victor de Ledinghen, chef de service en hépatogastro-entérologie au CHU de Bordeaux. « La stéatose est un mot pompeux pour désigner la présence de graisse dans le foie. »

On le sait depuis peu, cette pathologie touche des personnes ayant une mauvaise hygiène de vie, souffrant de surpoids ou de diabète. On l'appelle alors « stéatopathie ». Mais la cause principale reste bien la consommation excessive, voire la dépendance à l'alcool. On parle alors de « stéatose alcoolique », une pathologie qui passe souvent inaperçue, car les patients ne présentent pas de symptômes. « Il n'existe aucun chiffre, mais elle doit être très répandue, puisque l'on sait que 5 à 10 millions d'adultes vivent

en France avec un problème d'alcool », calcule le médecin.

## Un foie malade sans aucun symptôme

Or, il est formel : « L'alcool est le principal agent causal des pathologies du foie. » Plus l'on boit, plus les risques sont élevés. C'est à ce titre que les hommes, qui consomment en grosse quantité, sont plus touchés que les femmes. Les patients sont généralement des seniors, ils ont 50 ans et plus, mais « avec l'augmentation du binge drinking, on voit arriver, dans nos services hospitaliers, des patients en état critique, âgés d'à peine 40 ans », regrette Victor de Ledinghen. Contrairement aux idées reçues, quinze ou vingt ans d'alcool « suffisent » pour développer une pathologie.

Mais, ce qui inquiète le médecin et ses homologues n'est pas la stéatose elle-même. « En soi, avoir de la graisse dans le foie, ce n'est absolument pas grave, et l'on peut même vivre toute sa vie avec, il n'y a pas de danger », rassure le spécialiste. Ce qui le préoccupe, en revanche, ce sont les complications.

## Un premier pas vers la cirrhose

Des complications qui arrivent très fréquemment puisque, ne présentant aucun symptôme, la plupart des patients ne connaissent pas leur état de santé et continuent de vivre comme avant, c'est-à-dire, de vivre... alcoolisés. « Et ce qui est plus ennuyeux, c'est la possibilité de voir évoluer la stéatose, bénigne, en fibrose. Des fibres se développent alors dans le foie, qui gonfle, se durcit. Ensuite, cela peut donner une cirrhose. Et c'est là, le véritable danger », avertit-il.

Car on ne peut pas s'en sortir à tous les coups. « La stéatose, c'est très simple. Une fois que l'on a arrêté de boire, en deux semaines, il n'y a plus de graisse dans le foie, l'effet est immédiat. » Le traitement est plus compliqué, en revanche, pour une cirrhose, d'autant que les patients s'en rendent compte tardivement, quand apparaissent les complications : yeux jaunes, eau dans le ventre, hémorragies digestives... Même si l'on arrête l'alcool, il faut alors se faire hospitaliser, voire solliciter une greffe. Et la guérison n'est pas toujours possible. ■

## ► INTERVIEW

# « Face aux addictions, le DRH est toujours un peu désemparé »

## Didier Mary

est Directeur des ressources humaines (DRH) au sein de la Direction des systèmes d'information (DSI) d'Orange Lyon depuis le 1<sup>er</sup> octobre dernier. Il s'occupe de trois sites lyonnais, la Tour de la Part-Dieu, quai Gailleton et Caluire, ainsi que de celui de L'Isle-d'Abeau, dans l'Isère.



### Comment s'est nouée votre collaboration avec Amitié ?

Lorsque je suis arrivé ici, le CHSCT (comité d'hygiène, de sécurité et des conditions de travail), qui avait déjà travaillé avec Amitié il y a quelques années, m'a proposé d'organiser une action de prévention, et j'y ai adhéré tout de suite. Cela fait quinze ans que je travaille dans les ressources humaines, et à ce titre, je suis très sensibilisé aux risques psychosociaux. Et puis, faire de la prévention, cela fait partie du cœur de métier des DRH, et notamment sur les addictions, même si cela n'est pas toujours inscrit noir sur blanc dans les documents officiels d'Orange. Mais ce forum, c'était une occasion à ne pas rater. Cela permettait d'établir un premier contact entre les salariés de la DSI et des gens qui connaissent les addictions, avec qui ils pouvaient parler librement.

### Ce forum vous a-t-il demandé beaucoup de travail ?

Nous avions envie que cela réussisse, alors oui, nous avons beaucoup travaillé ! À vrai dire, cela n'a représenté que deux réunions de préparation de quarante-cinq minutes, où nous avons décidé des actions à mener et qui les prenait en charge. Puis, le jour J, début janvier, il a fallu être présent

durant plusieurs heures pour installer et accueillir les intervenants. Tout le monde a été d'accord pour participer. Le forum a rassemblé deux membres du CHSCT, quatre militants d'Amitié La Poste Orange, ainsi qu'un médecin, une infirmière et une assistante sociale.

### Quelle en était l'organisation ?

Le forum était organisé aux 10<sup>e</sup> et 26<sup>e</sup> étages de la Tour de la Part-Dieu, de 8h30 à 14h30. Pendant cette demi-journée, les trois cents collaborateurs de la DSI pouvaient passer quand ils le souhaitaient, en arrivant, en buvant leur café, ou à l'heure du déjeuner. Il y avait quatre espaces : tout d'abord, un espace documentation, avec des dépliants sur l'alcool mais aussi sur le jeu, les drogues, etc. ; un deuxième espace, où l'on pouvait chausser des lunettes qui simulaient l'état d'ébriété. C'est imparable : impossible de marcher sur une bande de scotch ; au bout de trois pas, on n'est plus sur la ligne... Dans un troisième lieu, on pouvait s'informer sur le taux d'alcoolémie et son évolution. J'y ai par exemple appris qu'il fallait attendre une heure pour que son taux commence à redescendre (en moyenne 0,15 g/h pour un verre standard)... Et enfin, un coin plus tranquille, afin de pouvoir discuter discrètement.



### Diriez-vous que cette première action a été un succès ?

Il y a eu une bonne fréquentation, mais je ne connais pas précisément les retombées, cela relève de la confidentialité... Ce que je sais en revanche par le CHSCT et Amitié, c'est que cela a libéré la parole, et que certains collaborateurs se sont dits intéressés par une suite. C'est pourquoi nous sommes en train de monter, avec Amitié, une action de formation destinée aux managers début avril. Ce seront deux journées différentes, car les managers se situent dans l'accompagnement, sur le terrain, du salarié en difficulté, et les RH, plutôt dans sa prise en charge. Ce sont eux qui relaient le manager et prennent contact avec le médecin ou l'assistante sociale. S'il y a plus de demandes que de places dans ces formations, nous ouvrirons une troisième journée.

### Il y a donc une véritable attente de la part des managers ?

Comment accompagner un collaborateur qui souffre d'une addiction ? À vrai dire, cela me paraît très important, je suis même convaincu que c'est une formation que les managers devraient suivre dans leur formation initiale ! En tant que DRH, je ne l'ai par exemple jamais été, alors que j'ai déjà rencontré cette situation. Or, bien souvent, face aux addictions, on ne sait pas quoi faire, on est désemparé. Même si l'on peut compter sur un médecin, une infirmière ou une assistante sociale, on tâtonne... car c'est la personne elle-même qui peut décider de se soigner ou non. Faut-il lui laisser du temps ? Ou bien, peut-on créer un déclic, en la sanctionnant ? Cela m'est arrivé une fois : j'ai convoqué un collaborateur, et il a ensuite pris la décision d'aller en cure... avant, malheureusement de reconsommer.

### C'est difficile pour l'employeur ?

En effet, d'autant plus que parmi les intervenants (manager, RH, assistante sociale, médecin du travail...), nous sommes tous partagés, et ne savons pas à quel moment déclencher les choses. Certains peuvent penser que la personne en difficulté va réagir, d'autres non... Tout le monde a peur d'échouer, de ne pas réussir à l'aider. Sans compter qu'il y a la personne en souffrance, mais aussi les collègues de son équipe qui pâtissent de la situation. Que faire pour les aider ?

### Cette formation pourra-t-elle apporter des réponses ?

Plutôt que des réponses toutes faites, j'attends plutôt des pistes de réflexion qui pourraient nous permettre de mieux gérer ce type de situation. L'idée, c'est d'encourager les participants à raconter des situations qu'ils ont vécues et de faire du partage d'expérience. Savoir que telle réaction a fonctionné dans telle situation, c'est important, même si cela ne marche pas systématiquement. Ce qui compte aussi, c'est d'écouter le ressenti et de comprendre comment d'autres ont pu vivre cette situation. Tout cela devrait nous permettre d'avoir plus de recul et de prendre les bonnes décisions.

### Y a-t-il d'autres actions à annoncer pour 2016 ?

Oui, nous travaillons avec l'équipe du forum à l'organisation d'une action sur un autre site de la DSI, quai Gailleton, à Lyon. Cela prendra un peu plus de temps, car ce site regroupe plusieurs unités d'Orange et de La Poste, mais c'est en cours ! Et au vu des retombées de ce premier forum, il est fort probable que d'autres DRH de la DSI me contactent pour organiser également un forum chez eux ! ■

## ► VIE DES RÉGIONS

Nord - Pas-de-Calais - Picardie

### Un nouvel élan chez Orange

En ce début d'année, l'association se félicite d'avoir noué des contacts intéressants auprès de l'entreprise Orange, dans le département du Nord.

En effet, l'unité de production réseau (UPR Nord) a sollicité Amitié La Poste Orange afin de former ses managers et ses salariés du secteur médico-social. Deux groupes, composés de managers, d'assistants sociaux, d'infirmiers et de préventeurs, ont été sensibilisés par le pôle Prévention sur la gestion des risques « alcool et drogues », les 2 et 4 février derniers. Ces formations ont reçu des retours très positifs. M. Millien, préventeur à l'AG Pro chez Orange Nord de France, a contacté Anne Frion, coordinatrice de la région, afin d'en savoir davantage sur le panel des outils proposés par l'association.

À la suite de cet échange, il a été convenu de sensibiliser les agents de l'AG Pro Villeneuve-d'Ascq lors de deux jours de séances d'informations sur « l'alcool et les risques routiers », au mois d'avril, afin de faire de la prévention auprès de l'ensemble des agents de son secteur, cadres et non-cadres. L'association y a répondu positivement. Il est également prévu de former les cadres de l'AG Pro Nord de France sur la prévention des addictions *via* de nouvelles sessions destinées aux managers. ■■■

AF



Pays de la Loire

### Pour les bénévoles, place à la féerie !

Un éléphant plus vrai que nature, des créatures inspirées des mondes sous-marins de Jules Verne... Sur le site exceptionnel des anciens chantiers navals, à Nantes, de drôles d'animaux, en acier ou en bois, éblouissent et intriguent les badauds. Ce sont les Machines de l'île, nées de l'imagination de François Delarozière et Pierre Orefice. Un cadre magique où se sont retrouvés, en octobre dernier, quarante-trois bénévoles d'Amitié La Poste Orange, venus de cinq départements (44, 49, 53, 72 et 35). Le clou de la journée ? Le tour de manège, dans un magnifique carrousel dédié à l'océan et à son bestiaire fantastique. Cette attraction géante, de près de vingt-cinq mètres de haut et vingt-deux mètres de diamètre, accueille petits et grands sur trois niveaux, au milieu d'une véritable dentelle de béton, surmontée d'un chapiteau orné de frontons. De quoi retomber en enfance, le temps de quelques minutes féeriques ! ■

BL

Île-de-France

### Les nouvelles technologies en débat

Le groupe francilien a participé à une commission paritaire pluridisciplinaire organisée par une entreprise partenaire d'Orange, afin de mener une sensibilisation aux problématiques d'addictions. Cette intervention s'est focalisée sur les addictions comportementales et, plus spécifiquement, sur le thème des nouvelles technologies. En ces temps de « digitalisation des pratiques », le sujet est important, et pose une question essentielle : l'usage excessif des nouvelles technologies peut-il entraîner l'apparition de dommages physiques, psychiques et/ou sociaux ? Cette interrogation soulève aujourd'hui davantage de questionnements que de réponses. Mais le rôle d'Amitié La Poste Orange est également d'accompagner ses partenaires dans leurs réflexions face aux nouvelles problématiques rencontrées dans le cadre de leurs missions. Ces rencontres sont aussi toujours l'occasion de rappeler notre mission d'accompagnement auprès de toute personne en difficulté, dans sa démarche de soin ou dans son questionnement. ■

DR

## Bourgogne Franche-Comté

## Vingt-huit personnes rencontrées à Besançon

Le 2 février dernier, Karim Ben Bouali, Responsable du pôle Prévention d'Amitié La Poste Orange, et Alain Prenel, Administrateur régional Bourgogne Franche-Comté, ont animé deux réunions de sensibilisation, de deux heures chacune, à Mediapost Besançon, filiale du groupe La Poste. Au total, vingt-six salariés et deux encadrants ont été sensibilisés à la problématique liée à la consommation de substances psychoactives en milieu professionnel. Cette intervention, qui faisait suite à une demande de la direction, a permis de faire le point sur les différents produits, leurs usages et les comportements induits. Elle a aussi été l'occasion d'échanger autour de l'impact de ces consommations sur le plan de la santé-sécurité au travail, et de rappeler les responsabilités de chacun en matière de réglementation. ■

## Sensibilisation express !

À la demande de la plateforme de distribution et de préparation du courrier Haut-Doubs et Pays de Courbet, Amitié La Poste Orange est intervenue, en novembre dernier, dans cinq établissements, lors de sessions d'information d'une durée de trente minutes chacune. L'occasion de faire de la pédagogie sur l'alcool et ses effets, et de sensibiliser les participants au risque routier. Le représentant de l'association ainsi que l'agent de prévention en établissement (APE) ont pris la parole devant quatre-vingt-cinq facteurs et agents. Des échanges très constructifs en ont découlé, surtout auprès du personnel féminin et des jeunes agents. ■

AP

Retrouvez plus de

► VIE DES DÉLÉGATIONS

sur notre site Internet

[www.amitie.asso.fr](http://www.amitie.asso.fr)

rubrique Actualité &gt; en bref

## Rhône-Alpes

## Former les directeurs et les encadrants

Faire prendre conscience du rôle prépondérant de la prévention : tel était l'objectif de cette journée de prévention organisée le 7 janvier dernier dans les locaux du centre financier de Grenoble, et consacrée aux addictions. Clémentine Rabin, Chargée de prévention pour Amitié La Poste Orange, et Sylvie Vernet, Responsable départementale d'Amitié en Isère, se sont exprimées devant les directeurs, responsables des ressources humaines, encadrants, médecins du travail et assistants sociaux du courrier Grenoble Ouest, à qui s'adressait cette formation. Les deux intervenantes en ont profité pour approfondir les points que les participants ignoraient. Cette séance riche en enseignements s'est terminée avec une galette des rois. ■

SV

## Bretagne

## Jeunes et alcool : une soirée pour réunir familles et spécialistes

Le 22 mars, Amitié La Poste Orange a organisé une conférence sur le thème « Les jeunes et l'alcool » à la Maison des associations de Rennes. Cet événement, à destination des familles et des professionnels concernés par les addictions, a été animé par la sociologue rennaise Guylaine Bénec'h. Cette dernière a donné des conseils avisés pour faciliter le dialogue parents/enfants, mieux accompagner les adolescents en difficulté, et réduire les risques. Quelques comédiens de la compagnie de théâtre d'improvisation d'étudiants de Rennes, les Beaulieuz'art, ont joué des saynètes pour illustrer, avec humour, les sujets abordés. C'était une « conférence accessible, vivante », explique un des participants, « la participation active du public est la bienvenue, elle permet une meilleure implication ».

Chaque participant a ensuite été invité à échanger, dans une ambiance conviviale, autour d'un pot. Ce rendez-vous a réuni des adhérents de l'association, des salariés des entreprises, des représentants associatifs et des professionnels de santé de la région. Ce beau projet a vu le jour grâce au travail de la coordinatrice et de plusieurs militants-bénévoles de la région, qui se sont fortement investis. ■ ■ ■

AZ



## ► ZOOM SUR

### Opiacés

## Des médicaments qui inquiètent

Le recours à l'oxycodone et au fentanyl, deux puissants antalgiques prescrits pour soulager la douleur, fait naître, en France, des inquiétudes en matière d'addiction. On retrouve ces opioïdes dans des médicaments de type Oxycontin, Actiq ou Durogesic, indiqués notamment en cas de douleurs postopératoires ou chroniques. Depuis quelques années, alors que ces deux molécules étaient initialement administrées sous forme injectable, de nouveaux conditionnements sont commercialisés, type comprimés, sucettes ou sprays nasaux. Résultat : leurs prescriptions se sont développées et élargies. Classés sur la liste des stupéfiants, ces deux médicaments sont délivrés selon des règles strictes. Malgré tout, les risques d'abus et de dépendance subsistent. En France, plusieurs cas de toxicomanie médicamenteuse, avec escalade des doses et installation d'une véritable dépendance, ont été observés. Aux États-Unis et au Canada, de plus en plus d'overdoses mortelles sont dénombrées. Face à ce réel problème de santé publique, il semble urgent de trouver les modalités de prise en charge pour les patients devenus accros à ce type de médicaments. ■

DP

### Phénomène

## Sans alcool, la fête est...

Né en Suède, et déjà adopté par les Londoniens, le phénomène des fêtes sans alcool semble progressivement s'implanter dans l'Hexagone. Le principe de ces « *clean* » ou « *sober parties* » ? S'amuser sans consommer une goutte d'alcool ! À Stockholm, des événements sont organisés depuis 2014, rassemblant jusqu'à neuf cents personnes en boîte de nuit. Avant de les laisser



entrer, les organisateurs contrôlent l'alcoolémie des participants en les faisant souffler dans un éthylotest. Puis, à l'intérieur de la discothèque, les « *mocktails* », petit nom donné aux cocktails sans alcool, se consomment sans modération. Le concept de ces fêtes d'un nouveau genre se décline à travers différentes initiatives. Ainsi, les campagnes britanniques « *Go Sober for October* » et « *Dry January* », littéralement « Reste sobre en octobre » et « Janvier au sec », incitent les internautes à rester sobres pendant un

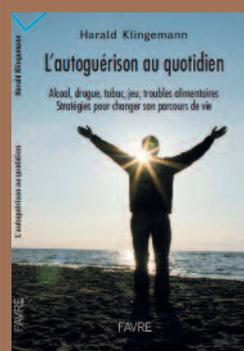
mois. En France, les prémices du mouvement se font sentir. En octobre dernier, la RATP a organisé, en partenariat avec Virgin Radio et À Nous Paris, la troisième édition de son « *Lunch Beat* » : cent quatre-vingts voyageurs se sont retrouvés, entre midi et deux, sur une piste de danse installée pour l'occasion dans le métro, le tout avec distribution de boissons exclusivement sans alcool. ■



### Loi santé

## Interdiction de vapoter dans certains lieux publics

Promulguée le 26 janvier, la loi de modernisation du système de santé redéfinit, dans son article 28, certaines règles concernant la cigarette électronique. Désormais, il est officiellement interdit de vapoter dans certains lieux publics : les établissements scolaires et ceux destinés à l'accueil, à la formation et à l'hébergement des mineurs ; les moyens de transport collectif fermés ; les lieux de travail fermés et couverts à usage collectif. Pour le moment, les bars et les restaurants ne sont pas concernés. Le texte interdit par ailleurs à tous les occupants d'un véhicule de fumer une cigarette dite « classique » en présence d'un mineur. ■



À lire

## L'autoguérison au quotidien

De Harald Klingemann

Édition Favre (2014)

Alcool, boulimie, drogue, tabac : le sociologue suisse Harald Klingemann, spécialiste des addictions, s'est intéressé à ceux qui ont réussi à se débarrasser seuls, et durablement, de leur dépendance, sans aucune aide professionnelle. Et ils sont plus nombreux qu'on le croie. Les « guéris » qu'a interrogés l'auteur expliquent leurs motivations, leurs méthodes de mise à distance du « produit », et livrent de précieux conseils. À travers ces témoignages, certaines certitudes thérapeutiques, comme l'injonction à l'abstinence totale, sont questionnées. Un ouvrage encourageant, enrichi par les commentaires éclairés du chercheur, qui ne dénigre pas pour autant le travail des spécialistes. ■

# ADHÉRER ET SOUTENIR

## Amitié La Poste Orange

### C'EST VOULOIR...

- ... **affirmer** son attachement aux valeurs de l'Association.
- ... **soutenir** le travail des militants dans leur action d'entraide et d'écoute.
- ... **encourager** les actions de prévention des addictions au sein de La Poste et d'Orange.

### C'EST POUVOIR...

- ... **s'impliquer** dans la vie démocratique de l'association.
- ... **recevoir** la revue pour vous informer sur l'actualité de l'addictologie et les activités de l'Association.
- ... **participer** aux rencontres conviviales entre adhérents et militants.

**Agissons**  
**ENSEMBLE!**  
**FACE AUX ADDICTIONS**  
*en entreprises*

## BULLETIN D'ADHÉSION OU DE SOUTIEN

- J'adhère à l'association** (16€).       **Je soutiens l'association** (16€).
- Je fais un don supplémentaire** de .....€.

Je joins un chèque de .....€ à l'ordre d'AMITIÉ La Poste Orange.

Nom : ..... Prénom : .....

Date de naissance : ..... Tél. : .....

Adresse : .....

Email : .....

### Appartenance

- Orange**     **Filiales Orange**
- Groupe La Poste :**     Services Courrier Colis     Réseau     Géopost
- La Banque Postale     Numérique     Filiales

N° Identifiant : ..... Direction d'attache : .....

Fonction : ..... Lieu d'activité : .....

**Autres structures :** (précisez).....

**Bulletin à envoyer à Amitié La Poste Orange 82 bis, rue Blomet 75015 Paris.**

Les informations recueillies sont nécessaires pour votre adhésion. Elles font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées au secrétariat de l'association. En application des articles 39 et suivants de la loi du 6 janvier 1978 modifiée, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Si vous souhaitez exercer ce droit et obtenir communication des informations vous concernant, veuillez vous adresser à : [contact@amitie.asso.fr](mailto:contact@amitie.asso.fr) ou 01.53.79.61.61.



## Facilitez-vous la vie, consultez votre espace adhérent !



- ✓ Je suis alerté(e) par mail à chaque nouveau remboursement santé et je peux consulter mes remboursements en ligne à tout moment. Mes décomptes sont archivés pendant un an.
- ✓ J'ai accès à toutes les informations concernant mon contrat (garanties, données personnelles, documentation...) et je peux demander une modification.
- ✓ Je trouve, près de chez moi, tous les professionnels de santé dont j'ai besoin et auprès de qui je n'avance pas d'argent pour mes frais de santé.
- ✓ Je lis en ligne le magazine *MG Actualités* pour m'informer sur la santé et l'actualité de La Mutuelle Générale.

Vous pouvez également accéder gratuitement à votre espace adhérent depuis votre smartphone sur [lamutuellegenerale.fr](http://lamutuellegenerale.fr) et grâce à l'application mobile M@Mutuelle.

