

Journée Alcool : le 25 mai 2023

Journée nationale
sur les **problèmes**
liés à l'**alcool**

« Stress et alcool : un cercle vicieux ? »

Nationaler
Aktionstag
Alkoholprobleme

«Alkohol gegen Stress – Stress mit Alkohol»

Giornata nazionale
sui **problemi**
legati all'**alcool**

«Stress e alcol: un circolo vizioso?»



Aux institutions actives dans le domaine des addictions

Novembre 2022

Chères et chers professionnel-le-s, partenaires et collègues des institutions du domaine des addictions,

Comme vous le savez, les campagnes alcool traversent une période de bouleversements. Confrontées à un manque de financements et une absence de leadership, elles restent néanmoins nécessaires pour sensibiliser la population aux problèmes d'alcool. Cette situation a mené le GREA, la Croix-Bleue Suisse, le Fachverband Sucht et Addiction Suisse à se réunir dans un consortium pour mobiliser les ressources de chacun et pouvoir continuer à organiser ces événements.

Après plusieurs mois de travaux traversés d'incertitudes mais aussi d'encouragement réciproque, le consortium peut communiquer la tenue du Dry January probablement jusqu'en 2025 – un financement semblerait être assuré par l'OFSP – et la tenue d'une Journée nationale sur les problèmes liés à l'alcool en 2023. Cette dernière, qui offre une approche complémentaire à celle du Dry January, aura lieu le

Jeudi 25 mai 2023 dans toute la Suisse

La Journée nationale sur les problèmes liés à l'alcool 2023 reprend le slogan de la Journée d'action 2014 « **Stress et alcool : un cercle vicieux ?** » un titre qui caractérise la période actuelle d'après-covid que nous connaissons, émaillée de conflits armés, de crise climatique et énergétique. Ce thème peut parler à toutes les personnes qui consomment, de façon régulière ou non, de l'alcool pour faire face à un stress ou à l'anxiété ambiante. Car si l'alcool peut agir comme un léger anti-dépresseur, il peut devenir vite un problème de santé.

Rejoignez la **Journée nationale sur les problèmes liés à l'alcool**. Nous avons rédigé le présent concept pour vous proposer des idées et ressources utiles à l'organisation de la journée. Comme dans les éditions précédentes, vos actions peuvent être annoncées sur le site <http://www.journee-problemes-alcool.ch/>, qui présente l'ensemble des actions organisées en Suisse.

La **Journée nationale sur les problèmes liés à l'alcool** sera d'autant plus vivante et riche que vous y participerez. En tant qu'organisation régionale, vous êtes en première ligne pour parler à votre population. Nous sommes là pour vous soutenir. N'hésitez pas à nous contacter pour tout renseignement.

Cordialement

Célestine Perissinotto, Monika Huggenberger, Facia Gamez et Sabine Dobler

Concept de la Journée nationale du 25 mai 2023

1. Groupe de planification, contacts	4
2. But.....	4
4. Titre et contenu 2023	5
Stress et alcool : un cercle vicieux?	5
4.1. Introduction et résumé.....	5
4.2. Situation actuelle de la consommation d'alcool en Suisse	5
4.3. Le stress dans notre société.....	6
4.4. Être sous stress et Coping	6
4.5. L'alcool contre le stress	7
4.6 Alcool et pandémie de Covid-19.....	9
4.7. L'alcool engendre du stress.....	9
4.8. Importance de la thématique dans la prévention et la consultation.....	10
5. Produits et services pour les institutions	11
6. Propositions d'actions	12
7. Le Site comme plate-forme d'information	12
8. Travail médias.....	13
9. Étapes	13
Annexe: Littérature.....	14

1. Groupe de planification, contacts

La Journée nationale sur les problèmes liés à l'alcool 2023 est organisée par :

GREa, Lausanne	Célestine Perissinotto (F)	c.perissinotto@grea.ch 024 426 34 34
Fachverband Sucht, Zurich	Facia Marta Gamez (D)	martagamez@fachverbandsucht.ch 076 830 20 65
Croix Bleue Suisse, Berne	Monika Huggenberger (D)	monika.huggenberger@blaueskreuz.ch 031 300 58 60
Addiction Suisse, Lausanne	Sabine Dobler (D, F)	sdobler@suchtschweiz.ch 021 321 29 77

La mise en œuvre est soutenue financièrement par le Fonds national de prévention des problèmes liés à l'alcool.

2. But

Journée nationale sur les problèmes liés à l'alcool

La Journée nationale sur les problèmes liés à l'alcool a pour objectif de sensibiliser la population aux difficultés auxquelles sont confrontées les personnes touchées par l'alcool et leurs proches. Il s'agit d'aborder des thèmes qui sont en général tabou dans la société. Mais il s'agit également de faire connaître les offres d'aides existantes et de mobiliser l'ensemble de la société civile afin que les personnes concernées bénéficient du soutien nécessaire.

Engagement

La Journée nationale nous permet de cibler les personnes qui ont directement ou indirectement un problème d'alcool. Nous nous adressons à toutes les personnes (et leurs proches) qui ont des problèmes d'alcool épisodiques ou chroniques et qui en souffrent. Nous désirons, par ailleurs, sensibiliser toute la population aux thèmes en lien avec une consommation d'alcool problématique.

Plate-forme

La Journée nationale sur les problèmes liés à l'alcool constitue une plate-forme pour tous les prestataires actifs dans les domaines de la prévention, du conseil et du traitement des problèmes liés à l'alcool. Cette Journée nationale est aussi une occasion d'informer le public sur les services de conseil, les offres de prestations ainsi que sur ce que les personnes directement ou indirectement concernées peuvent attendre des diverses institutions lorsqu'elles les contactent et qu'elles cherchent du soutien.

4. Titre et contenu 2023

Stress et alcool : un cercle vicieux?

Un verre occasionnel d'alcool pour se détendre après une journée stressante n'est pas en soi un problème. Mais lorsque cela devient une habitude et que l'on compte sur l'alcool pour se détendre, la prudence est de mise. Les crises mondiales actuelles et l'insécurité que de plus en plus de personnes vivent dans leur quotidien devraient augmenter le stress. Il est important de chercher des alternatives aux substances psychoactives pour gérer le stress. Le recours à l'alcool ne peut pas être une solution

4.1. Introduction et résumé

Il n'échappe à personne que si l'on consomme de l'alcool – voire qu'on en devient dépendant – c'est que sa consommation s'accompagne de sentiments agréables.¹ Il est également évident qu'il y a un lien entre stress et consommation d'alcool. Bien des personnes attribuent à l'alcool des vertus relaxantes et disent en consommer pour cette raison.²

Cependant, les études scientifiques montrent que les liens entre stress et alcool sont moins directs qu'on pourrait le croire.³ En effet, le stress est un phénomène aux nombreuses facettes et les causes d'une consommation problématique ou d'une dépendance sont multiples.⁴ Les études ne débouchent pas toutes sur des conclusions identiques, mais elles confirment l'existence de liens entre stress et consommation d'alcool, ainsi qu'entre stress et consommation problématique.⁵

4.2. Situation actuelle de la consommation d'alcool en Suisse

La consommation problématique d'alcool est un thème constant et central dans le travail de prévention, dans les consultations et les traitements.

En 2017, en Suisse, 17,7% de la population (dès 15 ans) consommaient de l'alcool dans une mesure associée à un risque pour la santé⁶, que ce soit de façon chronique⁷ ou ponctuelle (épisodique)⁸ lors d'occasions particulières. On estime que 250 000 personnes sont alcoolodépendantes en Suisse⁹.

Au fil du temps, les modes de consommation ont changé : alors que la consommation quotidienne et chronique à risque tend à diminuer, la consommation sporadique à risque s'accroît. Elle touche surtout les jeunes hommes : 8% des hommes entre 15 et 24 ans

¹ Voir p. ex. Kassel et al., 2007

² Voir Grunberg et al., 2011

³ Voir, p. ex. Kassel, Veilleux, Wardle, Yates, Greenstein, Evatt & Roesch, 2007

⁴ Les problématiques, les objectifs et les méthodes appliquées étant hétérogènes, les résultats sont difficiles à comparer.

⁵ „alcohol use disorders“

⁶ Obsan. Consommation d'alcool à risque (âge : + 15). Consulté le 09.11.2022.

<https://ind.obsan.admin.ch/fr/indicator/monam/consommation-dalcool-a-risque-age-15>

⁷ La consommation d'alcool chronique à risque commence à 2 verres standard par jour en moyenne pour les femmes et à 4 verres standard pour les hommes.

⁸ La consommation épisodique ou ponctuelle désigne la consommation d'une grande quantité d'alcool – à partir de 4 verres pour les femmes et de 5 pour les hommes – en quelques heures et au moins une fois par mois.

⁹ OFSP. Consommation d'alcool en Suisse : faits et chiffres. Consulté le 09.11.2022

<https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/zahlen-und-statistiken/zahlen-fakten-zu-sucht/zahlen-fakten-zu-alkohol.html>

s'enivrent au moins une fois par semaine et 22% une fois par mois, contre respectivement 4% et 15% des femmes du même âge.¹⁰

Plusieurs centaines de milliers de proches sont directement touchés par les problèmes qu'engendre l'alcool. Il est toutefois impossible d'évaluer avec précision la contribution du stress aux problèmes d'alcool.

Le site <https://ind.obsan.admin.ch/fr/monam> présente des chiffres très complets sur la consommation des divers types de produits addictifs.

4.3. Le stress dans notre société

Dans une enquête de 2018 sur les facteurs de stress en Suisse, 41% des personnes interrogées citent le travail comme une cause très importante de stress. La famille (30%), les loisirs (16%) et la mobilité quotidienne (14%) sont également souvent cités.

Dans le cadre de l'Enquête suisse sur la santé 2017, 21% des personnes actives en Suisse déclarent être souvent stressées sur leur lieu de travail, contre 18% en 2012. Près de la moitié (49%) des personnes stressées se sentent émotionnellement épuisées au travail et présentent par conséquent un risque plus élevé de burn-out.

Dans le cadre de la "Swiss Corona Stress Study", près de la moitié des personnes interrogées ont fait état d'une augmentation du stress ressenti et des symptômes dépressifs au cours de la pandémie de 2020 et 2021. Les personnes ayant un statut socio-économique inférieur, ayant connu l'isolement social, la solitude, des maladies psychiques antérieures ou une charge de travail élevée ont présenté une dégradation particulièrement forte de leur santé psychique.

En outre, tant les adolescents et les jeunes adultes que les femmes font état d'une atteinte plus importante. Tant le sentiment de stress que la charge psychique ont à nouveau diminué lors des phases d'assouplissement en été 2020 et au printemps 2021. Le stress peut avoir de nombreuses causes. Parmi elles, on compte les événements significatifs de la vie (décès, déménagement, etc.) mais également les soucis quotidiens, c'est-à-dire toutes les situations irritantes et pénibles qu'il faut affronter jour après jour. Les catastrophes et autres événements traumatisants engendrent également du stress. Il en va de même des traumatismes de l'enfance qui peuvent se manifester comme facteurs de stress dans la vie d'adulte.

Les origines de stress étant différentes et diverses selon les individus, la liste concrète des facteurs de stress est potentiellement sans fin. Précisons toutefois que la personne n'est pas seule en cause dans le stress qu'elle ressent. Le stress procède d'une interaction entre les exigences réelles – normales ou exagérées – de l'environnement et les ressources individuelles ; il s'agit donc de facteurs aussi bien individuels que collectifs.

4.4. Être sous stress et Coping

« Stress » est un mot souvent utilisé dans le quotidien, mais pas toujours de manière appropriée. Il évoque en général le sentiment de subir trop de pressions, de tensions, de sollicitations, etc. Un sentiment négatif. Dans la littérature scientifique, on utilise le terme de

¹⁰ OFS. 2018. Enquête suisse sur la santé 2017

stress pour décrire les processus physiques et mentaux mis en jeu lorsqu'une personne tente de s'adapter à des conditions et situations stressantes (stresseurs). On l'utilise également pour décrire les contraintes, physiques et mentaux, qui accompagnent ce processus. On y recourt en outre pour décrire l'état de tension provoqué chez une personne lorsque que les situations, les attentes ou les exigences auxquelles elle est exposée dépassent ses possibilités.^{11,12}

« Stresseurs » est le nom donné aux stimuli internes ou externes qui causent du stress et demandent une réaction d'adaptation. Un stresseur donné peut être évalué et vécu de manière très différente par différentes personnes. Cet aspect subjectif et personnel est une donnée importante.¹³ C'est le stress chronique qui a l'impact le plus négatif sur l'état émotionnel et physique des gens et menace le plus gravement leur fonctionnement.¹⁴ Le stress a également été identifié comme facteur de risque d'un grand nombre de maladies psychiques et physiques (dont les problèmes cardiovasculaires et le cancer).¹⁵

Les personnes exposées au stress cherchent par divers moyens à le réduire et à y faire face (*coping*). Il s'agit de stratégies visant à alléger ou résoudre les problèmes à l'origine du stress, ou alors à réguler les émotions soulevées par la situation. La consommation d'alcool peut être vue comme une tentative d'atténuer le sentiment de stress, une tentative de réguler ses émotions. (Remarquons que toutes les stratégies de régulation des émotions ne sont pas problématiques – voir le chapitre 4.7).

Les stratégies de coping et leur succès dépendent beaucoup des ressources à disposition de la personne concernée. Le stress devient un vrai problème surtout lorsqu'une personne ne dispose pas de stratégies adéquates pour y faire face.¹⁶

4.5. L'alcool contre le stress

Le monde antique, déjà, s'est plu à décrire les liens entre la consommation d'alcool et le stress. Ainsi, voici plus de 2500 ans, le poète Alkaios recommandait de boire pour oublier ses soucis.

En 1943, Horton¹⁷ a formulé sa « théorie de la réduction de la tension » qui suppose que le stress augmente la tension et que l'on boit de l'alcool pour relâcher cette tension. Ces dernières décennies, de nombreuses études ont repris ce sujet, lequel s'est révélé plus complexe qu'on ne le croyait.

L'alcool peut aussi avoir des effets positifs : consommé à doses faibles à modérées d'alcool aussi bien auprès de personnes non dépendantes ou dépendantes, il peut augmenter les niveaux de joie, d'euphorie et d'allégresse¹⁸. Consommé pour des motifs de coping il peut aussi diminuer les sensations de tension et de stress. Cet effet est cependant éphémère.

Les personnes sous stress adoptent, plus souvent que d'autres, des conduites nuisibles à la santé. Elles pratiquent moins de sport, fument plus ou mangent moins sainement.¹⁹ Plusieurs études épidémiologiques suggèrent également qu'il existe un rapport entre le stress, la consommation d'alcool et la consommation problématique d'alcool^{20,21}. De sérieux indices

¹¹ Modèle de Carver, dans ses différentes publications

¹² La littérature scientifique n'est pas unanime sur la définition du stress.

¹³ Lazarus et Folkman, 1984

¹⁴ Voir p. ex. Lyon, 2012

¹⁵ Voir "How Stress affects your health" <http://www.apa.org/helpcenter/stress.aspx> (consulté le 29.8.2013)

¹⁶ Voir p. ex. Keyes et al., 2012

¹⁷ Anthenelli & Grandison, 2012

¹⁸ Blairy, 2020

¹⁹ Ng & Jeffrey, 2003; Hudd et al., 2000

²⁰ „alcohol use disorders“

montrent que l'on peut établir un lien entre événements lourds à vivre (p. ex. un divorce, la perte d'un emploi) et la consommation mesurée ou problématique d'alcool.²² D'autres formes de stress (lié par exemple à des événements traumatisants, récents ou anciens) peuvent également, selon d'autres études, être mis en rapport avec la consommation mesurée ou problématique d'alcool.

Lorsque des personnes sous stress boivent de l'alcool, il s'agit souvent d'une « **tentative d'automédecinations** »²³. On l'observe non seulement chez des sujets présentant des problèmes psychiques diagnostiqués, mais également chez des personnes non diagnostiquées qui affirment être en butte à des angoisses, à la déprime ou à un sentiment de stress. Cela devient problématique lorsque, pour atténuer un sentiment oppressant, le recours à l'alcool est systématique.

Le lien entre stress et consommation d'alcool n'est pas unidimensionnel, leurs rapports sont plus complexes. Dans bien des problématiques, on ne saurait dire si c'est la situation qui a conduit à la consommation, ou si la consommation a contribué ou conduit à la situation. En outre, de nombreux facteurs sont en jeu, tels que les spécificités de la personne (âge, habitudes de consommation, évaluation des stressseurs, ressources en matière de stratégie, différences génétiques, etc.) et les caractéristiques du stressseur (type, nombre, chronicité, moments où ils se manifestent, etc.).

De nombreuses recherches montrent par exemple que **l'attente des effets produits par l'alcool** exerce une forte influence sur la motivation à en consommer.²⁴ Les personnes qui citent la gestion du stress comme motif central de leur consommation sont exposées à un risque plus élevé de consommation problématique.²⁵ Par ailleurs, plusieurs recherches ont montré que les **stratégies de gestion**²⁶ et le **soutien social**²⁷ influencent les rapports entre stress et consommation (problématique) de substances. C'est ainsi qu'une étude a montré que la capacité de contrôler ses impulsions sous stress, ou la capacité de faire lucidement face à ses stressseurs, étaient des facteurs de protection contre les abus de boisson lors du passage de l'adolescence à l'âge adulte.²⁸

Le stress augmente les risques de rechute

De nombreuses études indiquent que le stress joue un rôle important dans les **rechutes**.²⁹ Les personnes victimes d'une rechute l'attribuent souvent aux tensions qu'elles subissent. C'est notamment le cas peu après le sevrage lorsque la gestion adéquate du stress n'est pas encore acquise. Les risques de rechute sous stress s'expliquent partiellement par le fait que la consommation chronique d'alcool entraîne une modification neuroadaptative, en particulier des systèmes impliqués dans la réaction au stress, la réaction aux émotions et la récompense. Ces changements agissent sur l'envie de boire et les risques de rechute.³⁰

²¹ Anthenelli & Grandison 2012

²² Diverses contributions à Keyes et al., 2012; diverses contributions à Thomas et al., 2012

²³ Cornah, 2006

²⁴ Diverses contributions à Kassel et al., 2007

²⁵ Diverses contributions à Hefner & Curtin 2012

²⁶ Hasking et al., 2011; Corbin et al., 2013

²⁷ Al'Absi, 2007

²⁸ Corbin et al., 2013

²⁹ Brown et al., 1990; 1995, selon Hefner et al., Sinha, 2012

³⁰ Sinha, 2012

4.6 Alcool et pandémie de Covid-19

La pandémie de Covid-19 est stressante à plus d'un titre. Le stress vécu peut entraîner une augmentation de la consommation d'alcool chez certaines personnes. Une analyse de plusieurs études à long terme menées dans différents pays suggère qu'il y avait un risque d'augmentation de la consommation d'alcool pendant le confinement. Des études montrent également qu'une consommation accrue d'alcool peut être liée au stress ou à l'anxiété provoqués par l'isolement social, l'ennui ou le manque de routine. Il semble que l'augmentation de la consommation soit plus prononcée chez les femmes que chez les hommes. Certains éléments indiquent que les personnes qui consommaient déjà de manière problématique avant la pandémie ont intensifié leur consommation.³¹

Une méta-analyse portant sur 44 études européennes montre que davantage de personnes ont déclaré avoir réduit leur consommation d'alcool pendant la pandémie plutôt que de l'avoir augmentée. Cela pourrait être lié à une baisse de la disponibilité et de l'accessibilité des boissons alcoolisées pendant la pandémie. Parallèlement, il s'est avéré que les personnes dont la consommation était déjà élevée avant la pandémie ont plus souvent continué à l'augmenter pendant la pandémie. Tenter de contrôler son stress provoqué par la pandémie est l'une des raisons les plus souvent citées pour expliquer l'augmentation de la consommation d'alcool.³²

Une étude sur la situation en Suisse montre que la tendance de la consommation liée à la pandémie était en moyenne à la baisse : les personnes interrogées ont déclaré en été 2021 consommer en moyenne 2,6 verres standard de moins par mois par rapport à leur consommation 12 mois plus tôt. Cela correspond à une baisse de la consommation d'alcool de 7,7%.³³ Il y a donc un léger recul de la consommation d'alcool dans la population générale, mais différents groupes à risque ont été identifiés. Dans ceux-ci, l'alcool est consommé pour se détendre en cas de déprime, mais aussi pour oublier ses problèmes. Il s'agit notamment des personnes dont la situation économique s'est détériorée, de celles qui craignent le Covid-19 et des parents d'enfants en bas âge.

En France par exemple, concernant l'évolution des usages d'alcool, environ 10 % des consommateurs déclarent avoir augmenté leur consommation alors que 20% disent l'avoir diminué.³⁴

4.7. L'alcool engendre du stress

Le stress est généralement considéré comme un important déclencheur de rechute et un facteur important qui favorise le recours à la boisson. La relation entre stress et alcool est complexe. De plus en plus d'éléments indiquent que la consommation excessive et prolongée d'alcool est un puissant facteur de stress, qui entraîne un dérèglement persistant des systèmes de récompense et de stress³⁵ poussant notamment à boire davantage.

³¹ Xu et al., 2021

³² Killian et al. 2021

³³ Labhart et Gmel, 2022

³⁴ Karila et al. 2021

³⁵ Becker, 2017

Ces consommations devenant de plus en plus fréquentes, l'humeur négative s'accroît progressivement ou ne revient pas à la normale. Un effet paradoxal important de ces modifications allostatiques est qu'elles entretiennent un état émotionnel négatif, qui participe de manière immédiate à l'envie de consommation, qui va elle-même soulager temporairement cette envie mais ensuite entretenir l'humeur négative et donc l'envie de reconsommer.³⁶

La consommation problématique d'alcool peut **entraîner toute une cohorte de problèmes** : accidents de la route, perte d'emploi, bagarres, problèmes financiers, problèmes de santé, etc.³⁷ Le lien de causalité est ici inversé : c'est la consommation et les problèmes qu'elle entraîne qui sont source de stress.

Chez les personnes ne souffrant pas d'alcoolodépendance, l'alcool, en quantité mesurée, provoque un sentiment agréable vécu souvent comme un moment de détente, une réduction du stress. Cependant, l'alcool stimule, entre autres, la sécrétion d'**hormones de stress**. Si bien que l'alcool est également un stresseur. La consommation chronique de quantités élevées d'alcool provoque donc un travail constant d'adaptation mutuelle des processus de récompense et de stress qui modifie le cerveau, d'où une dégradation de l'état « normal » dans lequel on se trouve.^{38,39} Les processus permettant habituellement de réduire les sentiments d'angoisse ne fonctionnent plus comme avant. On se sent plus exposé, plus angoissé, on a besoin de plus d'alcool pour obtenir l'effet souhaité.

4.8. Importance de la thématique dans la prévention et la consultation

Le stress présente un danger pour la santé indépendamment de ses rapports avec l'alcool. La capacité de gestion du stress a donc une portée qui dépasse la seule problématique de l'alcool et s'étend à la **prévention** plus globale des maladies.

La prévention doit inciter et aider les hommes et les femmes à comprendre le stress et ses causes, à développer la capacité de le gérer de manière constructive. Ne développer qu'une seule stratégie spécifique ne suffit pas. Il faut pouvoir faire appel à plusieurs stratégies différentes, d'une part pour réguler ses émotions et, d'autre part, pour intervenir concrètement sur la situation. On sait que, sous stress, les individus s'aiguillent souvent sur des comportements qui relèvent de l'habitude.⁴⁰ Les personnes ayant acquis des habitudes constructives et saines risquent moins de se rabattre sur des stratégies problématiques.

Quelques conseils pour maîtriser son stress⁴¹

- A quoi puis-je reconnaître être stressé ? En quoi mes pensées et mon comportement sont-ils différents que lorsque je ne suis pas sous stress ?
- Quels événements/déclencheurs me mettent-ils sous stress ? A quel domaine de ma vie sont-ils liés ? (Famille, enfants, argent, travail, santé, relations, etc.)
- Comment, dans mon cas, le stress s'exprime-t-il ? Les symptômes varient d'une personne à l'autre. Le stress peut se manifester par des maux de tête, des douleurs dorsales, l'irritabilité, des difficultés de concentration, un sentiment de perte de contrôle, des tensions, etc.
- Comment réagir face au stress ? Quel rôle y joue la nourriture, l'alcool, le tabac, etc. ?

³⁶ Molitor et al. 2018

³⁷ Fergusson, Boden & Horwood, 2013; Kuntsche & Gmel, 2013, et bien d'autres

³⁸ Anthenelli, 2012

³⁹ On parle également de "charge allostatique"

⁴⁰ Neal, Wood & Drolet, 2013

⁴¹ Conseils de l'APA (American Psychological Association) pour faire face à son stress: <http://www.apa.org/helpcenter/stress-tips.aspx> (consulté le 5.9.2013)

Comment faire face au stress de manière saine ? Parmi les comportements sains permettant de réduire le stress, on compte la méditation, les techniques de relaxation, l'entraînement mesuré à l'endurance et des entretiens avec une personne de confiance. Il ne faut pas oublier que les comportements nuisibles à la santé relèvent d'habitudes anciennes qui, au fil des années, ont pris racine. Ils ne sont pas faciles à modifier. Il faut donc être patient et ne pas trop exiger de soi-même. Il n'est pas judicieux de trop vouloir changer d'un seul coup. Dans un premier temps, il est préférable de se concentrer sur un des comportements à changer et d'avancer pas-à-pas.

- Prendre soin de soi. Bien manger, dormir suffisamment, boire assez d'eau et faire régulièrement de l'exercice. Il est également important de se donner les moyens de récupérer après le travail, de prévoir et de respecter des plages de temps libre pour soi-même. Cela peut consister simplement à lire un bon livre ou à écouter de la musique.
- Chercher un soutien. Un coup de main de la part de ses amis ou de membres de sa famille peut renforcer sa résistance au stress. Un ou une psychologue peut également contribuer à renforcer sa résistance et aider à se défaire de comportements problématiques.

Renforcer ses capacités personnelles de gestion du stress est donc primordial. Mais il convient également de prévenir le stress par des mesures structurelles réelles de réduction des tensions et de soutien au bien-être (mesures politiques, architecturales, organisationnelles au travail, etc.).

Pour ce qui concerne la **consultation**, on sait que les stresseurs sont un facteur de rechute et que le développement de stratégies de maîtrise du stress est l'un des principal sujet et objectif à aborder. Une étude a montré que le risque de rechute lié à des stresseurs était particulièrement élevé chez les personnes qui n'avaient que peu confiance en leurs propres capacités à résister à l'alcool et chez celles qui cherchaient un appui social auprès de tiers consommant eux-mêmes de l'alcool.⁴² L'amélioration de la capacité à faire face et à surmonter les situations à risque ainsi que le renforcement du réseau social sont autant de facteurs de protection qui agissent contre la rechute.

5. Produits et services pour les institutions

Cadeaux (Give-aways)

Pour la journée d'action 2023, vous pouvez recevoir les cartes-quiz qui ont déjà été utilisées dans le cadre des semaines de dialogue de l'OFSP. Les exemplaires encore disponibles sont limités.

Brochures et dépliants

Un dépliant spécialement conçu pour la journée et une sélection de matériel d'information existant pourront être commandés gratuitement à partir de janvier 2023 jusqu'au 31 mars sur le site www.journee-problemes-alcool.ch

⁴² Brown et al., 1995

6. Propositions d'actions

Un guide de planification est disponible. Il se compose de quatre parties : Préparation, Actions, Médias et Évaluation (et liste de contrôle supplémentaire). Vous pouvez télécharger le plan d'action en format PDF sur le site www.aktionstag-alkoholprobleme.ch.

Les activités dans les régions et les échos médiatiques forment le cœur de la **Journée nationale d'action sur les problèmes liés à l'alcool**. Or il n'est pas toujours facile de trouver une bonne idée d'action. Les suggestions suivantes peuvent y contribuer. De manière générale, l'expérience a montré que les offres interactives, c'est à dire les actions qui s'adressent directement à la population ou à un groupe cible déterminé sont particulièrement appréciées.

- Des activités concrètes de "réduction du stress" peuvent peut-être être organisées à un stand, par exemple : un salon de détente proposant des boissons sans alcool ou des thés. Réaliser de brefs exercices de relaxation avec des passants intéressés.
- Un stand d'information pour promouvoir des offres de conseil. Être ouvert aux questions concernant le stress et la consommation d'alcool offre de bonnes possibilités d'inciter les passants à une réflexion autocritique.
- Le thème du stress peut être placé dans le contexte des motifs de consommation. Ceux-ci s'intègrent bien dans des actions interactives. Vous pouvez par exemple installer un mur avec "Je bois parce que...". Les passant(e)s peuvent remplir le mur avec leurs propres motifs de consommation, ce qui permet une réflexion sur le comportement de consommation. Vous pouvez aussi choisir vous-même des motifs de consommation et les faire "voter" (p. ex. en collant des petits autocollants sur le motif qui leur correspond le mieux). Vous pouvez ainsi réaliser votre propre petit sondage. Veillez à mentionner également les motifs qui ne posent pas de problème.
- Vous pouvez également demander aux passants de partager leurs stratégies de gestion du stress avec d'autres (p. ex. sport, appeler des amis).
- Il est également toujours utile de "tester" les connaissances sur l'alcool, par exemple au moyen d'un quiz (voir Gadget p. x). Des affirmations vraies ou fausses peuvent également être utilisées dans le cadre de petits jeux-concours.

7. Le site de ressources et d'informations

L'ensemble des informations et documents prévus pour la journée d'action 2023 seront disponibles sur le site www.journee-problemes-alcool.ch (FR, D, I.) Les commandes pour les gadgets et le matériel d'information pourront également être faites en ligne. Pour des raisons d'organisation (impression, envoi), nous avons besoin de vos commandes jusqu'au 31 mars 2023 au plus tard.

Les institutions peuvent également inscrire leurs actions directement sur le site Internet. Elles sont ainsi visibles en permanence pour les autres organisations intéressées, ce qui peut être une source d'inspiration. Nous vous prions d'inscrire votre action jusqu'au 30 avril 2023 au plus tard.

8. Relations médias

Environ six semaines avant la Journée nationale d'action (début avril), les organisations participantes reçoivent le texte d'un communiqué de presse. Les organisations participantes disposent ainsi de suffisamment de temps pour le compléter par des informations régionales et pour l'envoyer aux médias régionaux particulièrement pertinents pour eux.

Une semaine avant la Journée nationale d'action, le communiqué de presse est également largement envoyé aux médias par le consortium. Comme les années précédentes, il sera envoyé (par voie électronique) à plus de 1200 adresses e-mail dans toute la Suisse. Ce même communiqué de presse sera également transmis aux principales rédactions par le service OTS. Nous assurons ainsi que la journée d'action puisse être couverte le plus largement possible.

La liste des activités menées dans les différentes régions sera disponible via un lien dans le communiqué de presse. En cas de demande des médias de certains cantons, Addiction Suisse, qui coordonne le travail médiatique, indiquera à chaque fois les activités régionales sur place. Nous vous prions d'inscrire à temps votre action sur le site www.journee-problemes-alcool.ch en indiquant les contacts médias responsables.

9. Étapes

Les organisations participantes reçoivent un e-mail d'information avec le concept de la Journée d'action 2023 et les dates importantes jusqu'à la Journée d'action (FR, D, I). Le site sera mis à jour dans le courant du mois de décembre.	Jusqu'au 30 novembre 2022
Les organisations participantes commandent le matériel d'information, les give-aways et le communiqué de presse via www.journee-problemes-alcool.ch . Remarque : cette planification tient compte des délais pour les éventuelles commandes d'impression nécessaires et pour l'envoi.	Dès début 2023 jusqu'au 31 mars 2023
Les organisations qui ont commandé le communiqué de presse le reçoivent par e-mail.	Début avril 2023
Les organisations inscrivent les actions dans la liste des activités sur le site www.journee-problemes-alcool.ch . Remarques : inscrivez les actions prévues le plus tôt possible afin qu'elles puissent servir d'inspiration à des organisations partenaires! Il est important d'informer sur les actions régionales afin de pouvoir indiquer aux représentants des médias des régions les services responsables de ces actions.	Dès début 2023 jusqu'au 30 avril au plus tard
Livraison des dépliants, brochures et év. des give-aways commandés.	Mi-avril 2023
Envoi national du communiqué de presse (cf. chapitre 8)	18 mai 2023
Journée nationale sur les problèmes liés à l'alcool	25 mai 2023
Les organisations participant à la journée d'action reçoivent un questionnaire pour évaluer le déroulement de la journée.	Début juin

Annexe: Littérature

- Al'Absi, M. (Ed.). (2007). **Stress and Addiction. Biological and Psychological Mechanisms**. Burlington, San Diego & London: AP, Elsevier.
- Al'Absi, M. (2007). Current and Future Directions of Research on Stress and Addictive Behaviors. In: M. Al'Absi (Ed.), **Stress and Addiction. Biological and Psychological Mechanisms** (pp.349-371). Burlington, San Diego & London: AP, Elsevier.
- Anthenelli, R.M. (2012). Overview: Stress and Alcohol Use Disorders Revisited. In: **Stress and Alcohol. Alcohol Research: Current Reviews**, Vol. 34, No.4. NIAAA.
- Anthenelli, R.M. & Grandison, L. (2012). Effects of Stress on Alcohol Consumption. In: **Stress and Alcohol. Alcohol Research: Current Reviews**, Vol. 34, No.4. NIAAA.
- Badrick, E., Bobak, M., Britton, A., Kirschbaum, C. MArnot, M & Kumari, M. (2008). The Relationship between Alcohol Consumption and Cortisol Secretion in an Aging Cohort. In: **Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism**, Vol. 93(3): 750–757.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2266962/>, retrieved 4.9.2013
- Becker, H. C. (2017). Influence of stress associated with chronic alcohol exposure on drinking. *Neuropharmacology*, 122, 115-126.
- Blairy, S. (2020). 1. Consommer de l'alcool remonte-t-il le moral ?. Dans : Vincent Seutin éd., *L'alcool en questions: 41 réponses pour démêler le vrai du faux* (pp. 19-22). Wavre: Mardaga.
- Brown, S.A., Vik, P.W., Patterson, T.L., Grant, I. & Schuckit, M.A. (1995). Stress, vulnerability, and adult alcohol relapse. **Journal of Studies on Alcohol**, Vol. 56(5),538-545.
- Childs, E., O'Connor, S. & deWit, H. (2011). Bidirectional interactions between acute psychosocial stress and acute intravenous alcohol in healthy men. **Alcoholism Clinical and Experimental Research**, Vol. 35(10), 1794-1803.
- Contrada, R.J. & Baum, A. (Eds.). (2011). **The Handbook of Stress Science**. New York: Springer.
- Corbin, W.R., Farmer, N.M. & Nolen-Hoekesma, S. (2013). Relations among stress, coping strategies, coping motives, alcohol consumption and related problems: A mediated moderation model. **Addictive Behaviors**, Vol. 38(4), 1912-1919.
- Cornah, D. (2006). **Cheers? Understanding the relationship between alcohol and mental health**. London & Glasgow: Mental Health Foundation.
- Fergusson, D.M., Boden, J.M. & Horwood, L.J. (2013, in press, available online 6 august). Alcohol misuse and psychosocial outcomes in young adulthood: Results from a longitudinal birth cohort studied to age 30. **Drug and Alcohol Dependence**. Retrieved: August 2013
- Grebner, S., Berlowitz, I., Alvarado, V. & Cassina, M. (2011). **Stress bei Schweizer Erwerbstätigen**. Bern; Seco.
- Grunberg, N.E., Shafer Berger, S. & Hamilton Kristen, R. (2011). Stress and Drug Use. In: R.J. Contrada & A. Baum (Eds.), **The Handbook of Stress Science** (pp. 278-300). New York: Springer.
- Hasking, P., Lyvers, M. & Carpio, C. (2011). The relationship between coping strategies, alcohol expectancies, drinking motives and drinking behavior. In **Addictive Behaviors**, Vol. 36(5), pp. 479–487.

Hefner, K.R. & Curtin, J.J. (2012). Alcohol stress response dampening: Selective reduction of anxiety in the face of uncertain threat. **Journal of Psychopharmacology**, Vol. 26(2), 232-244.

Hudd, S., Dumlao, J., Erdmann-Sager, D., Murray, D., Phan, E., Soukas, N. & Yokozuka, N. (2000). Stress at college: Effects on health habits, health status and self-esteem. **College Student Journal**, Vol. 34(2), 217-227

Johnson, B.L. (2013). Coping. In: S. Loue (ed.), **A Mental Health Practitioner's Guide to HIV/AIDS** (pp.165-167). New York: Springer.

Karila L, Benyamina A. Addictions en temps de pandémie [Pandemia and addictions]. La Presse Médicale Formation. 2021 Aug;2(3):273–81. French. doi: 10.1016/j.lpmfor.2021.06.014. Epub 2021 Jun 24. PMID: PMC8223019

Kassel, J.D., Veilleux, J.C., Wardle, M.C., Yates, M.C., Greenstein, J.E., Evatt, D.P. & Roesch, L.: (2007). Negative Affect and Addiction. In: M. Al'Absi (Ed.), **Stress and Addiction. Biological and Psychological Mechanisms** (pp. 171-190). Burlington, San Diego & London: AP, Elsevier.

Keyes, K.M., Hatzenbuehler, M.L., Grant, B.F. & Handin, D.S. (2012). Stress and Alcohol. Epidemiologic Evidence. In: **Stress and Alcohol. Alcohol Research: Current Reviews**, Vol. 34, No.4. NIAAA.

Kilian, C., O'Donnell, A., Potapova, N., López-Pelayo, H., Schulte, B., Miquel, L., ... & Manthey, J. (2022). Changes in alcohol use during the COVID-19 pandemic in Europe: A meta-analysis of observational studies. *Drug and alcohol review*,

Krieger, R., Pekruhl, U., Lehmann, M. & Graf, M. (o.J.). **5. Europäische Erhebung über die Arbeitsbedingungen 2010. Ausgewählte Ergebnisse aus Schweizer Perspektive**. Bern : Staatssekretariat für Wirtschaft.

<http://www.news.admin.ch/NSBSubscriber/message/attachments/27283.pdf> (retrieved 12.9.2013)

Kuendig, H. (2010). **Geschätzte Anzahl der alkoholabhängigen Menschen in der Schweizer Bevölkerung** (Forschungsbericht Nr. 56). Lausanne: Sucht Schweiz.

Kuntsche, E. & Gmel, G. (2013). Alcohol consumption in late adolescence and early adulthood – where is the problem? In: **Swiss Medical Weekly**, 143. <http://www.smw.ch/content/smw-2013-13826/> (retrieved 4.9.2013)

Labhart, F., & Gmel, G. (2022). Changements des habitudes de consommation et d'achat d'alcool durant la première année de la crise du COVID-19 et facteurs de risque associés.

Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). **Stress, Appraisal and Coping**. New York: Springer.

Lyon, B.L. (2012). Stress, Coping and Health. An Overview. In: V. Hill Rice, **Handbook of Stress, Coping, and Health. Implications for Nursing Research, Theory, and Practice** (pp. 2-20). Sage Publications.

McCauley Ohannessian, C., Bradley, J., Waninger, K.R., Willis Hepa, B. & Hesselbrock, V. (2010). An examination of adolescent coping typologies and young adult alcohol use in a high-risk sample. In: **Vulnerable Children and Youth Studies: An International Interdisciplinary Journal for Research, Policy and Care**, Vol. 5(1).

Molitor, C., Maurage, P., Petit, G., Poncin, M., Leclercq, S., Rolland, B., & de Timary, P. (2018, October). Les symptômes thymiques liés à l'usage d'alcool. In *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique* (Vol. 176, No. 8, pp. 813-818). Elsevier Masson.

Neal, D.T., Wood, W. & Drolet, A. (2013). How do people adhere to goals when willpower is low? The profits (and pitfalls) of strong habits. **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 104(6), 959-975.

Ng, D.M. & Jeffery, R.W. (2003). Relationships Between Perceived Stress and Health Behaviors in a Sample of Working Adults. **Health Psychology**, Vol. 22(6), 638-642.

Sinha, R. (2012). How does Stress Lead to Risk of Alcohol Relapse? In: **Stress and Alcohol. Alcohol Research: Current Reviews**, Vol. 34, No.4. NIAAA.

Spencer, R.L. & Hutchinson, K.E. (1999). Alcohol, Aging, and the Stress Response. **Alcohol Research and Health**, Vol. 23(4), 272-283.

Thomas, S., Bacon, A., Sinha, R., Uhart, M. & Adinoff, B. (2012). Clinical Laboratory Stressors Used to Study Alcohol-Stress Relationships. In: **Stress and Alcohol. Alcohol Research: Current Reviews**, Vol. 34, No.4. NIAAA.

Wicki, M. & Gmel, G. (2005). **Rauschtrinken und chronisch risikoreicher Konsum. Konsistente Schätzung der Risikoverteilung in der Schweiz aufgrund verschiedener Umfragen seit 1997**. Lausanne: SFA.

Xu, S., Park, M., Kang, U. G., Choi, J. S., & Koo, J. W. (2021). Problematic use of alcohol and online gaming as coping strategies during the COVID-19 pandemic: A mini review. *Frontiers in psychiatry*, 930.