

«Vous êtes vraiment hyper importants pour nous!»

Prévention contre la drogue avec cœur et raison

par le Dr Sabine Vuilleumier-Koch*

«La prévention contre les addictions d'«Endlesslife» aide à éviter les dépendances à un stade précoce et à renforcer le bien-être physique, psychique et social.» C'est avec ces mots que l'association «Endlesslife», basée à Saint-Gall, propose ce que quelque 120 jeunes d'un lycée saint-gallois ont pu découvrir fin mars. Thomas Feurer, fondateur de l'organisation «Endlesslife» (voir encadré), et son équipe ont ainsi réussi à capter l'attention des élèves pendant toute une matinée – quatre heures durant – et à les motiver à participer activement.

«Nous ne voulons pas vous faire la leçon»

Thomas Feurer, 53 ans, vêtu d'une tenue sportive noire, se tient devant les élèves et leur parle de ses filles adolescentes. Il exprime sa perplexité face à un vocabulaire qui lui est en partie étranger. Pour le traduire, il se tourne vers les jeunes présents dans la salle, qui se font un plaisir de l'aider – un premier contact est établi. Ses paroles poignantes sont manifestement portées par le désir de toucher les émotions des jeunes, de les inciter à réfléchir et de leur donner ainsi la chance de se protéger eux-mêmes contre la consommation de substances toxiques. Il les informe des effets destructeurs potentiels des drogues, sans pour autant adopter un ton moralisateur. Il sait que dans les situations décisives, c'est à chaque individu de décider s'il cède à la tentation ou s'il s'en détourne. «Chacun est son propre «coach» le plus important de sa vie», déclare-t-il aux jeunes dès le début de la rencontre.

«Personne n'a l'intention de devenir dépendant»

Thomas Feurer expose ouvertement sa propre histoire et son parcours vers une grave dépendance à la drogue qui a duré 15 ans. Il a été complètement rejeté par son père, un «ivrogne» – il n'a pas trouvé dans cette relation la confiance nécessaire à un développement sain dans son

* Le Dr Sabine Vuilleumier-Koch est médecin spécialiste en psychiatrie et psychothérapie FMH et collaboratrice du «Point de vue Suisse».



Thomas Feurer (à droite) avec son équipe de prévention.
(Photo mad)

enfance. Son père, en revanche, «adorait» son frère. Ces expériences traumatisantes, parmi d'autres vécues, l'ont conduit à consommer régulièrement du cannabis dès l'âge de 12 ans. Pourtant, il aurait eu dans sa vie des occasions de dire Non à la drogue – ou Oui à l'aide qu'un enseignant lui proposait.

Thomas Feurer ne cesse d'encourager les jeunes à se tourner vers une personne de confiance en cas de problèmes. «Endlesslife» est également là pour les aider à tout moment. Le simple fait de se confier à quelqu'un et de chercher ensemble une solution rend les problèmes plus faciles à gérer. Mais lui-même a choisi l'autre voie.

Pour se procurer de la drogue, il puisait dans le «Mammomate», le porte-monnaie de sa mère. Les jeunes dans la salle lui font déjà tellement confiance que, lorsqu'il pose la question, certains lèvent la main: oui, eux aussi ont déjà subtilisé de l'argent à leur mère.

C'est par hasard, vers l'âge de 14 ans, qu'il s'est retrouvé pour la première fois dans une situation où il a sniffé de l'héroïne – mais il ne savait pas que le petit tas de «saleté» devant lui était de l'héroïne. De nouveaux camarades de classe l'avaient incité à en consommer et il ne voulait pas passer pour un faible. L'effet avait été catastrophique, il avait «redécoré» toute la cour de récréation avec son vomi. Malgré cette première expérience, il a consommé de l'héroïne, puis également de la cocaïne, à fortes doses

pendant de longues années. Il précise qu'une chose est claire: l'héroïne parvient à rendre dépendant émotionnellement – et non physiquement – dès la première fois. De toute évidence, cet homme sait parfaitement de quoi il parle.

Il n'a jamais pris la décision de devenir dépendant. Ni celle de devenir criminel. Jusqu'à un certain point, chacun pense pouvoir arrêter de consommer dès le lendemain. Voilà une grave erreur, dit-il avec force.

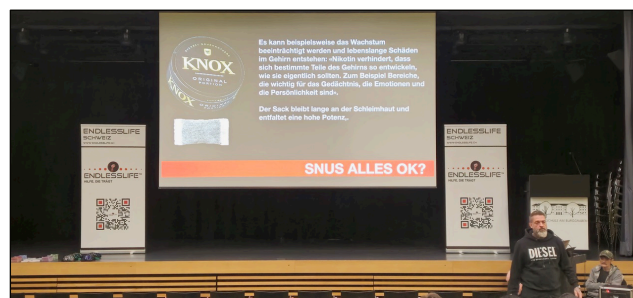
Les faits:

nicotine, snus, cigarettes électroniques, alcool, cannabis, cocaïne – et les dégâts causés

S'ensuivent alors, coup sur coup, illustrées par des images tirées de la publicité, des réseaux sociaux, d'Internet et de la musique rock, des informations sur la nicotine, un neurotoxique présent dans les cigarettes, les cigarettes électroniques et le snus (sachets de nicotine avec ou sans tabac à déposer sur les gencives).¹ La nicotine est un puissant neurotoxique. «Un quart de cuillère à café peut tuer un homme, un sachet de nicotine jeté négligemment peut tuer un enfant!» Presque tous les toxicomanes ont bu de l'alcool avant de commencer à consommer de la cocaïne. Mais l'alcool est lui aussi un puissant neurotoxique qui attaque tous les organes. Beaucoup de jeunes ont leur premier rapport sexuel sous l'emprise de l'alcool, explique l'intervenant. Il met également en garde contre la consommation de pornographie: une rencontre naturelle avec une personne du sexe opposé ne suscite alors plus guère d'excitation en cas de consommation régulière de pornographie, l'impuissance en est le résultat.

Thomas Feuerer est également très clair au sujet du cannabis: les adeptes du cannabis ne se contentent pas de partager leur herbe, mais aussi, en se passant les joints, ils transmettent des virus, des bactéries, des microbes, des parasites ... En outre, la plupart des psychoses chez les jeunes hospitalisés en clinique psychiatrique sont provoquées par le cannabis. Personne ne sait à l'avance s'il est susceptible de développer une psychose suite à la consommation de cannabis, précise-t-il. L'évolution de la maladie est également imprévisible: la psychose disparaîtra-t-elle rapidement ou persistera-t-elle pendant longtemps?

Puis, Thomas Feuerer soulève encore un autre aspect. Aujourd'hui, nous sommes manipulés à tout bout de champ par une publicité mal-



*Les sachets de nicotine sont tout sauf inoffensifs.
(Photo sv)*

veillante: un jeune qui se sent inférieur peut espérer gagner en virilité en fumant des cigarettes. Cependant, les arômes des cigarettes électroniques masquent leur toxicité, et les boissons sucrées alcoolisées sont banalisées. Même les substances légales n'existent pas «pour faire du bien»: elles incitent les adolescents, garçons comme filles, à en consommer – toujours au détriment de leur santé.

Expérience personnelle et expertise

Thomas Feuerer s'intéresse au thème des drogues depuis 38 ans. Tout a commencé par sa propre histoire de consommation de drogues, qui a duré 15 ans et qui a heureusement pris fin après un effondrement physique suivi d'une hospitalisation de 7 mois. S'en est suivi un fort désir d'être présent pour les toxicomanes en leur offrant un accès à bas seuil et d'aider les jeunes à mener une vie sans la drogue. Il s'est engagé dès 2004 et a fondé en 2015, avec sa mère et son épouse, l'association «Endlesslife».

Thomas Feuerer constate avec une grande inquiétude qu'actuellement les jeunes sont exposés partout, et en particulier sur Internet et les réseaux sociaux, à des messages qui leur donnent une image faussement positive de la consommation de drogues. C'est pourquoi, dans sa présentation, il se rend sur le «front de la misère», montre des images parfois choquantes, s'exprime de manière explicite et émotionnel. Les jeunes doivent réfléchir à ce qu'ils veulent faire de leur vie. Il leur fait clairement comprendre qu'il a un grand respect pour eux. De nombreux défis les attendent, qu'ils devront surmonter – pour cela, il faut avoir les idées claires. «Vous êtes vraiment hyper importants pour nous!»

Andreas, Martin et Furby

Après le récit de Thomas Feuerer et une pause d'un quart d'heure, ce matin-là, trois jeunes hommes de son équipe racontent leur histoire à eux, chacune également émouvante. Entre

autres, est abordé le thème du harcèlement. Martin recommande vivement aux élèves présents de se traiter les uns les autres sans moquerie ni raillerie. L'exclusion et les moqueries risquent d'affaiblir psychologiquement les camarades concernés et les pousser à recourir à l'alcool et/ou au cannabis. Les jeunes présents apprennent ainsi qu'il existe de nombreuses circonstances pouvant conduire à la toxicomanie et qu'il est facile de comprendre comment une personne peut devenir dépendante. Faire preuve d'attention les uns envers les autres, c'est aussi de la prévention contre les dépendances. La toxicomanie est un enfer dont il est difficile de se libérer.

Les trois hommes ont réussi à s'en sortir, notamment avec l'aide de Thomas Feurer, et ils ont aujourd'hui trouvé leur place dans la vie.

L'abstinence comme objectif

Ce n'est un secret pour personne que la Suisse, comme beaucoup d'autres pays européens, est submergée par la drogue – aujourd'hui notamment la cocaïne. Des tonnes de cette substance arrivent en Europe depuis l'Amérique du Sud, principalement par bateau mais aussi par avion. Les quantités saisies sont relativement faibles. L'offre est énorme et les prix sont bas. Il s'agit de mettre un frein à la forte demande.

Thomas Feurer n'hésite pas à évoquer la notion d'abstinence comme objectif d'une bonne prévention contre la drogue et d'une thérapie efficace, et à œuvrer en ce sens. Ce qui allait de soi en Suisse, il y a encore une trentaine d'années, est aujourd'hui jugé indésirable par une partie des «spécialistes des addictions».

Ce n'est pas une «bonne gestion» personnelle de la drogue, mais une vie sans drogue qui permet aux adolescents et aux jeunes adultes de mener une vie épanouie et autonome. Ils en ont la possibilité grâce à une information engagée et

ancrée dans la réalité, telle que celle proposée par l'organisation «Endlesslife».

¹ Voir également le projet pilote de la Ligue pulmonaire de Suisse centrale «Arrêt de la nicotine pour les mineurs» et l'émission «Morgengast» de la Radio SRF du 8 avril 2026

Extrait de la charte de l'association Endlesslife

Les personnes souffrant d'une addiction sont au cœur de notre action – notre action consiste à apporter une aide qui soutient. [...]

Nous sommes neutres sur le plan politique et confessionnel et ne sommes liés à aucune institution religieuse. Nous veillons à faire preuve d'ouverture et d'impartialité dans notre travail. [...]

- *Prévention des addictions*

Nous proposons un travail de prévention réaliste et durable, en collaboration avec les parents, les enseignants et les autorités, dans les écoles, les centres de jeunesse, les associations et d'autres institutions. L'objectif est d'intervenir auprès des enfants et des jeunes à un stade précoce et de leur offrir une chance équitable de mener une vie sans drogue.

- *Travail de rue et aide d'urgence*

Nous sommes présents sur le terrain dans les zones sensibles, apportons une aide d'urgence et encourageons la motivation à sortir de la dépendance. Nous accompagnons les personnes concernées sur le chemin de la guérison.

- *Conseil et soutien*

Nous proposons des consultations en matière de dépendance, du coaching, des interventions de crise, des groupes d'entraide, des consultations pour les proches, des hébergements d'urgence, des structures d'accueil de jour et une aide pour les questions administratives et financières.

- *Communauté et intégration*

Avec des événements tels que le «Noël de rue», nous favorisons la communauté, la solidarité et la participation sociale des personnes en situation de détresse. [...]

Source: <https://endlesslife.ch/leitbild/>
(disponible uniquement en allemand)