Publication / « Stress et alcool: un cercle vicieux?»

« Stress et alcool : un cercle vicieux ? »

Concept élaboré pour la Journée nationale sur les problèmes liés à l'alcool 2014, Sandra Lehmann, Herbert Leodolter et Marion Forel, Fachverband Sucht et Addiction Suisse, 16 pages

La Journée nationale sur les problèmes liés à l'alcool (site dédié) 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.

Dans la présentation du concept de cette journée, le message principal est qu'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 ! Il est important de trouver d'autres moyens de gérer son stress.

La présentation donne également des pistes aux personnes et aux associations qui souhaitent lancer des actions à l'occasion de cette journée.

- **Présentation du concept** en format pdf