



Femme et addictions

Une brochure d'information de la
Fondation Neuchâtel Addictions

Edition 2013

TABLE DES MATIÈRES

Etre une femme	4
Identités féminines et stéréotypes	4
Femme et addictions	5
Femme et alcool	5
L'estime de soi	8
Les émotions	9
La violence	11
La violence à l'encontre des femmes	11
Il m'arrive d'être violente	14
Les abus sexuels	14
Le rapport au corps	16
L'homosexualité	17
L'alimentation	18
La sexualité	20
Ma sexualité	20
Prudence !	20
La contraception	20
Contraception d'urgence (ou pilule du lendemain)	23
Les infections sexuellement transmissibles (IST)	23
Le VIH / SIDA	25
La prophylaxie post-exposition VIH (PPE-VIH)	26
La prostitution	27
Le couple	29
La communication dans le couple	29
La codépendance	30

Devenir maman 32

Grossesse	32
Grossesse et consommation	32
Grossesse et méthadone	33
Grossesse et hépatite C	33
Grossesse et VIH	34

Réseau 35

Temps, activité, argent 36

La solitude	36
La réinsertion socio-professionnelle	36
Les aspects administratifs	38

Hépatites et VIH / SIDA 40

Comment réduire les risques de transmission :	41
---	----

Adresses 44

Le couple	44
L'homosexualité	44
La violence à l'encontre des femmes	44
Violence à l'égard des autres	45
Les abus sexuels	45
La sexualité	45
Le VIH / SIDA	46
Infectiologie (VIH, VHC, hépatites)	46
Les troubles du comportement alimentaire	46
Etre parents	47
Lieux d'accueil	48
Budget et dettes	48
Chômage et réinsertion professionnelle	49
Activités	50
Alimentation	50

« Chaque instant renferme une chance de prendre un nouveau départ » *anonyme*

ETRE UNE FEMME

*Etre une femme à notre époque, qu'est-ce que cela signifie ?
Quels sont mes droits, quels sont mes devoirs. Et où est ma liberté dans tout ça ?
Qu'est-ce que je veux pour moi, pour ma vie ? Qu'est-ce qu'on attend de moi ?*

Identités féminines et stéréotypes

*Au-delà des rôles habituellement définis par la société, qui suis-je ?
Quels sont les rôles que j'accepte, qu'est-ce qui me correspond ?*

L'éducation des enfants se fait en fonction des stéréotypes masculin-féminin. Cela concerne entre autres les jouets, le sport, l'expression des émotions, etc. Même si ça commence à changer, on attend de la femme qu'elle s'adapte aux autres et à leurs besoins, qu'elle s'occupe de la sphère privée (ménage, repas, enfants, mari), qu'elle soit féminine, etc. Quant à l'homme, il doit généralement subvenir aux besoins de la famille, être fort, ... Ces différents clichés peuvent mettre une pression supplémentaire sur les femmes (comme sur les hommes), soit parce qu'elles ont l'impression de ne pas y arriver, soit parce qu'elles ne se reconnaissent pas dans cette distribution des rôles.

Exprimer sa personnalité propre demande un courage certain, mais cela peut aussi apparaître comme une évidence. Cela engendre différents sentiments comme de la joie, de la fierté, de la souffrance. S'accepter, s'aimer dans sa différence sont des composants de l'estime de soi.

Femme et addictions

Selon une étude réalisée par l'OFSP (Office fédérale de la santé publique) intitulée « Au féminin, s'il vous plaît ! », la consommation de produits psychotropes (alcool, drogues, médicaments) chez les femmes est souvent liée à un sentiment d'impuissance, au cumul des tâches, à l'absence de soutien familial, à un partenaire également toxicodépendant, à des expériences répétées de dévalorisation et de violence.

Elles abusent plus souvent de drogues légales (alcool et médicaments) que les hommes, ce qui leur permet de gérer leur stress en tenant compte des normes sociales.

En tant que consommatrices, les femmes sont confrontées à un monde typiquement masculin où la menace physique est fréquente. Elles doivent souvent subvenir aux besoins de leurs enfants ou de leur partenaire, elles vivent avec la crainte qu'on leur retire leurs enfants. Finalement, les femmes bénéficient souvent de moins de soutien de la part de leur famille et de leur partenaire que les hommes. Le regard que la société porte sur elles est plus sévère.

Femme et alcool

Je bois un verre et puis deux ... j'oublie mes soucis ... je me noie

Les femmes sont plus vulnérables aux effets de l'alcool que les hommes. A consommation égale et à poids équivalent, l'alcoolémie est plus élevée chez les femmes. Les conséquences somatiques sont plus graves. Les études montrent que les femmes ne consomment pas pour les mêmes raisons que les hommes. Le mode de consommation sera vécu



**Je bois un verre et puis deux ... j'oublie mes soucis
... je me noie**

bien plus souvent caché, chez elles, loin du regard des autres. Elles auront en plus tendance à s'enfermer dans la culpabilité et la solitude.

Dans notre société, il est toujours plus difficile pour une femme d'assumer sa dépendance sans éprouver honte et culpabilité et la crainte à plus ou moins long terme de perdre sa féminité et surtout la garde de ses enfants. De ce fait, cela leur est plus difficile de demander de l'aide.


Les violences physiques ou sexuelles, les antécédents d'agression ou de maltraitance durant l'enfance augmentent le risque de devenir dépendante.

L'alcool est employé comme médicament pour combler un vide, l'ennui, la dépression, une solitude affective, par exemple, chez les femmes dont les enfants sont devenus adultes (syndrome du nid vide), d'autres qui cumulent deux rôles, familial et professionnel, lorsqu'une surcharge apparaît, un stress.

Consommer de l'alcool peut permettre un soulagement. La perte de l'estime de soi, le sentiment d'être inutile peut jouer un rôle dans le maintien d'une consommation.

Nous savons qu'une consommation d'alcool procure des bénéfices secondaires : oublier ses soucis, supporter la solitude ou l'ennui, enlever le stress d'une journée de travail, s'endormir plus facilement, etc. Cela peut conduire à une consommation excessive, sans pour autant parler de dépendance.

Actuellement, nous constatons que de plus en plus de jeunes filles (15-16 ans) consomment massivement de l'alcool et du cannabis, lors de sorties du week-end. Avec les conduites que cela entraîne, coma éthylique, rapports sexuels non protégés, grossesse non désirée.



L'ESTIME DE SOI

Lorsque j'ai une mauvaise estime de moi, j'ai malheureusement tendance à accepter qu'on me manque de respect... et j'ai aussi tendance à céder à la pression du groupe.

L'estime de soi c'est :

- Se reconnaître des qualités personnelles.
- Savoir qu'on a de la valeur en tant que personne, se respecter.
- Prendre sa place, croire en ses capacités et ses ressources.

Une mauvaise estime de soi nous amène à penser que les autres sont mieux que nous et qu'ils ont le droit de nous imposer leurs règles.

S'accepter telle qu'on est, avec ses imperfections mais aussi avec ses qualités, est un long chemin et cela prend du temps. Entourez-vous de personnes qui vous aiment telle que vous êtes et qui vous respectent.

Avoir une bonne estime de soi, c'est avoir confiance en soi et en ses compétences. C'est connaître sa valeur et ses limites, savoir dire non sans se sentir coupable.

L'estime de soi est quelque chose qui se travaille, qui s'apprend ou se réapprend ! N'hésitez pas à demander de l'aide !



LES ÉMOTIONS

J'ai mal à mes émotions ! Je suis dans tous mes états ! Je ne ressens rien ! Je ne veux plus jamais me sentir triste ! Je veux être joyeuse tout le temps ! Si je suis triste, j'ai l'impression d'être repoussante ; j'ai peur qu'on ne m'aime pas !

Mais que sont les émotions et à quoi servent-elles ?

Les émotions ont un sens, une raison d'être. Elles sont une réponse à une situation, elles nous alertent et nous guident. Elles ont une base biologique, mais leur expérience est définie par notre culture.

Il y a quatre émotions de base : la joie, la colère, la tristesse et la peur :

- La joie répond à la sécurité, à l'attachement ; ce n'est pas une obligation.
- La tristesse est liée à la perte et à l'impuissance ; ce n'est pas une marque de faiblesse.
- La colère répond à un manque, à un besoin ; ce n'est pas une perte de maîtrise.
- La peur est la réponse à une situation de danger ; ce n'est pas un manque de courage.

Reconnaître ses émotions n'est pas toujours évident... il y a plusieurs raisons à cela :

- Lorsque nous étions enfants, nos parents ont eu différentes réactions lorsque nous exprimions nos émotions. Leurs réactions, positives ou négatives, nous ont encouragé ou au contraire découragé à les exprimer à nouveau. A essayer de ne plus les exprimer, on finit par ne plus les ressentir ;

- Parfois on croit qu'on sera moins aimé par les autres si on montre des émotions comme la colère ou la tristesse. On pense qu'on devrait être tout le temps joyeuse pour plaire aux autres. A force de cacher ou d'essayer de transformer ses émotions, on a plus de peine à les reconnaître.
- Elles ne sont pas toutes agréables, alors parfois on préfère essayer de ne pas les ressentir ou de les anesthésier.

Reconnaître ses émotions, les apprivoiser, les accepter, en tenir compte... Tout cela est un travail de longue haleine qui vaut la peine d'être fait seul ou avec quelqu'un qui pourra vous accompagner.



LA VIOLENCE

Le recours à la violence est inacceptable ! L'auteur de violences est seul responsable de ses actes, ce n'est pas de votre faute, quoi qu'il dise ! Ce n'est pas votre façon d'agir, vos paroles, vos attitudes qui le rendent violent, c'est tout au plus ce que cela touche en lui !

La violence à l'encontre des femmes

... je ne sais pas par où commencer... est-ce que ce que je vis est normal, est-ce la fatigue, le stress ; il m'avait pourtant promis de faire des efforts, juré que cela ne se reproduirait plus... j'ai peur... je ne peux pas partir...les enfants....

« La violence conjugale se passe à l'intérieur d'un couple (relation maritale ou non) et peut survenir à chaque étape et à tout âge de la vie du couple. Elle comprend un ensemble d'actes, de paroles et/ou de comportements qui portent atteinte, de façon ponctuelle ou chronique, à l'intégrité physique, psychique et/ou sexuelle de l'un ou l'autre des partenaires et qui sont pour la plupart accompagnés : d'une intention de pouvoir et de domination chez la personne qui agresse et d'un sentiment de contrainte et de danger chez la personne agressée ».

Définition adoptée en 1997 par le groupe de travail « Maîtrise et prévention de la violence conjugale », mandaté par le Département de Justice et Police - Genève.

Il existe différentes formes de violence :

- La violence psychologique : insultes, humiliations, menaces, destruction de vos affaires, restriction de vos libertés, etc.
- La violence physique : bousculades, gifles, coups de poing ou de pied, morsures, brûlures, etc.

- La violence sexuelle : viol, contraintes ou pratiques sexuelles avec des tiers (faire des actes que vous ne souhaitez pas).
- La violence économique : absence de contribution aux dépenses du ménage, réquisition de votre argent sans votre consentement.

12 La violence ne commence pas avec les coups, comme on le croit souvent mais bien avant. Parfois certaines formes de violence ne surviennent qu'au moment de la séparation et persistent après la fin de la vie commune.

Les violences que subissent les femmes sont presque exclusivement le fait d'hommes.

Les femmes sont le plus souvent victimes d'actes de violence perpétrés par des hommes qu'elles connaissent.

Dans un climat d'agressions, vous et vos enfants risquez de développer une tolérance à la violence. Cette situation peut vous amener à croire que la violence est un comportement acceptable, une façon de régler les conflits.

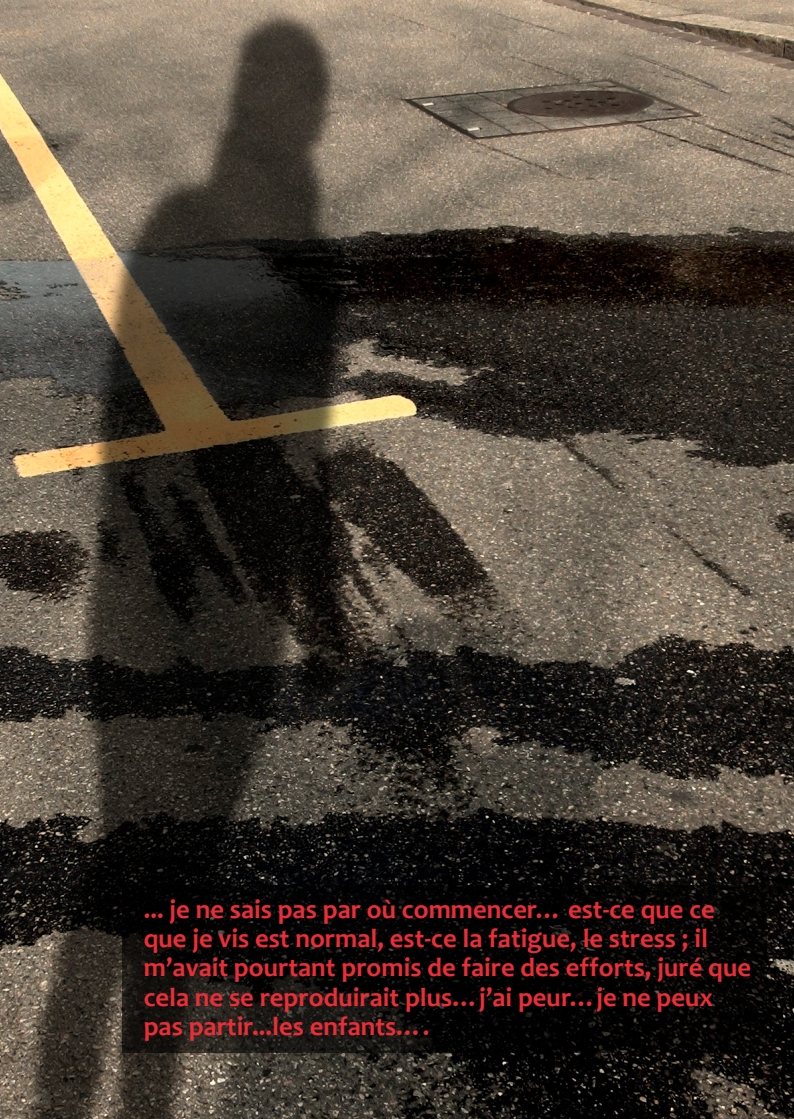
Dans un univers de violences verbales, parfois physiques, vos enfants ont besoin de soutien et de protection. Il vous appartient, tout comme à votre conjoint, d'agir pour leur bien-être et leur sécurité.

L'article 175 du CC (Code civil)² autorise un-e époux-se à quitter le domicile conjugal lorsque sa sécurité, sa santé et celle de ses enfants sont menacées.

En parler, demander de l'aide, retrouver le respect de soi et ne plus subir.

.....

2 « Un époux est fondé à refuser la vie commune aussi longtemps que sa personnalité, sa sécurité matérielle ou le bien de la famille sont gravement menacés ».



... je ne sais pas par où commencer... est-ce que ce que je vis est normal, est-ce la fatigue, le stress ; il m'avait pourtant promis de faire des efforts, juré que cela ne se reproduirait plus... j'ai peur... je ne peux pas partir...les enfants...

Il m'arrive d'être violente

Demander de l'aide quand on reçoit des coups, c'est déjà pas facile. Mais quand on en donne ça l'est encore moins. Parfois j'en peux plus, je ne sais pas ce qui m'arrive mais je sens la violence monter en moi, ça peut aller très vite... J'ai l'impression que c'est la seule façon pour qu'on m'entende, pour sortir de l'impuissance dans laquelle je me trouve et décharger toute cette colère que je porte en moi...

On évoque souvent la violence que les hommes exercent sur les femmes mais les femmes aussi peuvent être violentes. Elles peuvent l'être à l'encontre d'autres personnes ou sur elles-mêmes. Elles ont parfois vécu dans un climat de violence ou ont subi des maltraitements. Elles peuvent se sentir submergées par les tâches quotidiennes, cumulant diverses responsabilités, différents rôles (mère, épouse, vie professionnelle, ...) avoir une image négative d'elle-même .

Il est possible de cesser un comportement violent, d'apprendre à gérer ses émotions, de comprendre ce qui se passe et d'imaginer d'autres façons d'agir.

Les abus sexuels

« L'abus sexuel peut prendre différentes formes : exhibitionnisme, caresses, attentats à la pudeur, viol, inceste. Ces actes sont interdits par la loi et ils sont punissables. La peine est aggravée lorsqu'il s'agit d'un enfant ou lorsque l'agresseur est un proche, un parent ou une personne ayant autorité sur l'enfant. Elle peut aller jusqu'à vingt ans de prison.»³

- Est-ce que ça m'est arrivé ?
- Pourquoi moi ?
- Est-ce que c'est de ma faute ?

.....

- Si j'en parle, est-ce que cela ne va pas être pire encore ?
- Est-ce que cela vaut la peine d'aller au tribunal ?
- Et le regard de ma famille, de mes amis ?
- Vont-ils me croire ?
- Vont-ils continuer de m'aimer ?
- Celui ou celle qui m'a fait cela, l'a peut-être subi aussi, alors est-ce que je peux lui en vouloir ?
- Comment je peux apprendre à vivre « avec cela » ?

Toutes ces questions, et bien d'autres, hantent la victime qui a été abusée. En aucun cas, elle ne peut être tenue pour responsable de la situation, même si la personne qui abuse essaye de le lui faire croire.

Des professionnels sont là pour vous écouter, ils peuvent vous aider à trouver la façon pour vous de faire un pas de plus dans la direction que vous aurez choisie et à votre rythme.



LE RAPPORT AU CORPS

Je suis mal dans ma peau... je ne me plais pas... le rapport à son propre corps n'est jamais simple... parfois, je l'oublie, je m'en souviens lorsqu'il me fait souffrir et aussi parce que d'autres personnes lui font du mal. Je m'en occupe un peu, puis je le néglige à nouveau.

Parfois aussi, il se peut que je lui fasse du mal, pour sentir ses limites ou pour tenter de faire disparaître une douleur psychique...

16

Nous avons un corps, c'est une réalité. Dès lors, comment faire pour l'appivoiser ? Comment prendre soin de soi au travers de son corps ?

- Par l'alimentation.
- Par les soins.
- Par le toucher.
- Par l'exercice.
- Par le repos.

Prendre soin de soi aide à se sentir mieux.



L'HOMOSEXUALITÉ

Comment comprendre ce que je ressens, comment être certaine que je suis lesbienne, personne ne m'avait jamais dit que si j'aimais une fille, cela pouvait être bien aussi.

C'est seule que j'ai dû identifier ma différence, l'appivoiser, l'accepter. Au début, c'était difficile, j'avais l'impression d'avoir encore un problème de plus... encore quelque chose qui ne va pas chez moi !

Prendre conscience de son orientation sexuelle prend du temps. Particulièrement, dans une société où le couple hétérosexuel est la norme, où les plaisanteries et les remarques au sujet des homosexuels restent fréquentes. Il est possible de le vivre discrètement sans le révéler à personne, cependant cette manière de vivre secrètement semble nécessiter une énergie considérable. Surveiller constamment son langage, craindre d'être découverte, avoir l'impression de mener une double vie peut engendrer un grand stress et parfois mener à la dépression. Affirmer sa différence, en parler autour de soi (à ses proches) renforce l'estime de soi. Il est important de choisir soi-même quand et à qui on souhaite confier cet aspect de sa vie. Il est parfois nécessaire de rester ferme sur ses convictions tout en laissant à sa famille et ses amis le temps de faire leur cheminement.

Diverses associations peuvent vous venir en aide pour clarifier votre orientation sexuelle ou vous aider à l'accepter.



L'ALIMENTATION

Je grignote, je grignote, ça me calme... chips et sucreries, aïe mes dents ! Je ne mange plus rien, je m'oublie, je me perds...je suis trop grosse, je suis trop maigre, ma balance et mon miroir sont mes pires ennemis.

Prendre soin de soi au quotidien, choisir des aliments que l'on aime, se faire plaisir en mangeant, prendre du temps pour préparer un bon repas, inviter un(e) ami(e) à manger... Se respecter passe aussi par une alimentation saine et équilibrée !

18 Divers facteurs peuvent causer un déséquilibre alimentaire important en particulier les troubles du comportement alimentaires (TCA) tels que la boulimie, l'anorexie ou les troubles intermédiaires. Ces conduites peuvent avoir des conséquences graves pour votre santé. N'hésitez pas à chercher de l'aide.

Attention aux régimes ! Certains peuvent entraîner des carences alimentaires (protéines, vitamines, minéraux, etc.) et favoriser à moyen terme des grignotages compensatoires, donc une reprise de poids. Pour perdre du poids, l'idéal est de changer son alimentation et de bouger plus ! Manger ses repas assis à table sans regarder la télévision permet de mieux sentir quand on a assez mangé.

Une dentition en mauvais état vous expose également à des perturbations au niveau digestif ou métabolique, faute de pouvoir mastiquer correctement la nourriture. Consultez un dentiste si c'est le cas pour vous.

Voilà une reproduction de la pyramide alimentaire, tirée de la Société Suisse de Nutrition, qui illustre un régime varié et équilibré. Le groupe des fruits et des légumes est souvent peu consommé.



LA SEXUALITÉ

Ma sexualité

Comment est-ce que je vis ma sexualité ? Ce que je partage avec l'autre me convient-il ? Est-ce que je me sens respectée ? Est-ce que j'ai du plaisir ?

Depuis plusieurs années, l'idée d'épanouissement sexuel est « à la mode ». Ce n'est pourtant pas toujours le cas et de nombreuses femmes n'éprouvent pas ou peu de plaisir, ne se sentent pas respectées par leur partenaire, se sentent contraintes à avoir des relations sexuelles « pour faire plaisir à l'autre », etc.

Vous avez le droit de dire non ! Vous avez le droit de dire de quoi vous avez envie !

Le partage et le respect, de soi et de l'autre, sont les ingrédients de base de l'épanouissement sexuel.

Prudence !

L'abus d'alcool et/ou d'autres produits entraîne fréquemment une mise en danger : rapports sexuels non protégés, risque de transmission du VIH ou autre infection sexuellement transmissible, viols, violence.

Restez en pleine possession de vos moyens !

La contraception

De nos jours, la notion de sexualité est bien séparée de celle de la maternité... autant en profiter ! Une grossesse non désirée constitue un événement stressant et souvent difficile à vivre, quelle que soit la décision qui est prise quant au devenir du futur enfant.

Le fait de consommer ne rend pas stérile ! Certains produits, comme l'héroïne, diminuent la fertilité mais le risque de grossesse existe tout de même.

Vous pouvez devenir enceinte même si vous n'avez plus vos règles ou si votre état de santé est précaire.

Il existe actuellement de nombreux moyens de contraception, à chacune de trouver le moyen qui lui convient le mieux selon son budget (malheureusement, la contraception n'est pas prise en charge par les caisses-maladie) et son rythme de vie.

Voici très brièvement les diverses méthodes contraceptives :

- La pilule, comprimé à avaler chaque jour ou avec un arrêt de 7 jours tous les 21 jours (nécessite d'avoir un rythme, de la prendre au même moment de la journée).
- Le stérilet, petit appareil en plastique introduit dans l'utérus, se change chaque 5 ans.
- L'injection intra-musculaire chaque 3 mois (règles irrégulières ou absentes).
- L'implant hormonal, injecté en intra-dermique sous anesthésie locale, dure 3 ans (règles irrégulières ou absentes).
- Le patch, petit carré de 5 cm à coller sur la peau pour 7 jours (3x 7 jours puis 1 semaine de pause).
- L'anneau vaginal, application permanente pendant 3 semaines.
- Le préservatif masculin (à disposition dans nos centres) ou féminin.
- Le diaphragme, demi-sphère en caoutchouc monté sur un anneau flexible (qui recouvre le col de l'utérus) à introduire soi-même avant un rapport sexuel dans le vagin.

- Les spermicides (crèmes ou ovules) sont composés de produits chimiques qui détruisent les spermatozoïdes et devraient être utilisés avec un préservatif ou un diaphragme.

!!! Attention aux méthodes peu sûres comme le retrait ou la méthode des calculs, l'ovulation peut être avancée ou retardée par un choc émotionnel, une grippe ou encore la fatigue.

Le Planning familial ou votre gynécologue vous conseilleront utilement.

Même si vous utilisez un moyen de contraception, lors d'une relation sexuelle avec un-e nouveau-elle partenaire, il est impératif de se protéger au moyen d'un préservatif !

Quelques règles pour une utilisation efficace du préservatif :

- Choisir la bonne taille.
- Ne pas l'ouvrir avec les dents ou un objet tranchant.
- Vérifier que l'emballage n'est pas abîmé ou périmé.
- Le préservatif doit toujours être placé sur un pénis en érection.
- Pincer le réservoir (extrémité du préservatif) entre le pouce et l'index afin de chasser l'air.
- Placer le préservatif sur le gland.
- Le dérouler sur toute la longueur jusqu'à atteindre la base du pénis, cela doit se faire facilement.
- Au terme du rapport, maintenir le préservatif à la base en retirant le pénis.
- Le jeter dans la poubelle et non dans les wc.
- Un préservatif ne s'utilise qu'une fois !

Dans nos centres vous trouverez des préservatifs, discrètement mis à votre disposition.

Contraception d'urgence (ou pilule du lendemain)

En cas de rupture de préservatif, d'oubli de pilule ou de rapport sexuel non protégé, vous avez 72 heures pour prendre le contraceptif d'urgence. Plus il est pris tôt, plus il est efficace, cela permet de diminuer fortement le risque de grossesse. Disponible dans toutes les pharmacies sans ordonnance, au Planning familial, chez votre gynécologue ou médecin, aux urgences des hôpitaux.

Les infections sexuellement transmissibles (IST)

Il s'agit de maladies infectieuses (bactéries, champignons, virus), transmises lors des rapports sexuels (rapports oraux, vaginaux ou anaux, contacts génitaux ou sanguins).

Les préservatifs masculins et féminins sont les protections les plus efficaces contre les IST.

Certaines infections peuvent passer inaperçues pendant un certain temps. Il est possible d'être porteur d'une infection sans le savoir.

Quels sont les signes pouvant être les indices d'une infection transmissible sexuellement ?

- Sensation de brûlure ou de démangeaison à l'entrée du vagin ou de l'anus.
- Rougeurs sur la peau, petits boutons dans la région génitale.
- Besoin fréquent d'uriner et brûlures en urinant.
- Maux de ventre prolongés ou répétés.
- Troubles des règles ou saignements entre les règles.



Comment est-ce que je vis ma sexualité ? Ce que je partage avec l'autre me convient-il ? Est-ce que je me sens respectée ? Est-ce que j'ai du plaisir ?

- Douleurs ou sensations de brûlures pendant les rapports sexuels.
- Pertes vaginales anormales, épaisses, malodorantes.

Si vous pensez avoir contracté une infection transmissible sexuellement, consultez rapidement votre médecin ou la polyclinique. Lorsque le médecin aura posé un diagnostic et éventuellement prescrit un traitement, veillez à en informer votre(s) partenaire(s) afin qu'il(s) puisse(nt) également bénéficier d'un traitement adéquat.

Le VIH / SIDA

On ne guérit pas du VIH / SIDA !

Le VIH / SIDA est une infection causée par le VIH, transmissible sexuellement et par le sang. C'est une maladie dont on ne guérit pas et les traitements, trithérapies, pour lutter contre l'infection sont lourds ! Le VIH détruit petit à petit les cellules du système immunitaire. Ce dernier devient alors incapable de se défendre contre les infections et les maladies.

Utilisez le préservatif !

Avec un partenaire fixe : attendez 3 mois (sans prise de risque) pour faire le test de dépistage et utilisez le préservatif jusqu'au résultat. Vous pouvez faire le test de dépistage au Groupe Sida Neuchâtel (sur rendez-vous, à Peseux et à La Chaux-de-Fonds) de manière anonyme.

Si une infection est confirmée il serait souhaitable d'en informer votre(s) partenaire(s).

On peut être infecté par le VIH sans le savoir, car les symptômes ne se déclarent souvent que plusieurs années après l'infection.

La prophylaxie post-exposition VIH (PPE-VIH)

La PPE-VIH est un traitement médicamenteux préventif de l'infection par le VIH. Il dure plusieurs semaines et doit être idéalement débuté dans les 4 heures et au maximum 48h après la situation à risque. Il réduit fortement le risque de transmission du virus sans pouvoir l'exclure pour autant. Il s'agit d'un traitement lourd, c'est pourquoi il n'est utilisé que dans certains cas précis.

Le recours à une PPE-VIH peut se justifier dans les situations suivantes :

1. La personne impliquée est infectée par le VIH et c'est un fait établi. Elle n'est pas traitée ou elle suit un traitement antirétroviral dont l'efficacité n'est pas totale et
 - Vous avez eu avec elle un rapport vaginal ou anal non-protégé.
 - Vous avez eu avec elle un rapport oral non protégé avec éjaculation du partenaire séropositif dans votre bouche.
 - Vous avez utilisé du matériel d'injection appartenant à une personne séropositive.
2. L'exposition au risque a eu lieu dans le cadre d'un viol.

Dans tous les autres cas, c'est-à-dire lorsqu'il n'est pas établi que la personne est séropositive et qu'elle n'appartient pas à un groupe ou ne vient pas d'une région dans laquelle le VIH est très répandu, la PPE-VIH est déconseillée.

Si vous êtes concernée par l'une ou l'autre de ces situations, adressez-vous sans tarder au service d'infectiologie d'Hôpital Neuchâtelois (HNE) à Neuchâtel ou à la Chaux-de-Fonds.

La prostitution


Il m'arrive de devoir me prostituer, car je n'ai pas assez d'argent pour finir le mois. Ou alors, parce que j'ai besoin d'argent pour payer ma consommation. Mais la plupart du temps, quand je vais avec un client, je suis sous l'effet du produit, sinon ça me dégoûte. Quand j'y pense, j'aimerais bien arrêter de le faire mais, d'un autre côté, c'est un moyen rapide de gagner de l'argent ou d'avoir le produit.

Les femmes ont parfois recours à la prostitution, notamment pour des raisons financières. Cette activité comporte des risques, qu'il ne faut pas sous-estimer : risque d'infections sexuellement transmissibles, dont le VIH / SIDA et risque de subir des violences, notamment.

Certains clients refusent le préservatif ou proposent de payer plus pour un rapport non protégé. La tentation financière peut être grande mais les conséquences aussi !

Il peut aussi arriver que vous consommiez avant de vous prostituer. Essayez de rester au maximum en possession de vos moyens, pour éviter que votre client n'abuse de vous et tarifez l'acte à sa juste valeur, vous en gagnerez en estime personnelle.





**Je t'aime un peu, beaucoup, à la folie...
je te déteste aussi parfois !
Exprimer ce qui ne va pas, c'est difficile,
souvent je me fâche contre toi.**

LE COUPLE

*Je t'aime un peu, beaucoup, à la folie... je te déteste aussi parfois !
Exprimer ce qui ne va pas, c'est difficile, souvent je me fâche
contre toi.*

Vivre à deux c'est toute une aventure. Il y a des moments de plaisir et d'autres où on se dit que c'est pas gagné ! C'est simple pour personne... Quand on est absorbé par sa réalité quotidienne, c'est plus difficile de voir l'autre. On aimerait que l'autre nous voie, vienne vers nous mais il se peut aussi qu'il soit pris dans sa réalité à lui et qu'il attende la même chose de notre part. Il n'y a pas de miracle, vivre à deux, ça demande de faire des efforts, d'accepter l'autre tel qu'il est sans pour autant accepter tout ce qu'il fait !

La communication dans le couple

Communiquer avec son partenaire n'est pas toujours facile, en particulier quand il s'agit de sujets qui nous touchent. Des non-dits, de l'incompréhension et de l'agressivité peuvent facilement exister dans la relation.

Dire à l'autre les choses de façon qu'il puisse les entendre, vérifier qu'il les a bien comprises et se sentir écoutée, sont les ingrédients qui définissent une bonne communication.

Voilà quelques pistes qui peuvent vous aider :

- Parler en terme de « je » et dire ce qu'on ressent. Par exemple : « je me sens triste quand tu me dis ça », plutôt que de lui dire « t'es qu'un c... de me parler comme ça ».
- Demander clairement. L'autre ne peut pas deviner ce que l'on attend de lui, même si on aimerait que ça soit le cas.

- Avant d'aborder une question délicate, ça vaut la peine de demander à l'autre s'il est disponible pour une discussion. S'il a la tête ailleurs, il sera moins réceptif à ce que vous avez à lui dire.
- Evitez d'accumuler de la rancune à l'égard de votre partenaire. Essayez de dire à mesure ce qui ne vous convient pas plutôt que de trop garder puis d'exploser.
- Si vous êtes tous les deux très fâchés, il vaut souvent mieux remettre la discussion à plus tard et prendre du temps chacun de votre côté pour vous calmer.
- Et n'oubliez pas qu'on ne peut pas changer l'autre, mais soi-même, oui !

La codépendance

Au départ, je voulais juste aider l'autre à cesser de consommer et progressivement je me suis adaptée à cette situation. J'ai commencé à vouloir contrôler ses consommations, je les ai minimisées, j'ai fait les choses à sa place, j'ai caché la vérité à notre entourage et j'ai même consommé avec lui.

Avec de l'aide, j'ai appris à ne plus oublier que je suis une personne digne de respect et d'amour. Cela commence par reconnaître mes sentiments, oser demander de l'aide pour moi-même, ne plus me mettre entre l'autre et sa crise et prendre soin de moi.

La codépendance est un comportement qui touche certains proches de la personne dépendante et qui consiste à vouloir aider l'autre à tout prix, en oubliant ses propres besoins et ses propres limites.

Voilà quelques exemples de comportement codépendant :

- Contrôler la consommation de l'autre : a-t-il consommé, combien, quand, etc.
- Cacher la vérité aux autres personnes : trouver des excuses, assumer à la place de l'autre, etc.

- S'isoler du monde extérieur en refusant les invitations.
- Se culpabiliser : « c'est à cause de moi qu'il consomme », « je n'arrive pas à le faire arrêter », etc.
- Perdre son intérêt pour toute autre activité.

La codépendance, c'est tout le contraire de « vivre pour soi » !



DEVENIR MAMAN

Ce petit bout va changer ma vie... un nouveau départ... une raison de vivre... mais est-ce que je saurai l'aimer assez... est-ce que je devinerai toujours ce dont il a besoin...

Etre maman, c'est le plus beau métier du monde, c'est aussi le plus compliqué !

C'est aussi découvrir une nouvelle facette de soi, une vulnérabilité, être responsable d'un jour à l'autre d'une autre personne en plus de soi-même !

Ressentir une multitude de sentiments : beaucoup d'amour, mais aussi des raz-le-bol, de la culpabilité, de la peur, parfois même du désespoir ... c'est un métier que nous n'avons pas vraiment appris et souvent nous avons envie de faire différemment de nos propres parents.

Demander de l'aide (crèche, SMP ou autres) n'est pas un échec, c'est au contraire une façon de respecter ses propres besoins et ceux de son enfant. Répondre aux besoins de son enfant fait partie des devoirs des parents.

32

Grossesse

Vous pouvez faire un test de grossesse dès le premier jour de retard de vos règles. S'il est positif, prenez contact avec votre gynécologue ou avec le Planning familial.

Grossesse et consommation

La consommation d'alcool ou de drogues pendant la grossesse comporte des risques tant pour vous que pour votre bébé : les fausses couches sont plus fréquentes, de même que les accouchements prématurés. A la naissance, le bébé peut présenter un retard de croissance. Si la

consommation d'héroïne ne cause pas directement de malformations du fœtus, ce n'est pas le cas avec l'alcool ou la cocaïne, dont on sait qu'ils ont des effets néfastes sur le développement du bébé.

Si vous êtes enceinte, évitez autant que possible toute consommation d'alcool, de tabac ou de drogues. Vous pouvez à tout moment vous adresser au centre le plus proche de chez vous pour un soutien et un traitement si nécessaire.

Grossesse et méthadone

Il est tout à fait possible et même vivement conseillé de poursuivre votre traitement de méthadone pendant la grossesse ! Il faudra certainement augmenter le dosage à cause de l'augmentation du volume sanguin et des changements métaboliques spécifiques à la grossesse. Un sevrage de méthadone vous fait courir le risque d'une rechute dans la toxicomanie, bien plus dangereuse pour vous et votre fœtus.

Si vous décidez tout de même de l'arrêter, évitez de le faire avant la 14^{ème} semaine (risque d'avortement), après la 32^{ème} semaine (stress fœtal possible), accouchement prématuré et risque de retard de croissance du bébé.

Votre bébé va probablement vivre un symptôme de manque à la naissance. Il devra rester à l'hôpital pour un sevrage qui peut durer plusieurs semaines et recevra un traitement adapté à ses symptômes.

Même si vous pouvez vous sentir coupable si vous êtes enceinte en prenant de la méthadone, il vaut infiniment mieux pour la santé de votre bébé que vous soyez sous traitement de méthadone de manière stable plutôt que de consommer même de manière épisodique.

Grossesse et hépatite C

Si vous êtes porteuse du virus de l'hépatite C (VHC), cela ne constitue pas une contre-indication à une grossesse. En effet, le VHC se transmet rarement de la mère à l'enfant. De même, il vous est possible d'allaiter

votre bébé. La présence dans votre organisme du VHC ne perturbe ni le cours de la grossesse ni l'évolution du fœtus, et la grossesse elle-même n'aggrave pas l'évolution de la maladie.

Par contre, si vous suivez ou prévoyez de commencer un traitement antiviral pour votre hépatite (Interféron et Ribavirine), une grossesse vous est formellement déconseillée, en raison des risques de malformations du fœtus. Dans ce cas, il vous faudra attendre 4 mois après la fin du traitement pour être enceinte. En ce qui concerne les hommes traités pour une hépatite C, le délai indispensable est de 7 mois après la fin du traitement.


Afin de minimiser les risques, si vous êtes enceinte ou souhaitez le devenir, nous vous recommandons de faire un dépistage du VIH et du VHC auprès de votre médecin.

Grossesse et VIH

Les bébés nés de mère infectée par le VIH peuvent contracter le virus pendant la grossesse, l'accouchement ou l'allaitement.

Par contre, il existe actuellement des possibilités de traitement (médicaments antiviraux contre le VIH) qui diminuent considérablement le taux de transmission de la mère à l'enfant. Le suivi régulier d'un tel traitement durant la grossesse ainsi que l'accouchement par césarienne réduisent le risque de transmission pratiquement à zéro. Cependant, si vous êtes porteuse du VIH, vous devrez renoncer à allaiter votre bébé et celui-ci recevra probablement un traitement.

La grossesse n'accélère pas le développement de la maladie.



RÉSEAU

C'est trop dur, je ne sais plus quoi faire, qu'est-ce qui serait le mieux pour mon enfant ? Qui peut m'aider ?

L'enfant va nous mettre naturellement en lien avec d'autres personnes : pédiatre, crèche, école, autres parents, parfois psychologue, spécialistes, office des mineurs, institutions, tous ont le souci du bien-être de l'enfant. Pour œuvrer dans le même sens, il est parfois nécessaire de se réunir et de se mettre d'accord sur un certain nombre de points.

Une réunion du réseau qui gravite autour de l'enfant, par exemple, s'avère profitable si chacun peut dire ce qu'il veut et ce qu'il ne veut pas, où tous peuvent se mettre d'accord sur quelques objectifs et où tous les membres du réseau sont prêts à respecter les règles établies.



TEMPS, ACTIVITÉ, ARGENT

La solitude

Je ne sors plus de chez moi, j'ai l'impression que les gens me regardent bizarrement, personne n'appelle, les journées n'en finissent plus, j'essaye de dormir le plus possible...

La solitude est parfois nécessaire mais si vous commencez à tourner en rond trop longtemps, si vous finissez par avoir des idées noires alors c'est le moment de :

- Contacter un ami, un parent, votre référent, quelqu'un qui prend le temps de vous écouter sans jugement et sans vous donner une multitude de conseils.
- Téléphoner au No : 143 (la main tendue), joignable 24h/24.
- Ecrire tout ce qui vous passe par la tête.
- Cuisiner un plat et inviter quelqu'un.
- Vous rendre dans un lieu d'accueil.

Et surtout n'oubliez jamais, que vous n'êtes pas la seule personne à vivre ce sentiment de solitude, chacun d'entre nous le vit à un moment ou un autre. C'est possible de modifier cette perception et cela commence peut-être en essayant de vivre une vraie rencontre avec soi-même... la solitude fait partie de la vie.

La réinsertion socio-professionnelle

Ca fait longtemps que je ne travaille plus régulièrement. J'aimerais bien retrouver un emploi, mais je ne sais pas trop comment m'y prendre... Qui pourrait m'accompagner dans mes démarches ?

Différentes possibilités existent, mais il faut savoir qu'il n'est pas toujours possible de satisfaire ses envies. Si vous êtes au bénéfice de l'aide sociale, vous avez la possibilité de demander à effectuer un contrat



Je ne sors plus de chez moi, j'ai l'impression que les gens me regardent bizarrement, personne n'appelle, les journées n'en finissent plus, j'essaie de dormir le plus possible...

ISP (contrat d'insertion socioprofessionnelle) par le biais de votre assistant(e)-social(e). Ce contrat, d'une durée de 3 mois renouvelable, peut vous aider à reprendre pied dans la vie professionnelle contre une modeste rétribution.

Si vous êtes à l'AI, il est possible de travailler dans les ateliers ALFASET du canton, ou encore d'entreprendre une formation au CNIP à Couvet. En dehors de ces structures, les possibilités de trouver un emploi sont assez limitées.

Si vous avez été licenciée, adressez-vous sans tarder à l'Office du chômage. Vous pouvez également trouver de l'aide auprès d'un syndicat ou de l'Association de défense des chômeurs (ADC).

Vous pouvez également contacter JOB-SERVICE (agence de placement, formation et conseils pour les jeunes jusqu'à 25 ans), l'ORP (office régional de placement) ou l'OCOSP (centre d'orientation professionnelle, universitaire et de carrière) de votre région.

Vous pouvez également faire du bénévolat (Association neuchâteloise des services bénévoles).

Les aspects administratifs

Je ne m'en sors pas avec toutes ces factures... Est-ce que je peux demander un plan de remboursement ? Qui peut m'aider à faire un budget ? J'ai besoin de conseils...

- **CARITAS** : un secteur dit « polyvalent » est à disposition de toute personne confrontée à des difficultés personnelles, familiales ou financières, en offrant un accueil, une écoute, un soutien et des conseils individuels, un accompagnement dans les démarches, une information sur les droits.
- **Centre Social Protestant (CSP)** : divers problèmes peuvent être étudiés avec les juristes et les assistants sociaux du CSP. Par exemple, les ennuis financiers, matériels et juridiques.

- **Pro Infirmis** : dans toutes les situations de handicap (physique, mental ou psychique) Pro Infirmis assure conseil et soutien aux personnes concernées et leurs proches.
- **CNP** : offre de consultations psychiatriques ambulatoires pour adultes et adolescents.
- **Permanences juridiques (uniquement conseils)**
- **Bureau social du CENEA – Drop-In ou CAPTT** : une aide peut être proposée dans des démarches sociales comme dans la rédaction de lettres ou dans l'établissement d'un budget.
- **Centre Social Protestant (CSP)** : divers problèmes peuvent être étudiés avec les juristes et les assistants sociaux du CSP. Par exemple, les ennuis financiers, matériels et juridiques.
- **ORACE** : (office de recouvrement et d'avances des contributions d'entretien) destiné aux époux, ex-époux, parents, mineurs et jeunes majeurs éprouvant des difficultés à récupérer la pension alimentaire fixée par un titre juridique valable



HÉPATITES ET VIH / SIDA

Une hépatite est une inflammation du foie provoquée par une substance nocive, par exemple l'alcool, ou par certains virus. Pour les hépatites d'origine virale, on distingue principalement l'hépatite A, B et C, qui sont différentes les unes des autres et qui peuvent être présentes chez un même individu. Quel que soit le type d'hépatite, l'alcool est un facteur aggravant.

- **HÉPATITE A** : il s'agit d'une inflammation aiguë du foie, qui guérit souvent spontanément dans les 6 mois. Rarement dangereuse, elle peut passer inaperçue. Elle se transmet par l'eau ou par des aliments souillés, mais, en Suisse, le risque de contamination est faible. Il existe un vaccin.
- **HÉPATITE B** : c'est un virus très infectieux, qui se transmet par contact sexuel et par le sang. Il existe un vaccin. Le traitement est le même que pour l'hépatite C.
- **HÉPATITE C** : le virus de l'hépatite C se transmet par contact avec du sang contaminé. Il n'y a pas de vaccin. Le traitement repose sur l'association d'Interféron et de Ribavirine. Il dure entre 6 et 12 mois, selon le génotype du virus. La survenue d'effets secondaires varie beaucoup selon les individus. Sans traitement, une hépatite C peut entraîner une cirrhose ou un cancer du foie.

VIH ou HIV (Virus de l'Immunodéficience Humaine) : se transmet par voie sexuelle et par contact avec du sang contaminé. Une primo-infection ressemblant à un état grippal peut se manifester après la contamination. Ensuite, le virus peut rester silencieux durant plusieurs années. Il agit sur les défenses immunitaires de la personne contaminée, qui ne parvient plus à se défendre contre les infections. Lors de co-infection HIV – HCV, le risque de cirrhose est plus grand.

Comment réduire les risques de transmission

Le tableau suivant répertorie les voies de transmission des différents virus hépatiques et du VIH :

Hépatites et VIH	A	B	C	VIH
Infection par contact ou souillures (selles)	Oui	Non	Non	Non
Infection par gouttelettes respiratoires (toux, éternuement)	Non	Non	Non	Non
Denrées alimentaires et eau	Oui	Non	Non	Non
Sang	Oui	Oui	Oui	Oui
Sperme et sécrétions vaginales	Non	Oui	Oui *	Oui
Salive (buccale)	Non	Non	Non	Non
Salive (oro-génitale)	Non	Oui	Non	Non
Mains et autres intermédiaires	Oui	Non	Non	Non
Objets (matériel d'injection, pailles)	Oui	Oui	Oui	Oui

* mais uniquement en cas de sodomie

Attention : Les virus des hépatites A, B et C sont beaucoup plus répandus et résistants que le virus du VIH. Le virus de l'hépatite C survit plusieurs jours dans des gouttes de sang séché. Il peut se transmettre lors de la consommation par injection, par sniff ou même par inhalation !

Ne partagez JAMAIS votre matériel !

Les tatouages et piercings, effectués chez les non-professionnels, peuvent parfois également conduire à une contamination par le VHC. Afin d'éviter le risque de contamination par une personne infectée, ou celui de contaminer une tierce personne si vous êtes vous-même infectée, quelques précautions doivent être respectées :

- Utilisez uniquement votre matériel d'injection personnel : ne partagez ni aiguille, ni seringue, ni cuillère, ni eau, ni produit, ni filtre, ni paille en cas de sniff. Une seringue et une aiguille ne doivent servir qu'une seule fois ! Du matériel d'injection stérile est disponible gratuitement dans les centres de traitement du canton (Drop-In, CPTT, CAPTT), les lieux d'accueil qui en dépendent (13 Ouvert, le Seuil) ainsi qu'aux échangeurs de seringues, ou encore dans certaines pharmacies pour un montant modeste.
- Lavez vos mains et désinfectez le point d'injection avec un tampon alcoolisé avant toute injection.
- Ne partagez pas vos objets de toilette (brosse à dents, rasoir, pince à épiler, coupe-ongles, ciseaux, etc.) afin d'éviter le risque de transmission du VHC.
- Placez les objets souillés par du sang (tampons, fil dentaire, aiguilles, pansements, etc.) dans un emballage protecteur puis le jeter.
- Le plus souvent le VIH est transmis lors d'un rapport sexuel sans préservatif: protégez-vous en utilisant un préservatif lors de rapports sexuels avec un nouveau partenaire, et ceci durant les 3 premiers mois. Si votre relation est stable, et que vous n'avez pas, l'un et l'autre, d'autres partenaires, vous pouvez alors effectuer un test de dépistage du VIH chez votre médecin traitant ou de manière anonyme auprès du Groupe Sida Neuchâtel.

- Si vous avez plusieurs partenaires sexuels, utilisez en tout temps un préservatif. En cas de relation non-protégée, anale ou vaginale, un véritable risque de transmission existe, même sans éjaculation, car le contact entre les muqueuses génitales peut suffire à infecter.
- Les relations orales (fellation, cunnilingus) comportent un risque lorsque le sperme ou le sang menstruel parvient dans la bouche de la ou du partenaire.



« La vie est comme un arc-en-ciel : il faut de la pluie et du soleil pour en voir les couleurs » *anonyme*

ADRESSES

Le couple

Service de consultation conjugale - FAS

Fbg de l'Hôpital 23
2000 Neuchâtel
032 886 80 10
FAS@ne.ch

Rue du Collège 11
2300 La Chaux-de-Fonds
032 886 80 10
FAS@ne.ch

Centre social protestant

Rue des Parcs 11
2000 Neuchâtel
032 722 19 60
csp.neuchatel@ne.ch

Temple-allemand 23
2300 La Chaux-de-Fonds
032 967 99 70
csp.cdf@ne.ch

L'homosexualité

www.blues-out.ch

www.sida-ne.ch

La violence à l'encontre des femmes

LAVI (loi sur l'aide aux victimes d'infraction)

Rue J.L. Pourtalès 1
2000 Neuchâtel
032 889 66 49
LAVI.Neuchatel@ne.ch

Av. Léopold-Robert 90
2300 La Chaux-de-Fonds
032 889 66 52
LAVI.VCH@ne.ch

Solidarité Femmes

(centre de consultation pour les femmes victimes de violences conjugales et foyer d'hébergement) - Consultation sur r-d-v
Place du Marché 8
2300 La Chaux-de-Fonds
032 886 46 36
solfemmes@ne.ch
www.sfne.ch

Hébergement d'urgence : 0800 880 480

(pour l'accueil d'urgence en dehors des heures d'ouvertures des centres LAVI et Solidarité Femmes)

Service pour les auteur-e-s de violence conjugale (SAVC)

c/o Fondation neuchâteloise pour la coordination de l'action sociale (FAS)

Rue du Collège 11
2300 La Chaux-de-Fonds
Tél : 032 886 80 08
SAVC@cnp.ch

www.violencequefaire.ch

Police : 117

Violence à l'égard des autres

www.face-a-face.info

Les abus sexuels

LAVI

Rue J. L. Pourtalès 1
2000 Neuchâtel
032 889 66 49
LAVI.Neuchatel@ne.ch

LAVI

Av. Léopold-Robert 90
2300 La Chaux-de-Fonds
032 889 66 52
LAVI.VCH@ne.ch

Solidarité femmes

Place du marché 8
2300 La Chaux-de-Fonds
032 886 46 36
solfemmes@ne.ch

La sexualité

Planning familial

Rue Sophie-Mairet 31
2300 La Chaux-de-Fonds
032 967 20 91
PlanningfamilialChaux-de-Fonds@ne.ch

Planning familial

Rue St-Maurice 4
2000 Neuchâtel
032 717 74 35
Planning.Familial@ne.ch

Le VIH / SIDA

Groupe Sida Neuchâtel

Tests anonymes possibles à Peseux et à La Chaux-de-Fonds
Grand Rue 18
2034 Peseux
032 737 73 37
www.sida-ne.ch
gsn@ne.ch

Infectiologie (VIH, VHC, hépatites)

Dr Malinverni Raffaele

HN Pourtalès
Maladière 45
2000 Neuchâtel
032 713 35 89

Dr Genné Daniel

HN La Chaux-de-Fonds
Chasseral 20
2300 La Chaux-de-Fonds
032 967 27 41

Les troubles du comportement alimentaire

Hôpital de la Béroche

032 836 42 42

Ceptade

Fribourg
026 422 29 71
www.ceptade.ch

ABA – association boulimie – anorexie

Lausanne
021 329 04 39
www.boulimie-anorexie.ch

Etre parents

Office de protection de l'enfant

Fbg de l'Hôpital 36
2000 Neuchâtel
032 889 66 40
Service.mineurstutelles@ne.ch

Rue du Rocher 7
2300 La Chaux-de-Fonds
032 889 66 45
Service.mineurstutelles@ne.ch

CNP Enfance et Adolescence

Rue de l'Écluse 67
2000 Neuchâtel
032 889 69 65

Rue du Parc 117
2300 La Chaux-de-Fonds
032 889 69 66

Place des Halles 8
2000 Neuchâtel
032 889 69 13

La Courte-Echelle

Rue Fausses-Brayes 3
2000 Neuchâtel
032 724 45 15
info@lacourteechelle.ch

La Trottinette

Rue de la Serre 24
2300 La Chaux-de-Fonds
032 914 52 60
latrottinette@bluewin.ch

Croix Rouge (puériculture, conseils aux parents, babysitting, etc.)

Avenue du 1er Mars 2a
2000 Neuchâtel
032 886 88 60
croix-rouge.neuchatel@ne.ch

Rue de la paix 71
2300 La Chaux-de-Fonds
032 886 82 32
croix-rouge.lachauxdefonds@ne.ch

SOS Futures mamans

Numa-Droz 181
2300 La Chaux-de-Fonds
079 772 16 90
www.sosfuturesmamans.org

Puits-Godet 12a
2000 Neuchâtel
032 842 62 52
www.sosfuturesmamans.org

Lieux d'accueil

13 Ouvert

Rue du Rateau 4B
2000 Neuchâtel
032 729 98 56
philippe.berset@ne.ch

Le Seuil

Rue de l'Industrie 22
2300 La Chaux-de-Fonds
032 968 52 42
eric.laesser@ne.ch

Espace des Solidarités

Rue Louis-Favre 1
2000 Neuchâtel
032 721 11 16
eds@ne.ch

Budget et dettes

Caritas

Neuchâtel
Vieux-Châtel 4
2002 Neuchâtel
032 886 80 70
caritas.neuchatel@ne.ch

Espace des Montagnes
Rue du Collège 11
2300 La Chaux-de-Fonds
032 886 80 60
caritas.edm@ne.ch

Centre social protestant

Rue des Parcs 11
2000 Neuchâtel
032 722 19 60
csp.neuchatel@ne.ch

Temple-allemand 23
2300 La Chaux-de-Fonds
032 967 99 70
csp.cdf@ne.ch

ORACE

Espace de l'Europe 2
2000 Neuchâtel
032 889 66 41
ORACE.Neuchatel@ne.ch

Consultations juridiques de l'ordre des avocats neuchâtelois (conseils pour Fr. 30.--)

Beaux-Arts 11
2000 Neuchâtel
Mercredi : 16h-19h
www.oan.ch

Rue du Parc 65
2300 La Chaux-de-Fonds
Jeudi : 16h-19h
www.oan.ch

Chômage et réinsertion professionnelle

Caisse cantonale neuchâteloise d'assurance chômage

Avenue Léopold-Robert 11a
2300 La Chaux-de-Fonds
032 889 67 90
CCNAC@ne.ch

Rue du Parc 119
2300 La Chaux-de-Fonds
032 889 67 90
CCNAC@ne.ch

Avenue Edouard-Dubois 20
2000 Neuchâtel
032 889 67 90
CCNAC@ne.ch

Rue Ecole d'Horlogerie 13
2114 Fleurier
032 889 67 90
CCNAC@ne.ch

Office régional de placement des Montagnes neuchâteloise

Rue du Parc 119
2300 La Chaux-de-Fonds
032 889 68 13
orpmn@ne.ch

Office régional de placement du Littoral neuchâtelois

Avenue Edouard-Dubois 20
2000 Neuchâtel
032 889 68 18
orpln@ne.ch

Office régional de placement du Val-de-Travers

Rue Edouard-Dubied 2
2108 Couvet
032 889 61 50
orpmn.Val-de-Travers@ne.ch

Association neuchâteloise pour la défense des chômeurs

1er Mars 5
2300 La Chaux-de-Fonds
032 913 96 33
info_cdf@adc-ne.ch

Louis-Favre 1
2000 Neuchâtel
032 725 99 89
adcn@net2000.ch

UNIA (syndicat)

Av. de la Gare 3
2000 Neuchâtel
032 729 30 29
neuchatel@unia.ch

Léopold-Robert 67
2300 La Chaux-de-Fonds
032 910 82 82
neuchatel@unia.ch

UNIA (VdT)

Place de la Gare 3
2114 Fleurier
032 862 22 15
neuchatel@unia.ch

OCOSP – Centre d'orientation professionnelle, universitaire et de carrière

Rue des Terraux 12
2000 Neuchâtel
032 889 20 84
OCOSP.secretariatNE@ne.ch

Parc 53
2300 La Chaux-de-Fonds
032 889 69 63
OCOSP.secretariatCDF@ne.ch

Activités

Association neuchâteloise des bénévoles (ANSB)

Rue Louis-Favre 1
2000 Neuchâtel
032 886 89 00
ansb@ne.ch

Alimentation

Différents lieux proposent des repas de midi à petits prix :

13 Ouvert

Rue du Râteau 4b
2000 Neuchâtel
032 729 98 56
Repas à 5.-
Fermé le mercredi + week-end
philippe.berset@ne.ch

Espace des Solidarités

Rue Louis-Favre 1
2000 Neuchâtel
032 721 11 16
Repas à 5.-
Ouvert du lundi au jeudi
eds@ne.ch

Le Seuil

Rue de l'Industrie 22
2300 La Chaux-de-Fonds
032 968 52 42
Soupe + salade gratuite
Ouvert du lundi au vendredi
eric.laesser@ne.ch

EKIR

Rue de la Serre 90
2300 La Chaux-de-Fonds
032 913 38 26
Repas à 7.-
Ouvert du lundi au vendredi
ekiro1@yahoo.fr

Le Pantin

Rue de la Ronde 5
2300 La Chaux-de-Fonds
Repas à 5.-
Ouvert du lundi au vendredi

Epicierie Caritas

Rue du Collège 13
2300 La Chaux-de-Fonds
032 964 12 70
Vente de nourriture à bas prix
caritas.edm@ne.ch

Av. de la Gare 39
2000 Neuchâtel
032 721 28 87
Vente de nourriture à bas prix
caritas.neuchatel@ne.ch

Partage

Rue Fritz-Courvoisier 8
2300 La Chaux-de-Fonds
032 968 26 28
distribution gratuite de victuailles
Ouvert mercredi - vendredi

Cartons du Coeur

Neuchâtel : 079 152 11 11
La Chaux-de-Fonds : 079 310 50 20
Val-de-Travers : 079 310 50 20

NOTES :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

NOTES :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cette brochure est destinée aux femmes du canton de Neuchâtel aux prises avec des problèmes d'addiction. Notre souhait consiste à susciter la réflexion ainsi qu'à donner des informations concernant des thèmes de la vie de tous les jours. Pour chacune des rubriques développées nous vous donnons les coordonnées des services spécialisés auxquels vous pouvez vous adresser en cas de besoin.

Elle a été réalisée par la Fondation Neuchâtel Addictions :

<http://www.fondation-neuchatel-addictions.ch>

La Fondation est composée des structures suivantes :

DROP-IN

Rue des Fausses-Brayes 5
2000 Neuchâtel
032 724 60 10

CENEA & ASTJ

Poudrières 137
2000 Neuchâtel
032 889 62 10

CPTT

Rue de l'Hôtel-de-Ville 27
2300 La Chaux-de-Fonds
032 967 86 00

CENEA

Rue du Parc 117
2300 La Chaux-de-Fonds
032 889 62 11

CAPT

Ruelle Guilleri 8
2114 Fleurier
032 860 12 12

Graphisme et maquette
réalisés par l'atelier



Editée avec le soutien :