

Ils ont pris le dessus sur l'enfer de la drogue

Journalistes d'un jour. De jeunes toxicomanes ont livré leur incroyable récit de vie à des lycéennes. S'ils ont eu la volonté de s'en sortir, ils ont été aidés par des professionnels. Eux aussi racontent.

Témoignage

« Lorsque l'on tombe dans la spirale infernale de l'addiction, dans les méandres insidieux de la drogue, on s'enfonce aux côtés de gens qui n'ont plus rien à perdre, glisse Vanessa (1). En parler n'est pas une faiblesse, au contraire, c'est un acte de courage car se renfermer n'est pas la solution. »

La jeune femme montre de petits signes d'anxiété. L'exercice n'est pas simple, elle a hésité à témoigner. Mais sa volonté d'en sortir, de raconter son combat face à de jeunes lycéennes, a été plus forte. Pour se rassurer, elle attrape quelques feuilles sur lesquelles elle a préparé ses phrases. Avant de livrer l'impensable.

Initiée à l'héroïne par sa mère

« Je vivais avec ma petite sœur, mon beau-père qui m'a élevée comme sa propre fille et ma mère qui se droguait. » C'est cette dernière, en proie à ses propres addictions, qui tend à Vanessa, alors 13 ans, quelques grammes d'héroïne en lui disant, « si tu dois tester, je préfère que tu le fasses avec et devant moi ».

« Ce sera ma première trace. La tête dans la cuvette. Ça m'était égal. Personne ne pouvait m'atteindre, j'étais anesthésiée mais insouciant. » Vanessa continue de s'occuper de la maison et de sa petite sœur.

« J'étais sa mère de substitution, ma propre mère étant souvent à ramasser à la petite cuillère. »

À 15 ans, Vanessa part dans une autre ville, inscrite pour un CAP restauration. Elle continue de consommer, tout en mixant dans des rave parties. Elle retrouve le petit copain de ses 13 ans. Ils resteront ensemble cinq ans.

« Sans ma fille, je ne serais plus là »

« Ce petit copain, c'est le papa de ma fille que j'ai eu à 17 ans, après avoir fait un déni de grossesse. À mon regret, il sera le témoin de ma déchéance. Il s'est battu pour moi, il m'aimait. Je n'étais pas prête à ouvrir les yeux. J'étais dans ma bulle, incapable de faire la différence entre le bien et le mal. Il est parti. »

Devenue maman, Vanessa est heureuse. « Elle est devenue la raison de me battre. Sans elle, je ne serais plus là aujourd'hui. » Pourtant à l'époque, la descente dans les abîmes de la drogue se poursuit, inexorablement.

« Toxicomane, tu ne te rends pas compte des responsabilités. J'étais addict à l'héroïne, la cocaïne, le shit. J'ai tout pris dans ma vie. Je n'étais plus maître de mon corps. Je ne me reconnaissais plus. Je n'ai trouvé personne sur qui m'appuyer pour tenter d'en sortir. »

Pour satisfaire ses besoins de con-

sommation, Vanessa s'est mise à dealer, expliquant qu'elle n'avait plus de sens moral. « On vendrait père et mère pour avoir ses doses. » En plus, elle connaît les violences conjugales, « avec un monstre qui me frappait régulièrement ». Dans ce même temps, sa fille lui sera retirée et Vanessa est incarcérée, à 22 ans.

Plus tard, et malgré un déménagement, son bourreau la retrouve. Il assure avoir changé. « J'ai rebasculé. Et avec son retour, les coups sont revenus. »

Un jour, ce compagnon se bat avec un vigile après avoir volé une bouteille d'alcool. En voulant la payer, Vanessa est de nouveau arrêtée et emprisonnée. « Avec du recul, c'était un mal pour un bien. En prison, j'ai décidé de me battre pour récupérer ma fille. Je voulais la voir grandir. Il fallait que je m'éloigne de toutes fréquentations néfastes. J'ai déménagé une fois de plus. »

« Cette saloperie te bouffe »

À sa sortie de prison, la jeune femme trouvera refuge chez sa grand-mère maternelle, « à qui j'avais tourné le dos à cause de ma mère. Elle a été l'épaulée sur laquelle j'ai pu me reposer. Je ne la remercierai jamais assez pour toutes ces choses qu'elle a faites pour moi. Elle a mis fin à mon calvaire. Aujourd'hui, j'ai arrêté mes consommations de drogue ».



Vanessa sait qu'au bout du chemin, elle retrouvera sa petite sœur avec qui elle n'a plus de relation, ce n'est qu'une question de temps. Plus que tout, elle continue son combat pour devenir la maman qu'elle a toujours voulu être. | PHOTO : OUEST-FRANCE

Elle poursuit sa longue reconstruction, « pour que ma fille puisse s'appuyer sur moi. Une chose que je n'ai pas eu la chance d'avoir avec ma propre mère. Je sais que mes efforts seront récompensés ».

Vanessa avoue qu'elle ne changerait sa vie d'aujourd'hui pour rien au monde. « Une association m'aide, je prends des médicaments. Mais, je

travaille, j'ai un chez moi, avec un homme qui m'aime et me soutient. J'ai fait ce que je pouvais à défaut d'avoir accompli ce que je voulais. » Un seul regret persiste, celui de ne pas s'être confiée à son beau-père.

« Je suis heureuse d'avoir témoigné. Mon message est clair : en étant addict, on peut tout y laisser. Si au début, cela peut t'aider, très vite cet-

te saloperie te poursuit, te bouffe, te déshumanise. Il faut la fuir et vraiment, il est important d'en parler. »

Dominique LE LAY
avec les élèves du lycée
La Mennais

(1) prénom d'emprunt

« Se droguer n'est pas une honte, c'est une erreur »

« Je suis Billy, j'ai 41 ans et je travaille pour une société prestataire de nettoyage. Ancien toxicomane, aujourd'hui je peux dire que je vais bien. Si j'en suis sorti, c'est pour l'amour que je porte à ma fille de 13 ans et demi. Il ne fallait pas que les services sociaux me la prennent alors j'ai stoppé mes addictions pour elle, non pour ma santé. J'ai pu le faire en étant aidé par l'association Douar Nevez, à Ploërmel. »

La drogue, une bulle qui isole

Je commence à 16 ans, après un déménagement familial de l'Yonne vers la Bretagne, à Belle-Île-en-Mer. Je l'ai très mal vécu à cause de l'éloignement de mes amis. Je ne connaissais personne, je n'étais pas bien, les tensions avec mes parents se multipliaient. Dans mon nouvel entourage, il n'y a que des consommateurs de cannabis. Je plonge avec eux. Je décroche malgré tout un bac pro. Mon père, ancien militaire, et ma mère, s'aperçoivent que je me drogue. Ils m'obligent à choisir : la rue ou mon service militaire.

Je pars pour l'armée mais je me fais rattraper par mes addictions. L'engagement est rompu, je suis renvoyé. À 22 ans, le cannabis me procure moins d'effet. Je passe à l'héroïne et j'enchaîne les petits boulots. À



Billy, 41 ans, s'est battu pour s'en sortir par amour pour sa fille. | PHOTO : OUEST-FRANCE

25 ans, je touche le RMI, j'arrête de travailler.

C'est le début de ma descente aux enfers. Dans mon cercle, il est facile de se fournir. J'achète, je vends une partie et consomme l'autre. Mon seul

objectif, c'est d'avoir mes doses. Je pense jouir d'une vie parfaite alors que je vis dans la rue ou dans des squats. La drogue nous isole, nous éloigne des bonnes personnes, nous rapproche des mauvaises.

Je rencontre une toxicomane. Ensemble, nous avons une fille. Sa mère n'a pas réussi à tenir le coup. Elle a baissé les bras en partant six mois après la naissance. Elle est toujours hospitalisée. Pour moi, à 29 ans, c'est l'inverse. Cette naissance, c'est un électrochoc.

« Impossible de s'en sortir seul »

Mon arrêt a été long, progressif. Deux ans pour arrêter l'héroïne, puis deux autres pour le cannabis. Tout ça grâce au suivi médical réalisé au Centre de soins d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) de l'association. Désormais, je ne côtoie plus mon ancien cercle d'amis dont la majorité est tombée dans l'addiction.

Se droguer n'est pas une honte, c'est une erreur. Je ne l'ai pas caché à ma fille, pour qu'elle ne fasse pas la même bêtise.

Lorsque l'on est consommateur, c'est seulement lorsque l'on s'arrête qu'on s'aperçoit qu'on va mal et qu'on a un problème. Avec le recul, je me rends compte d'avoir été orgueilleux et stupide. Il faut écouter ses aînés et bien faire attention à son entourage. On se croit plus malin que tout le monde mais la triste réalité, c'est que l'on sombre. Et il est impossible de s'en sortir seul. >>>

Un travail rédactionnel avec trois lycéennes



De gauche à droite : Anne Ohran et Justine Quiquet, en classe de seconde, et Iuliana Dragan, en première, qui ont contribué à construire cette page. | PHOTO : OUEST-FRANCE

Cette page a été réalisée avec Anne Ohran, Justine Quiquet et Iuliana Dragan, trois élèves du lycée La Mennais. Le temps d'un trimestre, de plusieurs heures de travail, de nombreux échanges téléphoniques et de mails, elles ont endossé l'habit de journalistes, accompagné par un membre de notre rédaction.

Grâce à l'aide d'enseignants et de la direction du lycée, nous sommes allés à la rencontre de lycéens. Avec eux, l'objectif était d'aborder des sujets que les jeunes aimeraient voir dans nos éditions.

Avec ce premier sujet de l'addiction, les lycéens voulaient que l'on puisse donner la parole à des person-

nes souvent invisibles à leurs yeux. Tous les articles de cette page, baptisée « Des journalistes d'un jour », sont donc le fruit d'un travail collaboratif.

« C'est très enrichissant, formateur. Grâce à cette expérience, j'ai croisé des personnes que je n'aurais probablement jamais rencontrées. Nous avons été bien conseillé, cela nous a guidées dans notre façon de rédiger et données l'envie d'écrire ensemble. Je suis motivée et pressée de recommencer », confie Anne.

Ce travail pédagogique devrait être reconduit lors des deux prochains trimestres.

« Valoriser au maximum la démarche de la personne »

Entretien

Camille Angel, médecin addictologue, association Douar Nevez, à Ploërmel.



Camille Angel. | PHOTO : OUEST-FRANCE

Comment définissez-vous votre profession ?

J'aide les patients à lutter contre des dépendances aux produits comme l'alcool, le tabac ou les drogues mais aussi d'autres types d'addictions, sans produits, tels que les paris sportifs ou les jeux vidéo. C'est un métier riche qui comporte une variété de schémas éducatifs, d'âges et de classes sociales.

Comment intervenez-vous ?

Premièrement, il faut évaluer la demande du patient, sa volonté, son

stade de maturité face à sa dépendance. Cela varie en fonction des personnes qui peuvent venir avec la volonté de s'en sortir ou bien par obligation de soins.

Nous devons au maximum valoriser la personne dans sa démarche et éviter de la culpabiliser afin d'éviter d'éventuelles rechutes. Notre métier repose sur un aspect médical, mais aussi social et familial.

Quel est votre parcours ?

Ma première vocation est d'aider les gens. Spécialisée dans la gastro-entérologie, j'ai pu voir les conséquences, notamment l'alcool, sur différents organes. Je me suis tournée vers l'addictologie, qui est un versant plus psychologique. Je voulais comprendre le fonctionnement de l'addiction pour agir en amont.

Quelles peuvent être les difficultés ?

L'addiction est une perte de contrôle où chacun réagit différemment. Au début, les patients sont dans le déni : ils refusent d'admettre qu'ils ont besoin d'aide et ont peur du jugement. Il faut convaincre la personne tout en respectant son libre arbitre.

Un cadre est à tenir pour éviter les débordements comme avec les patients atteints d'une pathologie psychiatrique.

Quelques chiffres ?

Il existe différents degrés d'addictions. Majoritairement, les 30-39 ans sont touchés par les dépendances. Trois quarts des patients, entre 40 et 50 ans, sont touchés par l'alcool. Un quart des moins de 30 ans se questionnent sur leurs diverses pratiques. 70 % des patients addicts sont des hommes.

Et qu'en est-il des jeunes ?

Nous réalisons surtout un travail de prévention. Il existe des Consultations jeunes consommateurs (CJC). Ce sont des permanences d'accompagnement où le but est d'éviter les dépendances aux produits psychotropes ou aux usages excessifs des jeux vidéo, des réseaux sociaux ou jeux d'argent.

On remarque également une banalisation du cannabis chez les jeunes, de 16 à 25 ans, et une hausse de la consommation de crack. D'où l'importance d'en parler avec les adolescents.

Une prise en charge anonyme et gratuite en centre de soin

« Le CSAPA est un centre de soin d'accompagnement et de prévention en addictologie qui est ouvert à toute personne ayant une consommation ou un comportement addictif. Et cela s'adresse aussi à leur entourage », renseigne Grégory Guymard, infirmier de l'association Douar Nevez, à Ploërmel.

Animée par une équipe pluridisciplinaire, l'association compte deux secrétaires, trois infirmiers, deux médecins addictologues et deux psychologues. « Un psychiatre se déplace une fois par semaine à Ploërmel et une assistante sociale aide les patients en difficulté financière », ajoute Grégory Guymard. Ces derniers viennent de Ploërmel, mais aussi Guer, Mauron, Josselin ou Questembert... D'autres centres existent à Vannes, Pontivy et Lorient. « À Auray, nous avons une antenne un jour par semaine. » Pour tous, la prise en charge est anonyme et gratuite.

Il n'y a pas de jugement

Le premier entretien se fait avec un infirmier, afin de dresser un état des lieux clinique. « Il est important de faire le point sur la consommation du patient mais aussi des répercus-



Grégory Guymard est infirmier à l'association Douar Nevez. | PHOTO : OUEST-FRANCE

sions sur son quotidien. Est-ce que l'usage est simple ? À risque ? Abusif ? Chaque situation est différente, chaque personne arrive avec son histoire. Il n'y a aucun jugement car il faut inciter la personne à changer avec empathie », explique Grégory Guymard.

Selon le professionnel, il existe trois

aspects de dépendance : physique, « l'incapacité de s'abstenir », psychologique, « par exemple, la personne est soulagée d'avoir une bouteille chez elle », et enfin comportemental, « tout ce qui est en rapport avec des habitudes de vie dans le cadre d'une dépendance à l'alcool ».

Au-delà de ses locaux, Douar Nevez met également en place de nombreuses démarches de prévention en se rendant, plusieurs fois par an, dans les collèges, les lycées, les entreprises, les missions locales... « Avec les ados, les questions liées aux usages de drogues sont abordées sans jugement et avec l'objectif de renforcer les capacités des jeunes à prendre des décisions éclairées et responsables », conclut Grégory Guymard.

En 2018, l'association a accueilli 715 patients sur tout le pays de Ploërmel. Cela représente 5 688 consultations. Une progression de 165 % en dix ans. « Les addictions sont moins taboues, il devient plus facile d'en parler. »

CSAPA Douar Nevez de Ploërmel, ouvert du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h 30. Contact : tél. 02 97 73 39 81.