

AMBROISE PIC

**Vivre
heureux
sans drogue**



ABSTINENCE, SUBSTITUTION, SALLES D'INJECTION, DÉPÉNALISATION

 mmergé dans la réalité de la drogue par son expérience d'accompagnement auprès de jeunes toxicomanes, Ambroise Pic emploie le ton juste de celui qui sait de quoi il parle. Il propose une réflexion qui va bien au-delà des données médicales ou psychologiques et qui répond de manière ajustée aux vraies questions : pourquoi la toxicomanie, comment en sortir, comment aider nos enfants pour éviter qu'ils tombent dans ce piège ?

Il développe des principes pour une éducation préventive, dévoile des clés qui pourront permettre à des personnes tombées au fond du gouffre de se relever et présente toute une pédagogie qui s'enracine dans la vie quotidienne par le retour au réel, le travail, la relation, l'amitié, la confiance, l'amour inconditionnel et une recherche spirituelle. Son texte est d'autant plus ancré dans le réel qu'il y intègre des témoignages illustrant bien qu'un chemin de bonheur s'ouvre toujours pour ceux qui choisissent la vraie vie.

Un langage vrai, une approche précise des différentes drogues, des pistes claires pour mieux comprendre, aider et prévenir.

*Né en 1975, frère **Ambroise Pic**, entré dans la Communauté Saint Jean après une école de commerce et des études de philosophie, est actuellement responsable pédagogique de l'association Saint Jean Espérance, fondée en 1987 pour l'accueil, l'accompagnement et la réinsertion de toxicomanes de 18 à 35 ans.*

EAN Epub : 978-2-84024-624-4

© Editions des Béatitudes

Société des œuvres communautaires, mars 2012

Conception de la couverture : mc-design – Martin Casteres

Illustration de couverture : © Istockphoto - Floortje



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

1. Toxicomanie et recherche de plaisir

Il ne faut pas chercher très loin la raison de se droguer : *on se drogue parce que c'est bon*, parce que cela rend heureux (ou du moins, pour être plus précis, cela semble apporter le bonheur à celui qui en consomme).

Il est intéressant de voir ce que les « premiers » drogués, qu'on appelait des junkies, disaient de la drogue. Entre eux, les « anciens », et les jeunes toxicomanes d'aujourd'hui, on remarque les mêmes réflexions de fond, les mêmes désirs, la même déchéance. Charles Duchaussois est un témoin très intéressant de cette époque des junkies, autour de l'année 1968. Il a essayé pour la première fois la drogue à Istanbul, en janvier 1969, parmi un groupe de hippies. Il intègre alors ce mouvement et ira jusqu'au bout de la drogue, à Katmandou, capitale du Népal, haut lieu de la drogue et des hippies. Il assistera à sa propre déchéance, n'y pouvant rien, pris au piège, et sera sauvé miraculeusement de la mort.

Voici ce qu'il nous dit :

« Pourquoi se drogue-t-on ? Parce que c'est bon.

Parce que ça vous rend heureux, ça vous permet de mieux supporter la fatigue, ça vous aide à vivre, à supporter vos ennuis, à mieux voir la vérité des choses, ça vous fait deviner des rapports et des associations entre les choses que vous auriez mis des années à trouver tout seul ou que vous ne découvririez peut-être jamais. » (Charles Duchaussois, *Flash (ou le grand voyage)*, Le Livre de Poche Fayard, 1971, p. 223-224)

On prend donc de la drogue parce que *c'est un plaisir si intense, si bon*, qu'une fois goûté, on n'a plus qu'une envie, c'est d'y revenir. C'est pourquoi, pour bien comprendre la drogue et les toxicomanes, il nous a semblé évident qu'il fallait prendre la question de la drogue par là, c'est-à-dire par la question du plaisir.

a. La recherche du plaisir comme but de la vie

Se droguer : un plaisir inouï !

Le toxicomane prend de la drogue parce que c'est bon, ou plus exactement parce que cela lui procure une extrême sensation de plaisir, de bien-être. Et qu'il pense que c'est ça, le bonheur.

On se sent planant, détendu, on voit tout en rose, on rigole de tout, on tombe amoureux de tout le monde, on est cool, zen, plus de tension, l'ambiance est sympa, détendue.

Ou bien on est hyperactif, on a les idées claires, on peut enfin faire rapidement, avec une grande facilité, ce qui nous ennuyait le plus, on se sent léger, léger.

Ou bien encore, on voit des tas de choses bizarres, hallucinantes, marrantes ou horribles, des trucs pas normaux, on a l'impression d'être dans un film de science-fiction, d'être parti ailleurs, dans un grand voyage sidéral, au-delà du visible, de découvrir des choses secrètes qu'on n'aurait jamais connues autrement. On a l'impression d'être tout-puissant, d'être le meilleur, de pouvoir tout savoir, tout contrôler, de ne plus avoir aucun ennui, aucune souffrance.

Le plaisir de la drogue est bien là : ne plus avoir de souffrance, de mal-être, de tensions. On a l'impression que tous les désirs peuvent être accomplis. Et c'est bien ce type de plaisir que prônait Épicure : l'absence de toute souffrance et de toute tension. La drogue est sans aucun doute le moyen le plus rapide d'y arriver, le plus efficace.

Épicure

Né à Athènes en - 342 avant J.-C. et mort en - 270, Épicure, à trente-six ans, achète un jardin dans sa ville natale. Il y mène une vie simple et écrit de très nombreux ouvrages et lettres (près de 300) dont la plupart sont malheureusement perdus. Il ne nous reste que trois lettres (*Lettre à Hérodote*, *Lettre à Pythoclès* et *Lettre à Ménécée*), quelques maximes, ainsi que des fragments du *De la nature*.

L'ataraxie épicurienne

Sa philosophie est assez simple : elle prône le contentement (être satisfait de ce qu'on est, de ce qu'on possède), une vie sans soucis ni souffrance. Le bonheur réside dans cet état d'absence de troubles (ataraxie). C'est la béatitude des dieux, que rien ne vient troubler. Pourtant, objectera-t-on, il y a une différence irréductible entre les dieux et les hommes : les dieux sont immortels ! Comment donc être heureux du bonheur des dieux si nous savons qu'un jour, nous mourrons. Comment ne pas être angoissés ou inquiets à l'idée qu'un jour, nous mourrons ? Comment ne pas se faire du souci quand notre vie est menacée ? Comment ne pas avoir le désir de prolonger sa



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

Elle a ainsi permis la création de tout un réseau de post-cures. La quasi-totalité de ces centres subventionnés par l'État ont, pendant les années quatre-vingt-dix, sur le conseil de la mildt, accepté et mis en place le programme de traitement de substitution. Apparus sur le marché français dans les années quatre-vingt-dix, ces traitements se présentaient comme le remède « miracle » contre la drogue, comme le « médicament » de la drogue qui permettrait de l'éradiquer complètement. Le gros avantage de ces traitements est qu'ils ne présentent aucun risque d'overdose et qu'ils singent parfaitement l'héroïne. On allait enfin pouvoir proposer quelque chose aux héroïnomanes qu'ils accepteraient et qui allait leur permettre de retrouver une vie stable et d'éviter tout risque d'overdose.

b. La substitution : un remède miracle ?

Effets positifs et négatifs

Avec le recul des années, nous savons aujourd'hui que ce n'est pas si simple. Ces traitements présentent des effets secondaires très nocifs, le premier et le plus grave étant de remplacer la dépendance à l'héroïne par la dépendance à un « médicament » jumeau de l'héroïne. En fait, on ne sort pas le toxicomane de sa toxicomanie, on le lui fait simplement croire. Il a l'illusion de guérir, alors qu'en fait, il ne fait que prolonger sa toxicomanie, aux frais du contribuable...

Les traitements de substitution ont cependant eu cet effet positif sur la santé publique de diminuer le risque d'overdose et donc le nombre de décès par overdose. Cependant, comme cité plus haut, ce chiffre est de nouveau en augmentation depuis le

début des années 2000 : la substitution n'aurait-elle fait que retarder les choses ?

De plus, beaucoup d'utilisateurs de la substitution se l'injectent comme ils s'injectent de l'héroïne. D'ailleurs, dès que leurs revenus le leur permettent, ils retournent à l'héroïne. Or, s'injecter un substitut peut entraîner des abcès plus graves (sur les bras et les jambes, là où il est généralement injecté). Cela a donné à la substitution la réputation de drogue du pauvre.

La substitution alimente aussi le marché noir : tout un marché « underground » de la substitution, en « plein air », en prison ou encore en hôpital, s'est développé. C'est bien connu : celui qui réussit à avoir du substitut en cachets en prison est tranquille ; il a un produit d'échange recherché !

Substitution et dépendance

Enfin, et ce n'est pas le moindre de ses inconvénients, il est plus difficile d'arrêter la substitution que l'héroïne, par exemple. La durée du sevrage est plus longue, le syndrome de sevrage plus important¹⁴. C'est pourquoi le système médical français propose des cures de sevrage de la substitution ! On croyait guérir de la drogue et voilà qu'on se retrouve encore plus dépendant d'un produit, qui, même s'il ne présente pas de risque de mort par overdose, n'en reste pas moins une véritable drogue.

En fait, la substitution semble, dans le meilleur des cas, avoir « domestiqué » la drogue, en tout cas l'héroïne. Celle-ci semble avoir changé le pagne du sauvage pour revêtir le costume de la légalité. Elle se présente sous le masque d'un médicament

inoffensif, censé guérir et largement remboursé par la Sécurité sociale.

L'illusion de la guérison

Le redoutable piège de la substitution est de faire croire qu'on est guéri, qu'on n'est plus toxicomane. Du coup, le toxicomane se satisfait de cette situation officielle et légale, il peut perdre de vue la suppression totale et définitive de toute drogue. À moins que la prescription se fasse dans un cadre très surveillé où on est attentif à la diminution rapide des doses, pour atteindre un sevrage complet en quelques semaines, véritable but, à l'origine, des traitements de substitution. En effet, la substitution a normalement pour objectif d'accompagner le toxicomane vers l'abstinence totale, afin de lui éviter un syndrome de sevrage trop douloureux. Ce n'est que dans des cas extrêmes, pour des toxicomanes ayant échoué et replongé de multiples fois et commençant à prendre de l'âge, que la substitution peut prétendre être un moindre mal durable.

Mais, il faut le reconnaître, ce but légitime et efficace d'intermédiaire entre une toxicomanie « sauvage » et l'abstinence, c'est-à-dire l'arrêt total de consommation de drogues, est dans bien des cas oublié ; le toxicomane s'enlise dans la substitution, perdant complètement de vue l'abstinence totale de drogues. Les facteurs de cette dérive sont tout autant la manipulation du toxicomane que la complaisance de certains et l'incompétence des autres.

c. Pourquoi la substitution ne peut réussir

Le même schéma de pensée



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

toxicomanes un autre regard sur le plaisir, sur le sens de la vie, son principe et son but ? Oui, c'est par là que nous aurons le plus de chances de découvrir ce qui peut rendre réellement heureux et donc être plus fort que la drogue. C'est notre expérience quotidienne à Saint Jean Espérance, et dans d'autres lieux, où de nombreux toxicomanes s'en sortent.

La question centrale pour arrêter la drogue est donc : *le plaisir est-il le bonheur ? Est-il le bien ultime, comme l'affirmait le philosophe Épicure ? Le plaisir peut-il à lui seul constituer le sens de la vie, le but poursuivi avant tout et qui me rendra heureux ?*

14. On appelle syndrome de sevrage un ensemble de symptômes provoqués par l'arrêt brusque de la consommation d'une substance psychotrope.

Chapitre 2

PLAISIR ET BONHEUR, EST-CE COMPATIBLE ?

« Ma deuxième claqué, c'est lorsqu'un ami que j'avais rencontré dans la drogue et que j'avais perdu de vue (et pour cause, il est parti deux ans loin de Paris pour se désintoxiquer de la drogue), m'a appelée.

Quelle joie de savoir que quelqu'un pensait à moi ! Il m'a dit une phrase qui m'a bouleversée : "Fais des choix !"

Je me suis rendu compte que ces quatre années dans la drogue n'étaient qu'une fuite car j'étais incapable de choisir ma vie.

J'ai confondu plaisir et bonheur.

Cet ami m'a aidée à m'en sortir, son amitié m'a redonné confiance en moi, et grâce à lui je m'en suis sortie progressivement.

Je vivais en colocation et j'ai pris la décision de déménager et d'arrêter les sorties. J'habitais seule désormais, chose que je n'aurais jamais pu envisager.

Grâce à cet ami, j'ai rencontré des personnes différentes du milieu où j'étais. Je me suis rapprochée de mes parents.

J'ai appris à avoir des liens d'amitié dans la simplicité, la vérité et l'amour.

Cette reconstruction intérieure m'a permis de m'accepter telle
que j'étais avec mes fragilités et mes blessures.

Et surtout, de découvrir l'amour avec l'homme de ma vie,
puisque aujourd'hui nous sommes mariés et nous avons un
fils. »

(Clotilde)



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

font du mal. On retrouve bien là les passions humaines que le film crée en nous par identification aux personnages du film. Tout cela passe bien sûr par l'imagination. Même si l'histoire racontée est vraie, les images qu'on voit ne sont que des images : il ne s'agit pas de la réalité. Dans un film, ce sont des images visuelles et sonores. Le son et l'image s'allient pour nous faire ressentir beaucoup d'émotions, et donc de plaisirs, grâce à notre capacité d'imagination.

Il y a un peu de cela dans la drogue. La drogue met en branle l'imagination de manière très forte. La sensation de détente intérieure, qui est la cause du plaisir extrême ressenti par le drogué, est de fait un leurre : on n'est pas réellement détendu, on n'a fait que s'empêcher de sentir son mal-être, ses tensions, ses soucis. On a tout caché. Quand l'effet de la drogue disparaît, le voile tombe et on est de nouveau confronté à ce qu'on voulait fuir, avec encore plus de force et donc de douleur. On n'a qu'une envie, c'est de retrouver cette sensation de bien-être qu'on vient de quitter.

Ce qu'on aime dans la drogue, c'est de rêver (ou de voyager), de planer. Voilà ce que Charles Duchaussois nous décrit de ce qu'il a ressenti après sa première consommation de haschisch :

« Ça commence à faire son effet. Depuis quelques minutes, je me sens bien. J'ai l'impression de *planer*. Je ne vois pas de mot plus juste pour décrire cette sensation. Autour de moi, tout s'estompe lentement dans une sorte de coton. Si je veux, je peux ne plus rien remarquer ni entendre du monde extérieur. Il suffit de le vouloir et hop ! *je suis tout seul au monde*.

Mais si je veux fixer mon attention sur quelque chose, un objet, un son ou une pensée, c'est facile. Tout de suite, cela vient au premier plan et le reste n'existe plus. *Je suis béat, la vie est belle* et molle, le monde est parfait et malléable et je vole doucement au-dessus de tout. Il suffit que je m' imagine que je vole pour que je me sente voler vraiment.

Quant aux soucis, *adieu*¹⁸⁴ ! »

La drogue est donc un fameux brouillard aveuglant. Elle coupe ainsi peu à peu l'intelligence du réel, pour laisser la place à l'imagination. Si l'intelligence ne peut plus s'exercer comme intelligence, c'est-à-dire comme connaissance du réel tel qu'il est, alors c'est l'imagination qui prend la place¹⁹. On s' imagine pouvoir faire tout ce qu'on a envie de faire, il n'y a apparemment plus d'obstacle. On s' imagine être tout-puissant, être le meilleur, être sympathique, aimable, détendu. On s' imagine avoir de vrais copains.

« Voilà, un jour, j'ai invité un pote chez moi pour fumer un joint. Il m'a dit : "Tiens, je te vois pas très bien en ce moment, qu'est-ce que t'as ?" Je lui ai expliqué que c'était fini avec ma copine, que j'y pensais quand même souvent, que finalement ça me rendait mal et que j'allais rentrer dans une dépression. Ce n'était pas trop la fête. À ce moment-là, le gars il a sorti un paquet de sa poche, il a posé ça sur un cd, j'ai vu que c'était de la poudre brune. J'ai sniffé une première ligne, je n'ai pas tout de suite senti l'effet. Une deuxième et direct une troisième, et là... bouf... explosion à l'intérieur de moi, toute la perception que j'avais de ce qui se passait autour de moi qui change, c'est-à-dire que je me disais : "C'est clair, quoi finalement, cette meuf j'en ai rien à foutre, y en a plein d'autres sur terre. Pourquoi je me fais chier à me prendre la tête à cause d'elle ?" Tous les problèmes que j'avais, ils s'effaçaient... » (Claude)

Tout cela est imaginaire, ce n'est pas vrai. On en a vraiment le sentiment, le sentiment est vraiment là (sentiment de toute-puissance, par exemple, ou de pleine forme), mais la réalité est tout autre (on est réellement fatigué, mais on ne le sent pas, on ne fait rien en vérité de sa vie, mais on a l'impression d'être intéressant et de réussir, etc.). La drogue a coupé l'esprit du réel, on est donc dans des sentiments faux, un ressenti imaginaire.

Cela est encore plus explicite quand il s'agit des drogues hallucinogènes : on voit des choses qui n'existent pas et on pense que c'est vrai !

« Quand j'ai pris du lsd pour la première fois, il ne s'est rien passé pendant vingt minutes. Puis j'ai eu des hallucinations auditives. J'entendais les voix de manière déformée. Je n'avais aussi plus aucune sensation du temps qui s'écoulait. J'avais eu l'impression que notre discussion avait duré deux heures alors qu'en fait, nous n'avions échangé que trois mots ! En fait, je pense que c'était un mauvais buvard, il n'était pas assez dosé.

De fait, quand j'en ai repris les autres fois, j'avais des hallucinations visuelles. Cela mettait 20 à 30 minutes pour venir, mais après tu contrôles plus rien pendant six heures. Par exemple, j'avais l'impression que les arbres marchaient, me sautaient dessus, j'avais très peur. Je voyais aussi des petits nains, du sang qui pleuvait (alors que ce devait être de la pluie). J'étais complètement perché. Je ne sentais ni le temps, ni le froid, ni mes pieds sur le sol. » (Bernard)

Le problème est qu'on peut rester perché. De toute manière, on le reste un peu. Car on prend cette habitude de croire que ce qu'on imagine du réel est vrai. On croit que les sentiments



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

22. Charles Duchaussois in *Flash*, p. 388.

2. De la mort du désespoir au réveil de l'espérance

a. Imiter et suivre

L'ex-toxicomane doit commencer par rencontrer *des gens qui sont réellement heureux*. Et non d'abord des personnes qui lui font la morale, l'accusent, l'excluent, le regardent de travers. Ni des personnes qui lui passent tout, l'excusent et le laissent dans sa drogue sous prétexte de libre arbitre, de

« À chacun son bonheur », de « Tu es libre de faire ce que tu veux du moment que tu ne nuis pas aux autres », etc.

Garder le contact

L'ancien toxicomane aura alors l'image de personnes heureuses, qui, par comparaison avec la vie qu'il mène, pourra l'attirer et lui donner envie de vivre autre chose, de changer de vie, de lâcher complètement sa drogue. Il pourra imaginer un autre genre de vie. La première chose est donc de garder le contact avec la personne qui se droguait et d'être soi-même heureux, ou du moins à la conquête d'un bonheur réel et authentique. Ce contact ne doit être ni complicité avec le produit ni complaisance facile avec la vie que menait le toxicomane. Cela nécessite donc du recul, de la constance et une certaine amitié.

Le désir d'être heureux

Bien sûr, ce qui apparaîtra en premier chez celui qui décide d'arrêter la drogue, c'est de vouloir quitter la misère, ce n'est pas d'abord le désir d'être heureux qui apparaît en premier. Mais, interrogé, l'ex-toxicomane dira vite sa soif d'être

heureux, d'être aimé, qui se manifeste d'abord négativement : l'envie de ne plus souffrir, de ne plus être malheureux. Derrière cela, il y a pourtant l'envie d'être heureux, d'être aimé, d'avoir de vrais amis.

Être un ami

C'est d'ailleurs pourquoi il faut tout de suite être dans un rapport d'amitié avec un ex-toxicomane, un rapport de bienveillance et de rencontre personnelle. La quête profonde du toxicomane est une quête de bonheur qui est en fait une recherche d'amitié et de lien.

Rayonner le bonheur et entrer en contact avec l'autre par l'amitié : voilà les deux clés qui peuvent donner envie au toxicomane de se relever et de suivre.

Nous devons donc être ces adultes qui vivent une vie profondément humaine, heureuse, étant fidèles à certaines valeurs, et qui tentent d'entrer dans une réelle rencontre avec la personne toxicomane. Cela les bouleverse et leur donne l'énergie de se mettre en marche.

Les frères de Saint Jean Espérance

À Saint Jean Espérance, les jeunes qui arrivent sont très frappés par la paix et la joie des frères. Cela les étonne de voir d'autres jeunes qui ont tout donné à Dieu et qui sont heureux. Cela les secoue et les perturbe, remet en cause leur vision du bonheur et leur montre qu'on peut être heureux sans drogue, pauvre, chaste, vivant en communauté. Comme, de plus, les frères se font proches d'eux, à travers une vie communautaire partagée ensemble, les jeunes sentent que cette paix et cette joie



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

Ceux qui se remettent en cause, apprennent, écoutent, avancent, cheminent. Cela est absolument nécessaire pour aider d'autres à se relever.

À Saint Jean Espérance, la vie quotidienne avec les jeunes nous oblige à avancer, à quitter nos préjugés et nos a priori, pour devenir plus vrais, plus aimants, plus accueillants, plus compréhensifs, plus doux. Mais aussi plus fermes, plus exigeants. Ces jeunes nous obligent à une véritable conversion. C'est ensemble que nous progressons, que nous avançons. Tous ceux qui font ce travail d'accompagnement le savent : on reçoit plus que ce qu'on donne.

Dans sa pauvreté extrême, dans son urgence d'être aidé et aimé, le jeune accueilli à Saint Jean Espérance nous dérange et nous déloge de notre moi toujours trop suffisant, trop peureux, trop infantile.

C'est ainsi que, grâce aux jeunes, j'ai beaucoup appris, mûri, grandi. J'ai ouvert un peu plus mon cœur, j'ai commencé à mieux me connaître, à accepter d'avoir des faiblesses, à reconnaître qu'elles n'étaient pas si différentes des leurs... Comme eux, je me suis mis au travail sur moi, pour avancer, pour changer, pour être plus intelligent et plus aimant. Je me suis pris pas mal de claques de la part des jeunes. Comme eux, j'ai ramé et j'ai souffert. Mais je crois que cela m'a aidé à changer, à m'assouplir, à dépasser mon éducation trop rigide, à découvrir un peu plus le dialogue, le partage, l'échange, l'amitié. Comme eux, je n'ai pas fini d'avancer et je continue, avec eux, de progresser sur le chemin de la vie et de la rencontre.

Tuer le père ?

C'est bien plus cette capacité à évoluer et à grandir, où la vérité de notre personne se révèle, qu'une compétence qui se protège et se suffit à elle-même, qui donne envie au jeune de nous faire confiance et de nous suivre.

Le père n'est en fait réellement père que quand il est fils, c'est-à-dire quand il ose apprendre de son fils. Il franchit alors le pas salutaire de l'humilité, qui fait de lui un être authentique. Cela ne signifie pas que le père prend la place du fils, qu'il cesse d'être père. Il reste père, en révélant sa non-puissance, sa non-perfection. Il révèle ainsi à son fils qu'il ne sait pas tout, qu'il peut aussi apprendre et évoluer. Mais il reste père. Ce n'est donc pas le père qu'il faut tuer pour permettre au fils de grandir, mais c'est ce faux père qui veut apparaître tout-puissant et sans défaut. Ce père frileux qui a peur de perdre sa paternité parce qu'il perdrait cette image toute-puissante.

L'expérience nous montre au contraire que quand nous reconnaissons nos erreurs, quand nous demandons pardon, quand nous admettons ne pas savoir, alors notre autorité, loin d'être foulée aux pieds par les jeunes, grandit. Elle en est comme consolidée, justifiée. Le jeune est rassuré et se confie bien plus à nous.

Cela nous demande un rude dépassement. Accepter d'avoir des failles, accepter de perdre en pouvoir, en image de marque. Accepter de se laisser toucher, rencontrer, aimer.

Mais ne jamais démissionner de son rôle de père, de son rôle d'éducateur.

Une expérience douloureuse, mais riche

J'en ai fait plusieurs fois l'expérience douloureuse, mais salvatrice. Je me souviens qu'un jour, j'avais commis une grave erreur pédagogique. Une fin d'après-midi, j'ai rassemblé la maison et je leur ai annoncé : « Ce soir, grande surprise, mettez-vous sur votre trente-et-un ! » Que n'avais-je pas dit ! Ils s'imaginaient que j'allais les emmener en boîte de nuit ou dans un concert rock. Trop sûr de mon coup et certain de leur faire plaisir, je ne m'apercevais même pas de ce qu'ils étaient en train de projeter. Une heure plus tard, ils se retrouvaient... dans une salle de concert classique !

Vous auriez vu leur tête ! Ils étaient si dépités, si tristes. Certains piquèrent une véritable colère : ils avaient l'impression d'avoir été dupés, trompés, trahis. Heureusement, on s'aimait bien, alors ils acceptèrent courageusement d'entrer et d'écouter le concert jusqu'au bout. Pourtant, la plupart détestait la musique classique. M'apercevant de ma bévue, je leur proposai à l'entracte de rentrer. Mais ils répondirent :

« On a choisi d'entrer, on reste. Même si cela nous fend le crâne en deux. ».

De retour à la maison, ils m'ont fait la tête... Surtout l'un d'entre eux qui ne décolérait pas. J'avais beau essayer de me justifier, il n'écoutait rien. Alors, j'ai compris que je me trompais complètement. J'ai compris que j'essayais en fait, non de les comprendre, mais de défendre ma position, mon autorité. Le lendemain, je suis donc allé voir celui qui était le plus en colère : j'ai reconnu mon erreur et je lui ai demandé pardon pour la soirée ratée. Son visage s'est immédiatement détendu. Il



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

Il faut en quelque sorte obliger le toxicomane à prendre une autre sortie dans le rond-point que celle qu'il pratique vainement depuis dix, quinze ou vingt ans, mais dont il est persuadé que cela va l'aider.

Le tremplin de la confiance

Pour faire ce passage, il faut bien sûr pousser le toxicomane au point de départ, le contraindre, d'une certaine manière, comme les jeunes qui arrivent chez nous y sont contraints par leurs parents, la justice, la peur de la mort, leur copine, etc. Mais il faut rapidement que, de lui-même, il choisisse d'aller dans cette voie nouvelle et inconnue qui lui fait terriblement peur, mais qui l'attire en même temps. Pris dans cette contradiction intérieure, le toxicomane n'a qu'une solution : faire confiance à ceux qui l'accueillent et saisir ces mains qui se tendent pour se laisser conduire. Cela s'appelle la confiance et elle est archi-nécessaire.

Tout changer, tout quitter

Quitter la drogue nécessite en effet de vivre complètement autrement. Il s'agit donc, comme nous le montrons, de changer d'attitude intérieure : ce n'est plus le virtuel, l'imaginaire, l'émotion, l'envie de planer qui sont premiers, cela doit devenir le réel. Et cela changera tout : sa manière de s'habiller, de se comporter avec les autres, mais aussi sa musique, ses loisirs, ses amis, son travail, etc. Il faut tout changer : de travail, de région, de relations, de loisirs !

Car tout cela est lié, par association d'images et d'émotions. Telle musique, telle rue, tel endroit, telle activité rappellent la

drogue et le plaisir qui va avec. Cela fait remonter l'envie d'en prendre et un ex-toxicomane est bien fragile par rapport à cette tentation, à cette furieuse envie d'en reprendre, ne serait-ce qu'un petit peu...

Dissimuler, mentir, nier

Le deuxième grand obstacle est le *mensonge* qui est le refus de penser et de dire la réalité. On le sait bien, les toxicomanes sont maîtres dans l'art du mensonge et de la dissimulation. Ils savent vous mentir droit dans les yeux, sans sourciller. Ils sont capables de vous faire de grands discours sur les dangers de la drogue et leur volonté ferme de ne plus en prendre, tout en en prenant par derrière, en cherchant à s'en procurer, etc. C'est souvent désopilant, désespérant, décourageant. C'est pourquoi un *cadre strict* est nécessaire. Il ne faut pas laisser de faille ni de flottement. Un jeune qui vient d'arrêter la drogue est en effet comme une vache quand on déplace le troupeau d'un champ à un autre : dès qu'elle aperçoit une brèche, une ouverture, elle s'y engouffre et prend la poudre d'escampette...

Un jeu de cache-cache maladif

Il y a donc comme une dichotomie malade chez tout toxicomane : un vrai désir de s'en sortir et une capacité de manipulation très développée pour parvenir à prendre de la drogue. On a l'impression de jouer à cache-cache et bien souvent, on ne sait pas trop où on en est dans ce jeu. C'est fatigant... Il ne faut donc pas se laisser prendre par leurs beaux discours, leurs belles paroles, leur belle façade extérieure, car, derrière, ils sont capables d'être en train de vous rouler. Il faut

rester proche, amical, mais méfiant et attentif. Cela nécessite donc de faire preuve d'un grand recul et de ne jamais oublier qui on a en face de soi. La confiance donnée à un toxicomane est donc graduelle et il faut beaucoup de temps.

La vie communautaire joue, de ce point de vue, un rôle éducatif remarquable : le cadre des horaires et des règles, le fait d'être toujours ensemble viennent limiter les possibilités de triche et de double-jeu. Si l'un vient à faire une bêtise, tôt ou tard, il est découvert. Dans une vie communautaire forte, on ne peut se cacher très longtemps et tout finit par remonter à la surface.

Coupé en deux

Le mensonge consiste aussi à dire sur soi des choses fausses. Par exemple, on dit qu'on a bien travaillé alors que rien n'a été fait, ou très mal fait. Ou alors, on affirme : « J'ai passé une bonne semaine », alors qu'en fait, on n'était pas bien du tout. Ou encore : « Je suis prêt à partir de la maison », mais il vient d'arriver et n'a en fait qu'une envie : reprendre de la drogue. Ce sont des mensonges plus subtils et ils nous montrent combien le toxicomane est dans une attitude double : il tente d'apparaître face aux autres sous un autre jour, qui n'est pas ce qu'il est vraiment. Le toxicomane est ainsi un professionnel du camouflage et pas seulement de la drogue, mais surtout de ce qu'il est, de ses émotions, de ses peurs, de ce qu'il ressent. Il est comme coupé en deux : ce qu'il vit au fond de lui n'apparaît pas extérieurement.

Faire tomber les masques



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

produit qui le détruit, est une personne en très grande difficulté relationnelle. Par la drogue, il désapprend complètement à être en relation avec d'autres, à avoir des amis, à se tourner vers eux.

Or, la relation à l'autre est le lieu du bonheur, de ce qui donne un sens à notre vie. Le travail peut nous aider à nous relever ou nous empêcher de sombrer complètement. Il peut nous épanouir, nous donner de vraies joies comme la réussite de tel ou tel projet difficile et ambitieux. Mais ces joies sont souvent éphémères, car nos œuvres sont toujours imparfaites, insatisfaisantes, incomplètes et nous en voyons lucidement toutes les limites. De plus, quand un problème est résolu, un autre apparaît. Ainsi, la joie et le repos de celui qui a accompli ce qu'il désirait faire, au terme d'un travail toujours laborieux, ne sont que trop rapides.

Le lieu du bonheur

La relation à l'autre, les copains, les vrais amis, ceux qu'on rencontre quelques instants dans un train, un avion, un arrêt de bus, un dîner, toutes ces relations aux autres, plus ou moins rapides, succinctes, sont le lieu de notre bonheur, le terroir de ce que nous sommes. Nous sommes le résultat de toutes les relations que nous avons eues, beaucoup plus que de toutes nos œuvres. Et ces relations commencent avec papa et maman, avec la famille. Relations réussies, source d'amour, de sécurité, de confiance en soi, de bonheur. Ou bien relations ratées, cause de mal-être, d'angoisse, de paranoïa, de tristesse, d'enfermement, de fuite, de violence, d'anarchie.

Bien sûr, le lieu de la joie est la relation stable, profonde,

fidèle, où on peut être vraiment soi-même. Quelques amis, en fait, et parmi eux, l'ami le meilleur, celui à qui on confie tout, auquel on fait confiance. Relation amicale qui peut être amoureuse dans le cas d'un couple.

La grande guérison

Les jeunes accueillis chez nous sont donc dans cette profonde solitude, cette détresse abyssale d'un cœur seul, qui ne s'aime pas, qui n'aime pas et qui n'est pas aimé. C'est le cœur du mal-être du toxicomane, c'est donc là qu'il a besoin d'être guéri.

Tout le travail de p.a.r. est orienté vers cela : l'aider à passer du tpmg « Tout Pour Ma Gueule » au tvla « Tourné

Vers Les Autres ». Tout d'abord, dans la vie communautaire où l'on apprend à vivre avec d'autres, et non plus seul, à rendre service et non à regarder d'abord son intérêt et surtout, peu à peu, à ouvrir son cœur pour lier des liens d'amitié avec les autres jeunes et avec les frères. Saint Jean Espérance est donc, dans sa finalité, un lieu où on apprend la relation à l'autre, où on apprend à être des amis, à s'aimer, à se donner, à être tourné vers les autres. L'amitié est le centre de notre pédagogie.

Les deux grands lieux de cet apprentissage sont la vie communautaire, lieu de la rencontre, et le travail, lieu de la coopération dans la réalisation. Ils permettent de mettre le jeune face à l'autre, dans un espace et un temps délimités et donc sécurisants, afin de l'amener à faire l'expérience de l'amitié.

Il est intéressant de réfléchir quelques instants sur le groupe comme lieu de la rencontre, surtout dans notre société tellement

prise par une culture de l'individu, qui nous fait oublier l'importance de l'appartenance à un groupe.

f. Individualisme et groupe

Communion

Voilà le sens du groupe : être *le lieu de la rencontre*, le lieu où, parce qu'on vit ensemble, qu'on partage quelque chose, on peut se rencontrer.

Le groupe est le lieu du partage et donc de la rencontre. Pour rencontrer quelqu'un, il faut partager quelque chose : un travail, une compétence, un loisir, un effort, un film, une soirée, un bout de sa vie, ses désirs profonds, ses blessures, etc. La densité personnelle de ce qui sera partagé donnera la densité de la rencontre. Plus je m'engage personnellement dans ce que je partage, dans ce que je fais, dans ce que je communique, plus la rencontre sera profonde et engendrera la communion. Car la communion est un partage sans division, un partage qui enrichit les deux parties.

D'un point de vue intellectuel, la rencontre est la recherche du bonheur de l'autre. D'un point de vue affectif, la rencontre fleurit en communion.

Être libre pour l'autre

La *liberté individuelle* prend alors un autre sens. Elle est beaucoup plus que la possibilité de faire ce que je veux, ce qui me passe par la tête, ce que j'ai envie, à condition de ne pas embêter les autres. Elle est la *capacité à m'ouvrir à l'autre*, à partager quelque chose de ce que je suis, à m'impliquer



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

L'appartenance a ainsi remplacé la dépendance.

h. Réalité et amitié

Beaucoup de temps

Il est évident que pour atteindre ce niveau de relation, pour un toxicomane qui était un malade de la relation, il a fallu ce lent et pénible travail sur soi qui consiste principalement à revenir au réel et à faire la distinction fondamentale entre le ressenti et le réel. Le toxicomane est en effet celui qui a cherché à fond le ressenti du bonheur, de la relation, de l'amitié. Sous l'effet de la drogue, il se sent en lien avec les autres, il se sent aimé et reconnu, il se sent appartenir à un groupe (celui des shooters, des fumeurs de joints, des teufeurs...), il se sent en communion avec les autres, il sent qu'il va enfin réaliser ses rêves, etc. Mais la réalité est tout autre : il s'isole de plus en plus, devient de plus en plus indifférent, s'enferme et décroche. Bref, il est en réalité de plus en plus malheureux.

La grande confusion

C'est le grand piège : confondre réalité et sentiment. La mesure de notre ressenti n'est pas souvent conforme à la densité de la réalité objective. Un grand plaisir, une grande joie peuvent être très cachés et ne pas être éprouvés sensiblement, ne pas être ressentis.

C'est la grande illusion : nous croyons être heureux quand nous ressentons le bonheur en nous ; nous croyons avoir du plaisir, de la joie, quand nous ressentons cette joie, ce plaisir. Parfois, oui, cela correspond ; pourtant, il faut bien le

reconnaître, cela n'est pas toujours ainsi.

Ainsi de l'amour : aimer n'est pas sentir qu'on aime. Car apprécier et avoir envie d'un beau corps, c'est assez immédiat. Découvrir la personne de l'autre et sa bonté réelle demande beaucoup de temps, d'appriivoisement, de fidélité. Car l'autre ne se dévoile que peu à peu. Mais au fur et à mesure que je le connais, dans un dévoilement réciproque, une mise à bas des masques, et que je découvre sa réelle bonté, son cœur intime, il peut s'éveiller en moi un amour très fort et donc un plaisir très grand, une forte joie d'être en sa présence, de partager ensemble, d'être ensemble, de faire des choses ensemble, d'être unis.

« Toutes les filles que j'ai rencontrées jusqu'à maintenant n'étaient que des filles qui venaient pour l'argent, pour la drogue ou pour l'espèce de petit prestige qu'elles pouvaient avoir en vivant avec moi. Je n'ai jamais eu de relations normales avec une fille. Je ne sais même pas ce que c'est que l'amour. Je pense que je n'ai connu que le sexe... Cela me frustre, tout ça. Je ne connais pas le vrai bonheur de la relation. » (Claude)

Vers la réinsertion

À Saint Jean Espérance, nous apprenons tous, chacun à son niveau, à redécouvrir le réel, à quitter notre « je plane attitude » et « j'aime ça ». Nous apprenons à entrer en relation avec les autres, faibles et moins faibles qui se découvrent faibles à leur tour. Nous apprenons à aimer et c'est une sacrée gageure !

Ceux qui resteront le temps nécessaire, nous les préparons ainsi à se réinsérer dans le monde. Car la réinsertion, avant

d'être professionnelle, est relationnelle. Le plus difficile n'est pas de trouver un métier et un emploi, mais bien d'éviter d'être seul. Ce qui, dans notre monde individualiste, dont la plaie est la solitude, est un fameux pari !

Cette réinsertion dans la relation passera par les groupes d'anciens (qui accueilleront et soutiendront celui qui sort de Saint Jean Espérance), un club de sport, la vie associative, un mouvement chrétien, etc.

Ce que nous souhaitons pourtant à la plupart est la rencontre de l'âme sœur, la constitution d'un couple solide, qui s'aime, dialogue et se pardonne, la fondation d'une famille, qui est une petite communauté. Les anciens qui ont cette chance nous le disent souvent : ce que j'ai appris à Saint Jean Espérance m'a en fait préparé directement à aimer ma femme, à vivre cette vie commune avec elle, à parler avec elle quand cela ne va pas, etc.

« J'ai appris à faire confiance, à ouvrir mon cœur, à croire. À travers les prières, la Sainte Vierge, beaucoup de temps qu'ils nous donnent pour nous écouter. On parle, on dit tout, on se vide. On a toujours en face de soi des gens qui nous aiment, qui nous portent, qui ne nous jugent pas, qui nous respectent, même si souvent on les secoue fort ! Mais ils nous ont toujours aimés autant. Et peu à peu, ma vie a changé car mon cœur s'ouvrait. On commence à rigoler, à aimer quelqu'un d'autre que soi, à voir qu'on n'est pas seul, qu'autour de soi il y a d'autres personnes. On entre dans les Besses, dans la vie de Saint Jean Espérance. On acquiert à travers eux de la joie.

Ils nous attirent à aimer le Seigneur. Quelle joie de voir des frères, des sœurs, qui avaient tout pour être heureux dans le monde, mais ils ont choisi de tout donner au Christ. Et leur bonheur qui rayonne nous attire. On voit qu'ils ne se trompent pas, ils pourraient faire plein d'autres choses, mais eux ils sont là à prier, à nous aider, à nous aimer.



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

potager, cuisine, espaces verts, aménagement de la maison) en binôme (il ne faut pas être tout seul) afin de retrouver le sens du concret, du réel et un rythme de travail.

Le déjeuner se prend entre 12 h 30 et 13 h 15, puis nous avons un temps libre jusqu'à 14 heures avant de reprendre les chantiers jusqu'à 17 h 30. À la fin des chantiers, nous prenons un goûter et avons temps libre jusqu'à 19 heures (lecture... mais le téléphone portable n'est pas autorisé !). Les maisons n'accueillent que des jeunes du même sexe. Nous ne sommes donc que des gars, ce qui est une bonne chose car la restructuration est tout à fait différente. Je suis d'un milieu chrétien. Enfin, de 19 heures à 19 h 30, nous récitons le chapelet avant d'aller dîner. Il n'y a pas de limite de temps pour le dîner, excepté le retour dans les chambres à 22 heures.

Je mets du temps à enlever tous les masques que je me suis construits à l'extérieur. Quand on vit avec les autres jeunes, petit à petit les masques s'enlèvent, mais il a fallu que j'apprenne à me regarder en face. Nous pratiquons un très bon exercice : une fois par semaine, nous tenons une réunion en équipes (au maximum cinq jeunes) et on parle de la semaine, des moments de lutte, mais également de joie. Ensuite, chacun pose un regard sur l'autre sans avoir de jugement. Le regard de l'autre à travers cet échange nous apprend à nous construire, à se voir tel que l'on est, à progresser, à enlever nos masques. De plus, à travers la relation au réel (par le travail manuel notamment), j'ai pu reprendre confiance en moi.

Quand tous les masques tombent, il faut accepter ce que l'on est, puis remettre en lumière toutes les souffrances qui nous ont

habités. Pour moi, c'était l'adoption, l'abandon, comprendre pourquoi, accepter cet abandon et enfin apprendre le pardon. C'est un travail très profond à entreprendre. Il a fallu que j'ouvre mon cœur, que j'apprenne à aimer (j'étais incapable de donner mon amour), à créer des amitiés...

Après avoir passé un an et demi dans la première maison, je rejoins la maison du Guédéniau qui se situe à 40 km d'Angers et qui est une maison annexe parmi d'autres (Notre-Dame à Pellevoisin, Saint-Jean-des-Gués près d'Orléans). Il y a en moyenne cinq ou six jeunes par maison. Il n'y a plus de frères avec nous, mais frère Ambroise nous accompagne dans notre cheminement. La vie communautaire est toujours là ; nous passons la moitié du temps à la recherche d'un emploi et avons d'autres activités extérieures à la maison ; l'autre partie du temps, nous travaillons sur un chantier de la maison. J'ai pu, grâce à cela, passer mon permis de conduire et faire un bilan de compétences pour m'aider à trouver un domaine vers lequel je pourrais m'orienter. Aujourd'hui, je souhaite travailler dans le social, apporter de l'aide aux autres. Mais comme j'ai arrêté mes études très tôt et raté mon examen pour être moniteur-éducateur (ce qui n'est pas grave), je vais essayer de devenir aide-soignant.

Je ne comprenais pas l'importance de ces maisons, mais passer d'une vie communautaire où l'on est très entouré (nous sommes dans du coton) pour se retrouver tout seul du jour au lendemain est trop difficile à supporter. La marche est trop haute. Le but de ces maisons annexes permet donc d'apprendre

à se prendre en main tout en gardant une vie communautaire, de travailler pour développer le domaine professionnel, de devenir autonome en travaillant également sur soi.

À l'heure où je vous parle, je viens juste de sortir du Guédéniau – une des maisons annexes – après y être resté un an et demi. Pour cela, il a fallu que je mette en place trois piliers : la prière, l'amitié (notamment avec des jeunes qui s'en sont sortis) et le travail. À moi de les entretenir maintenant pour éviter de replonger. J'ai encore un bon travail à faire. Je remercie Saint Jean Espérance de ce qu'ils font, de l'accompagnement des frères dans l'ensemble de toute cette recherche. Avant d'arriver à Saint Jean Espérance, je plaçais l'amour en deuxième et surtout l'argent en premier, maintenant c'est l'inverse : l'amour est premier et l'argent est deuxième, et même après, car j'ai compris que l'argent peut donner une sécurité, mais n'apporte pas le bonheur. Aujourd'hui, sans drogue et sans rien prendre, j'ai retrouvé le bien-être, la quiétude (calme intérieur), même s'il faut rester bien prudent et ne pas laisser la place à l'oisiveté ni à la solitude.

Ronald, depuis sa sortie de la maison annexe, a vécu des hauts et des bas. Grâce aux amis de Saint Jean Espérance il a toujours pu se relever. Il travaille en intérim dans la restauration.



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

Table des matières

Couverture

4e de couverture

Copyright

Titre

OUVRAGE DU MÊME AUTEUR

Avant-propos – DROGUES : UNE VERITABLE
EPIDEMIE, LE CONSTAT D’UN ECHEC

Chapitre 1 – POURQUOI SE DROGUE-T-ON ?

- 1. Toxicomanie et recherche de plaisir
 - a. La recherche du plaisir comme but de la vie
 - b. Le plaisir de la drogue comme but de la vie
 - c. Le calcul épicurien des plaisirs
- 2. Substitution : une bonne réponse ?
 - a. Un peu d’histoire
 - b. La substitution : un remède miracle ?
 - c. Pourquoi la substitution ne peut réussir
 - d. Et les salles de shoot ?
 - e. Revenir à l’abstinence ?
 - f. Aller plus loin que l’abstinence : changer d’optique

Chapitre 2 – PLAISIR ET BONHEUR, EST-CE
COMPATIBLE ?

- 1. Activité et plaisir
 - a. Distinguer plaisir et bien
 - b. Plaisirs de la drogue
- 2. L’apport de la neurologie

- a. Philosophie et neurologie
- b. Drogue et imagination
- c. Drogue et sensation de bonheur

Chapitre 3 – APPRENDRE À ÊTRE HEUREUX

- 1. Un déclic de survie
 - a. Du « Je ne veux pas mourir » à « Je choisis de vivre »
 - b. Le problème de la rechute
 - c. L'expérience d'un bien meilleur que la drogue
- 2. De la mort du désespoir au réveil de l'espérance
 - a. Imiter et suivre
 - b. La confiance
 - c. L'amour gratuit, inconditionnel
 - d. La parole vraie
 - e. Confiance et intelligence
- 3. Réveiller l'intelligence
 - a. La P.A.R. attitude
 - b. P.A.R. et travail sur soi
 - c. Deux obstacles à la P.A.R.
- 4. Du TPMG au TVLA
 - a. Aimer le réel
 - b. Être en paix
 - c. Choisir et s'engager
 - d. Émotion et recul
 - e. TPMG et TVLA
 - f. Individualisme et groupe
 - g. Groupe et toxicomanie
 - h. Réalité et amitié

Chapitre 4 – TOXICOMANES : EN QUÊTE D'ABSOLU

Chapitre 5 – TÉMOIGNAGES

- Ronald
- Nathan
- Jean-Paul

Table des matières

Ce livre vous a plu,
vous pouvez, sur notre site internet :
donner votre avis
vous inscrire pour recevoir notre lettre mensuelle d'information
consulter notre catalogue complet, la présentation des auteurs,
la revue de presse, le programme des conférences
et événements à venir ou encore feuilleter des extraits de livres :

www.editions-beatitudes.fr