

Pourquoi ce livre ?

On le sait : les addictions, quelles que soient leurs manières de s'exprimer, sont liées à des mécanismes destructeurs très puissants. Tellement puissants que l'histoire finit souvent à l'hôpital, en prison ou à la morgue.

Face à cette réalité pas de solution toute faite pour s'en sortir. Loin de là. Pour les uns ce sera la substitution, pour d'autres des antidépresseurs ou des anxiolytiques, pour d'autres encore : un déménagement à l'autre bout du monde, une nouvelle histoire d'amour, un changement de job... Autant de solutions qui peuvent s'avérer éventuellement efficaces, mais pas toujours. Il est tellement difficile de vivre sans drogue, de se retrouver face à des émotions que l'on ne contrôle pas alors que toute sa vie l'addict a voulu fuir ce qu'il ressentait. Comment mettre fin à cette spirale et (re)trouver une vie, une vraie vie !

Car il s'agit bien d'une question de vie ou de mort. Et quand on choisit la vie, encore faut-il s'y accrocher.

S'en sortir est un chemin difficile, parsemé d'embûches, de rechutes et parfois, au bout du tunnel, de réussites. Une force de vie vient miraculeusement remplacer la puissance de destruction qui avait failli avoir la peau de ceux qui la portaient en eux.

C'est l'histoire de ces « miracles », bien réels, que j'ai choisi de vous raconter. Ces parcours de vie, ces batailles pour s'en sortir et accéder à une autre vie sont des exemples de courage

ADDICTION

et de détermination. La drogue est une compagne puissante dont il est terriblement difficile de se séparer.

Ce livre n'est pas une énième publication sur les affres et les vicissitudes de la vie des toxicomanes qui consomment. Ce qui m'a intéressé : c'est la vie sans drogue, la difficile reconstruction qu'elle implique et puis, surtout, l'espoir que ces histoires suscitent.

Au cours de mon enquête j'ai rencontré des hommes et des femmes qui, à force de courage, de ténacité et aussi de bonne volonté sont devenus abstinents de tous produits modifiant le comportement : alcool, drogue et médicament.

Parmi eux, j'ai choisi de m'arrêter sur le parcours d'une femme et de trois hommes qui reviennent de loin. Ils sont différents, ils ne viennent pas du même milieu social, n'ont pas le même âge, n'ont pas dansé sur les mêmes musiques, ni travaillé dans les mêmes univers et pourtant beaucoup d'évènements de leur vie se font écho.

Ces 4 addicts, ont en commun d'avoir choisi, pour s'en sortir, une méthode thérapeutique américaine, peu développée en France, le Modèle Minnesota. Une thérapie de groupe qui fait ses preuves, depuis des dizaines d'années, dans le monde entier mais qui a bien du mal à s'implanter en France. Mais ça c'est une autre histoire !

Anna, David, Gérard et Antoine se sont non seulement sortis de l'addiction grâce au Modèle Minnesota mais en plus ils sont devenus thérapeutes.

Ils ont choisi de se spécialiser dans le domaine des addictions et ainsi, d'aider ceux qui connaissent les souffrances qu'ils ont eux-mêmes traversées.

POURQUOI CE LIVRE ?

Avant de vous les présenter, je les remercie infiniment de leur confiance, de l'honnêteté dont ils ont fait preuve dans ce récit pas toujours simple à évoquer. La transmission est devenue un des crédos de leur nouvelle vie. Ils sont la preuve qu'un dépendant est la personne la mieux placée pour en aider un autre. Un bel objectif pour ces anciens addicts qui ont eu pendant des années un puissant désir de se détruire et de disparaître.

Pas de prosélytisme dans ce livre mais plutôt le désir de porter à la connaissance du plus grand nombre, une méthode qui devrait avoir sa place dans l'arsenal thérapeutique proposé aux addicts. Pas un remède miracle mais une solution qui marche pour certains et qui gagnerait à être mieux connue en France.

J'ai rencontré Anna en assistant à un groupe de paroles réunissant des addicts abstinents. La présence de cette jolie blonde d'une petite cinquantaine d'années m'a semblé totalement saugrenue. Que venait-elle faire dans cette salle un peu tristounette où une quinzaine d'addicts en rétablissement partageaient les affres de leur chemin sans drogue ? Et pourtant, à l'écouter, on comprend. Une relation fusionnelle avec une maman alcoolique, un père absent et 3 frères toxicomanes suffisent à éclairer son parcours. Aujourd'hui maman de 3 enfants, elle est devenue thérapeute parce que son rétablissement, porté par l'expérience du modèle Minnesota, lui a littéralement sauvé la vie.

Les statistiques le prouvent, la dépendance touche toutes les couches de la population quel que soit l'âge, la profession ou la situation familiale, mais j'avais malgré tout une image très éloignée de celle que renvoyait cette jolie femme, souriante. D'ailleurs, l'ambiance qui régnait dans cette salle m'a également

ADDICTION

surprise : les participants de ce groupe de parole semblaient plutôt joyeux et plein de vie à l'opposé de mes préjugés sur les addicts. Une première lueur d'espoir, teintée de scepticisme, apparaissait dans mon enquête.

Un sourire plein de bonhomie est la première chose que l'on remarque chez David. Ce franco-américain d'une soixante-dizaine d'années, aux allures d'aristocrate est issu de la grande bourgeoisie, de celle qui possède des propriétés en Sologne, des châteaux en Touraine et de somptueux appartements dans le 16^e arrondissement de Paris. Ancien banquier, il est devenu thérapeute après des années d'alcoolisme, d'abord mondain puis très vite d'alcoolisme tout court (son alcoolisme s'aggravait encore quand il abusait des anxiolytiques). David a bénéficié de la méthode Minnesota aux États-Unis et il en est devenu le principal supporter en France. Il a tout tenté pour ouvrir un établissement comme celui où il avait arrêté de consommer, en vain. Les politiques de santé de notre pays ne semblent pas vouloir soutenir cette méthode américaine.

Pour rencontrer Gérard il faut traverser la Manche. Depuis une vingtaine d'année il est thérapeute à Londres, un thérapeute chic qui prend en charge aussi bien les enfants dépravés de quelques riches industriels que les stars du show business ou les mères de famille accros aux opioïdes. Un monde bien différent de celui de la rue Lepic à Paris où il a grandi entre une mère alcoolique et un père plus souvent en prison qu'à la maison. Avant d'arrêter la consommation de drogues les plus diverses, il a travaillé dans le cinéma, a vendu des œuvres d'art pré colombien et surtout fait les 400 coups. Son parcours s'apparente à une véritable résurrection pour laquelle il ne cesse de répéter sa gratitude. Lui aussi doit beaucoup aux groupes de parole préconisés par le modèle Minnesota.

POURQUOI CE LIVRE ?

Antoine est un homme discret, sous des apparences un peu taiseuses, il cache une enfance troublée par une grand-mère polytoxicomane, une mère dépressive et un père angoissé par la mort depuis l'assassinat de son propre père après la guerre. Dès son plus jeune âge, Antoine présente des comportements addictifs notamment avec la nourriture. Il vit en fusion totale avec sa mère qui développe des troubles majeurs d'anxiété. Grandir dans cet univers aux limites de la psychiatrie l'amène, pour survivre, à consommer toutes sortes de substances. Avaler tout ce qui est possible pour fuir une réalité insupportable. Après plus de 30 ans d'une folie destructrice, entrecoupée de période de travail dans le milieu du cinéma et de quelques épisodes amoureux, Antoine pousse la porte d'un centre de traitement où il retrouve le goût de vivre. La force de la résilience l'amène tout naturellement à vouloir aider ceux qui se noient dans cette dépendance qui a failli avoir sa peau.

Ces quatre parcours de résilience constituent un puissant message d'espoir pour les addicts qui construisent, jour après jour, la prison dont ils ont perdu la clef.