

Témoignage de Rémi

polytoxicomane d'une trentaine d'année, séparé, père de Sandra, 6 ans, qui a séjourné six mois à la Villa Flora

« **L**a grande chance que j'ai eue, c'est de très bien m'entendre avec mon ex-amie, la mère de Sandra. Je ne partageais pas le quotidien de ma fille mais je l'accueillais chez moi les week-ends. A la fin et jusqu'à mon entrée en traitement à la Villa Flora, ces week-ends se sont de plus en plus espacés. Je faisais très attention à l'état dans lequel je me trouvais quand elle venait. Je veillais à être plus ou moins clean. Je n'étais pas très patient avec ma fille, peu tolérant et irritable mais je n'ai jamais été violent avec elle. Sandra connaissait l'alcool mais ne m'a jamais vu saoul. Chaque fois que Sandra était chez moi pour les week-ends, je me voyais. De l'avoir en face de moi avait un effet miroir: en la regardant, je me voyais très clairement. A l'époque, j'avais l'impression d'être 100% avec Sandra mais, ensuite, je me suis rendu compte que cette impression était fautive. En fait, j'étais avec ma fille mais le produit et l'obsession du produit occupaient une grande place. Une partie de moi était constamment occupée à contrôler, calculer, projeter, réfléchir au produit et à ma consommation. J'essayais de faire au mieux pour qu'elle ne se rende pas compte du malaise. Je faisais de gros efforts pour faire des activités avec elle car j'étais constamment en train de contrôler ou de m'angoisser. Pour elle, je faisais des efforts pour être clean quand elle venait et pour faire des activités avec elle, efforts que je ne faisais pas pour moi. Le problème était de concilier le tout: faire des choses qui soient bien pour elle et ne soient pas trop pénibles pour moi.

Seulement, lors de mon séjour à la Villa Flora et depuis que j'en suis sorti, je peux voir une grande différence dans les attitudes de ma fille envers moi. Par exemple, quand elle venait à la Villa, à la fin du week-end, quand elle devait repartir, elle s'accrochait à mes jambes. Elle voulait rester. Son papa lui manquait. Avant le traitement, elle venait chez moi puis repartait, ça ne lui posait aucun problème. Lors des premières visites à la Villa, Sandra était plutôt réservée et timide. Mais, dès le premier week-end, quand elle a compris qu'elle allait rester là, elle a investi la Villa comme si c'était sa maison, la maison de son papa. Elle est arrivée avec son petit sac et s'est tout de suite approprié les lieux. Sandra adorait venir passer les week-ends à la Villa Flora et réclamait d'y revenir. Elle ne s'y ennuyait pas car elle était le centre de l'attention de toutes les personnes présentes et recevait beaucoup de la part des autres pensionnaires. Maintenant, j'ai changé de fonctionnement dans ma tête: je n'ai plus de projections ou de pensées négatives avant de faire une activité avec Sandra, de sortir pour aller au jardin public, par exemple. Je vis plus dans l'instant présent. Je suis plus à l'écoute de ma fille et de ses besoins. A la Villa Flora, j'ai appris à comprendre le «mode d'emploi» de mon propre fonctionnement. J'ai appris à me connaître, à me comprendre et à corriger avant d'aller dans une direction où je ne veux plus aller. Avant, c'est comme si j'avais le mode d'emploi mais qu'il était dans une autre langue. Tandis que maintenant, c'est en français, je comprends le mode d'emploi. La conséquence, c'est que j'ai plus confiance en moi et plus de facilité et de plaisir à faire des activités avec ma

filles. Je ne fais plus aucune place au produit donc je peux vraiment être à 100% avec ma fille. Et, maintenant, j'apprécie chaque petit bonheur, toutes les petites choses. Par exemple, un éclat de rire avec ma fille, avant, c'était banal, maintenant, ça réchauffe, ça me «booste».

Ma fille a 6 ans et c'est un véritable âge d'or: en même temps, elle a la fraîcheur et la spontanéité de l'enfance et en même temps une capacité de raisonnement et de réflexion. Ce qui me frappe, c'est sa mémoire. La capacité qu'elle a d'enregistrer des choses que je ne vois même pas et de pouvoir le restituer, dans le contexte, ça m'étonne et m'émerveille.

J'ai une grande chance que la mère de Sandra soit géniale et adéquate autant avec Sandra qu'avec moi. Mon ex-amie ne s'était pas vraiment rendu compte de mon problème – même si elle se doutait de quelque chose – car je faisais de gros efforts pour cacher ma consommation et garder la tête hors de l'eau. Grâce à sa mère, Sandra s'épanouit normalement et pour ça je lui suis très reconnaissant.

Moi qui me suis énormément apitoyé sur moi-même à cause des difficultés que j'ai rencontrées dans mon enfance, j'ai beaucoup de gratitude pour le fait que ma fille ait été préservée de ma consommation.

Tout au long de ma consommation, je voyais que je reproduisais le même scénario que celui de mon enfance: le manque du père et la souffrance qui va avec. Je le voyais très clairement mais je n'arrivais pas à baisser les armes. En même temps, je ne voulais pas reproduire ce scénario.

L'existence de ma fille a freiné ma consommation de drogues dures et m'a, par conséquent, sauvé la vie. J'ai décidé de me soigner car je ne voulais pas me reprocher un jour d'avoir été un père absent ou manquant pour ma fille car je connais la souffrance du manque du père.

Mon père est mort alors que j'étais un enfant et je ne voulais pas me retrouver un jour avec le constat que, moi, j'étais bien vivant et que, malgré cela, j'avais manqué à ma fille. C'est ce qui m'a poussé à me soigner.»

Témoignage de Raymonde

dépendante à l'alcool et aux médicaments, séparée, qui a séjourné 5 mois à la Villa Flora, et de Alice, sa fille de 19 ans

Raymonde: Environ deux ans avant mon entrée à Villa Flora, ma fille avait découvert mon problème de dépendance à l'alcool mais elle ne m'en a jamais parlé. Elle a parlé à ma sœur, avec qui elle a une très bonne relation et qui l'a encouragée à participer à une réunion Al-Anon.

Alice: Oui. Je voulais savoir comment aborder le sujet avec ma mère. Je n'osais pas en parler. Pourtant, notre relation était bonne... en surface. Nous nous entendions bien mais nous n'abordions jamais les choses importantes et surtout pas la consommation. Parfois, il m'arrivait de fumer un joint ou de boire un ou deux verres d'alcool et là, nous avions une bonne relation, nous riions mais toujours sans aborder vraiment le problème.

Raymonde: Pendant cette période, Alice a tout pris en charge: nous vivions ensemble mais c'est elle qui faisait les courses, les paiements, etc. Elle était vraiment co-dépendante.

Alice: J'étais soumise. Maman dormait beaucoup. Sa consommation de médicaments était également très importante et elle dormait tout le temps.

Raymonde: Je consommais seule, à la maison, et souvent, je voulais qu'elle parte, je l'encourageais à sortir avec ses amis pour pouvoir consommer. Quand nous faisons des courses ensemble, au moment de payer, à la caisse, je l'envoyais encore chercher quelque chose que je faisais semblant d'oublier...

Alice: ...et, quand je revenais, je voyais bien qu'elle avait pris une bouteille d'alcool et qu'elle l'avait glissée

dans une pochette cadeau, l'air de rien. Mais je n'osais rien dire. En fait, je ne voulais pas voir. Je me voilais la face. Mais, aussi, les derniers temps, surtout, je n'osais pas la laisser seule à la maison. J'avais peur qu'elle mette le feu à l'appartement, ou qu'elle se mette en danger.

Raymonde: En fait, les rôles étaient inversés. C'est elle qui veillait sur moi. Pendant ce temps, moi je croyais que j'avais réussi à cacher mon problème, au moins mon problème d'alcool, que ma fille ne s'apercevait de rien. Ma consommation de médicaments, par contre, n'était pas secrète et j'ai dit à ma fille, qui m'avait fait une remarque à ce sujet un jour, que j'avais besoin d'en prendre.

Alice: J'aurais aimé savoir comment motiver ma mère à arrêter mais je n'ai pas obtenu de réponse à cette question lors de ma rencontre avec le groupe Al-Anon. Je n'y suis pas retournée car je ne m'y suis pas sentie bien accueillie. Il n'y avait personne de mon âge et l'ambiance était plutôt triste et fataliste. Quand ma mère est entrée à la Villa Flora, j'ai fréquenté le Groupe de soutien pour les proches de la LVT et là, j'ai obtenu des réponses à mes questions, du soutien. Il y avait également une autre fille de mon âge et je m'y suis sentie mieux. Quand ma mère a décidé de se soigner, j'étais très soulagée. Enfin quelque chose allait changer, allait s'améliorer, une nouvelle vie pouvait commencer. Dès qu'elle est entrée à Villa Flora, j'ai arrêté complètement ma consommation de chanvre et d'alcool pour pouvoir l'aider. Quand ma mère est entrée à la Villa Flora, je me suis retrouvée toute seule. Plusieurs de mes proches amis sont

également partis dans cette même période et je me suis sentie vraiment isolée. A ce moment-là, je suis allée vivre quelques mois chez mon père. Je n'ai pas dit à mon père que ma mère souffrait d'alcoolisme. J'ai une bonne relation avec lui mais plutôt superficielle. Je n'attendais pas de soutien de sa part. Le soutien, je le recevais de ma tante et de mon amie très proche qui vivait une expérience un peu similaire à la mienne. Nous nous sommes beaucoup soutenues mutuellement. Pendant le séjour de ma mère à la Villa Flora, je suis venue très régulièrement en visite, quasiment chaque semaine, très souvent avec mon amie.

Raymonde: Ta première impression a été de la surprise: impossible de savoir qui étaient les malades et qui étaient les visites. Ce n'était pas décevable au premier coup d'œil.

Alice: Oui, c'était étonnant. Je me suis beaucoup impliquée dans le programme proposé à la Villa Flora. Je voulais comprendre ce que vivait ma mère et l'aider de mon mieux. J'ai pu reprendre à mon compte certains outils du programme, par exemple «24 h à la fois» etc. Je trouve que le programme de la Villa Flora peut également aider beaucoup les proches.

Raymonde: Lors de mon séjour, nous avons développé une relation très forte. Nous nous sommes beaucoup écrit. Nous nous sommes téléphoné tous les jours. Notre communication s'est beaucoup améliorée et surtout nous avons commencé à exprimer et partager nos sentiments. Maintenant, nous osons nous dire «je t'aime». Alice a également participé à un entretien de proche.

Alice: Là, j'ai pu dire tout ce que j'avais sur le cœur. J'ai exprimé tous mes reproches, toute ma colère. Et je me souviens que ma mère était étonnée, en entendant tout cela, que je sois aussi gentille avec elle.

Raymonde: Là, j'ai vraiment compris tout le mal que j'avais fait à ma fille

et je lui étais très reconnaissante de m'aimer encore, malgré tout, d'être aussi gentille avec moi.

Alice: Je me souviens que mon amie trouvait également que c'était étonnant et formidable que je ne rejette pas ma mère, après tout ce qu'elle m'avait fait. C'est vrai que, parfois, pendant la période de consommation active, j'étais en colère contre elle mais dès qu'elle s'est soignée, j'ai réussi à dissocier son être de la maladie, elle, la personne, de ses comportements. J'avais juste envie de m'intéresser, de comprendre et puis je l'aimais toujours. Vers la fin du séjour de ma mère à la Villa Flora, j'avais besoin qu'elle revienne à la maison. Je ne voulais plus être seule. J'avais besoin d'elle. Mais, en même temps, je ne voulais pas qu'elle mette en danger son rétablissement en rentrant trop tôt à la maison, à cause de moi.

Raymonde: Moi, après huit semaines, je voulais déjà rentrer. Il me semblait que j'avais tout compris, que c'était okay.

Alice: Oui, et là, j'ai vraiment eu peur. Je me suis dit: «Oh non, pas tout cela pour rien. Ça ne va pas recommencer.»

Raymonde: Puis, j'ai eu un entretien avec ma thérapeute et le directeur de la Villa Flora et j'ai compris qu'il était dans mon propre intérêt que je reste encore un peu. Et, après 5 mois, là, j'ai vraiment senti que la boucle était

bouclée et que je pouvais sortir. Il faut dire que les sorties progressives, sur la fin du traitement, étaient vraiment confortables. Bien sûr, j'avais un peu peur de rentrer à la maison, de me confronter au quotidien, l'absence de travail, les problèmes etc. mais les sorties progressives m'ont permis de faire les choses en douceur. En plus, j'ai eu la chance de pouvoir m'appuyer sur un réseau fort et compétent. Je me suis vraiment sentie entourée, soutenue et sécurisée par mon réseau. Savoir que je pouvais appeler la Villa si j'avais un problème était très sécurisant. Alice aussi a entrepris une thérapie qui l'a bien aidée même si elle a encore des angoisses.

Alice: Ça n'a pas été facile de retrouver mon rôle de fille. Mais ça va beaucoup mieux. Maintenant, j'ai encore peur de rester seule le soir, j'ai encore peur du noir mais ça va beaucoup mieux. C'est peut-être une manière de redevenir la fille et non plus la mère.

Raymonde: Pour moi, c'était plus facile de redevenir la mère mais c'est vrai que Alice a plus longtemps cherché ses marques. Je pense qu'il faut compter avec le temps.

Alice: Par exemple, au début, de temps en temps, j'avais encore besoin de contrôler si dans sa bouteille il n'y avait vraiment plus que du coca. Ou bien, j'étais encore un peu inquiète quand je la voyais fatiguée ou tendue

mais maintenant, deux ans après sa sortie de la Villa Flora, j'ai confiance et je n'ai plus ce souci.

Raymonde: Maintenant, je suis en paix avec mon passé. Je ne me sens plus obligée de ne pas boire, je choisis de rester sobre. Et ça fait toute la différence. Je vis 24 heures à la fois. Je peux presque dire que j'aime la vie. J'essaie de positiver. Je prends tout ce qui m'est donné. J'essaie de bien faire ce que je fais, d'offrir mon sourire, d'accueillir les gens que je rencontre dans mon travail.

Comme je travaille dans un café, je côtoie toute la journée des gens alcoolisés ou dépendants. Je ne les juge pas. J'essaie d'accepter les autres comme ils sont. J'ai beaucoup plus d'estime de moi. J'essaie d'être tolérante et si quelqu'un est agressif avec moi, je n'en fais pas une affaire personnelle, je pense que cette personne doit avoir un problème pour se comporter ainsi. La Villa Flora m'a rendu la vie. Bien sûr, le traitement est contraignant, intensif mais efficace. Je me sens bien. J'accepte ma vie comme elle est.

Alice: Il y a un vrai dialogue entre nous. Nous ne sommes pas toujours d'accord...

Raymonde: ... Non, mais on peut en discuter. On se dit également qu'on s'aime.

Les prénoms des témoignages sont fictifs.