

Famille et toxicomanie

Famille et toxicomanie

Introduction

Ce chapitre fournit des conseils élémentaires de comportement à l'usage des parents, de la famille et/ou de l'entourage d'usagers de drogues.

Ces conseils ne peuvent en aucun cas se substituer à une analyse propre à chaque cas, car les raisons de la consommation de drogues et de la toxicomanie sont nombreuses et infiniment variées.

C'est pourquoi nous recommandons vivement, en cas de doute ou de problème, de nous contacter et chaque fois que cela est possible, de rencontrer un organisme spécialisé dans l'aide aux toxicomanes et/ou l'aide aux familles, pour analyser objectivement la situation et déterminer les actions les plus appropriées à chaque cas.

Votre enfant consomme-t-il de la drogue ?

Combien de parents se posent cette question, après avoir trouvé leur adolescent bizarre, avoir découvert des objets inhabituels dans ses affaires ou observé un changement de comportement trop rapide.

Alors, quels sont les indices d'une consommation ?

La réponse n'est pas simple car ils sont variables d'un enfant à l'autre et que **chaque indice, pris isolément, peut avoir une toute autre raison que la consommation de drogue**. C'est plutôt **la conjonction de plusieurs indices** qui peut vous révéler une consommation.

Les indices les plus courants sont :

 **Votre enfant présente des symptômes inhabituels :**

- somnolence,
- tremblements,
- yeux cernés,
- yeux rouges et pupilles dilatées,
- difficultés d'élocution, propos décousus, comme une personne un peu ivre,
- irritation ou sécheresse de la gorge, toux sèche, haleine particulière,
- reniflements fréquents, frottement du nez, crachats de mucus noir,
- douleurs de la poitrine,
- alternance de phases d'excitation (parole abondante) puis d'abattement,
- boulimie ou, au contraire, perte d'appétit,
- perte rapide et importante de poids,
- sommeil irrégulier,
- odeur sur les vêtements,
- traces d'injection,
- hallucinations.

▶ **Vous trouvez dans ses affaires des objets inhabituels :**

- papier pour rouler des cigarettes (qui sert à faire des joints),
- pipes ou narguilé, ou narguilé sommaire (appelé "bang") fait avec une bouteille en plastique ou une canette et des tubes de verre ou plastique,
- petits sachets en plastique avec fermeture zip (qui contiennent généralement le cannabis),
- briquets ou recharges de gaz à briquet en quantité inhabituelle.
- couteau ou petite cuillère avec des taches brun brûlé,
- petite cuillère avec une croute blanc-gris (chauffage de poudre, héroïne ou autre),
- pailles (utilisées pour "sniffer"), seringues ou nécessaire d'injection.
- dragées ou produit pour "purifier l'haleine" (qui permettent de masquer l'odeur du cannabis entre autre)
- tiges ou feuilles séchées de cannabis ressemblant au tabac mais à l'odeur différente, petits blocs de substance brune ou verte et dure (le haschisch), poudre blanche ou brune (cocaïne, héroïne, crack etc.), cachets similaires à des médicaments (ecstasy), petits buvards (LSD), etc... etc...

▶ **Son comportement change assez rapidement :**

- **chute rapide des résultats scolaires,**
- absentéisme scolaire répété,
- abandon d'activités, sportives ou autres,
- démotivation généralisée,
- manque d'intérêt pour l'hygiène et l'apparence personnelles
- changement de groupe d'amis, refus de vous présenter certains amis,
- absences de plus en plus fréquentes, rentre à n'importe quelle heure sans prévenir,
- réponses évasives quand vous le questionnez sur ses activités,
- isolement à la maison, il s'enferme pour plusieurs heures dans sa chambre, qu'éventuellement il aère ou désodorise ensuite,
- il devient irritable, les conflits avec l'entourage deviennent plus nombreux,
- de temps à autre, il "pète les plombs" et fait des crises de violence,
- il achète beaucoup de bière ou d'alcool (souvent consommé avec les autres drogues),
- vous constatez des disparitions d'argent de manière répétée,
- il vend ses affaires (CDs, vêtements, autres objets) en quantité à ses copains.
- coups de téléphone bizarres,
- etc... etc...

Si vous constatez ces indices, **la meilleure attitude est de faire part de vos doutes à votre enfant et d'avoir une conversation claire avec lui**, et vous vous apercevrez que le problème est souvent moins grave que vous ne l'imaginiez.

Cependant exigez des explications claires et crédibles, ne vous contentez pas de la simple affirmation qu'il ne consomme pas ! Les consommateurs de drogue nient fréquemment leur consommation.

N'oubliez pas que chaque indice pris isolément n'est pas significatif d'une consommation de drogue.

▶ **Face à un usager de drogue, quelle attitude adopter ?**

Vous avez maintenant une quasi-certitude que votre enfant, parent ou proche consomme de la drogue. Que faire?

■ **Ne paniquez pas et ne vous précipitez pas :**

La panique et la précipitation sont mauvaises conseillères. Si vous agissez dans la précipitation, vous avez toutes les chances d'agir à contresens de ce qui est nécessaire pour l'aider à s'en sortir. Ne l'emmenez pas, par exemple, séance tenante chez un psychiatre simplement parcequ'il a fumé du cannabis ou pris de l'ecstasy ou même de la cocaïne.

Lorsque vous découvrez que votre enfant ou votre proche se drogue, il est probable qu'il le fait depuis un certain temps sans que vous n'ayez rien détecté. Pendant toute cette période, vous et lui avez vécu dans un équilibre peut-être précaire mais en surmontant vos difficultés. Il est donc inutile de paniquer, vous pouvez continuer ainsi pendant encore quelque temps, **il y a rarement, à ce stade, une urgence absolue, d'autant que s'il est devenu dépendant, le temps nécessaire pour s'en sortir se comptera en mois ou en années.**

Il y a urgence seulement si vous découvrez votre enfant dans le coma après une overdose ou dans un état physique particulièrement inquiétant, auquel cas il faut immédiatement appeler des secours médicaux.

Par contre, ne passez pas à côté du problème, ne négligez pas toute consommation de drogue et particulièrement si elle commence avant 15 ans.

Prenez le temps de réfléchir à ce que vous allez faire et à la façon dont vous allez gérer cette situation. **Prenez conseil auprès de spécialistes,** consultez un centre d'aide et de soin spécialisé pour vous faire aider à définir votre action.

■ **Ne préjugez pas d'une consommation :**

Tout comme un verre de vin ne fait pas l'alcoolique, une cigarette ne fait pas le tabagique, **un adolescent qui fume occasionnellement du cannabis n'est pas un toxicomane !** Cette consommation ne l'entraînera pas forcément dans l'escalade vers des produits de plus en plus dangereux.

Par ailleurs, **les consommations abusives et les dépendances** font partie le plus souvent d'un ensemble de problèmes : anorexie, boulimie, idées et conduites suicidaires, troubles du comportement. Elles **sont l'expression de souffrances, de difficultés passagères ou plus profondes** qu'il s'agit d'identifier et de prendre en compte au cas par cas.

■ **Instaurez le dialogue et un minimum de confiance :**

Tout d'abord ne "l'engueulez" pas et ne le menacez pas. Beaucoup de personnes consomment de la drogue pour s'anesthésier face à un stress ou des difficultés qu'elles ne supportent pas. Vos remontrances, cris ou vociférations auront pour seul effet de le stresser davantage et donc de renforcer son envie irrésistible de consommer, effet inverse de ce que vous souhaitez naturellement.

Parlez en ouvertement avec lui le plus tôt possible, rien n'est pire que de faire l'autruche, particulièrement lorsque l'on n'a pas de certitude, une telle attitude sera toujours interprétée

comme un accord tacite ou un désintérêt face à ses problèmes.

A l'opposé, **ne le "fliquez" pas**. L'espionnage n'a jamais contribué au dialogue. Il s'en apercevra rapidement et vous aurez définitivement supprimé toute chance de pouvoir agir efficacement. On ne traite pas une consommation de drogue ou une toxicomanie en jouant au chat et à la souris. **Agissez ouvertement** et au grand jour, même s'il ment et se cache.

Si le dialogue a été coupé depuis longtemps, renouer des liens peut prendre un temps important, des jours ou des semaines, mais il faut impérativement passer d'abord par cette phase pour réinstaurer la confiance et pouvoir ensuite aider le jeune.

Trouvez ou créez un moment propice où vous êtes seul à seul pour parler.

N'abordez pas ce sujet s'il est sous l'emprise de la drogue, ou si vous êtes vous-même sous l'effet de la colère, la discussion serait stérile, attendez d'être tous deux aptes à discuter calmement.

Montrez votre empathie et votre préoccupation, moins face à sa consommation que face aux problèmes qui le conduisent à consommer.

Adoptez un comportement ouvert, **sans agressivité**, et essayez de faire un état de la situation :

- Quel(s) est (sont) le(s) produit(s) consommé(s) ?
- La consommation est-elle rare, fréquente ou régulière ?
- Quelle est la quantité consommée ?
- **Dans quelles circonstances consomme-t-il, seul ou en groupe ?**
- Y a-t-il des conséquences nocives ou des dommages ?
- **Par quelles raisons justifie-t-il sa consommation et quelle importance reconnaît-il à cet usage** (Pour s'amuser de temps en temps, pour faire comme les autres, parce qu'il l'estime indispensable à son bien-être) ?

Il faut prêter attention au fait que l'usager de drogues a une tendance naturelle à nier sa consommation et/ou à critiquer son entourage ou la société pour se déculpabiliser. Ceci n'interdit pas d'analyser objectivement ses propres erreurs et insuffisances vis à vis de lui.

S'interroger, parler en toute confiance d'une consommation, quelle qu'elle soit, est nécessaire. La plupart des consommations resteront sans conséquences graves si le dialogue est instauré. Il est fondamental de préserver la communication, même si vous ne comprenez pas, dans un premier temps, son attitude et ses motivations.

N'introduisez pas, sur ce sujet, de complicité entre vous et lui qui pourrait se retourner contre vous. Vous êtes le conseiller et l'exemple. Ayez une autorité rassurante.

Si, plus jeune, vous avez fait vous même des expériences avec la drogue, **ne le dites surtout pas** ! Il pourrait penser qu'après tout, si vous l'avez fait, ce n'est pas si grave.

Les phrases qui commencent par "de mon temps..." ont aussi toutes les chances de rompre le dialogue.

Ne l'envoyez pas faire des tests de dépistage pour vous rassurer ou lui prouver que vous avez raison. Cette attitude policière a toutes les chances de rompre définitivement le dialogue et de vous ôter toute possibilité de l'aider.

Les tests ne vous diront pas pourquoi votre enfant consomme de la drogue, lui seul pourra vous le dire.

Si de plus les tests sont négatifs, ce qui est fréquent car, à part le cas d'un usage régulier de

cannabis, les traces de drogue disparaissent rapidement, vous serez décrédibilisé.

■ Ayez un discours crédible :

Informez vous par tout moyen utile sur les drogues et la toxicomanie **pour en parler avec un maximum d'objectivité**. Vous pouvez, par exemple, lire les différentes rubriques de ce site ou acheter des livres qui abordent ce sujet. Il est important de montrer que vous savez de quoi vous parlez.

Dans tous les cas : **Ne dramatisez pas mais ne banalisez pas !**

■ Cherchez la ou les causes de sa consommation :

La drogue est parfois le révélateur d'un problème sous-jacent qu'il est utile de découvrir. Ce peut être un problème familial, scolaire, professionnel ou parfois un problème psychique ou neurologique non révélé. La prise de drogue est alors la béquille qui aide à supporter le problème.

Déterminer la cause est fondamental si l'on veut agir efficacement. Il sera inefficace de soigner les effets si la cause n'est pas soignée. Supprimer la béquille ne traitera pas le mal.

Ce n'est que lorsque la cause sera prise en compte que vous pourrez, **ensuite seulement**, l'amener à comprendre que la drogue n'a jamais aidé personne à résoudre les difficultés de la vie, bien au contraire, ni à paraître plus intelligent ou plus brillant.

Remarquons tout de même que dans la majorité des cas la cause première d'usage de drogue est ludique ou conviviale, c'est ensuite la dépendance qui pousse à la consommation.

Si la cause est liée à un problème qui vous est propre, clarifier votre situation et résoudre votre problème ou l'expliquer pour le rendre acceptable est une priorité.

Parmi les causes liées aux parents, on trouve fréquemment :

- la mésentente ou la séparation des parents,
- un père "absent" de l'éducation de son enfant (absence physique ou professionnelle ou désintérêt) ou qui a tendance à le dévaloriser en cas d'échec scolaire ou autre, et une mère qui compense en le surprotégeant,
- un enfant qui n'a aucun espace d'initiative, dont les parents exercent une éducation autoritaire sans s'intéresser à l'opinion de leur enfant,
- ou au contraire un enfant laissé totalement à lui-même sans guide ni conseil et qui pense que ses parents se désintéressent de lui,
- ou même un enfant dont les parents sont trop indulgents et qui montrent une affectivité excessive qui lui est trop pesante.

■ Ne vous isolez pas :

Pour supporter une situation douloureuse et difficile à vivre, il est nécessaire de se faire aider. L'accepter c'est souvent trouver des solutions à des situations jugées insupportables. Chercher conseil et assistance n'est pas une marque de faiblesse ou une trahison mais dans ce cas un acte de sagesse.

Parlez en sans honte ni gêne aux personnes qui vous entourent, le secret est souvent un

secret de polichinelle qui ne vous protège en rien. Parlez en aux autres personnes de confiance particulièrement à votre médecin. N'hésitez pas à contacter tout organisme spécialisé, qui saura vous aider et vous orienter.

Pensez bien que vous êtes loin d'être le seul dont l'enfant ou le proche consomme de la drogue !

Participez éventuellement à un groupe de parole pour les parents qui vous aidera à comprendre votre situation et à être moins angoissé.

Vous ne pourrez pas avoir le bon comportement et aider efficacement votre enfant ou proche si vous êtes angoissé.

Il ne faut donc pas hésiter à demander conseil et aide pour pouvoir dominer l'angoisse et maîtriser la situation.

■ Ne vous culpabilisez pas et ne le culpabilisez pas :

Ne vous culpabilisez pas et **ne culpabilisez pas les autres membres de votre famille ou entourage**. Les jeunes sont soumis à un nombre impressionnant de sollicitations extérieures sur lesquelles vous n'avez pas de maîtrise directe.

La culpabilisation n'apporte rien de positif et ne peut que vous affaiblir.

Pensez à l'avenir et à ce que vous allez faire plutôt qu'au passé et à ce que vous avez fait ou pas fait.

Par ailleurs, la cohésion familiale est le meilleur gage de réussite.

Ne culpabilisez pas le jeune dont la consommation peut être causée par une souffrance profonde que vous n'avez pas détectée.

Au contraire, **essayez toujours de le valoriser** même à outrance **et de mettre en avant la moindre de ses réussites**. Les usagers de drogue sont souvent des jeunes qui doutent énormément d'eux-mêmes et qui ont un très fort besoin d'être encouragés.

Il faut lui redonner confiance en lui-même pour qu'il se sente ensuite assez fort pour arrêter.

N'exercez pas sur lui de chantage qui pourrait le culpabiliser, comme un chantage du genre "si tu n'arrêtes pas, je fais la grève de la faim", sous-entendu "je me laisse mourir et je t'en rends responsable", ou toute autre action culpabilisante.

Plus vous mettrez la pression et le culpabiliserez, plus il cherchera à y échapper et à oublier en consommant encore plus. La drogue change son échelle de valeurs et votre action n'aura jamais l'effet que vous escomptez, elle aura la plupart du temps l'effet inverse.

Par ailleurs, en agissant ainsi, vous utilisez ses propres méthodes (les toxicomanes font souvent du chantage à leurs proches), vous vous mettez au même niveau que lui et perdez votre statut de référence qui lui est absolument indispensable.

■ Ayez un comportement clair, ferme et cohérent :

Ce n'est pas toujours facile !! c'est même souvent difficile et pourtant... absolument nécessaire. Il ne faut pas laisser le jeune se désocialiser ou faire fi des règles de vie en société.

Fixez des interdits et des limites en les explicitant. Expliquez chaque fois pourquoi vous en décidez ainsi mais ne vous laissez pas entraîner dans des discussions sans fin, vous avez le droit d'avoir votre point de vue et de ne pas le discuter.

Tant que cela est possible, **n'acceptez pas de drogue ni les objets associés à votre domicile.**

Obligez le à s'en débarrasser ou faites le vous même. Ce sera au moins un lieu où il ne consommera pas.

Examinez avec attention toute demande d'argent ou de sortie, **posez des jalons mais ne refusez pas systématiquement tout**, négociez éventuellement.

Contrôlez lorsque c'est possible mais surtout **sans tomber dans l'inquisition, ne faites pas de l'espionnage**.

Restez ferme et maintenez dans toute la mesure du possible **une forte cohésion des parents et de l'entourage** face à ces jalons.

■ **Surveillez votre argent et vos biens**

La consommation de drogues peut induire une recherche désespérée d'argent qui conduit le jeune à voler ses proches pour assouvir son besoin. Sa conscience et son raisonnement vis-à-vis de l'argent sont totalement altérés par le besoin de drogue.

S'il est mineur, ne le laissez pas libre d'utiliser un compte où le découvert serait possible et surveillez son compte s'il en a un.

S'il est majeur, refusez d'éponger ses dettes aussi élevées soient-elles **et laissez le assumer cette situation**. Si vous épongez ses dettes, vous pouvez être sûr qu'il en fera de nouvelles ! Rencontrez éventuellement son banquier pour qu'il ne lui propose pas des prêts qu'il ne saurait rembourser.

Ne cédez pas à un chantage affectif, très courant pour obtenir de l'argent, l'argent et l'affection sont deux choses distinctes.

Ne cédez pas à des menaces ou des violences de sa part ou de la part de ses dealers, si la situation devient trop difficile, n'hésitez pas à appeler des voisins ou la police, particulièrement si vous ou lui êtes menacés par des dealers.

■ **Ne l'abandonnez pas et incitez le à se faire aider :**

Il a plus que jamais besoin de vous ! Ne le mettez pas à la porte, cela frôle la non-assistance à personne en danger ! (Nous savons que c'est parfois plus facile à dire qu'à faire). Assurez lui le gîte, le couvert, les soins qui lui sont nécessaires et surtout **entourez le de toute l'affection qui lui est indispensable. N'hésitez pas à lui dire clairement que vous l'aimez**.

Tant que vous le pouvez, ne le laissez pas vivre seul à l'extérieur car il aura toutes les chances de tomber dans la précarité et la désocialisation.

Incitez le, calmement, à se soigner et à se faire aider en rencontrant un médecin ou en prenant rendez-vous dans un centre d'aide et de soin (voir les pages suivantes dans cette rubrique => **Sortir de la toxicomanie**, => **La prise en charge** et => **Trouver de l'aide**).

Insistez et aidez le à prendre rendez-vous et à se rendre aux rendez-vous car sa volonté est souvent inhibée par la drogue. Accompagnez le si nécessaire.

Ne négligez pas les risques de santé, le SIDA ou l'hépatite C n'arrivent pas qu'aux autres.

Incitez le à se faire dépister dans un centre spécialisé ou en voyant son médecin. Assurez vous, s'il se pique, qu'il se procure des seringues stériles en pharmacie, et qu'il utilise des préservatifs dans ses rapports sexuels. Prendre une telle assurance n'est pas un accord tacite sur son comportement mais une attitude de parent responsable.

Si vous jugez que, par son comportement, **il met sa vie ou celle des autres en danger**, vous

pouvez demander, sans son consentement même s'il est majeur, une "hospitalisation sur demande d'un tiers" ou "H.D.T.". Vous devez pour cela consulter votre médecin traitant qui se chargera de la procédure.

Mais attention, la H.D.T. permet d'éviter un drame ponctuel mais elle ne résoud jamais le problème de la toxicomanie (voir sur la page "Sortir de la toxicomanie" le paragraphe => **L'hospitalisation sous contrainte**).

■ Ne perdez pas espoir :

La très grande majorité des cas ne concerne qu'une consommation occasionnelle qui n'aura pas de conséquence grave et s'arrêtera à la maturité (psychique et sociale) **si vous y avez prêté attention.**

La plupart des toxicomanies avérées trouvent une solution à plus ou moins long terme **si le toxicomane et sa famille se font aider.**

La proportion de cas sans solution est marginale.

CONCLUSION

S'il s'avère que votre enfant ou votre proche se drogue effectivement, **ne désespérez pas, armez vous de beaucoup de patience, d'autant que les rechutes sont fréquentes (et normales)**, et surtout :

N'hésitez pas à vous faire aider.

Les conseils de cette page ne sont que des conseils élémentaires, les "premiers secours" en quelque sorte. **Il faut ensuite passer au diagnostic et aux soins avec l'aide de personnes compétentes.**

