



**Saint Jean Espérance**  
DE LA DROGUE À L'ESPÉRANCE

# **Compte-rendu de la réunion zoom PAA du 13 janvier 2026**

## **Thème : Auto-sabotage du jeune addict**

Intervenants :

Sœur Anne Gabriel, Anne Denoual (psychothérapeute), Valentin  
(ancien de St Jean Espérance)

Parent témoin : Sonia maman d'un jeune passé par St Jean Espérance

Animatrice : Virginie Barcelo (Référente des parents de l'association St Jean  
Espérance et du groupe de parole PAA)

Cette réunion de groupe de soutien explore le concept de l'autosabotage chez les jeunes souffrant d'addiction. À travers les définitions d'experts, les témoignages poignants d'un parent et d'un jeune en rétablissement, et les partages d'expérience, les participants analysent les mécanismes psychologiques sous-jacents, notamment la culpabilité et le manque d'estime de soi. La discussion met en lumière les stratégies pour les parents, axées sur le détachement et la pose de limites, tout en soulignant l'importance pour la personne dépendante d'accepter son histoire et la nécessité du temps pour guérir.

### **Introduction et Définition de l'Autosabotage**

La séance, qui débute à 18h30 et est prévue pour durer une heure et demie, rassemble de nombreux parents, dont plusieurs en tant que spectateurs invités à couper leur micro pour fluidifier les échanges. Après un tour de table où les participants se présentent, Sœur Anne-Gabriel et Anne Denoual, une psychothérapeute spécialisée, introduisent le thème de l'autosabotage. Sœur Anne-Gabriel le décrit comme un processus, conscient ou inconscient, où une personne entrave sa propre progression vers le mieux-être, souvent en

s'accrochant à la "sécurité dans la souffrance" qu'elle connaît. Ce mécanisme, alimenté par la peur de l'inconnu et de l'échec, se manifeste par des comportements répétitifs qui empêchent d'atteindre la sérénité. Elle illustre son propos par l'exemple d'un jeune qui, au lieu d'attendre une invitation familiale pour Noël, s'impose et fait échouer la réunion, confirmant ainsi ses croyances limitantes de type "je ne suis pas fait pour ça".

Anne, psychothérapeute depuis une vingtaine d'années auprès des jeunes de Saint-Jean-Espérance, ajoute que l'autosabotage n'est pas exclusif à l'addiction et touche tout un chacun, par exemple à travers la procrastination ou le refus d'exprimer ses besoins. Elle le qualifie de tentative maladroite de se protéger, issue d'une difficulté à faire face à ses propres fragilités. Selon elle, la genèse de ce comportement réside souvent dans "l'enfant intérieur" blessé ou humilié qui a pris les commandes de la vie de l'adulte. Clotilde, une mère, partage brièvement que son fils, bien que sorti de cure et ayant un travail et une compagne, s'autosabote en accueillant chez lui son frère schizophrène également dépendant, se plaçant dans une position de sauveur intenable.

## **Témoignages Croisés sur l'Autosabotage : Perspectives du Parent et du Jeune en Rétablissement**

Cette section met en lumière deux expériences complémentaires qui incarnent le mécanisme de l'autosabotage. Sonia, dont le fils de 27 ans, passé par Saint-Jean-Espérance, livre un témoignage poignant sur ce qu'elle nomme la "machine à perdre" de son fils. Elle décrit un cycle perpétuel où chaque lueur d'espoir — un stage, un emploi, un rendez-vous médical — est systématiquement sabotée. Son fils, initialement enthousiaste, finit toujours par se démotiver et se trouver des excuses pour échouer, comme lorsqu'il s'est fait volontairement licencier d'un emploi en volant dans le magasin. Il est tourmenté par une voix intérieure qui lui répète "tu ne vas pas y arriver", "tu vas être ridicule", justifiant son renoncement par une prétendue lucidité. Pour lui, le mieux-être est un "temps long" et difficile, tandis que la drogue offre une satisfaction immédiate, créant un cercle vicieux épuisant pour lui comme pour sa mère.

En contrepoint, Valentin, 31 ans, en rétablissement après un séjour de 13 mois à Saint-Jean-Espérance, offre une perspective de l'intérieur. Il explique que ses nombreuses tentatives de rétablissement antérieures échouaient car, écrasé par la culpabilité, il se projetait dans des scénarios de rédemption fantasmés et irréalistes. L'échec inévitable le ramenait à cette culpabilité, une souffrance connue et donc paradoxalement "confortable". Il souligne que la seule approche qui fonctionne est celle du "jour après jour", avec des objectifs petits et concrets. Il insiste sur le fait que l'autosabotage n'est pas l'apanage des dépendants mais un trait de la condition humaine, exacerbé chez eux par l'épée de Damoclès de la consommation.

## **Analyse des Mécanismes : Culpabilité, Remords et le Chemin vers le Rétablissement**

Approfondissant l'analyse psychologique, la discussion se concentre sur la distinction fondamentale entre la culpabilité et le remords, un point soulevé avec force par Valentin. Il décrit la culpabilité comme un état paralysant où la personne s'identifie à sa faute ("je suis ma faute"), s'enfermant dans une souffrance stérile qui alimente l'autosabotage. À l'inverse, le remords est une douleur nécessaire liée à un acte précis ("comment ai-je pu faire ça ?"). Cette prise de conscience, bien que douloureuse, exprime une vérité essentielle : "ce que j'ai fait n'est pas moi". Le remords permet ainsi de regarder son passé en face sans s'y résumer, ouvrant un chemin de réparation et d'acceptation de son histoire.

Anne, la psychothérapeute, renforce cette distinction en liant la culpabilité au verbe "être" (je suis coupable) et le remords au verbe "avoir" (j'ai des remords), soulignant que la culpabilité est un "poison" qui détruit la personne. Valentin, avec deux ans et sept mois d'abstinence, confie qu'il ressent encore de la culpabilité mais qu'elle ne le submerge plus. Il attribue ce progrès à la "rigoureuse honnêteté" et au soutien des groupes de parole, qui permettent de s'ancrer dans le réel plutôt que dans des fantasmes. Le rétablissement n'est pas l'absence de souffrance, mais la capacité de ne plus se laisser submerger par elle. Ce chemin exige du temps, de l'humilité et l'acceptation de son impuissance face à la maladie pour pouvoir avancer.

## **Stratégies Parentales face à l'Addiction : Détachement, Limites et Espoir**

Cette partie aborde les stratégies concrètes pour les parents confrontés à l'addiction de leur enfant. Un consensus émerge autour de la nécessité de sortir du "syndrome du sauveur". Les experts et les parents expérimentés soulignent que les parents ne sont pas les mieux placés pour aider, en raison du lien affectif intense. Tenter de résoudre les problèmes à la place de l'enfant ou de le protéger des conséquences de ses actes est contre-productif. Plusieurs témoignages, dont ceux de Sonia, Bernie et Christine, illustrent qu'une étape cruciale consiste à poser des limites fermes : couper l'aide financière, reprendre la voiture, ne plus gérer les crises.

Cette démarche, bien que déchirante, est souvent la seule qui permette au jeune de se confronter à la réalité de sa situation et d'atteindre le "fond" nécessaire pour déclencher une volonté de changement. Valentin confirme que le désespoir est une phase nécessaire et que ceux qui lui ont "sauvé la vie" sont ceux qui lui ont fermé la porte. Parallèlement, il est vital pour les parents de continuer à vivre leur propre vie. Se détacher, prendre soin de soi et de son couple permet non seulement de tenir sur la durée, mais aussi de décharger l'enfant d'une partie de sa culpabilité en lui montrant que tout n'est pas détruit.

Anne conclut sur ce point en renvoyant les parents à leur propre histoire, les encourageant à travailler sur leurs blessures pour mieux accompagner leur enfant à distance.

## Conclusion de la Réunion et Mots de Fin

La réunion s'achève avec l'intervention de Thomas de Flaujac qui est le nouveau directeur de Saint-Jean-Espérance depuis le 1er octobre, succédant à Florence. Fort de son expérience dans l'insertion, il se dit frappé par la manière dont l'addiction annule la volonté et crée une distorsion de la réalité. Il souligne l'importance pour les parents de couper les liens qui nourrissent le chantage affectif, un mécanisme qu'il compare au triangle de Karpman, afin de permettre au jeune d'assumer ses actes.

Anne, la psychothérapeute, propose une conclusion touchante, réitérant l'importance pour les parents de transformer leur culpabilité toxique en remords constructif et de s'autoriser à être heureux. En écho à la philosophie des Narcotiques Anonymes ("juste pour aujourd'hui"), elle invite chacun à trouver quotidiennement des moments de joie, car cela aide aussi leurs enfants en diminuant leur propre fardeau de culpabilité. Virginie, l'animatrice, clôt la séance en remerciant chaleureusement les intervenants, notamment Valentin pour son témoignage humble et éclairant, et rappelle à tous la devise du groupe : avancer "un petit pas après l'autre", en prenant soin de soi avant tout.

Merci à tous



Parents  
d'Addicts Anonymes  
SAINT JEAN ESPERANCE

**Contact :** Virginie Barcelo

[contact@parentsaddictsanonymes.fr](mailto:contact@parentsaddictsanonymes.fr) – 06 80 06 05 49

*Parents d'Addicts Anonymes – Groupe de parole et de soutien*