

## Réunion Zoom Parents d'Addicts Anonymes

du 26 mai 2026

### « Comment aider le jeune qui sort d'un parcours. Quel soutien, relais et moyens pour un retour à la vie sociale. »

**Intervenantes** : Soeur Anne Gabriel, accompagnante spirituelle et pédagogique et Samantha Chatelin, responsable pédagogique aux Besses

**Témoins** : Delphine et Denis + Morgane, ancienne de SJE

**Animatrice** : Nathalie Simon

**Secrétaire de séance** : Denis Juguet

#### **Témoignage de Delphine et Denis :**

Leur fils a 28 ans aujourd'hui. Il est entré à SJE en 2017 et y est resté deux ans et demi.

Enfant, il était assez remuant et a exigé une attention particulière. Cependant, il fait un parcours scolaire ordinaire jusqu'au Bac. Ensuite, il a réussi sa 1ère année de droit sans trop de difficulté.

Au cours de la deuxième année (fin 2016), tout s'est dégradé de façon visible avec la consommation de cannabis et d'alcool.

Delphine et Jean sont catholiques et leurs enfants ont toujours participé à des activités comme le scoutisme, Paroisse et camps divers... ce qui explique que leur fils n'ait pu leur cacher son état de vie trop longtemps.

Il s'est, d'ailleurs tourné naturellement vers la Communauté Saint Jean pour en parler. C'est ainsi qu'il a débuté son parcours à SJE (de janvier 2017 à juin 2019).

Sa sortie a été anticipée pour qu'il puisse reprendre ses études dès septembre. Il est donc entré à l'IRCOM à Lyon. Un parcours marqué par la COVID, confinement et cours en visio, mais qui s'est plutôt bien passé pour lui, car Delphine et Denis avaient quitté Clermont-Ferrand, sa ville de consommation et s'étaient installés dans un petit village dans le sud de la France.

Il a dû passer sa dernière année à l'étranger, ce qui a ravivé les inquiétudes de Delphine et Denis. Leur fils étant en collocation avec des étudiants de l'IRCOM, en général sérieux et sains, les a rassurés.

Puis en 2022, il a continué ses études pour préparer un Master d'histoire. Sa petite copine était déjà dans le paysage depuis plusieurs années. Cela a été une vraie raison pour lui de rester éloigné des produits.

Il s'est marié à la fin de ses études et occupe, aujourd'hui, un poste d'enseignant en histoire.

Un parcours globalement facile en apparence.

Il faut noter que leur fils ne se sent pas guéri, ni débarrassé de ses démons. Il a juste appris à les nommer, à les regarder en face et ne plus se mentir à lui-même. Il a précisé à ses parents : « Penser que l'on est guéri est une grosse erreur. Ceux qui le croient replongent ». Il n'a pas cherché à tourner la page mais à intégrer pleinement le passé dans le présent, être en vérité et en transparence autant que possible. Pour cela, il a eu la chance de croiser les bonnes personnes qui ont porté un regard bienveillant mais conscient sur lui.

#### **Son parcours « d'après »** Garder le lien avec :

- Les Frères et la communauté, la famille.
- Les cadres de l'IRCOM : leur fils a dû candidater pour entrer à l'IRCOM et il l'a fait sans rien cacher sur son CV. Il a eu la chance de croiser des personnes qui ont su l'accueillir avec bienveillance. Notamment, un jeune professeur de philo qui l'a accompagné et guidé. D'ailleurs, il le considère comme son mentor.
- Les amis, c'est plus compliqué car il y a ceux d'avant qu'il faut absolument éviter et ceux qui ne consommaient pas mais qui le croient guéri. Quant aux nouveaux (rares), c'est difficile car ils ne comprennent pas vraiment la situation. Les invitations, si elles sont tentantes, sont vécues comme une vraie contrainte psychologique.
- Les garçons de SJE : les liens tissés avec certains garçons de SJE sont très importants car ils partagent/comprennent le vécu de chacun.

- Les associations : les réunions NA quand le besoin s'est fait sentir. Il a vu un psychologue peu de fois, n'y trouvant pas son compte. Il est retourné plusieurs fois à SJE avec sa femme. Certains frères sont importants dans sa vie.

En parallèle, il est très clair sur sa fragilité après SJE, il avait compris le besoin de regarder ses démons en face, et en étant attentif à ce qu'il est et sur ce qu'il avait travaillé avec les frères. Il a rencontré les bonnes personnes, et a bien intégré son parcours à SJE.

Aussi, il dit que d'être bien entouré, que ce soit famille, amours, amis... est très important, et il ne fait pas de hiérarchie dans les liens, tous comptent.

Enfin, il faut éviter de rester seul, y compris dans le logement. Il a évité tous les environnements en lien avec la fête. Pour les jobs étudiants, il écartait d'emblée la restauration, le bâtiment, car ce sont des milieux à risque.

Delphine et Denis soulignent que leur fils a eu beaucoup de chance, il a paniqué et a réalisé jeune (19 ans) qu'il était dans l'addiction. Il a été entouré de personnes saines et bienveillantes. A cela s'ajoute une présence épistolaire importante de son amie d'enfance pendant SJE, qui est devenue son épouse.

A leur connaissance, il n'y a pas eu de rechute, peut-être une éventuelle petite conso.

*Clotilde : Par rapport au psy, a-t-il réussi à déceler le pourquoi de la consommation ?*

**Delphine et Denis :** Nous ne savons pas. Notre fils était très fusionnel avec sa mère depuis petit. Il a appris à se détacher d'elle à SJE. Depuis, il a appris à trouver sa place : « c'est ma vie, ça me concerne ». Nous avons fait notre cheminement également. Chacun fait face à ses responsabilités. Il a maintenant sa vie d'adulte et ses choix lui appartiennent. Tous ces aspects ont été travaillé à SJE. Ses choix font ses conséquences.

Enfant, il était très sensible, sans doute HPI, TDA ? Mais, le fait de ne pas savoir n'exonère pas la culpabilité. Cela nous arrangerait d'avoir une réponse.

### **Intervention de Sœur Anne Gabriel :**

- La personne doit avoir une certaine vigilance face à sa maladie et doit prendre conscience de sa fragilité.
- Le jeune a reçu des moyens auprès de la structure qui l'a accueilli, comme le travail, le pardon, être en vérité. Il doit les conserver et continuer à les appliquer.
- Le regard de la famille : les parents gardent souvent l'image de leur enfant avant leur chemin de rétablissement, ils sont habités par des craintes quant au retour, mais il est bon de prendre en compte le chemin que son enfant a réalisé. Il a travaillé sur lui, son regard a changé, il n'est plus le même. Les parents doivent parallèlement faire leur chemin également, se mettre en marche et changer leur regard.
- Le jeune est responsable de sa vie. Il doit croire en cette page vierge qu'il va remplir. Il est nécessaire de leur faire confiance tout en gardant une certaine vigilance.
- Il est impératif d'avoir un projet à la sortie, sinon il y a un gros risque de rechute, souvent il est travaillé en amont.
- Il est préférable d'avoir un logement avec un cadre. L'hébergement chez les parents reste un tremplin. Changer d'environnement initial, de région sera nécessaire pour certains ainsi que de trier le répertoire téléphonique (souvent fait dans la structure avant son départ : suppression des contacts toxiques).
- Il est essentiel de tisser un réseau social via le sport, la randonnée, la spiritualité, la lecture, ou encore une association, un club... Il faut éviter d'être seul sinon c'est très difficile, en particulier la solitude du soir. Tout ce qui pourra amener à reconstruire des relations saines et amicales. Beaucoup de jeunes gardent le contact avec les anciens de SJE.
- Il faudra que le jeune envisage un suivi médical : médecin traitant, addictologue et/ou psychologue et un psychiatre si besoin. Participer aux groupes NA aide pour donner aussi une routine, un repère.
- Il faudra mettre en place un budget, pour une autonomie financière.

### **Bâtir un projet, inclut tout cela**

*Clotilde : Comment est traitée la question du budget ? Le surendettement est souvent la conséquence d'une re-consommation. Mon fils a eu le déclic ainsi, par panique de ce qui lui arrivait.*

**Soeur Anne Gabriel :** cette question est travaillée dans les maisons. On apprend à mettre en place une comptabilité. Le jeune peut demander une curatelle, ou tutelle, ou APL....ça fait partie de la construction du projet en vue de la sortie.

### **Témoignage de Morgane :**

Concernant les amis d'avant, certains ne comprennent pas que nous ayons changé ! Il faut être au clair avec son NON et apprendre à faire le deuil de ses anciens « amis ». Il faut se protéger, y compris de la famille si elle n'a pas compris. Il ne

faut pas hésiter à se mettre « au vert ».

Son père l'a accueilli avec de la bière à sa sortie de SJE. Morgane, déstabilisée, a réussi à se mettre en sécurité chez une amie pendant 3 mois car il n'y avait pas de maison annexe pour les filles. On a besoin de temps pour réfléchir, se projeter et il faut le prendre.

Le plus dur est de garder de la rigueur. C'est difficile en sortant de la structure de réapprendre à vivre normalement. C'est un rythme de vie à prendre.

Le NON est le respect de soi-même et il faut le tenir.

Morgane précise qu'il faut aussi apprendre à recadrer ses parents, afin qu'ils changent d'attitude envers soi.

Émotionnellement, comment faut-il se réajuster ?

SJE apprend les bases ensuite il est essentiel de continuer à tout consolider.

Morgane souligne qu'il est primordial de « **couper le cordon entre la vie d'avant et celle de maintenant** » et se dire « je suis quelqu'un de normal, comme tout le monde ».

Ces objectifs sont toujours à garder.

### Intervention de Samantha :

Chaque jeune accueilli à SJE a un parcours différent et travaillera son propre chemin.

L'addiction est le symptôme d'un mal-être profond. Saint Jean Espérance intervient en tant que post-cure dans le projet du jeune. Le cœur du projet est la relation du lien. Les jeunes travaillent sur les émotions et le lien avec les autres : « les vraies relations ».

Il existe une évolution des profils des jeunes avec troubles associés (TDAH, HPI, troubles bipolaires, anxiété, angoisses...) qui nécessite un traitement pour maintenir une stabilité au moment des angoisses. Un travail sur la gestion émotionnelle est également entrepris. La vie sociale est abordée de façon plus légère.

Après SJE, le retour à la vie extérieure est difficile. En effet, les jeunes vivent dans un cocon pendant plusieurs mois ou années. C'est pour cela qu'il faut prendre du temps : « **quand je suis prêt, je peux partir et non pas quand j'ai envie** ». Le traitement reste un soutien, surtout quand il y a des changements de situation. Le jeune ne doit pas arrêter son traitement sous peine de rechute.

Il est essentiel de se faire suivre par un psy, au CSAPA, CPM...

Un travail est fait en relais avec d'autres associations pour prendre en compte la temporalité ; c'est un long parcours. Rien ne se fait dans la précipitation. Cette question est évaluée tous les mois, les jeunes se rendent compte par eux-mêmes qu'ils ont besoin encore de temps pour se renforcer (le NON, le respect d'eux-mêmes...)

Cependant, nous sommes impuissants face à quelqu'un qui ne demande pas d'aide (paroles, gestes, attitudes...). Le travail ne se fait qu'avec la profonde envie du jeune.

Il n'existe pas de garantie de rechutes.

## Questions / Réponses

**Chantal :** *Comment réussir à lui faire confiance à la sortie ?*

**Denis et Delphine :** C'est un sujet qui pose beaucoup de questions Concernant la confiance matérielle, nous avons choisi de ne plus rien cacher comme avant mais nous avons été plus attentifs.

Quand on l'a envoyé à Lyon pour ses études, nous n'étions pas rassurés. Mais, nous avons intégré qu'il était responsable de sa vie comme nous de la nôtre.

Et ne pas le faire, c'était ne pas lui donner sa chance.

**Morgane :** Il faut le laisser faire sa vie, leur faire confiance et oublier l'addiction. Si les parents ne voient pas son jeune comme un adulte alors la relation sera compliquée. Effectivement, votre enfant peut rechuter, et alors ?

**Clotilde :** Comme disent les frères, on doit apprendre en tant que parents, à les mettre loin de nous pour qu'ils avancent par eux-mêmes. La relation devient d'égale à égale.

**Morgane :** Par-contre, il ne faut pas vous laisser avoir par les pathologies qui donnent des excuses. « La règle, c'est la règle ». Il respecte le cadre ou il part. Et, s'il se met en difficulté, il assume aussi.

**Chantal** : Mon fils est sorti de l'EDVO, il continue les réunions NA. Il travaille et cherche un appartement. Le cheminement reste compliqué au quotidien. Les tentations sont là donc les choix sont à faire en conséquence. Il doit toujours être vigilant à son environnement. Ce n'est pas simple de faire confiance, trop de craintes subsistent.

**Emmanuelle** : *Comment l'aider à se fixer des projets ?*

Mon fils est en cure depuis janvier et va bientôt rentrer en post-cure. J'essaie de le mettre en mouvement, mais il n'a plus d'envie, même s'il a une petite copine. Ça reste compliqué. Et j'appréhende son retour à la maison : la gestion de son traitement...

**Denis** : La temporalité n'est pas la même pour les parents et le jeune. Nous aimerions que cela aille plus vite mais le projet est le leur et non le nôtre.

**Denis et Delphine** : Notre fils n'avait pas vraiment de projet en approchant de sa sortie, mais le réseau l'a aidé à avancer et construire ses envies. Nous nous sommes appuyés sur des amis (des adultes référents autres que la parents) pour l'aider à réfléchir sur son projet. Leur présence a beaucoup compté dans son parcours. On pensait qu'il aurait eu plus de mal à reprendre ses études, d'où les discussions avec les frères de SJE pour sa sortie prématurée.

### **Conclusion par Sœur Anne-Gabriel :**

C'est un thème passionnant mais différent selon chaque jeune et chaque famille. Il n'y a pas de généralité.

Se rétablir prend beaucoup de temps, même s'il y a des exceptions.

Les familles doivent cheminer parallèlement pour réaccueillir le jeune. On ne doit pas le limiter à son addiction.

Il ne faut pas oublier que l'addiction aura pu être un chemin de survie plutôt qu'un passage à l'acte possible et sans retour.

Le jeune a changé, il doit tout réapprendre. Il voit une petite lumière au fur et à mesure de son parcours, qui grandit doucement.

Mais, le bonheur lui fait peur car tout redevient comme une première fois et, c'est très angoissant pour lui.

Il faut aussi travailler la solitude de l'après pour limiter leurs inquiétudes, après un temps en groupe. Chacun doit faire son bout de chemin de son côté pour aller vers le mieux (chemin de rédemption).

C'est le chemin des ténèbres vers la lumière.

Remerciements



**Contact** : Virginie Barcelo  
vdusud@hotmail.fr — 06 80 06 05 49

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