



Saint Jean Espérance  
DE LA DROGUE À L'ESPÉRANCE

<https://www.stjean-esperance.net>

## Réunion Zoom Parents d'Addicts Anonymes

du 17 mars 2026

### « Les filles face à leurs addictions »

**Intervenante** : Soeur Anne Gabriel, accompagnante spirituelle et pédagogique

**Témoins** : Malo et Morgane, anciennes de SJE

**Animatrice** : Clotilde Petitprez

**Secrétaires de séance** : Bernadette Ferreira et Nathalie Simon

#### Témoignage de Malo (entrée en 2014 à l'ouverture de la maison des filles) :

##### Les addictions des femmes / hommes :

- Il existe une pression sociale bien plus forte par rapport aux hommes. Il y a toujours un jugement de la femme qui consomme, c'est honteux.
- Je consommait seule avant d'aller rejoindre des amis. L'installation de la dépendance est plus rapide chez la femme.
- Avec les produits, ma vigilance était altérée. Du fait des deux premiers points, j'étais une proie facile, incapable de se défendre dans la rue.
- Dans mon cas, cela me ramène à une blessure d'enfant de laquelle mes proches ne m'ont pas protégé. Le corps devient un objet de troc, du fait de la consommation et des agressions subies.  
**Consommation excessive → besoin d'argent → troc du corps pour conso**

Il existe une notion de responsabilité car la femme est faite pour donner la vie donc, de ce fait assumer les conséquences est bien plus présent chez elle.

Je consommait pour survivre, de plus rien ressentir et ce, malgré les valeurs qui m'avaient été inculquées. J'étais déphasée et j'avais perdu ma dignité.

##### Analogie des produits :

- Les produits étaient salvateurs et sans eux je ne suis pas sûre d'avoir pu continuer à vivre. J'ai commencé à consommer vers 13 ans pour taire les blessures subies.
- La fusion avec les produits était devenue comme **une relation toxique étouffante, mortifère**.
- Il m'a fallu entre 13 et 15 ans pour une abstinence durable. J'ai passé 50% de mon temps dans un déni complet, les produits étant là, je ne me sentais pas seule.  
Ensuite, j'ai passé 7 ans de non-déni pendant lesquels j'ai continué à consommer.

A un moment, on ne se reconnaît plus et on aspire à s'en sortir avant le déclic.

Toutes les portes qui m'ont été fermées, m'ont aidé. **Sans cela, pas de prise de conscience, pas de limites.**

Mes parents m'ont mis dehors ainsi qu'une communauté qui m'avait accueilli pendant 2 ans.

L'intention de m'en sortir était là mais je n'y arrivais pas.

Je suis aussi allé en HP, en cure, ce qui n'a servi à rien. Le relationnel n'existait pas, seulement un bref échange pour la prise de médicaments.

Au bout d'un certain cumul, on se remet vraiment en question.

Je me souviendrai toujours du regard que la première communauté et les Sœurs de SJE ont posé sur moi.

**J'ai ressenti de la confiance, de l'espoir.**

J'ai retrouvé ma dignité de femme et quelqu'un qui croyait en moi. J'ai découvert une vraie relation de cœur. Cette confiance m'a permis de continuer à vivre.

La réciprocité dans les sentiments est essentielle.

### **Intervention de Soeur Anne Gabriel :**

*« Je voudrais qu'on m'admire, qu'on m'aime et surtout qu'on me le dise. Je ne reçois jamais ce à quoi j'aspire. J'ai si peur. J'ai 15 ans. Pour que ce monde, qui me déçoit tant, cesse de m'écorcher l'âme, je me déguise, je mens, je bois, je fume. Légère, drôle, affranchie, on me flatte, on m'entoure, on me sollicite. Je prends ces élans pour de l'amour, je ne vis que quand je me perds. L'alcoolisme n'est pas un choix, mais une maladie complexe que l'on ne sait soigner que par l'abstinence. Quand vous avez connu l'enfer, vous appréciez chaque petit moment que la vie vous offre. » Marie de Noailles dans son livre « Addict ».*

### **Les différences entre l'homme et la femme :**

L'organisme d'une femme est plus vulnérable aussi bien sur le plan physique que physiologique. Notamment avec l'âge et les cycles qui fluctuent.

Les produits se concentrent plus durablement dans le sang. **Elle est plus dans les excès, les extrêmes.**

Le déni est très long. Il faut qu'elle tombe très bas pour réagir.

Chez elle, on retrouve **une consommation plus solitaire, liée à la honte.**

Cependant, la femme a une force intérieure bien plus forte que l'homme, par le fait déjà qu'elle donne la vie. Elle essaie de s'en sortir seule avant de demander de l'aide. Elle dissimule son addiction.

### **Conséquences :**

La femme étant plus précoce, plus combative et plus affirmée, **elle prend plus vite le chemin de la reconstruction** quand le déclic est là.

Souvent, la femme blessée n'a pas toujours été entendu dans ses traumatismes. Elle tente, alors, des expériences pour confirmer ses blessures profondes, ce qui peut souvent **entraîner une dissociation.**

**Peu de femmes portent plainte** par crainte de ne pas être entendues et dû à la violence de la déposition.

Aujourd'hui, on peut directement écrire au Procureur de la République pour retranscrire les faits. C'est une solution plus modérée à la déposition.

Désespoir, scarification, perte d'estime et de confiance en soi, honte... les envahissent. L'accompagnement des femmes est plus complexe que celui des hommes.

Il peut exister un certain côté de paranoïa que l'on retrouve moins chez les hommes. L'aspect affectif joue beaucoup, on retrouve la comparaison ou la jalousie entre elles. Les garçons sont plus directs.

On observe également **une finesse dans la manipulation et le mensonge.** La fille est plus comédienne que le garçon.

On constate **plus de tentatives de suicide**, de bipolarité. Avec l'alcool, les épisodes dépressifs sont plus marqués.

La consommation de médicaments est également plus importante chez la femme.

Selon des données scientifiques, **elles développent plus de maladies** comme des cancers, des stéatoses, des pancréatites.

*Clotilde : y a-t-il des addictions différentes entre l'homme et la femme ?*

**Soeur Anne Gabriel :** Les femmes ont peu d'addictions dans le jeu, les écrans et le sexe. C'est plus masculin. Pour le reste, c'est identique.

**Morgane :** Pour la sexualité, cela dépend. Il y a quelques fois une recherche de l'extrême. Dans mon cas, c'était festif : sexe, drogue et rock'n roll.

Dans ma tête, j'ai des souvenirs d'abus mais je ne me souviens plus si cela s'est passé.

Dans les maisons, certaines femmes ne voulaient plus entendre parler des hommes.

*Clotilde : La haine pour les hommes, vous l'aviez toutes ?*

**Morgane :** J'ai mis du temps à me réconcilier avec le sexe opposé. Il a fallu que je sois avec quelqu'un que je connaissais avant SJE pour pacifier cette relation avec les hommes.

**Malo :** Pour moi, il n'a pas été envisageable d'avoir une intimité sexuelle pendant longtemps. Il y a eu un ras le bol de me faire sauter dessus et d'être dans l'impossibilité de me défendre.

Pour arrêter de subir, chacune trouve sa tactique. Pour ma part, c'était en tirer profit pour consommer.

*Clotilde : Morgane, par rapport à ce que tu as vécu, existe-t-il une différence entre la femme et l'homme ?*

**Morgane :** La femme est persévérante, même si elle n'a pas de solution immédiate. Elle ne lâche rien.

A SJE ou ailleurs, elles apprennent toujours quelque chose de positif. Et en cas de rechute, elles s'accrochent. Il y a une vraie différence entre la femme et l'homme.

*Clotilde : Comment était la relation avec vos parents ?*

**Morgane :** Du côté de mon père, ils étaient fêtards, donc ils ne se sont pas rendu compte de mon problème. Ma famille n'a pas vu que je ne gérais plus rien. Ils sont tombés de haut quand je leur ai annoncé que j'allais à SJE. Ils ont tout découvert à ce moment-là.

Mes amis pensaient que je n'avais aucun problème. Il faut dire que les femmes arrivent bien à dissimuler.

Il y a beaucoup de relations que je n'ai plus depuis SJE car ils croyaient qu'à ma sortie, tout serait comme avant.

Il faut savoir **se positionner et dire NON**.

**Malo :** Ma famille n'était pas une alliée pour moi. J'ai consommé pour fuir la situation. Ils voyaient mais sans imaginer l'ampleur. Nous n'avions pas de communication.

*Clotilde : Et aujourd'hui, quels sont les liens avec votre famille ?*

**Morgane :** Les relations sont bonnes, mais j'ai mis de la distance et des limites car du côté de mon père, ils continuent à boire. Je suis jeune maman et j'agis en adulte par rapport à eux. Je sais qu'il faut que je me protège.

Mes parents sont divorcés. Je suis très proche de ma mère. J'ai été surprotectrice vis-à-vis d'elle, au point de gâcher certaines de ses relations, suite aux violences qu'elle avait subies. Ma mère m'a toujours respecté et épaulé.

**Malo :** Nous restons les enfants de nos parents. La relation se renoue mais je reste très vigilante pour ne pas retomber dans le statut de « petite fille » face à des parents autoritaires : « **tais-toi et fais ce qu'on te demande** ».

Je revois seulement un seul frère sur les trois.

La « Malo » toxicomane qui ne va pas bien, on n'en parle pas, elle n'existe pas. Une partie de l'histoire ne sera jamais reconnue et je ne suis plus dans cette attente. Je sais que je ne peux pas compter sur eux si ça ne va pas. Je me libère de cette situation.

**Morgane :** La différence entre un homme et une femme part de l'éducation. C'est aux femmes qu'on demande de tout gérer alors que les hommes se laissent guider. C'est pour cela que l'on met beaucoup de temps pour dire « j'ai besoin d'aide ». Il y a aussi une question d'ego qui joue, on veut faire semblant de tout pouvoir contrôler.

## Questions / Réponses

*Vous parlez du troc de votre corps et qu'est ce qui a fait que vous ne vous sentiez pas protégée ?*

**Malo :** À la suite d'une blessure d'enfance, je n'étais pas bâtie pour me protéger face au monde. Pas soutenue par mes parents, je n'avais pas les ressources de base. J'étais dans l'excès de conso, ma conscience était donc altérée d'où le troc de mon corps. Défoncée, je devenais vulnérable, je restais une proie facile pour les hommes.

*De quel type d'accompagnement avez-vous manqué pour avancer plus vite ?*

**Malo :** Aucun ! Ce cheminement était nécessaire pour aller vers l'abstinence. Il n'y a pas de voie sans issue. Si ça n'a pas marché à un endroit, cela m'a conduit ailleurs, à une nouvelle porte. Le chemin est long.

**Soeur Anne Gabriel :** La femme a besoin d'être **nourrie intérieurement**. Cela peut être par la foi ou par la nourriture intellectuelle. A SJE, on donnait des cours de théologie et de philosophie. A sa sortie, il est essentiel qu'elle garde un lien social (chorale, musique, théâtre, lecture...) qui l'occupe et qui développe ses talents. Il est nécessaire **d'avoir une activité qui révèle à la personne ce qu'elle porte en elle**. A contrario, l'homme pensera plus à l'achat d'une voiture, d'un téléphone ou de chercher un travail...

A la fin de son parcours à SJE, la femme s'est inversée par rapport à l'homme. Elle **repère les moyens** comme retisser de bonnes amitiés, ne pas rester seule, et **les applique pour ne pas rechuter**. Elle rebondit sans trop de difficultés par rapport aux hommes.

**Morgane :** Le fait de s'occuper peut éviter que ça tourne trop dans notre tête (soif de recherche).

**Soeur Anne Gabriel :** Je suis fière de leur parcours. Elles sont engagées dans la société, c'est beau.

*Avoir un lien social, un projet, ça aide ? Comment retrouver une bonne image de soi ?*

**Morgane :** Il faut toujours avoir une perspective.

**Malo :** C'est essentiel mais pas toujours simple. Il faut **choisir un objectif réaliste** en tenant compte de ses fragilités. La construction du projet est cruciale dans le parcours. Il faut prendre le temps au risque de rechuter et retomber dans les mauvaises pensées (mauvaise estime de soi, sentiment d'échec...). En effet, pour moi c'était « *j'ai besoin, je prends, je consomme* ».

Quand on quitte l'addiction, c'est important de voir la confiance dans le regard de l'autre. **La réciprocité de l'amour** est primordiale. Ce sont des bases pour que nos talents puissent vivre.

*Comment gérer la question de la confiance en tant que parents ?*

**Soeur Anne Gabriel :** La confiance est délicate. Elle n'est valable que pour certaines choses. Les parents ne sont malheureusement pas les mieux placés pour cela. Si la personne est dans le déni, rien ne peut se passer.

**Malo :** Il y a des étapes et un accompagnement pour la confiance.

Les mots des sœurs résonnent encore en moi : « **J'ai confiance que ta vie vaut plus que ce que tu as vécu jusque-là, tu n'es pas tes comportements, je t'aime et ta vie a du prix** ».

Peut-être que fermer sa porte peut s'avérer nécessaire mais il faut dire à votre enfant : « j'ai conscience que ta vie vaut plus que ça ». Cela fera sûrement écho dans quelques temps.

Il faut saisir ce cadeau qui fait un cheminement sur nos vies.

**Morgane :** Il y a trop d'affect avec les parents. Vous voulez sauver votre enfant mais ce sont d'autres personnes qui le feront.

**Soeur Anne Gabriel :** Effectivement, pour vous, ce sont des heures de combat, trop de choses à supporter et vous ne pouvez plus assurer.

L'addiction a été pour certains un chemin de survie. C'est mettre un pansement sur une plaie invivable. **Votre enfant est malade.**

A SJE, ils sont accueillis sans aucun jugement. **On écrit une page vierge.** Et nous n'avons pas l'affect que vous avez pour votre enfant.

En revanche, si la personne ne vient pas de sa propre volonté, c'est vain.

*Malo, en vous écoutant, je vois la vie d'une de mes filles. Le fait de mettre notre fille dehors n'est pas envisageable pour nous. Nous craignons la rue et de ne plus jamais la revoir. On sait que la situation est inacceptable mais on garde espoir. Elle commence l'EMDR. J'ai la foi mais je suis perdue, impuissante.*

**Soeur Anne Gabriel :** Elle a accepté certaines choses ?

*L'EMDR et elle a un suivi psychologique depuis 3 ans Mais, elle n'y croit pas. Et, elle refuse de prendre un traitement. Elle mène une vie presque animale, faite d'addictions dans laquelle elle s'abîme physiquement et intellectuellement.*

**Soeur Anne Gabriel :** Avec l'EMDR, le thérapeute ne va parfois pas jusqu'au bout car cela peut être trop violent. Il faut poser un ultimatum. Il faut aussi savoir **préserver la fratrie** qui trinque plus qu'on ne le croit.

**Morgane :** Vous avez peur de ne plus la revoir mais en restant chez vous, elle peut mourir d'une overdose. La mise à exécution d'une menace de suicide est rare. C'est vrai que la rue pour une fille, c'est compliqué. Mais si le jeune reste à la maison, il ne prendra aucune responsabilité (factures payées, frigo rempli...). Ça prend parfois du temps, mais quand une fille est prête pour s'en sortir, elle y parvient. **Il faut faire confiance.** Malo a beaucoup fait confiance au Christ.

**Malo :** La relation aux parents est relativement intime et personnelle.

Nous ne sommes plus nous-mêmes sous-produits. La manipulation est précise et vient piquer là où ça fait mal. Quand on est dans l'addiction, le relationnel est tronqué.

Il faut vous positionner et **respecter votre cœur de mère et de père** ainsi que **protéger les frères et sœurs.** Les risques de la rue sont bien présents mais lorsqu'on se drogue, on se met en danger tout le temps.

Aujourd'hui, je remercie les personnes qui m'ont fermé leurs portes.

**Morgane :** Effectivement, cette décision paraît ignoble, inconcevable mais c'est une situation où l'enfant vous met en insécurité dans votre propre maison (couple, fratrie). Il vous faut récupérer des forces pour aider votre jeune quand il sera revenu dans la réalité.

La séparation est nécessaire pour tout le monde.

### **Conclusion par Soeur Anne Gabriel :**

C'est un sujet qui donne lumière à chacun.

Ils sont contre les cadres donc il est essentiel de poser des limites. **C'est NON ou C'est OK.**

Le déclic arrivera dans 1, 2 ou 3 ans, on ne peut pas prévoir.

Il faut **s'appuyer sur le groupe PAA, vos contacts**, pour vous aider et être entouré. **Des lumières viennent d'autres parents.**

Vos enfants ne se réduisent pas à leurs addictions. Ils ne sont pas la cause de leurs blessures mais ils sont responsables de ce qu'ils font.

Il est essentiel de **se mettre à leur niveau et ne pas être dans l'autorité.**

Faites des petits pas et **gardez espoir**.

S'il ne veut rien entendre, vous pouvez lui dire toujours dans la bienveillance : « **si tu n'es pas malade et bien va** ».

De simples mots percutants peuvent les aider à réfléchir avec du recul.

Il faut **beaucoup de patience** face à l'addiction de vos enfants. Derrière une telle soif d'absolu, il faut le déclic.

Je suis dans la joie quand je vois le chemin que Malo et Morgane ont parcouru.

Thomas De Flaujac, directeur de Saint Jean Espérance, nous transmet le lien pour l'EMDR :

<https://www.emdr-france.org>.

## Remerciements



**Contact :** Virginie Barcelo

vdusud@hotmail.fr — 06 80 06 05 49

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