

Notre invitée •

Anne,

mère aidante et bénévole au sein de l'association Saint Jean Espérance.



Depuis 2024, EpA soutient Saint Jean Espérance dans son accompagnement de jeunes souffrants d'addiction, en finançant des projets d'art-thérapie et de pratique artistique adaptée aux enjeux de santé mentale, notamment un atelier d'initiation aux arts du cirque. Anne, mère aidante et bénévole au sein de l'association, nous parle de son parcours et de celui de son fils.

Comment la question des troubles psychiques est-elle entrée dans votre vie ?

Je suis mère de quatre enfants, dont un fils adopté. Aujourd'hui jeune adulte, ce dernier a traversé un parcours difficile, marqué par des troubles liés à l'addiction et à des fragilités psychiques. Comme beaucoup d'enfants adoptés, il a eu une enfance bouleversée, traversée de questionnements et d'une recherche constante d'identité. À quinze ans, il a commencé à consommer du cannabis en cachette. Nous avons mis du temps avant de réaliser l'ampleur du problème.

Quel est le parcours de vie de votre fils face aux addictions et leurs conséquences ?

Son parcours thérapeutique a été long. Un premier psychiatre addictologue l'a accompagné dans plusieurs tentatives de sevrage à domicile, en vain. Il a également été hospitalisé plusieurs semaines, sans résultat concluant. Par la suite, il a trouvé un emploi dans une entreprise de menuiserie, puis dans la vente. Mais après une rupture sentimentale douloureuse, sa dépendance s'est aggravée. Par miracle, ses dépendances n'ont pas eu de conséquences physiques irréversibles. Nous avons eu de la chance, car le cannabis est un désinhibiteur de la schizophrénie, et ses addictions sont apparues à l'adolescence, un moment où le cerveau est encore en développement. Cela aurait pu avoir des conséquences mortelles : un de ses amis s'est suicidé dans une crise de schizophrénie, et notre fils a aussi été témoin d'une tentative de défenestration d'un garçon qu'il avait rattrapé in extremis.

Comment avez-vous réagi, en tant que parent ?

Il a parfois fallu prendre des décisions extrêmement difficiles. La situation dégénérait, avec des accès de colère, des cris, des vols de plus en plus graves, des fréquentations de gens dangereux, et des passages au commissariat. Les problèmes de notre fils se répercutaient sur nos autres enfants. Avec le recul, je crois que ses progrès doivent beaucoup à la fermeté de son père, qui l'a poussé à plusieurs reprises à se confronter aux conséquences de ses choix en le mettant à la porte.

Comment s'est passée la période à Saint Jean Espérance, et en quoi consiste l'action de l'association ?

Malgré ses efforts, il ne parvenait pas à s'en sortir seul, vivant en ville, entouré de tentations. C'est lui qui a découvert l'association et nous en a parlé : à vingt-quatre ans, il a décidé de rejoindre Saint Jean Espérance, avec la volonté d'opérer un changement profond et durable. L'approche de l'association repose sur trois piliers : le travail manuel, la vie communautaire, et la spiritualité. Des activités comme le jardinage ou la cuisine permettent de retrouver confiance en soi, d'acquiescer le sens des responsabilités, et de redonner du sens à l'effort quotidien. La vie en communauté favorise l'entraide et le partage : les jeunes vivent ensemble, par groupes de huit à dix.

L'association est laïque, mais elle propose une dimension spirituelle dans son accompagnement, en fonction des envies et croyances de chacun, pour favoriser la conscience

de soi et une transformation personnelle profonde. L'objectif est une libération durable de toute forme de dépendance, sans substitution chimique. Pendant toute la durée du séjour, les jeunes bénéficient d'un accompagnement constant assuré par des frères, des laïcs bénévoles et des professionnels de santé.

Cette expérience a eu lieu à un moment où le corps médical avait échoué. Le système hospitalier français, actuellement en crise, n'est pas en mesure de prodiguer dans la durée des soins similaires : il a été hébergé pendant trois ans moyennant une très petite participation, avec des bénévoles disponibles jours et nuits. Un an après son admission, alors que nous ne l'avions pas vu depuis douze mois nous avons eu le sentiment d'assister à une véritable résurrection. Il semblait transformé de l'intérieur, comme un homme nouveau.

Comment a été impactée votre propre santé mentale, en tant qu'aidante ?

En tant que parent, on se sent très démunis. L'équilibre entre espoir et lucidité est très difficile. J'ai mis du temps avant de réaliser à quel point ma propre santé mentale était impactée. J'étais obsédée par le fait de déceler des signes de consommation dans son comportement et mon angoisse m'avait progressivement mise dans un état de codépendance vis-à-vis de lui. Mon mari et moi étions tous les deux dans une bulle de souffrance. Il fallait pourtant maintenir une vie de famille pour nos enfants, ainsi qu'une vie professionnelle. Je suis une mère optimiste, j'ai toujours cru qu'il s'en sortirait. Mais j'ai aussi traversé des moments difficiles, notamment lors de rechutes. J'ai eu besoin d'un traitement antidépresseur et de l'écoute de mes proches. Les échanges avec d'autres parents concernés par l'addiction ont également été un espace de parole, de partage, et d'espoir.

Comment vit-il aujourd'hui, avec ces troubles ?

Il a depuis été diagnostiqué bipolaire, ou borderline selon les spécialistes, sans que ce diagnostic ne soit bien arrêté, ni déterminant à mes yeux. L'addiction est une maladie qui ne disparaît jamais complètement. Il gardera à vie cette pathologie, et elle restera un marqueur important dans notre histoire familiale. Malgré cela, notre fils se porte aujourd'hui aussi bien que possible. Il semble déterminé à reprendre l'entreprise familiale, la développant avec succès et embauchant de jeunes salariés. C'est assez merveilleux à voir. Sa personnalité a évolué : il est devenu un jeune homme charmant et apprécié, avec une confiance retrouvée en lui-même. Il a des amis et mène une vie normale. Il incarne à mes yeux l'espoir qu'il est possible de se reconstruire malgré les épreuves et de mener une vie épanouie.

Quel a été l'impact de l'art dans sa vie ?

Notre fils a toujours eu une relation profonde avec l'art, en particulier la musique. Très mélomane, il possède une oreille et une sensibilité musicale rares. Il a suivi des cours de piano pendant de nombreuses années et la musique est restée une part essentielle de son identité. Le travail manuel, notamment la menuiserie, est devenu pour lui une autre forme d'expression. Transformer la matière, voir naître un résultat de ses mains lui procure une grande satisfaction. Par ailleurs, il a un sens esthétique remarquable, dont je suis assez admirative.

Depuis 2024, Saint Jean Espérance a mis en œuvre des ateliers d'arts du cirque et d'art-thérapie avec le soutien d'EpA. En quoi ces deux nouvelles approches artistiques ont-elles impacté le parcours des jeunes participants ?

Dans le cadre de l'atelier d'initiation aux arts du cirque, les jeunes soulignent unanimement que les exercices proposés leur ont permis d'améliorer la confiance en eux, et de découvrir que leur corps peut et doit exprimer autre chose que de la force. Tous font l'effort de maintenir cette activité dans la durée. Beaucoup de jeunes ajoutent qu'elle leur procure un apaisement. Cet atelier ravive les capacités cognitives, la créativité, et favorise la communication entre eux et avec la thérapeute. Il leur permet de retrouver des capacités "saines" : imagination, raisonnement, appétence, savoir-faire.

► www.stjean-esperance.net