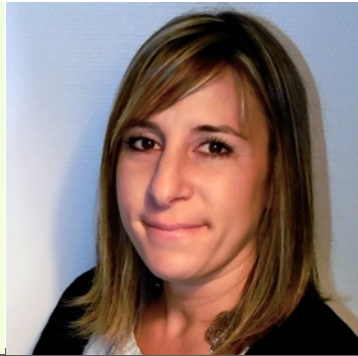


LYDIA RAMOS

vous répond



Q : Puis-je devenir accro au shit ou à l'alcool alors que je ne suis qu'au Lycée ?

Voilà la question à se poser quand on est au Lycée !

J'irai droit au but en te disant que oui, tu peux devenir accro au shit ou à l'alcool alors que tu n'es qu'au Lycée. L'alcool et le shit ont cette particularité qu'on peut y devenir accro très rapidement, même si la dépendance à l'alcool est moins répandue à l'adolescence qu'à l'âge adulte.

Comment ça se passe ? Parfois, sans le vouloir, on prépare soi-même déjà le terrain avant d'être dépendant. Alors que tu es peut-être le premier à dire que tu es le dernier à qui cela peut arriver, tu n'es donc pas à l'abri ! Certains jeunes me disent qu'ils peuvent se passer de consommation d'alcool ou de cannabis facilement, et en même temps ils m'avouent avoir besoin dans la journée d'un "petit joint" ou d'une bière. Mais, c'est ce qu'on appelle la dépendance ! En fait, peu de jeunes savent qu'ils sont déjà dépendants et surtout peu de jeunes le reconnaissent ! C'est toujours difficile de reconnaître une chose pareille parce que la dépendance, tout d'abord, ça fait peur et qu'ensuite, on a honte de ne plus pouvoir se maîtriser.

Bien souvent, les jeunes que je reçois en entretien racontent la même histoire sur leur 1er joint. Ça arrive en général en soirée avec une bande de copains et copines dans une ambiance festive. Mais ce que je remarque, c'est que derrière ce 1er joint, les motivations ne sont pas toujours les mêmes. Pour Jules, par exemple, il voulait transgresser un interdit. Il savait que c'était illégal. Il voulait se prouver à lui-même et devant ses copains et copines, qu'il pouvait le faire et braver l'interdit. Pour Alix, c'était plus compliqué. C'était un soir où elle voulait tout oublier. Oublier l'ambiance familiale où elle se sentait de plus en plus délaissée par ses parents. Ils se prenaient la tête tout le temps. Depuis, elle explique qu'elle en a besoin pour déconnecter de cette vie qu'elle trouve insupportable. En fumant des joints, elle rigole, chose qu'elle n'arrive pas à faire naturellement dans sa vie de tous les jours.

Pour l'alcool, généralement, ce que tu recherches, c'est de t'alcooliser le week-end avec tes amis. Mais les conséquences peuvent aussi être plus dramatiques que fumer un joint. Les statistiques sont formelles. Les accidents de scooter ou de voiture arrivent en général à cause de fortes alcoolisations. C'est la raison pour laquelle tes parents sont inquiets quand tu leur dis que tu pars en soirée. Ils ne sont pas dupes et savent que l'alcool circule. En m'écoutant, tu les entends peut-être déjà te poser toutes sortes de questions. Mais dis-toi qu'ils ont raison de te poser ces questions. Ils sont dans leur rôle de parents. Et le contraire serait inquiétant s'ils ne s'assuraient pas des endroits que tu fréquentes. C'est d'ailleurs souvent là que tout commence dans la consommation de shit et d'alcool répétée. C'est quand on se sent seul, délaissé, incompris de notre entourage familial. Et tu as alors l'impression que quoi que tu fasses, tes parents ne se soucient pas de ce que tu fais. C'est alors difficile pour toi de faire face à toutes les pressions et tu as besoin de déconnecter, de remplir un vide au fond de toi qui te paraît immense.

Je te propose de te poser plusieurs questions pour savoir si tu es dépendant:

as-tu besoin de consommer des joints tous les jours ? Le matin en te levant ? Le soir pour t'aider à t'endormir ?

Si tu as au moins un oui à une de ces 3 questions, alors oui, tu es dépendant. Tu deviens dépendant quand fumer un joint ou prendre un verre d'alcool est un besoin et non un plaisir. Tu vas commencer à organiser toutes tes journées en fonction de la prise du produit, à voir de moins en moins tes amis, à ne plus trouver d'intérêt pour l'école ou d'autres activités que tu faisais avant. Tu as besoin également d'être dans les mêmes lieux, souvent aux mêmes horaires, de réunir toutes les conditions agréables pour prendre le produit. C'est un peu comme se rendre à un rendez-vous où tu dois rencontrer une personne. Et cette personne est en somme le produit. Tu as établi un lien affectif avec le produit à défaut de ne pas pouvoir l'établir avec d'autres personnes de ton entourage.

Pour te donner une image de la dépendance, c'est comme prendre un médicament dont tu as besoin pour colmater toutes tes angoisses. Tu as besoin d'un anesthésiant. Si tu t'es reconnu, je voudrais t'encourager en te disant qu'il existe des solutions pour ne plus être dépendant. La première porte de sortie est de reconnaître ta dépendance au shit ou à l'alcool en répondant sincèrement aux questions de tout à l'heure.

La deuxième porte de sortie est de te faire aider. C'est une idée fausse de se dire qu'on peut s'en sortir par soi-même. Les dépendances sont trop complexes. Il suffit parfois de parler de ses angoisses à un professionnel pour les atténuer. Il ne sera pas là pour te juger mais pour t'aider à comprendre pourquoi tu as besoin d'un produit dans ta vie. Autre chose: si tu te poses des questions d'ordre spirituel, je voudrais aussi t'encourager à explorer l'amour que Dieu peut te donner. C'est un véritable antidote efficace et souvent oublié quand on touche le fond. Bien souvent, la dépendance est le résultat d'un grand vide affectif et on a besoin d'un produit pour le combler. Mais n'oublie pas que rien n'est plus grand que l'amour de Dieu et que Lui seul peut combler toutes les brèches de ton vide intérieur. Alors, accroche-toi à la bonne embarcation.