

# Se libérer de la drogue

## Je ne maîtrise plus la situation

Quand on est jeune, on risque facilement de plonger dans la drogue, par curiosité, par caprice, pour faire comme les autres, parce que des «amis» vous y poussent ou parce qu'on n'en connaît pas les dangers. Soudain, on se rend compte qu'on n'arrête pas de se droguer, qu'on en éprouve le besoin, qu'on pense sans cesse à la prochaine prise. Il devient difficile de passer plusieurs jours sans drogue. Ou bien on se rend compte qu'on a changé, que nos amis se détournent de nous, qu'on ne s'intéresse plus aux choses qui nous procuraient du plaisir, qu'on n'évolue plus. Ou encore, on remarque qu'un bon copain ou une bonne copine présente ces comportements.

C'est plus tard à ce moment-là qu'on devrait se demander ce qu'il faut faire. Une bonne solution consiste à consulter un médecin.

### À quoi puis-je reconnaître que je suis dépendant ?

- Je me drogue souvent (le cannabis est aussi une drogue !).
- Je pense souvent au moment où je vais à nouveau consommer de la drogue.
- Je peux difficilement rester plusieurs jours sans me droguer.
- À peine l'effet de la drogue s'est-il estompé que je pense à la prochaine prise.

Pour chaque drogue, il existe déjà des effets négatifs avant que la dépendance s'installe. Ceux qui consomment des drogues surtout pendant le week-end sont également en danger.

### Modifications de la personnalité

Tôt ou tard, toutes les drogues nuisent à la personnalité de l'individu. Les amis d'un toxicomane disent souvent: «Il n'est plus le même; il a complètement changé.» Beaucoup de toxicomanes se rendent compte eux-mêmes qu'ils ont changé et qu'il leur est plus difficile d'entretenir des amitiés. La drogue modifie chimiquement la pensée et l'affectivité. Plus l'individu reste longtemps sous l'emprise de la drogue, plus il se fait de mal. L'affectivité se modifie : plus rien n'a de sens, plus rien ne présente d'intérêt. Il essaie de combattre cela en consommant à nouveau des stupéfiants. Peu à peu, il développe ce qu'on appelle un *syndrome amotivationnel*, c'est-à-dire un état permanent de passivité, de manque d'intérêt et d'incapacité à éprouver du plaisir. Parfois, il ne se rend pas compte que cet état est dû à la drogue; il pense qu'il est tout simplement paresseux ou que c'est normal, que les jeunes sont comme ça.

### **Pourquoi vivre sans drogue ?**

1. Les drogues modifient chimiquement dans le cerveau l'affectivité de l'individu. Cela entraîne tôt ou tard des dommages et une modification de la personnalité. Il convient donc d'éviter le plus tôt possible de prendre des stupéfiants.
2. Tous les stupéfiants entraînent des dommages physiques.
3. Toute dépendance est caractérisée par une perte de contrôle de soi. Le risque de rechute est beaucoup plus grand lorsque le patient ne rompt pas tout contact avec la drogue et le milieu de la drogue.
4. La réussite du sevrage physique constitue un encouragement utile à la poursuite du traitement.
5. Le syndrome amotivationnel (cf. ci-dessus) ne peut être guéri que dans l'abstinence.
6. Quand on commence à vivre sans drogue, on retrouve l'estime de soi. On peut reprendre des activités qu'on avait négligées sous l'emprise de la drogue.
7. Une psychothérapie ne peut réussir que si l'individu s'abstient de toute drogue et qu'il a les idées claires.
8. Quand on cesse de se droguer, on devient un modèle pour ses amis et l'on peut en aider plus d'un à se libérer de la drogue.

### **Qui peut le mieux apporter son aide ?**

Quand on est dépendant, le désir d'arrêter varie souvent d'un jour à l'autre, voire d'une heure à l'autre. C'est pourquoi il est très important de renforcer cette motivation. Le toxicomane désireux de décrocher devrait trouver quelqu'un qui ne le lâche plus. Il a besoin d'une personne qui possède un juste mélange d'amitié et d'attitude ferme à l'égard des drogues, qui lui donne espoir, lui indique tout ce qu'il pourra réaliser après sa thérapie.

## Etapes de la thérapie

En principe, la thérapie comporte les étapes suivantes, mais elles peuvent être modulées en fonction des problématiques individuelles (drogue(s) consommée(s), situation sociale, etc.) :

- Premier contact avec le médecin ou un centre de prévention et de traitement.
- Sevrage physique et convalescence, la plupart du temps dans un centre de sevrage, ou en milieu hospitalier (environ deux semaines).
- Sevrage psychologique dans une clinique spécialisée, dans une communauté thérapeutique résidentielle, ou thérapie ambulatoire pendant de nombreux mois voire des années.
- Réinsertion sociale et reprise d'un travail, par exemple dans une communauté thérapeutique en milieu ouvert
- Suivi thérapeutique chez un médecin ou dans un centre de prévention et de traitement, à titre individuel ou en groupe.
- En cas de nécessité, psychothérapie.

### Traitement ambulatoire ou résidentiel ?

Si le patient est instable et peu discipliné ou que sa situation familiale et sociale soit problématique, un traitement ambulatoire ne suffit plus. L'alternance rapide des phases d'abstinence et de rechute l'affaiblissent tellement qu'il est amené à abandonner fréquemment le traitement. Aussi une thérapie résidentielle devient-elle nécessaire car elle le protège.

### Sevrage physique

Le sevrage des drogues est plus facile et moins dramatique qu'on ne croit. Dans les cas les moins graves, il peut se faire à domicile. Sinon, il faut se tourner vers l'unité de sevrage d'un hôpital ou une clinique psychiatrique. En cas de dépendances multiples - consommation régulière de drogue, d'alcool et de médicaments - une surveillance en milieu hospitalier s'avère nécessaire.

Les **héroïnomanes** peuvent, selon la gravité de leur dépendance, présenter les symptômes de sevrage suivants : manifestations rappelant celles de la grippe telles que frissons, sueurs, douleurs musculaires, crampes d'estomac, insomnies, écoulement nasal.

Ces troubles sont presque toujours bénins et peuvent être surmontés sans médicaments.

Le sevrage de la **cocaïne**, des **amphétamines** et de l'**ecstasy** se caractérise par des dépressions tenaces et des insomnies.

A cause de l'élimination très lente de cette drogue, le sevrage du **cannabis** dure de nombreuses semaines et provoque souvent des insomnies persistantes, de l'agitation et des angoisses.

Le sevrage est la première étape d'une thérapie prometteuse.

## **Thérapie de longue durée pour vaincre la dépendance**

Après le sevrage physique et la convalescence, l'accent est mis sur l'évolution psychologique des patients. Ils doivent fortifier leur personnalité, apprendre à éprouver des sentiments et des émotions authentiques sans recourir aux stupéfiants. Ceux qui ont commencé de se droguer à l'adolescence n'ont souvent pas pu épanouir vraiment leur personnalité. Parfois, quand ils sont à jeun, ils souffrent de constater cela quand ils se comparent à des jeunes de leur âge qui ne se droguent pas. Mais dès qu'ils ont décroché, leur développement reprend et ils peuvent, déjà pendant la thérapie, rattraper le temps perdu, par exemple combler leurs lacunes scolaires ou professionnelles. Les médecins et les intervenants des centres thérapeutiques ou des communautés thérapeutiques en milieu ouvert sont là pour les aider.

La vie dans un centre thérapeutique permet de réapprendre à maîtriser beaucoup de situations de la vie courante avec les contacts sociaux qu'elles impliquent. L'essentiel ici est de fortifier sa personnalité : se fixer de nouveaux buts, développer son courage, s'atteler à des tâches et, avant tout, persévérer. L'aptitude aux relations sociales doit également être rééduquée car elle peut être affectée par la drogue. Il est important d'apprendre à connaître ses émotions et ses sentiments, à les manifester, à écouter les autres, à les comprendre, à faire preuve d'empathie.

### **Postcure et réinsertion**

Après le sevrage psychologique ou un séjour dans un centre thérapeutique, vient la phase de réinsertion dans la vie de tous les jours et dans la vie professionnelle. Il faut continuer à réapprendre à vivre sans drogue. Pour cela, il est important d'éviter le milieu des toxicomanes et ses anciens compagnons afin de ne pas être tenté de replonger. Il est également important de saisir toutes les occasions de nouer des contacts avec des jeunes du même âge qui ne se droguent pas.

Dans beaucoup de centres thérapeutiques, il existe des communautés thérapeutiques en milieu ouvert dans lesquelles d'anciens drogués peuvent s'entraider et apprendre à surmonter ensemble leurs problèmes. Une poursuite du traitement chez le médecin ou dans un centre d'aide et de prévention, à titre individuel ou en groupe, peut considérablement faciliter la réinsertion.

### **Traitement médicamenteux**

Les médecins disposent de nombreux médicaments efficaces pour lutter contre les symptômes aigus de sevrage.

Des drogues de substitution comme la méthadone et la buprénorphine ne sont pas une solution durable. Ces deux substances sont, comme l'héroïne, des opiacés et induisent une forte dépendance. L'administration d'héroïne également conduit le toxicomane à persister dans sa dépendance car personne ne peut se libérer de la drogue sans sevrage ni postcure. Si quelqu'un consomme de l'héroïne pendant assez longtemps avant un sevrage, il ne fait que retarder le début de la thérapie.

Le Naltrexon est un médicament qui ôte tout effet aux opiacés. Dans le sevrage de l'héroïne, on l'administre sous anesthésie. Il peut aider un ancien toxicomane à éviter les rechutes.

## Rechutes

Se libérer de la drogue demande beaucoup de persévérance. Les effets chimiques des stupéfiants provoquent le besoin de nouvelles prises. C'est pourquoi il ne faut pas avoir honte de faire une rechute. Plus on en parle à ceux qui vous aident et plus on réfléchit à la manière d'éviter une prochaine rechute, plus vite on guérira. Plus on résiste longtemps à l'envie de se droguer, plus le besoin diminue. Le plus difficile, ce sont les premiers temps.

Il est important que l'individu connaisse ses points faibles, qu'il sache quand il court le risque de faire une rechute. Chez l'un, c'est le moment où il a de l'argent en poche, chez un autre, c'est quand il se rend à une fête, chez un autre encore, c'est lorsqu'il entend une musique précise ou qu'il rentre chez lui après le travail et que la prise de drogue était devenue un rituel, ou quand il se rend dans un quartier où il a déjà acheté de la drogue, ou encore lorsqu'il rencontre certaines personnes, etc. Il est important de développer des stratégies d'évitement.

## On a toujours une chance

Plus on commence tôt une thérapie, plus on a de chances de se libérer de la drogue. Certes, on peut replonger mais on ne doit pas se décourager car une fois qu'on a commencé à essayer de décrocher, chaque pas en avant vous donne des forces qu'on avait complètement perdues et qui vous aident à persévérer. Quand on peut bénéficier de l'aide de parents, d'amis ou d'un médecin, on est sur la bonne voie. On est alors content et fier de voir tout ce qu'on peut réaliser.

Février 2006

MEDECINS SUISSES CONTRE LA DROGUE  
SCHWEIZER ÄRZTE GEGEN DROGEN  
MEDICI SVIZZERI CONTRO LA DROGA

Schweizer Ärzte gegen Drogen  
Postfach 2170  
Tél.: +41 44 261 03 29  
Fax: +41 44 261 03 31

[www.aegd.ch](http://www.aegd.ch)