

## Témoignage de Thierry octobre 2023

Comme toutes les familles confrontées à l'addiction de substances, nous avons vécu des moments très difficiles, nous pensions vivre des situations exceptionnelles et uniques ; nous nous sentions isolés et seuls, à devoir faire des choix face à des situations désarçonnantes ; devoir gérer des émotions très fortes, destructrices ; essayer tant bien que mal de garder un cadre ; nous débattre pour nous extirper d'un tourbillon infernal qui nous tirait vers le bas, dans un chaos sans nom. En repli sur notre famille avec nos quatre enfants, Qui pouvait nous écouter ? Qui pouvait nous comprendre ? Qui pouvait nous éclairer sur que faire, comment faire ? Où pouvoir déposer toutes ses émotions qui nous submergeaient.

Quand notre fils est rentré chez Trempoline il y a plus deux ans, Nathalie nous a reçu pour nous parler du groupe Solidarité. Il n'a pas fallu longtemps pour nous convaincre du grand intérêt et de l'utilité de ce groupe de rencontre pour les familles.

C'est un endroit de grand respect et de bienveillance où chacun est libre de prendre la parole. On peut librement en toute confiance y déposer ses émotions, ses questionnements, ses doutes, ses appréhensions, son vécu. Les autres participants sans aucun jugement ne sont pas là pour dire ce que tu devrais faire, ... mais partager comment ils ont fait ou réagi dans une situation similaire. Ceux qui ne prennent pas la parole, ont aussi leur place. Ils retournent chez eux nourris de réponses leur permettant aussi de continuer à évoluer. A chaque fois, chacun ajoute ou améliore les outils de sa boîte outils.

Quand nous revenons à la maison après une réunion, nous savons maintenant que notre après-midi sera consacrée à nous poser, en apparence peut être pour récupérer de l'intensité des moments partagés le matin, mais en réalité il s'agit d'une digestion. Oui, c'est comme si l'on reçoit à chaque fois une alimentation qui va nous transformer de jour en jour ; communiquer autrement, établir et apprendre à garder un cadre, connaître et mettre ses limites, imprimer peu à peu un schéma relationnel constructif et apaisant.

Assez rapidement le groupe nous apprend des outils ; cependant mettre un cadre par exemple peut s'avérer contreproductif si l'on ne parvient pas à le faire respecter. Aussi des mois et des mois d'évolution et de transformation personnel sont souvent nécessaires pour enfin apprendre à utiliser sa propre boîte à outils.

Notre couple parental a su tenir la barre sans virer de bord. Faire route ensemble en nous réajustant dans nos rôles respectifs ; nommer les difficultés rencontrées, tenir compte de nos besoins, développer et faire confiance en nos compétences, être plus ferme et juste dans nos décisions. Être cohérents en pensées, en paroles et en actes.

Naviguer toujours à deux, souvent par essai et erreur, mais de mieux en mieux, pour soutenir et responsabiliser notre fils.

Aujourd'hui l'eau a coulé sous les ponts, l'eau est purifiante ; notre relation avec notre fils est redevenue fluide, authentique et quel bonheur d'avoir retrouvé ces liens porteurs d'amour.

Ayant dû quitter Trempoline au début de sa réinsertion, cela va bientôt faire 4 mois que notre fils est abstinant sous notre toit. Nous nous rendons compte combien il est riche, opportun et très constructif de vivre une réinsertion au sein de la cellule familiale, sur le terrain où tout a commencé. Il s'agit d'une expérimentation exigeante nécessitant un cadrage et qui vaut la peine d'être vécue, car les transformations se font en profondeur.

Intuitions, réflexions et la fameuse boîte à outil, mais ce qu'il faut le plus, c'est de laisser du temps au temps, ... beaucoup de temps...Et lorsque l'on regarde en arrière, on se réjouit du chemin déjà parcouru. Avec confiance, on regarde où poser le pied pour faire le pas suivant sur le sentier qui nous mènera là où il nous mènera et quand bien même avec des détours.

Rejoindre le groupe Solidarité, c'est mieux accompagner le membre de notre famille sur son chemin. Rejoindre le groupe Solidarité, c'est aussi se transformer

Comme le dit (Richard Beauvais) dans la philosophie lue au début de chaque réunion : « C'est accepter de se voir à travers le regard et le cœur des autres, c'est se découvrir et découvrir les autres... Alors on est plus seul ».