Inspiration d'abstinence suite à l'expiration de consommation

Biographie réalisée dans le cadre des ateliers « Ecriture »
au sein de lôASBL Phénix 2013-2014

Dans mon récit de vie, je môappellerai Ëllona.
Je suis née à Namur le 22/04/1989 dôun père inconnu.

Peu de temps après ma naissance, maman et moi sommes allées dans un centre pour jeunes femmes en difficultés à Liège. Le personnel du centre a constaté que maman ne savait pas sôoccuper de moi alors on môa envoyé en pouponnière (orphelinat) aux Benjamins à Bruxelles le 12/03/1990.

Le 21/10/1991, mes parents dôaccueil sont venus môaccueillir à Pesche à côté de Couvin. Jôavais tout pour être bien : parents au travail, vacances chaque année, maison avec grand jardin, stage de vacances, mouvements de jeunesse, club de natation,é

Jôétais une enfant très bonne élève à lôécole jusquôà ma deuxième année primaire, jôai commencé à être impertinente et mes notes chutaient et ce, quand jôai réalisé que mon nom de famille nôétait pas le même que celui de mon père dôaccueil (qui, pour moi, est mon seul papa).
Je ne comprenais pas pourquoi et je trouvais cela injuste ! Tellement injuste que je devenais révoltante et impulsive au point de faire tout lôinverse de ce quôon me disait.
Je nôavais que 7 ans et jôenviais mes camarades qui vivaient tous avec leurs parents géniteurs, je me posais des questions telles que « pourquoi moi ? Quôest-ce que jôai fait ?». Questions sans réponsesé Je me sentais très à lôécart des autres et seule. Il me manquait quelque chose, je ne savais pas encore quoi, car jôétais trop jeune pour le savoir, mais côétait le manque de mes parents biologiques.
Comme je suis en famille dôaccueil et non adoptée, jôavais un suivi chaque mois avec deux assistants sociaux pour faire le point et pour que je puisse voir maman que je nôai vue que deux fois. Jôavais aussi un suivi psychologique, mais dont je nôavais que faire.

A mes 9 ans jôai appris par les assistants sociaux que ma mère biologique avait le S.I.D.A., que je pouvais aller la voir à lôhôpital et lui poser une petite liste de questions. Je croyais que le S.I.D.A. sôattrapait comme un rhume et je nôosais pas lui faire la bise, jôen étais mal à lôaise. Quant à ma petite liste de questions, elles nôétaient pas très cohérentes ni importantes, côétaient des questions dôenfant.

Vers mes 12 ans, je nôavais plus de limites, je nôécoutais plus rien, je dépassais les règles et je nôen faisais quôà ma tête.
Avec lôavis des assistants sociaux, mes parents dôaccueil môont placée en internat en pensant que cela allait mieux me structurer, au contraireé Jôy suis restée deux ans et à mes 14 ans, jôai voulu revoir ma mère génitrice, je lui avais écrit une lettre lui disant que jôétais prête à la voir pour quôelle puisse môexpliquer ce quôil sôétait réellement passé, il fallait que je la rencontre pour affronter cette solitude. Malheureusement, la lettre môest revenue en famille dôaccueil avec une étiquette où il était coché « décès »é Jôétais blufféeé Elle est décédée le 13/12/2003 à Bruxelles.

Le jour de mes 15 ans, je suis allée à la Justice de Paix et au Tribunal de Première Instance de Bruxelles pour déclaration dôacceptation sous bénéfice dôinventaire à la succession de « Ma » maman. Jôétais mal à lôaise ce jour-là, jôavais lôimpression que je devais payer les erreurs de ma mère et que tout me tombait dessus.

Ma première consommation a eu lieu l'année de mes 16 ans, année plutôt difficile avec ma famille d'accueil dû à mon adoption refusée à la suite du décès de maman. Ayant un caractère ingérable, j'ai été placée cette année-là.
Jôétais entourée de filles autant en difficulté et aussi rebelles que moi. On se retrouvait bien souvent à dormir dans la chambre voisine pour consommer ensemble (à deux voire trois) de l'alcool, du cannabis ou des bonbonnes de gaz...
J'ai pu cette année-là, avec le psychologue du centre, aller voir ma mère au cimetière d'Anderlecht pour lui dire tout ce que j'avais sur le cî ur. Mais tout était négatif, car côest ce quôen disait ma famille d'accueil, je lui ai malheureusement tout dit....

Deux mois après, j'ai eu ma chute du deuxième étage du centre après avoir consommé ma première bouteille de Martini Fiero que j'avais siphonnée seule avec un joint, un jour où je n'avais pas envie d'aller à l'école. Sécher les cours m'a fait payer les coups :
Ce jour-là, je suis rentrée au centre en pleine crise d'alcool, les éducateurs étaient aux bureaux.
J'étais installée sur l'appui de fenêtre de la cuisine, une amie qui était présente est partie chercher une autre amie qui est revenue en disant : « Si elle veut sauter, qu'elle saute ! » Et j'ai sauté....

Allongée à terre, ma première phrase a été : « Je vais mourir. » Je ne savais pas ce quôil môarrivait, mais j'avais cette sensation et ces douleurs que mon corps allait exploser, tellement c'était douloureux. Ambulance, hélicoptère,...

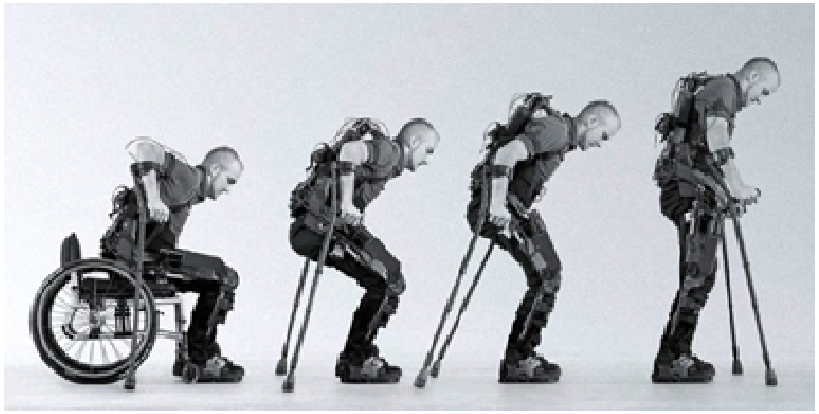
Après 14 heures d'opération, mes parents d'accueil étaient présents à mon réveil, les voir était rassurant pour moi. Après m'être rendormie, je me suis éveillée plus consciente, mais ce qui s'était passé était vague pour moi. J'ai voulu demander ce qu'il s'était passé, mais la question m'était retournée, j'ai donc voulu me lever du lit pour mieux comprendre la situation, mais impossible !
Mes jambes ne bougeaient pas... Jôai regardé autour de mon lit, et là jôai vu une poche d'urine ! Jôai reposé la question : « Que se passe-t-il ? » Et là, ils môont répondu : « Mademoiselle, vous êtes paraplégique, vous ne marcherez plus... » Tout s'était effondré autour de moi, côétait la fin... À 16 ans, je ne pouvais pas concevoir ma vie en chaise roulante, sportive comme j'étais.

Ma première nuit n'était que rêves de courir et de marcher, comme je l'avais toujours fait...
Le lendemain, deux personnes vêtues de blanc sont venues près de moi et mônt dit : « Mademoiselle, on va vous faire marcher, nous sommes Kinés ». Ma réplique : « De quoi ? Je ne sais plus marcher, on mâa dit que cêtait à vie ! ».
Ils mônt expliqué que, la nuit précédente, ma voisine de chambre mâavait vue me lever de mon lit, somnambule, à essayer de marcher autour de mon lit en me tenant aux barreaux de celui-ci. Elle avait appelé les infirmières de nuit. Je nên revenais pas ! Cêtait tellement merveilleux de pouvoir me dire que je pouvais remarcher.
Mon rêve était tellement fort, quîl mâa sauvée de la chaise roulante à vie ! OUF ! Jâallais pouvoir donner toute ma volonté possible en mettant toute mon énergie pour y arriver. Mais le plus dur allait suivreé

Jêétais à lâhôpital de Liège, loin de mes parents, qui habitaient Couvin. Ils travaillaient tous deux dans lênseignement donc jâavais une visite de leur part en semaine et deux le week-end.
Je mênentendais très bien avec ma voisine de chambre et ses visites étaient les miennes aussi, dâautant plus que jêétais la cadette de la neurochirurgie. Jêétais appréciée et la chouchoute de tout le monde. Ma marraine venait souvent me voir, cela me ravissait et me remplissait malgré que je nêétais pas bien. Jâavais énormément maigri, je ne pesais plus que 34 kilos, je nâavais plus dâappétit. Je ne pouvais ni me raser, ni me laver les cheveux, je devais rester couchée pour ressouder ma colonne et pas le choix je ne pouvais plus fumer de cigarettesé Ce nêétait pas facile tous les jours, mais le plus dur fut ma première mise en position assiseé Perte de conscience, vomissements, etc.é
Une fois ce cap passé, venait le gavage, car jâavais encore perdu deux kilos !! Viennent ensuite mes premiers pasé Jên faisais trois, je tombais dans les pommesé Je me souviens quâune personne âgée mâavait dit : « Courage môFi, tu remarcheras un jour, tu y arriveras ! ».

Je perdais espoir, mais je voulais absolument marcheré Après deux semaines dœefforts, jôétais sur pied et je pouvais me déplacer en chaise dans lôhôpital, côétait un miracle pour le chirurgien.
Je lôai dôailleurs remercié du fond du cî ur pour son travail fait avec soin et précision, car sans lui, jôétais morte ou en chaise à vie ! Jôétais contente, mais être en chaise roulante est un rejet pour lœêtre humain, on est mal vu et les gens ne se bougent pas pour nous laisser passeré
Vient mon transfert à lôI.M.T.R. de Loverval en rééducationé
Toujours la cadette avec un autre qui avait deux ans de plus que moi. Lui, je mœen souviendrai toute ma vie ! Il sœappelait Jonathan, 18 ans, brûlé de la tête aux pieds, jôétais touchée par son histoire.
Jonathan était en ergothérapie avec moi et tout ce quœil faisait comme efforts, je le transmettais à sa famille et à sa copine que je félicitais dœêtre restée en couple avec lui, car beaucoup seraient parties !

La rééducation demande énormément dœefforts et de travaux, mais comme mon objectif était de me remettre sur pied et de remarcher, cela me facilitait la tâche, car la volonté est lœun des meilleurs pouvoirs pour arriver au but souhaité ! A côté de tout ça, il y avait le réconfort avec certains patients plus âgés que je garderai à jamais comme de très bons souvenirs, tels que : faire des courses en chaise roulante pour arriver premier au fumoir pour gagner un paquet de cigarettes ou encore des fous rires sur « Attention à la marche » durant le repas de midié



Passons aux choses plus sérieusesé
Un matin, dès mon réveil, jôai sonné illico presto à lôinfirmerie ! Jôavais fait pipi au lit et jôavais (pour la première fois) senti que côétait humide, elle môa dit que côétait un très bon début et que la chose suivante à faire côétait dôessayer de ressentir lôenvie dôuriner et quôaprès cela, je devais le faire à la toilette. Je ressentais les envies, mais rien ne sortait. Jôai essayé de boire beaucoup, de faire couler le robinet et dôappuyer sur la vessieé Rien !
Puis est venu cette réussite dôavoir su uriner aux sanitaires ! Jôétais folle de joie et je le criais dans tout le couloir avec ma chaise roulante. Jôétais comme une enfant de trois ans qui est toute fière dôavoir fait pipi au pot comme une grande ! Côétait une renaissance pour moi et tout le monde était ravi et Jonathan lôétait encore plus !

Retour à lôécoleé Jôétais contente, mais plus rien nôétait pareil : insultes, critiques, moqueries, é
Jôai commencé les vols, les injures et jôétais devenue la plus incontrôlable de lôétablissement. Renvoi définitif ! OUF ! Sauvée !
Après cela, je suis allée au C.A.U. (Centre dôAccueil dôUrgence) à Gilly durant 40 jours.
Là jôétais violente, dôautant plus rebelle entre bagarres, alcool et fugues,é

Ensuite, je suis allée en psychiatrie à Chastre. 12 jours après mon entrée, je fêtais mes 17 ans.
Jôétais devenue accro aux bagarres, lôalcool était omniprésent et jôen buvais mélangé au coca pour en boire dans ma chambre. La drogue est revenue faire son apparition et mes automutilations sôaggravaient.

Jôavais mon premier grand amour à lôhôpital, qui était mixte, et jôétais heureuse de notre amour malgré ce qui se passait derrière, il était làé Jusquôau jour où il est parti, à mes 18 ans et deux moisé Je suis partie également pour le retrouver, jôétais à la rue, car mes parents dôaccueil môont dit : « Tu pars de Psychiatrie, tu pars de la maison et tu assumes ! »
Vive la famille ! 18 ans à la rue, tout sôest écroulé alors que ma vie dôadulte débutait !!

Je me suis mise en couple avec un homme huit ans plus âgé que moi, jôétais amoureuse de lui comme je lôétais de mon Thomô mon premier, lôalcool était toujours là et jôai vécu deux ans de souffrances avec Christopheé Violence physique et psychologique, je nôétais pas consciente de son trait de caractère, aussi violent soit-ilé Après deux ans de relation, il môa quittée pour une autreé Jôen ai fait plusieurs tentatives de suicide et jôai appris une mauvaise nouvelle : grossesse extra-utérine. Suite à cette nouvelle, mes tentatives de suicide étaient dôautant plus importantesé

Ensuite, je me suis mise en couple durant 6 mois 24h/24, avec un homme plus âgé et plus violent (sans le savoir) que le précédenté . Jôavais 22 ans, il en avait 40 avec cinq enfants : Marine, 6 ans ; Logan, 12 ans ; Max, 14 ans ; Florian, 16 ans et Jonathan, 18 ans et en ménage. Je môoccupais de chaque enfant et de Marine encore plus : Je lôemmenais et allais la rechercher chaque jour à lôécole. Je lui faisais ses tartines pour lôécole. Je lui faisais sa toilette. Je lui apprenais à sôhabiller correctement et je la rhabillais avec mes 50 euros que je recevais chaque semaine. Je lôaidais pour ses devoirs, é Quand au quotidien je môoccupais du linge, du repassage et de nettoyage, é côétait fatiguant jôavoue, surtout pour mon dosé

Jôai pu avec cet homme, voir une de mes tantes et mes deux sî urs biologiques avoir de plus amples informations sur ma mère et jôai pu avoir des photos de « Ma » maman, côétait le seul point positif avec lui, hormis ses enfants. Il me disait souvent que je ne resterais pas avec et que je partirais avec quelquôun de son âge, jusquôau jour où côest lui qui est parti avec une femme de son âge.

Je lôai mal vécu et jôen ai fait une tentative de suicide (automutilation). Il était venu me voir chez moi et me disait que je pouvais aller me laver et manger chez lui, jôétais à deux doigts de perdre mon appartement, car durant les 6 mois, jôétais sous sa charge suite à une suspension de 4 mois de lôO.N.E.M. Il a vu mes blessures et môa invitée chez lui pour faire un soin. Arrivée chez lui, jôai mangé, jôai bu quelques bières, je me suis lavée et jôai fait mon soiné Ensuite on a joué un peu à la X-Box, mais quelque temps avant que je me sois décidée à partir, il môa dit quôil préférait

refaire mon soin de lui-même pour quôil se sente rassuré, je ne me suis pas souciée, car côétait pour ma part une bonne intention et sans hésiter, jôai passé mon bras sous lôeau froide le temps quôil aille chercher lôIso-Bétadine. Mais quand il lôa versé sur mes plaies, je suis tombée en syncope et me suis réveillée à lôhôpital. Jôétais aux soins intensifs, les pieds et les mains attachées au lit, des électrodes sur mon torse, jôavais aussi des tuyaux dans mon nez et à la gorge avec une perfusion.
Perdue et inquiète de me voir attachée au lit, jôappelle lôinfirmière pour quôelle môexplique le pourquoi de tout celaé

Elle môa expliqué donc que je ne respirais presque plus et quôils ont dû me mettre des tuyaux qui touchaient mes poumons pour môaider à respirer. Jôétais attachée au lit parce quôen enlevant les tuyaux pulmonaires, je me débattais, tellement la douleur était forte.
On môa transférée en psychiatrie durant trois mois au Beau-Vallon, jôétais à la rue. Les trois mois là-bas étaient assez difficiles.
À ma sortie, jôai rencontré Florent, le fils de mon ex, qui môa dit que si jôétais à lôhôpital, côétait à cause de son père qui avait voulu me tuer en ayant mélangé du whisky dans lôiso-bétadine sur la veine qui était coupéeé Je lôai remercié de me lôavoir dit, mais jôétais choquée que mon ex môait fait une tentative de meurtre, mais quôil môétait impossible de le prouveré

Plus tard, jôai emménagé à Namur et jôai hébergé un couple toxicomane consommant de lôHéroïne. Jôai testé et je suis tombée dedans. Deux mois après, je les ai mis dehors et jôai testé le Speed et la Cocaïne en plus de lôHéroïne qui était toujours présente. Jôavais 24ans et jôétais dans un mauvais milieu, durant une semaine, je nôai fait que consommer Cocaïne, Héroïne, Alcool et Cannabis sans rien manger.

Sans oublier mes gros problèmes dôautomutilations (Endorphine) vers la fin de cette semaine-là, je môétais charcuté le bras et le cou sous effetsé

Je me suis retrouvée à lôhôpital sans vraiment encore réaliser lôampleur de mes actes, bien que je savais ce que jôavais fait. Côest en sortant le lendemain de lôhôpital chez mon amie (chez qui je môétais charcutée) en faisant mon soin que là, jôai pris conscience que jôétais allée trop loin et quôil me fallait vraiment de lôaide. Jôétais perdue et je ne savais plus vers qui me tourner, ni quelle direction prendre.
Une connaissance chez mon amie connaissait Phénix et môa conseillé dôy aller.

Lundi 29/07/2013 :
Tel un cadavre, je me lève pour mon premier entretien à Phénix. Soupir au réveil, il faut que je me lève ! Affaiblie de partout, je me prépareé Durement et lentement, je suis enfin prête !... Papier de rendez-vous, ok. Carte dôidentité, ok. G.S.M., tabac, clés, ok. La gamelle du chaton est bien remplie et son bol dôeau est nouvellement plein. Je peux partiré La route est longue et les pensées sont vastes et videsé Je marche vers lôinconnu, mais confianceé Les envies se font sentir pour mon mal-êtreé . Je refuse !!!
Jôarrive tout près du centre. Mon téléphone portable indique : 11h14é Je suis à lôheure ! Côétait long, mais jôarrive ! Je sonneé On ouvreé

-« Heué Bonjour, jôai un rendez-vous à 11h30é » Je donne mon papier dôentretiené Mal à lôaise, mais confiante, je suis les instructions. Proposition dôun caféé Sans refus ! Jôai besoin dôun remontanté En attendant lôarrivée de mon assistante sociale, je môassois à table et je bois ma première gorgéeé Une larme coule, suivie dôune deuxième et bien dôautres encoreé

« Que môarrive-t-il ? »

« Pourquoi je pleure ? »

« Quôest-ce que je fais là ? »

Durant lôentretien, jôévacue le plus grosé Les larmes cessent de couler un certain instant.

Vient la fin de lôentretiené Les larmes reviennent au galopé Retour vers la solitude, aux envies de consommer pour atténuer la peur et la douleuré Mais NON ! Je dois être plus forte et combattre ces envies !... Rendez-vous demain, même endroit à 14h avec une infirmière et un médecin pour enlever mes filsé Mon assistante sociale me conseille de venir au centre la matinée pour ne pas être seuleé Bonne idée !... Cela me permettrait de ne plus trop penser et ça me ferait du bien ! Je sorsé Direction le Night Shop dôà côtéé Je passe au-dessus de mes envies et je prends une cannette de Coca-Cola ! Ouf ! Jôai réussi ! Le service « accueil » du centre est fermé lôaprès-midi, je décide dôappeler un ami pour décompresseré Le temps passe et les heures défilenté Je ne suis pas seuleé On me propose un joint. Je réfléchisé

-« Aller, un petit ». Un deuxièmeé Un troisièmeé STOP ! Il faut que je rentreé Retour à lôappartement, je môeffondre dans mon divan. Je caresse mon chaton et le comble de câlins. Je pense aux trois joints consommés, mais je me dis que je nôai ni bu, ni fumé de lôHéroïne et ni de la Cocaïneé . Alors trois petits joints côest pas trop graveé Je peux dormir en paix !

Mardi 30/07/13 :

Le réveil sonneé Il est 08h00é Jôai rêvé que je buvais du J.B. au cocaé Il faut que je me prépare et que jôaille au centre, au service Accueilé Jôai peur dôêtre seule et de boire du J.B ou autres !! Sur le trajet, je nôai plus peur de boire dôalcool, mais jôai peur de pousser la porte du centre et de dire que jôai besoin dôêtre là, de demander de lôaide et du soutien réconfortanté

Je traverse le centre en direction du service Accueilé Petit café laiteux avec quatre sucresé Cigarettesé Et jôexplique mon rêveé Jôentends des phrases en retour qui me rassurenté La matinée passe vite !!

Je me sens un peu mieux quôhieré Vient lôheure du dîneré Oui, déjà midi ! Je bois un bol de soupe Julienneé Jôai déjà plus faimé Scrabble pour commencer lôaprès-midi en attente du médeciné On môenlève mes filsé Ça fait malé Cêest de ma faute !!! Je nôavais pas besoin de mutiler le bras et le coué Que mêest-il arrivé dans ma tête pour que je fasse ça ??? Retour au Scrabbleé Jôai gagné ! Déjà presque 16h00é Fin de journée au centreé Je rentre chez moié Je caresse mon chaton, je joue avec et je le câlineé Je fais des mots croisésé Je regarde un filmé Et une deuxième journée de passéeé

Mercredi 31/07/13 :
Je me lève de meilleure humeur ce matiné Le plus dur est passéé Les manquent de lôHéroïne sont derrière ! Je suis contente !! Je me mets en route pour le Centreé Je réalise quôil ne faut pas que jôoublie dôaller déposer ma carte de chômage après 16h00é Aïe ! Bientôt la paye !

Aujourdôhui,
24 ans toujours, cela fait 8 mois que je suis à Phénix et je me sens mieux, je suis fière, car depuis que je suis entrée au centre, je nôai plus pris de lame pour môautomutiler, je suis aidée et soutenue.

Dès le premier jour, je nôai plus touché à lôHéroïne et au Speed, mais jôai encore eu quelques rechutes de Cocaïne, dôAlcool et de Cannabis. Ce qui importe, côest que je ne consomme plus autant quôil y a 6 mois et que je ne me fasse plus de mal comme je le faisais.

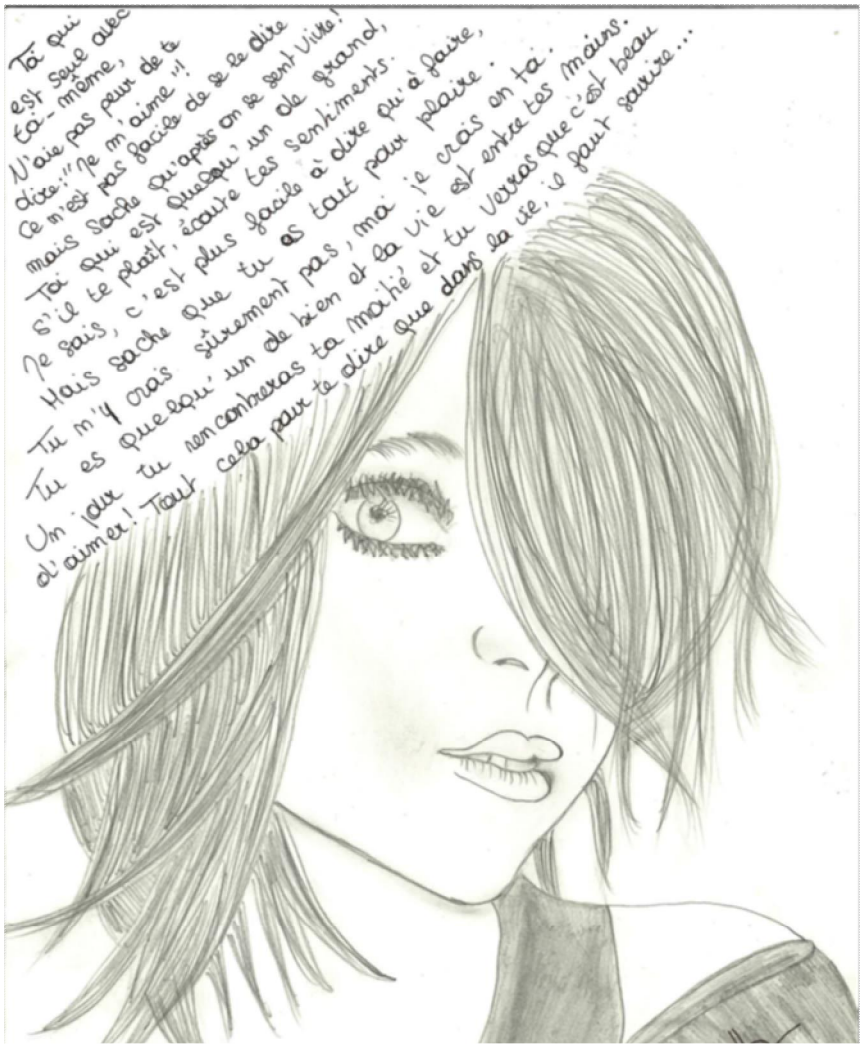
Je vais quitter Phénix pour un centre résidentiel qui se nomme « Trempoline »é .
En tous cas, sôil nôy avait pas eu Phénix, aujourdôhui je serais sûrement morte !

Mon message :

Jôespère que mon histoire fera prendre conscience à pas mal de personnes que toutes les assuétudes sont meurtrières, que côest si facile de tomber dans leur piège, mais plus difficile de sôen tireré

Sachez que si vous êtes consommateur, il nôy a pas que vous qui souffrezé Votre famille souffre aussié Il vaut mieux nager dans lôabstinence que de se noyer dans la consommationé Réfléchissez 7 fois avant dôagir, car la vie, elle, ne réfléchit pasé Elle prendra votre temps que vous perdrez à consommer et quand vous vous en rendrez compte, vous ne saurez plus le rattraperé

Rospriuk Tatiana
Outils pour analyser un texte
Guide méthodologique constitué de deux perspectives
Théorique
Pratique
Lundi 29 juillet 2013:


Toi qui
est seule avec
toi-même,
n'aie pas peur de te
dire:" Je m'aime !"
Ce n'est pas facile de se le dire
mais sache qu'après on se sent vivre!
Toi qui est quelqu'un de grand,
s'il te plaît, écoute tes sentiments.
Je sais, c'est plus facile à dire qu'à faire,
Mais sache que tu as tout pour plaire.
Tu n'y crois surement pas, mais je crois en toi.
Tu es quelqu'un de bien et la vie est entre tes mains.
Un jour tu rencontreras ta moitié et tu verras que c'est beau
d'aimer! Tout cela pour te dire que dans la vie, il faut savoir...

« Cet ouvrage est le fruit d'un partenariat entre les ASBL Phénix et Lire et Ecrire Namur grâce au soutien de la cellule de lutte contre l'illettrisme en Province de Namur »

Avec la participation et le soutien de

ASBL PHENIX
165 Avenue Bourgmestre Jean Materne, 5100 Jambes
Tél : 081/22.56.91 – Fax : 081/22.47.68
E-mail: info@asblphenix.be - Site Web : www.asblphenix.be
Numéro Inami:7.73.033.57 - Numéro entreprise : 0454-810-927
Editeur responsable : Leonardo DI BARI Directeur