

PSYCHIATRIE ET GESTION DU TABAGISME

PISTES DE RÉFLEXION | 2017

RÉSEAU FRANCOPHONE BELGE DES HÔPITAUX SANS TABAC

AVEC LE SOUTIEN DE LA RÉGION WALLONNE
DANS LE CADRE DU FONDS DE LUTTE CONTRE LES ASSUËTUDES



Avec le soutien de la Wallonie

SOMMAIRE

1	Préface	1
2	Introduction	3
3	Témoignage de Madame R.	4
4	Témoignage de Marc	6
5	Témoignage de Patricia	8
6	En guise de conclusion	13

Coordination de la rédaction

Jacques Dumont, chargé de projets

Éditeur responsable

Jean-Paul Van Vooren, ©FARES asbl

Mise en page

Nathalie da Costa Maya, www.cdcsasbl.be

D/2017/5052/1

Décembre 2017

Contact

FARES asbl

- Rue de la Concorde 56
1050 Bruxelles
Tél. : 02 518 18 69
Courriel : prevention.tabac@fares.be
Site : www.hopitalsanstabac.be
- Rue Château des Balances 3 bis
5000 Namur
Tél. : 0474 57 17 15



Avec le soutien de la Wallonie

PRÉFACE

Docteur B. GILLAIN

Service de Psychiatrie, Clinique Saint-Pierre, Ottignies

Parmi les personnes qui présentent un trouble psychiatrique, on compte une proportion bien plus importante, que dans la population générale, de consommateurs de tabac. Pendant des années, ce phénomène n'a pas fait l'objet d'une attention particulière. Ce fût également le cas dans la société jusqu'à ce que les preuves concernant les conséquences néfastes du tabagisme passif ont amené les différents législateurs à prendre des mesures en vue de protéger les non-fumeurs : interdiction de fumer dans les espaces publics, etc.

Il ne fait pas de doute aujourd'hui que la consommation de tabac est une assuétude. Lorsqu'on en consomme, rapidement les phénomènes de tolérance et de dépendance s'installent. En cas d'arrêt, même prolongé, le taux de redépendance en cas de reprise du produit est très élevé, probablement parmi les plus élevés des « drogues » ; ce qui fait dire qu'on peut considérer le tabac comme étant un des, si pas la plus dure, parmi elles. Le tabac, à la différence d'autres drogues, a peu d'effet psychique immédiat. L'état modifié de conscience est limité. Par contre la dépendance s'installe très vite et la consommation devient régulière car le fumeur consomme pour ne pas souffrir (sevrage) de ne pas consommer.

D'aucuns ont considéré la consommation régulière de tabac comme une affection psychiatrique à part entière comme c'est le cas pour d'autres assuétudes avec des produits tels que l'alcool, l'héroïne, la cocaïne, ... J'ai personnellement plutôt tendance à considérer qu'il s'agit d'un facteur comorbide, surtout pour les patients atteints de troubles psychiatriques, que d'une problématique à part entière. Si on considère qu'un trouble psychiatrique a pour effet premier d'atteindre la personne dans sa liberté, liberté limitée par l'influence de la maladie sur la pensée, les interactions, etc. Prendre en compte le tabagisme a alors tout son sens. En effet, la très grande majorité des fumeurs ne se disent plus libres de ne pas fumer du fait de leur dépendance.

L'abord d'une personne qui présente une maladie peut se faire sous le seul angle du sanitaire : diagnostic, traitement, accompagnement psychologique. On peut l'aborder sur un plan plus large autour du concept des déterminants de santé. Pour aider la personne qui présente des difficultés de santé, on considère sa problématique sous un angle plus large. On prend en compte des éléments comme l'environnement, le quartier où on habite, l'accès au logement, les revenus, la reconnaissance sociale, l'ac-

cès aux loisirs et à la culture, la qualité de l'alimentation, etc. Dès lors, la composante sanitaire ne représente plus qu'une petite partie des facteurs influençant la santé.

De ces deux éléments, à savoir un travail en psychiatrie qui est un travail à augmenter la liberté, d'une part, et tenir compte des déterminants de santé pour la bonne santé, d'autre part, on comprend mieux l'intérêt et la prise en charge du tabac en psychiatrie. Les actions entreprises dans le domaine ne sont jamais spectaculaires. L'effet n'est pas immédiat et cela nécessite tant patience que persévérance des protagonistes. Néanmoins, la consommation de tabac n'est pas inéluctable ni une fatalité.

Dans les témoignages suivants, nous en avons la démonstration qu'il est possible de s'en libérer et de l'effet bénéfique que ça peut avoir globalement sur la santé, l'estime de soi, le bien-être de nos patients.

C'est un travail qui ne concerne pas certaines catégories professionnelles des problèmes de santé mentale mais bien tous ceux qui sont intervenants dans ce processus d'accompagnement et de rétablissement de nos patients, en particulier les plus proches du quotidien que ce soit à l'hôpital ou à la maison. Des moyens spécifiques d'aides sont disponibles et accessibles moyennant une formation spécifique. Par exemple, dans le service de psychiatrie d'un hôpital général où j'exerce, des infirmiers ont été formés à la tabacologie et clairement ont pu apporter, d'une part, auprès des patients une aide efficace en lien avec des traitements pharmacologiques (substitution et autres) mais également auprès de l'équipe quant à la non inévitabilité de cette consommation de tabac en psychiatrie. Changer cette fausse croyance n'a pas été une mince affaire. Les résultats obtenus en valent la peine.

INTRODUCTION

J. DUMONT
FARES asbl

Ce recueil est le cinquième d'une collection qui est consacrée à la difficile question de la gestion du tabagisme dans le milieu de la santé mentale et de la psychiatrie.

Il reprend trois témoignages de patients qui ont entamé une démarche d'arrêt du tabac et ce «malgré» leur(s) pathologie(s) psychiatrique(s). L'objectif de cette publication est de sensibiliser les soignants par l'intermédiaire des patients eux-mêmes. Car très souvent, on peut penser qu'un individu atteint de pathologie mentale n'est pas capable d'arrêter de fumer et que même il ne le souhaite pas. Or, plusieurs études et la rencontre quotidienne de patients atteints de troubles mentaux nous montrent qu'ils sont tout autant désireux d'arrêter et que, même si cela peut s'avérer plus difficile, ils en sont capables.

Les histoires de vie qui suivent peuvent sembler lourdes et trop détaillées mais il nous semblait indispensable, afin de respecter ceux qui ont partagé des moments forts de leur vie, de reprendre intégralement le contenu de leurs écrits.

Fumer constitue une des causes les plus importantes de décès précoce des patients atteints de troubles mentaux. Il est donc très important que les soignants s'intéressent à ce comportement s'ils souhaitent prendre en charge globalement ces patients

et pas uniquement l'aspect «psychiatrique» de leur santé.

Vu le rôle physiologique que peut jouer la nicotine, mais aussi la place psychologique que peut prendre la cigarette, l'accompagnement tabacologique sera quelque peu différent que pour un patient «classique» ; entre autres, des séances (consultations) plus courtes et plus fréquentes, des doses de substituts nicotiques plus fortes et surtout judicieusement adaptées mais aussi la nécessité d'être parfois progressif avec une réduction des risques.

Un des moyens qui peut être utilisé est d'intégrer des séances consacrées à la question du tabac dans les rencontres de groupes qui sont régulièrement organisées dans les structures psychiatriques.

L'entretien motivationnel individuel ou de groupe peut également être utilisé avec succès avec cette population. Il permet d'aider chaque individu à construire sa propre motivation à changer par rapport à la question de sa consommation de tabac.

Il peut être utile aussi, afin d'aider la personne à avancer dans sa démarche, de lui proposer des étapes progressives sous la forme de défis limités.

La parole est aux patients.

TÉMOIGNAGE DE MADAME R.

Ma vie a très mal commencé. Mon père psychiatre, ma mère fumeuse invétérée et compulsive (5 paquets /jour)... Une famille sans structure, faible... folle...

J'étais considérée différemment que mes frères et sœurs. J'étais la Cosette des Thénardier et j'avais pour mère Folcoche (Vipère au poing). Enfant, je dormais dans un grenier sans électricité ni chauffage.

Mon père était morphinomane et alcoolique et c'est à partir de l'âge de 4 ans que je lui plaçais son garrot pour qu'il puisse s'injecter la morphine.

À l'âge de 12 ans, mon père se suicide. Pour moi commence alors la pension à temps plein et la rage de me battre.

À 23 ans je commence une psychanalyse. Je rencontre mon futur mari «psychiatre et psychanalyste». Peu à peu mes démons familiaux me rattrapent. Je commence à boire et la collocation suit... J'ai fréquenté 8 ou 9 hôpitaux : électrochocs, camisole chimique et surtout non compréhension.

Très vite, à la place d'hospitalisée qui était mienne, j'ai été très surprise en découvrant la scission qu'il y avait entre fumeurs et non-fumeurs. 90 % des patients fumaient et 10 % erraient. Je faisais partie de ces derniers.

J'observais sans adhérer et remarquais que les fumeurs étaient dans un cocon léthargique et un grand état de régression. Ce qui leur était proposé pour les aider à sortir de leur souffrance n'était pas assez puissant

pour qu'ils puissent quitter leur compagne, la cigarette.

J'ai entendu souvent cette réflexion exprimée par les infirmiers «ils sont calmes au fumoir»... J'interprétais cela comme «ils nous laissent tranquilles». Petit à petit j'allais visiter ce fameux temple fumoir, par dépit, tristesse, isolement... C'est sans m'en rendre compte que je suis rentrée dans la communauté des fumeurs. L'hôpital m'avait fait perdre ma liberté et j'étais aliénée une seconde fois. Je régressais moi aussi avec mon petit objet transitionnel.

Laisser fumer les patients c'est une façon destructrice de gérer leur anxiété, leurs angoisses et surtout de ne pas y être confronté.

Pour moi, il faudrait trouver un palliatif «douceur» pour gérer les moments difficiles autrement que par le tabac et la chimie. Mais que proposer ?

Il arrivait parfois qu'un membre du personnel (médecin, psychiatre...) vienne fumer avec les patients. Pour moi, ce n'est pas acceptable ; ce n'est pas une relation saine, ni une relation de soin.

Je repose alors cette question : «que faire ?». Peu de choses ont été engagées dans ce sens et je reste sans réponse.

Quatre ans plus tard, je reprenais ce que je croyais être ma liberté ! Je fumais et je buvais encore...

Je passerai le calvaire que j'ai vécu seule dans un meublé, sans voir mes enfants,

ponctué par des agressions, viols et autre destruction.

Puis, je rencontrai un homme avec qui je vécu 20 ans (décédé en 2016) ; il était alcoolique et fumait.

Après 4 ans de vie commune, avec une très grande lucidité, je réalisais que j'allais mourir (cigarettes, alcool, codéine, Sassi®...). C'était MARCHE OU CRÈVE...

Et je marchais. C'était les premiers pas dans le travail énorme de résilience. Parfois je pensais ne plus pouvoir avancer, mais avec l'énergie du désespoir je grattais le sol et de petites nappes phréatiques de résilience apparaissent.

C'est un travail sans fin, mais depuis 15 ans je ne bois plus et depuis 3 ans je ne fume plus.

Ma vie est très simple, il me manque tout mais je n'ai besoin de rien. Je suis entourée par mes enfants, mes petits-enfants, ma psychanalyste, des amis...

La vie n'est pas rose tous les jours mais je respire, je ris, je vis, je «suis» simplement et cela n'a pas de prix.

Il y a une chose dont je voudrais parler, c'est de mon propre arrêt du tabac, je devrais plutôt dire «les arrêts». Il y en a eu beaucoup, mais je n'avais pas profondément la conviction de pouvoir vivre sans fumer.

J'ai essayé seule, avec des substituts également, mais sans résultat.

Et puis un jour, j'en ai eu vraiment marre de fumer, de l'image que j'avais de moi qui ne correspondait pas avec mon mode de vie – assez sain.

J'ai donc contacté Tabacstop et accompagnée par une tabacologue pratiquant la pleine conscience (je trouve qu'il faut être soutenue humainement et encouragée) je suis sortie du monde des fumeurs.

Depuis, je me sens libre, j'ai retrouvé des sensations perdues ; le goût, l'odorat et le souffle (je suis asthmatique). J'ai aussi rattrapé le temps perdu à fumer. Et surtout je me sens également beaucoup plus présente à moi-même.

Comme pour l'alcool, c'est un jour à la fois. Chaque matin, je me dis cette petite phrase «aujourd'hui je ne fume pas».

TÉMOIGNAGE DE MARC

J'ai commencé à fumer à 14 ans en piquant des cigarettes à ma maman, j'en ai 36 maintenant. Mon père et ma mère fumaient. Mon père est mort d'un infarctus foudroyant à 39 ans, j'en avais alors 17. Il fumait beaucoup, comme moi d'ailleurs. J'ai commencé à fumer parce que mes parents se sont séparés quand j'avais 14 ans et j'étais perdu. La cigarette me procure du plaisir, c'est un compagnon.

Évidemment je n'avais pas beaucoup d'argent à 14 ans mais j'ai travaillé très jeune en étudiant pour pouvoir m'acheter mes drogues et mes cigarettes. À l'époque, on vendait encore les paquets de 10 cigarettes accessibles à tous. C'était facile de s'en procurer, comme les drogues illégales d'ailleurs.

J'ai fumé beaucoup de cannabis quand j'étais jeune, pris beaucoup d'ecstasy aussi, un peu de speed et de la coke. J'ai eu des chocs émotionnels... la séparation de mes parents (je vous passe les détails mais en gros, j'ai eu une adolescence de m...) et surtout la perte de mon papa.

Quand j'ai perdu mon père, à 17 ans, les médecins me prescrivaient un antidépresseur et des calmants. Cela ne m'intéressait pas d'en prendre car je me méfiais des médicaments et je m'automédiquais avec des drogues légales et illégales sans penser aux conséquences.

J'ai toujours beaucoup travaillé, durement, pour payer ces drogues. À 24 ans, j'ai refait une dépression et pris beaucoup de cocaïne. Cela me ruinait et j'ai été voir un psychiatre pour mes problèmes d'impulsivité et de toxicomanie car cela m'inquiétait.

Je n'oublierai jamais le 1^{er} jour où je suis allé le voir... Moi qui étais anti-médicaments, il m'a bombardé de médocs ! Entre 4 et 5... des psychotropes, des benzodiazépines, des sédatifs. Je lui dis «Docteur, ce que vous me prescrivez, c'est de la drogue... légale certes mais de la drogue !» Il me répond «Oui mais vous en avez besoin».

Or, mes consommations de drogues illégales ne se sont jamais estompées, que du contraire, cela augmentait considérablement. À l'époque, j'avais 3 jobs : j'étais «Top Model» pour de grandes marques internationales, barman en discothèque et agent immobilier.

Vu que mes consommations devenaient problématiques, en plus de tous mes médicaments, j'ai perdu mes jobs un à un et j'ai refait une dépression. En tout, j'ai été hospitalisé 8 fois en cure de désintoxication. J'ai fait plusieurs hôpitaux, Saint-Michel à Etterbeek, les Hautes Fagnes à Malmédy, Bonsecours à Peruwelz, et la clinique Saint-Pierre à Ottignies.

Ce qui m'a foutu ma vie en l'air, j'ai l'impression c'est la cocaïne (vers la fin je dépensais jusqu'à 1000 euros/jour, je la fumais à l'ammoniaque, du crack quoi... C'est super fort et intense et très très addictif), mais j'ai aussi l'impression que ma vie a été foutue en l'air à cause des psychiatres. Ils m'ont d'abord diagnostiqué bipolaire et ensuite ont changé d'avis et m'ont diagnostiqué borderline, ils m'ont collé une étiquette.

J'ai réussi à arrêter de fumer une fois 6 mois lors d'une de mes hospitalisations. Peut-être que le fait d'être isolé et sous valium® m'a aidé pour mon sevrage tabagique. J'étais également sous patches. Mais à ma sortie, cela se compliquait car j'avais l'impression que tout le monde fumait.

C'est choquant de voir tous ces fumoirs dans les hôpitaux psychiatriques avec les murs jaunes et une odeur dégueulasse. La cigarette et l'alcool font des ravages au niveau de la santé... Pourquoi on en vend alors ?

Je ne suis que le résultat d'une société de surconsommation, d'une société de drogués... drogues légales ou illégales.

J'ai bu 10 cannettes de bière/jour pendant 5 ans et résultat, j'ai une stéatose du foie. Je fais de l'emphysème débutant à cause de la cigarette. On en vend partout, chez les

libraires, les pompes à essence, les magasins de proximité... Je ne trouve pas cela normal !

Là, cela fait 6 mois que je ne bois plus une goutte d'alcool... J'ai réussi à arrêter de fumer 6 jours mais j'ai recommencé par ennui, pour m'occuper, passer le temps, comme une amie ou un compagnon. Elle est vicieuse la cigarette mais me procure, j'ai l'impression, un effet antidépresseur !

TÉMOIGNAGE DE PATRICIA

Ma vie n'a pas été un long fleuve tranquille.

Mon histoire a commencé un beau jour de 2012. Ce matin-là, j'avais rendez-vous chez ma pneumologue. Mais comme si je prévoyais ce qu'elle me dirait, j'avais déjà pris rendez-vous pour l'après-midi, du même jour chez monsieur G, tabacologue à l'hôpital Erasme. Depuis pas mal d'années, je fréquentais les services de pneumologie pour y subir des traitements parfois lourds pour des bronchites à répétitions. À l'époque, je fumais entre 35 et 50 cigarettes par jour. Je les roulais et les fumais en même temps. Je passais plusieurs heures par jour à faire ce travail. Comme on peut l'imaginer, mes bronches et mes poumons étaient bien encrassés. La nuit, j'avais à côté de mon lit un seau qui servait à récolter mes glaires et mes crachats.

La journée comme la nuit, je toussais énormément sans parfois pouvoir me reprendre. Cette toux persistante provoquait chez moi une incontinence, tant nocturne que diurne.

Chez moi, les murs et les plafonds étaient jaunes. Les rideaux étaient raides de nicotine et de goudron. Maintenant encore, certains vêtements dans mes armoires sentent la cigarette. Mon entourage, que ce soient mes proches ou les soignants ne savaient plus «quel chemin prendre» pour me motiver. Je prenais de la cortisone, je faisais des puffs et des aérosols. Je fumais chez moi et en rue. Dans les transports

en commun, les gens se tenaient le plus loin possible de moi. Quand j'y repense maintenant, ma vie était un enfer. J'étais esclave de cette «chose», la cigarette. Donc, un beau jour de 2012, j'ai eu un déclic. Ma pneumologue m'a dit : «Madame, si vous continuez à fumer, c'est l'emphysème puis c'est le cancer». J'ai eu peur ; je n'avais pas envie de mourir. Ma maman a été emportée par un cancer du poumon, elle a beaucoup souffert ; en 6 mois elle était partie. C'était une fumeuse passive pourtant. Jamais je n'oublierai les quintes de toux dont elle était victime. Mon déclic ne s'est pas fait à ce moment-là, c'est bien dommage, il s'est fait 11 ans plus tard, en 2012. Mes essais pour arrêter ont duré deux ans. À maintes reprises, j'arrêtais pendant 1, 2 ou 3 mois, puis je rechutais. J'ai eu l'aide de beaucoup de personnes, dont les tabacologues de tabacstop, mais ma motivation n'était pas suffisamment forte. J'avais de la volonté ou je croyais en avoir, mais jamais assez pour me dire, cette cigarette-là c'est la dernière.

Mais le 2 septembre 2014, cette fois c'était fini. Ce matin-là, j'ai décidé : j'arrête.

J'ai rangé dans l'armoire tout mon petit matériel qui me servait à rouler mes cigarettes. J'avais des boîtes vides dans lesquelles je rangeais soigneusement celles que je confectionnais le soir pour la journée du lendemain. Voilà trois ans maintenant que j'ai arrêté et que, ma machine à cigarettes, mon plateau et mes boîtes vides sont toujours dans mon armoire. J'avais

une collection de briquets, ils ont servi à dépanner mes visiteurs fumeurs qui avaient perdu ou oublié le leur.

Si je regarde dans le rétroviseur

En 1973, j'ai été diagnostiquée «bipolaire» avec tout ce que cela signifie. J'ai terminé mes études avec, je dois le reconnaître, beaucoup de facilité et en 1977, j'entreprends des études d'infirmière que je réussis avec brio. Après celles-ci, je travaille quelques mois en pédiatrie, j'adore ! Au départ je voulais travailler en salle d'opération, et faire la formation d'instrumentiste, mais lorsqu'une place se libère, mon expérience en pédiatrie me plaît tellement que j'hésite. Finalement, je décide de faire cette formation de deux ans et demi, quitte à faire marche arrière. Entre temps, fin '80, je me marie. Je nage en plein bonheur, un travail qui me plaît, un homme que j'aime, et surtout ma liberté. Cette dernière va cependant me jouer de sales tours. J'aimais la liberté, mon mari était plutôt casanier. Malgré mon boulot, ma formation, je sortais beaucoup et pour ne rien gâcher, j'étais plutôt, aux dire de certains, une belle jeune femme. J'aimais rire, danser, chanter, faire la fête, quoi ! Mon mari n'appréciait pas tellement, lui aurait voulu que j'aie une vie plus rangée, le boulot, le ménage et une ribambelle d'enfants. P. était le quatrième d'une famille de 8 enfants. J'étais l'aînée d'une famille de 4. P. et moi décidons de mettre en route un bébé. Quelque part, j'espérais qu'avoir un enfant me calmerait un peu. Trois ans plus tard, une petite fille, L., vient au monde. Nous sommes tous les deux heureux. Je suis heureuse et fière ! Mais ce bonheur ne va pas durer. Je reprends le travail et bien sûr mes sorties. Tôt, je me rends compte que je n'ai pas vraiment la fibre maternelle. J'aime ma fille, je lui donne tout l'amour que je peux lui donner. Progressivement je sors beaucoup moins mais alors c'est mon travail qui prend le dessus. P. de son côté adore ce qu'il fait et nous recevons souvent. Ses col-

lègues, ses clients et lentement mais sûrement, notre couple se disloque. Je sombre dans la dépression. Tout à coup, j'ai un sursaut, et décide d'avoir un second enfant. Je préviens P. que je ne prends plus la pilule. Il s'en fou. Ce second enfant ce sera le mien. En janvier 85, A. vient agrandir ce qui reste de «notre» famille. Je ne sais même pas si je suis vraiment heureuse. Pourtant, c'est moi qui l'ai voulu ce petit bout. Je fais une dépression post-partum et c'est à partir de là, de ce moment-là, que ma vie va basculer. Je commence à boire, P. commence à aller voir ailleurs. Je me replie sur moi-même. Un beau jour, je fais ma première tentative de suicide. Il y en aura beaucoup d'autres par la suite. La plupart ne sont que des appels au secours. P. m'expédie à Nice, chez une amie. Pendant ce temps, ma place était occupée dans le lit conjugal. Ce n'est pas la première fois. Déjà j'étais sortie seule de la maternité, mon petit moïse sous le bras et je suis rentrée chez moi à pied. À partir de ce moment, je sombre de plus en plus.

Un beau jour, que j'étais au lit en train de cuver, il va dans ma garde-robis et tombe sur une bouteille de porto vide. Il me demande ce que ça veut dire. À partir de ce jour-là, je passais mon temps à cacher mes bouteilles, il passait son temps à les chercher. Mon travail commençait à s'en ressentir. Je me portais malade régulièrement, je buvais et je fumais de plus en plus. Je négligeais le ménage, les enfants. Je ne vivais que pour l'alcool qui me faisait oublier tout le reste.

Un jour, j'ai vidé mon sac et j'ai pleuré toutes les larmes de mon corps sur l'épaule de ma maman et en fin de compte, on pleurerait toute les deux. Elle m'a promis de m'aider. Ce jour-là, comme mon compte était vide, elle m'a donné une certaine somme d'argent pour que je puisse consulter une psychologue, en me disant de cacher cet argent. J'avais déjà consulté l'un ou l'autre psychiatre mais certains ne voulaient pas

me suivre car j'arrivais ayant bu à mon rendez-vous. Je buvais vraiment de plus en plus. Chez des amis, je parvenais à boire ce qu'il y avait dans leur bar, dès qu'ils avaient le dos tourné. Malgré tout, j'avais beaucoup d'amis mais beaucoup ne comprenaient pas. Ma famille, elle aussi, essayait de m'aider mais souvent très maladroitement. De temps en temps, j'essayais d'arrêter de boire, parfois avec l'aide d'un médecin, parfois seule, ce qui m'a valu quelques crises d'épilepsie, dont une qui m'a valu neuf points de suture sur la langue.

Pendant quelques temps, j'ai retrouvé ma joie de vivre.

Ce fut de courte durée. Bien vite, la dépression a repris le dessus. En fait, je passais de grands moments où la joie, les enfants et la belle maison reprenaient le dessus. Dans ces moments-là, je frottais, j'astiquais la maison, je chantais et je jouais avec les enfants. Puis du jour au lendemain, sans crier gare, je dégringolais. Mes séjours à l'hôpital se faisaient de plus en plus fréquents. Un beau jour, je reçois un pli judiciaire disant que je dois me présenter au juge de paix. P. demandait une séparation provisoire. Je n'ai même pas réagi. Ce sont mes parents qui l'ont fait à ma place. Je suis donc retournée vivre chez mes parents et je n'oublierai jamais, jamais mon petit garçon de trois ans qui tirait sur ma jupe en disant «pars pas maman, pars pas» et de grosses larmes coulaient sur ses joues.

Me voilà donc installée chez mes parents. Cela n'a pas été facile du tout. Un père alcoolique et une mère complètement dans le déni. En fait, mes parents me manipulaient, je n'étais plus qu'une marionnette. Ils faisaient de moi ce qu'ils voulaient.

Pour le boulot, j'étais en congé de maladie pour une durée indéterminée. Un professeur qui m'appréciait beaucoup et c'était réciproque, m'a dit «prend le temps de te soigner et reviens nous en pleine forme». Très vite, je suis rentrée à l'hôpital, j'y suis

restée trois mois avant de partir en post cure à Malmédy. J'y suis restée 6 mois, puis j'ai rechuté et été renvoyée sur le champ.

J'ai repris le boulot plus vite que prévu et... aussi la bouteille. Conclusion, j'ai perdu mon boulot, on m'a mis dehors. J'ai trouvé un très chouette appart, pas loin de chez mes parents et très vite, j'ai retrouvé du boulot, dans une résidence pour personnes âgées où j'avais de grosses responsabilités. Officiellement, j'y suis restée quatre ans mais j'étais plus souvent à l'hôpital qu'au boulot. Le weekend, quand j'étais plus ou moins bien, j'avais mes enfants. Ma petite L. s'occupait de tout car souvent j'étais dans mon lit ou dans ma seconde résidence à l'époque, l'hôpital psychiatrique.

Un beau jour sans trop savoir pourquoi, j'ai commencé à sniffer de l'éther. Je passais mon temps à courir dans les pharmacies. J'habitais au deuxième étage dans une belle maison de maître, et cela sentait tellement fort que mon propriétaire, qui habitait au rez-de-chaussée, tombait dans les pommes. Dans la résidence où je travaillais encore de temps en temps, personne n'y prêtait attention. Un beau jour, j'ai atterri dans un autre hôpital psychiatrique pour me sevrer de cette crasse. Et là, un patient me dit «si tu veux voir des petits anges jaunes, sniff plutôt au Sassi®». Là, j'ai couru dans une grande surface car ce produit est en vente libre et pas cher. Je me mets donc après l'alcool, les médicaments, l'éther, à sniffer du Sassi® et de fait, je voyais des petits anges jaunes. Un jour, par mégarde, j'en ai avalé et je suis tout de suite tombée dans le coma et j'ai séjourné plusieurs jours en soins intensifs. En sortant de là, j'ai été transférée dans une institution où j'ai fait ma première mise en observation. Il y en aura trois autres. J'ai fait pratiquement toutes les institutions psychiatriques de Bruxelles, et au-delà. Entre temps, j'ai été virée de la résidence pour personnes âgées

où je travaillais, étant arrivée ivre morte, le jour de l'an, pour prendre mon service.

J'ai travaillé deux ans dans une autre clinique que j'ai quittée de moi-même pour encore une autre où j'ai travaillé trois mois en pleine phase maniaque, je travaillais le jour pour la clinique et la nuit pour un chirurgien privé. De la folie mais je me sentais si bien ! Au cours de cette période, je n'ai quasiment pas dormi et un beau jour, je suis rentrée dans mon lit pour me réveiller trois semaines plus tard, sous Baxteri®, à l'hôpital. J'étais en pleine mélancolie, je ne m'étais plus nourrie, je ne buvais plus qu'un peu d'eau puis j'ai sombré dans le coma. Ce sont mes parents qui m'ont trouvée dans cet état après trois semaines sans nouvelles. Toute cette période reste très floue dans ma mémoire. Entre temps, comme je faisais des achats compulsifs, on m'a collé un administrateur de biens sur le dos, et à l'heure actuelle, j'en ai toujours un et je vis très mal cette contrainte. J'ai de l'argent, j'ai fait deux héritages il y a quelques années, et de devoir supplier pour avoir un franc, ça me révolte.

Pendant toutes ces années, pour la plupart passées à l'hôpital, mes enfants grandissaient, je les voyais régulièrement. Puis un beau jour, leur père a trouvé une place en or en Suisse et comme il avait la garde des enfants, il les a pris avec lui. J'ai très mal vécu cette séparation, je dirais même cette grande séparation et j'ai fait une nouvelle tentative de suicide. J'ai bien failli y rester mais il faut croire que ce n'était pas mon heure. À nouveau mise en observation, on avait, pendant trois semaines, préparé mes parents à mon décès. Mais je suis toujours là, eux ne le sont plus.

Je les ai perdu tous les deux fin 2001, à six semaines d'intervalles. Chacun son cancer. La perte de ma maman m'a fort affectée. Par contre, celle de mon père pas du tout. Ma relation avec lui n'était pas saine.

Pendant la maladie de maman, je buvais beaucoup, j'avais arrêté le Sassi®. Je voyais régulièrement mes enfants, P. a toujours été un très bon père, les enfants n'ont jamais manqué de rien. Pour cela, je lui suis très reconnaissante. Il s'est remarié et j'avais des contacts réguliers avec sa femme, au sujet des enfants. Elle aussi a fait de son mieux pour les élever.

Les années suivantes, j'ai fait de mon mieux pour survivre.

J'ai suivi un séminaire de psychoéducation à Erasme concernant les troubles bipolaires. Cela m'a beaucoup aidée à mieux connaître ma maladie. J'ai, à différentes périodes, recommencé à travailler mais en 2007, le verdict est tombé, je n'étais plus capable de travailler. Mon traitement était trop lourd. J'ai dû faire le deuil d'un travail qui me plaisait tant. Ces mois-là furent très difficiles.

Pendant six mois, j'ai été en centre de jour. Puis j'en ai eu marre de ce monde de la psychiatrie et je me suis lancée à corps perdu dans le sport. Dans les années 2010-2012 j'ai commencé à changer. Pourquoi ? Je n'en sais trop rien. Je crois que tomber plus bas n'était pas possible. Je crois que j'avais touché le fond. J'ai fait pendant cette période deux postcures où j'ai travaillé certains points importants de ma vie. J'ai ouvert les yeux sur beaucoup de choses que l'alcool me rendait inaccessibles. De plus, ma santé n'était pas brillante. Mon foie et mes neurones en avaient pris un coup ainsi que mes bronches et mes poumons. Car pendant toutes ces années de galère, je fumais.

Mon premier déclic fut d'arrêter de fumer

et c'est en 2012 que j'ai fait la connaissance d'un tabacologue à l'hôpital où j'étais suivie : Monsieur G. Vraiment, je lui dois une fière chandelle car tout en m'aidant pour arrêter de fumer, inconsciemment peut être, il m'a aidé à reprendre ma vie en main. En 2014, j'ai tout à fait arrêté de fumer mais

je suis devenue accro aux chewing gums à la nicotine depuis 2015. Il y a peu, j'étais à deux boîtes de 105 chewing gums de 2 mg par semaine, soit 46 euros par semaine. Je devais rogner sur mon budget alimentation pour pouvoir m'acheter ces «foutus» chewing gums. Certains me diront, à juste titre, que j'ai juste changé de comptoir et que je suis restée accro à la nicotine et c'est bien vrai et à force de chiquer, j'ai commencé à avoir des douleurs à l'oreille (comme une otite), et à la mâchoire, ce pourquoi j'ai dû faire de la kiné. Fin 2014, j'ai été accusée (à tort) de vol de bijoux par une de mes sœurs. Il paraît que j'avais une tête de suspect lorsqu'elle et son mari sont venus me le dire. J'avais eu le malheur de passer deux jours chez eux. J'ai été entendue par la police. Mais là j'ai su me défendre. J'avais la conscience tranquille. Mais, il leur fallait un coupable et comme j'ai toujours été considérée comme le mouton noir de la famille, j'étais une coupable toute désignée. L'affaire a été classée sans suite, mais à l'heure actuelle encore, j'ai été fort perturbée par cette histoire. Qui, malgré tout, ne m'a pas fait refumer.

Fin décembre 2014, j'ai été opérée de ma première prothèse de hanche, en novembre 2015 de ma seconde et en mai 2016 d'une prothèse du genou. Pour cette dernière, plus d'un an après, je n'ai toujours pas entièrement récupéré toute ma mobilité. 2016, j'apprends que P., mon ex-mari, devenu Suisse, est atteint d'un cancer. Il avait plus ou moins récupéré jusqu'au jour où ma fille vient m'annoncer qu'il a des métastases aux os. Pendant sa maladie, je le soutiens beaucoup et cela nous a rapprochés.

Nous voilà en 2017. Je ne bois plus, je ne fume plus, mais je suis accro aux chewing gums. Je n'ai pas les moyens de me payer les patchs nécessaires pour mon sevrage. Mais monsieur G. veille au grain. Il essaye de me trouver une solution et il vient en personne me mettre des boîtes de patchs dans ma boîte aux lettres. Vous pensez bien que je suis vraiment touchée par autant de gentillesse, je vais me battre pour vaincre ce que j'espère être mon dernier démon. J'ai déjà réussi à vaincre pas mal de choses, mais j'ai l'impression que celle-ci va être la plus dure. Mais je VEUX y arriver. Tout au long de ce parcours, ce qui m'a beaucoup aidé, c'est le chant. Effectivement, je fais partie depuis plusieurs années maintenant, d'une chorale à la Monnaie. Le chant est une excellente thérapie et elle adoucit les mœurs. J'adore chanter ! Chanter c'est espérer. Mon histoire, ou plutôt le parcours de ma vie, se pose ici, le 28 août 2017.

Je tiens encore à remercier monsieur G. pour l'aide et le soutien qu'il m'apporte, aussi je lui dédie ce parcours de vie. Et comme je le disais au début, «ma vie n'a pas toujours été un long fleuve tranquille».

Patricia.

EN GUISE DE CONCLUSION

J. DUMONT
FARES asbl

Au fil de ces récits, l'arrêt du tabac pourrait sembler anecdotique. La croyance, persistante, de se dire «ils n'ont que cela» pourrait justifier, à tort, de «leur laisser». Et pourtant, chacun dans son histoire a choisi soit d'arrêter de fumer et y arrive, soit inscrit cela dans ses priorités.

Nous nous devons, en tant que soignants, à nous intéresser à la consommation de tabac de «nos» bénéficiaires, comme d'ailleurs à leur santé globale. Les accompagner s'ils le souhaitent, dans une démarche de réduction ou d'arrêt est essentiel. Chaque opportunité est à saisir ; tout en respectant l'autonomie de chacun.

Le réseau des tabacologues (www.tabacologues.be) ainsi que Tabacstop (0800/111.00) constituent des ressources importantes dans ces démarches. De même le FARES asbl (02.512.29.36) peut accompagner des équipes afin de mettre en place des démarches consacrées à cette thématique.

