

Sandra Pinel

*Infirmière et patiente-experte addictions*

**Journal  
d'une**

*polyaddict*

**LIBÉRÉE**

Des conseils et des outils  
précieux pour vous libérer  
de vos addictions

● Éditions  
**EYROLLES**

Éditions Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75005 Paris  
www.editions-eyrolles.com

Conseil éditorial: Nathalie Ferron

Mise en pages: Soft Office  
Correction/relecture: Marine Bourasseau et Brigitte Domergue  
Crédits iconographiques: figure 3, Shutterstock, SpicyTruffel.

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions! Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89% de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2023  
ISBN: 978-2-416-01201-3

Sandra Pinel

**Journal**  
d'une  
*polyaddict*  
**LIBÉRÉE**

Des conseils et des outils  
précieux pour vous libérer  
de vos addictions

● Éditions  
**EYROLLES**



# SOMMAIRE

Table des illustrations et tableaux . . . . .	9
Liste des abréviations . . . . .	11
Préface de Guylaine Benech . . . . .	13
Introduction . . . . .	17

## PARTIE I

### JOURNAL D'UNE POLYADDICT LIBÉRÉE

Chapitre 1. Des souvenirs fugaces qui marquent . . . . .	21
Chapitre 2. L'addiction en héritage . . . . .	25
Chapitre 3. La bascule . . . . .	45
Chapitre 4. Choisir, c'est être libre . . . . .	55
Chapitre 5. Seul, on va plus vite; ensemble, on va plus loin . . . . .	71

## PARTIE II

### DES OUTILS POUR MIEUX COMPRENDRE

Chapitre 1. Tour d'horizon de l'addiction . . . . .	83
Les addictions sans substance: addictions comportementales . . . . .	84
Comment savoir si votre consommation est problématique? . . . . .	86
L'addiction, qu'est-ce que c'est? . . . . .	89
Qu'est-ce qui peut rendre vulnérable aux addictions? . . . . .	92
L'addiction et les modifications cérébrales . . . . .	93

Chapitre 2. La réduction des risques . . . . .	97
Peut-on contrôler sa consommation? . . . . .	97
La réduction des risques et des dommages – l'alcool . . . . .	99
La réduction des risques et des dommages – le cannabis . . .	102
La réduction des risques et des dommages – la cocaïne . . .	103
Différentes stratégies . . . . .	104
Les sorties de route. . . . .	108
«Guérison» ou «maintien»: à vous de choisir le mot qui vous convient. . . . .	110
Les proches, l'entourage. . . . .	111

PARTIE III  
DES OUTILS POUR EN SORTIR

Chapitre 1. Sortir du déni et du stacose/stacause. . . . .	117
Qu'est-ce que le stacose? . . . . .	117
Le déni. . . . .	119
Chapitre 2. L'ambivalence et les étapes du changement. . . . .	123
L'ambivalence . . . . .	123
La balance décisionnelle . . . . .	124
Les étapes du changement . . . . .	127
Chapitre 3. Oser en parler et se laisser aider. . . . .	129
Comment vous faire aider?. . . . .	130
L'entraide par les pairs . . . . .	134
Principes des soins en addictologie . . . . .	137
Être responsable de son rétablissement, mais pas de sa maladie-addiction . . . . .	139
La fatigue. . . . .	139
La vigilance raisonnable. . . . .	140
Arrêter de consommer, c'est changer de rôle . . . . .	141

## SOMMAIRE

« Ce qui ne nous tue pas nous rend plus fort » – Nietzsche . . . . .	143
Retrouver un sens à sa vie . . . . .	143
Retrouver l'espoir, la vie valant la peine d'être vécue . . . . .	144
Vous êtes le propre expert de votre maladie-addiction . . . . .	145
Retrouver le lien social . . . . .	146
Chapitre 4. La motivation est votre amie . . . . .	149
Chapitre 5. S'en libérer, c'est comprendre, apprendre . . . . .	151
Chapitre 6. Construire sa boîte à outils . . . . .	153
Rester positif . . . . .	157
Renoncer au produit . . . . .	158
Aller à son rythme, planifier, prioriser . . . . .	159
Retrouver une bonne hygiène de vie . . . . .	159
Sortir de l'isolement et renouer avec des interactions sociales qui vous font du bien . . . . .	160
Chapitre 7. Construire un plan d'urgence . . . . .	163
Chapitre 8. S'occuper, trouver des addictions positives . . . . .	167
Le compteur d'abstinence . . . . .	170
Construire sa boîte à outils . . . . .	170
Avoir des personnes-ressources . . . . .	171
Le journal de bord . . . . .	171
Les fausses croyances, la permissivité de la rechute . . . . .	173
Les colonnes de Beck . . . . .	173
Analyser les situations à risques et trouver des stratégies . . . . .	176
Se faire plaisir autrement et faire les comptes . . . . .	180
L'autochangement . . . . .	181

Chapitre 9. Analyse de la rechute et des reconsommations .....	183
Chapitre 10. Changer prend du temps .....	187
En parler ou pas? .....	188
Conclusion .....	189
Remerciements .....	191
Ressources .....	193
Mouvements d'entraide .....	195
Groupes Facebook privés d'autosupport .....	199
Forums d'entraide en ligne .....	201
Chaînes YouTube .....	203
Tests pour vous évaluer .....	205
Aides en ligne .....	207
Applications d'aide à l'arrêt ou à la réduction de consommation .....	209
Formations utiles .....	211
Annuaire des centres de soins et de réduction des risques et des dommages .....	213
Des podcasts pour mieux comprendre .....	219
Bibliographie .....	221

# TABLE DES ILLUSTRATIONS ET TABLEAUX

## Illustrations

Figure 1: Dégâts causés par les drogues, David Nutt <i>et al.</i> , <i>The Lancet</i> . . . . .	88
Figure 2: Infographie du cycle de la dépendance, Portage . . .	91
Figure 3: Verre standard, Réseau NACRe . . . . .	106
Figure 4: Le modèle transthéorique de changement selon Prochaska et DiClemente (1983) . . . . .	128

## Tableaux

Tableau 1: Tableau des consommations . . . . .	105
Tableau 2: Limites de consommation . . . . .	107
Tableau 3: Balance décisionnelle . . . . .	125
Tableau 4: Programme de journée. . . . .	172
Tableau 5: Colonnes de Beck revisitées. . . . .	175
Tableau 6: Analyse des situations à risques . . . . .	176
Tableau 7: Analyse des émotions. . . . .	179
Tableau 8: Analyse de la rechute . . . . .	184



# PRÉFACE

Par Guylaine Benech

Attention, ce livre pourrait bien bouleverser le cours de votre existence ! Vous y trouverez les réponses aux questions que vous vous posez sur les addictions (les vôtres ou celles de vos proches) ainsi que mille et un conseils concrets pour vous aider dans votre cheminement vers une vie plus belle et plus libre.

Alcool, tabac, drogues illicites, médicaments, écrans, comportements compulsifs : nous sommes toutes et tous concerné·e·s, directement ou indirectement, par les conduites addictives. Il s'agit même de l'un des plus gros chantiers de santé publique que notre doux pays, la France, ait encore à relever. Des millions de personnes présentent une dépendance à un produit ou à un comportement. Aucun milieu social n'est épargné, aucune tranche d'âge, aucun genre. Au cours de notre vie, nous serons toutes et tous confronté·e·s, à un moment ou à un autre, à des situations difficiles impliquant des addictions. Il pourrait s'agir d'un·e collègue de travail qui perd pied, d'un·e ado qui s'isole, d'un·e voisin·e qui vacille ou d'un·e conjoint·e en détresse. Comment aider cette personne ? Comment lui parler ? Quels conseils lui donner et quels messages, au contraire, éviter ? Et si cet être en souffrance, c'était vous, c'était moi ? Suis-je addict ? Un peu, beaucoup, passionnément, à la folie ou pas du tout ? Comment le savoir ? À qui me confier ? Où trouver de l'aide ? Et surtout : comment faire pour m'en sortir ? Est-il possible d'être heureux sans consommer ?

Je vous le disais plus haut : vous trouverez dans ce livre les réponses à toutes ces questions, et à bien d'autres. Ce *Journal d'une polyaddict libérée* est bien plus qu'un simple témoignage. Il apporte un éclairage scientifique et médical sur les conduites addictives. L'ouvrage se lit certes comme un roman. Au fil des pages, vous découvrirez le parcours hors du commun d'une femme qui a connu et combattu les addictions jusqu'au plus profond de son corps, de sa tête et de son cœur, et qui a transformé ses vieux démons en l'œuvre d'une vie. Vous voyagerez avec Sandra Pinel dans le temps et l'espace, depuis ce petit village côtier où elle a grandi, dans l'ombre d'un papa adorable mais malade de l'alcool, jusque sur les bancs de l'université où elle étudie aujourd'hui, en passant par les soirées de défonce, les nuits sans sommeil, les chambres d'hôpitaux et les couloirs de centres de soins. Ce récit puissant aurait pu se suffire à lui-même tant il nous saisit, nous invitant à ressentir intimement ce que vivent les personnes en situation d'addiction. Mais Sandra Pinel n'est pas une « polyaddict libérée » comme les autres. Elle est aussi infirmière et patiente-experte addictions certifiée, personnalité reconnue de la communauté d'addictologie, administratrice de groupes d'entraide en ligne et militante engagée en milieu associatif ! Puisqu'elle est plusieurs femmes en une seule, Sandra Pinel ne pouvait faire autrement que de nous offrir plusieurs livres en un seul. De fait, ce journal est *aussi* un aide-mémoire en addictologie (les notions théoriques sont expliquées simplement) et un guide pratique qui recèle des conseils concrets, des ressources et des astuces démystifiant le soin et le rétablissement. Au fil des pages, des solutions s'offrent à vous, des perspectives se dessinent et, très vite, vous voici en mesure de bâtir votre propre projet de rétablissement, ou d'identifier votre propre plan d'action pour soutenir un proche en difficulté.

Sandra Pinel a déjà aidé des milliers de personnes à se libérer d'une addiction. Chaque jour, elle accompagne des

## PRÉFACE

patients, dans le centre de soins en addictologie où elle travaille comme infirmière spécialisée. Chaque soir, elle apporte une écoute chaleureuse et des conseils avisés aux internautes qui la sollicitent, sur les réseaux sociaux. Grâce à ce livre, tout un chacun peut désormais bénéficier de son expérience et de sa bienveillance. Du fond du cœur, au nom des acteurs engagés au quotidien dans la prévention et la réduction des risques et des dommages en addictologie, je remercie Sandra Pinel pour ce livre, reflet de son courage, de son altruisme et de sa générosité.

**Guylaine Benech,**  
consultante-formatrice et auteure.

*À mon père, disparu mais toujours si présent...*

## INTRODUCTION

Par cet ouvrage, je souhaite m'adresser à celles et ceux qui se posent des questions sur leur consommation, sur leurs comportements compulsifs, et qui veulent s'informer, mais aussi aux proches, à l'entourage, souvent frappés de plein fouet par les conséquences des conduites addictives et qui se sentent si démunis.

En partant de mon parcours de vie, avec cette double casquette d'infirmière et de patiente-experte addictions, j'ai à cœur de donner des éléments de compréhension, mais également des outils pour en sortir, et d'aller au-delà du simple témoignage. Il m'apparaît important d'avoir un regard réflexif qui puisse montrer qu'il est possible de se rétablir, que des aides existent.

Faire entrevoir la lumière au bout du tunnel, pour que la personne en souffrance et ses proches se rendent compte qu'il n'y a pas de fatalité, mais que des chemins de sortie des conduites addictives sont présents, que l'on peut redevenir acteur de sa vie, sortir du « pourquoi » pour aller vers le « comment ».

Je souhaite que ce livre puisse encourager, donner l'impulsion parfois, montrer que c'est possible, que l'on peut en sortir, même si cela prend du temps – le temps qu'il faut à chacun pour renoncer au produit, à ce qu'il tait, et pour entamer un changement. Et pour les proches, des outils de compréhension, afin de saisir ce que vit de l'intérieur la personne à côté

de vous et que vous voyez sombrer en ressentant de l'impuissance, cette impuissance de ne pas pouvoir la sauver.

Aucun parcours n'est le même, piochez dans ce qui vous parle, vous donne envie d'essayer, de mettre en application, de comprendre et, peut-être, d'aller plus loin.

*Les ressources de ce livre sont disponibles en ligne via un QR code que vous trouverez page 193, de même pour les outils et les tableaux à remplir proposés dans la partie «Des outils pour mieux comprendre», page 81.*

PARTIE I

**JOURNAL  
D'UNE POLYADDICT  
LIBÉRÉE**



CHAPITRE 1

**DES SOUVENIRS FUGACES  
QUI MARQUENT**

«Le souvenir est l'art de se rappeler le passé  
comme s'il avait toujours été rose en oubliant  
les blessures, le temps du bonheur.»

FRANÇOISE GIROUD

Souvenir heureux d'un petit frère commandé pour Noël et arrivé en juin. Ce petit être rieur qui a vu mes parents s'aimer le temps d'une saison, qui m'a remplie de joie et m'a transportée dans le rôle très important de grande sœur.

Une pierre jetée de la rue, qui brise la fenêtre de notre chambre et atterrit à côté de mon précieux petit frère nourrisson. Les cris de ma mère affolée, les hurlements du bébé. Une immense peur qu'elle ait pu le tuer.

Des cris, une course dans l'escalier pour échapper à mon père alcoolisé. Ce père criard qui nous rattrape et arrache le bébé des bras de ma mère. La fuite dans les rues de la ville de mon enfance pour rejoindre le cocon de l'appartement de ma grand-mère. La terreur qu'il puisse nous rattraper, d'imaginer ce qu'il peut arriver au bébé, dans quel état nous allons le retrouver.

Une maison que l'on construit, des parents qui se tuent au travail pour nous offrir ce qu'ils n'ont pas eu et qui est essentiel

pour eux : un toit, des vêtements à nous, de la nourriture, le club Mickey l'été...

Ma mère qui rentre les dimanches midi épuisée de sa matinée de travail pour retrouver mon père saoul, qui a bu pour arroser son sacro-saint poulet aux pommes de terre... Dimanches brailleurs, disputes sans fin...

Les samedis à accompagner mon père dans les jardins. Semer, planter, récolter, équeuter les haricots verts, écosser les blancs. La récompense suprême de M<sup>me</sup> Jeannot qui nous concocte son fameux poulet-purée, fait avec de vraies pommes de terre récoltées dans son jardin. Le plaisir de faire un puits dans la purée où je mets la sauce, et puis son merveilleux accent campagnard qui résonne.

Vouloir soigner mon père, courir chercher du mercurochrome, du désinfectant pour guérir ses mains abîmées par le travail dans les jardins.

Souvenir de récupérer ma mère dans mon lit une nuit de mes 9 ans pour la protéger de l'agressivité de mon père aviné, ses coups contre la porte, ses mots, ses hurlements qui font mal. La peur pour mon frère resté dans sa chambre, la frayeur qu'il arrive à entrer et qu'il nous fasse du mal.

Ces dimanches, ces soirées à occuper mon frère et à le préserver des querelles, des cris sur fond d'alcoolisation paternelle.

Retrouver, un soir, ma mère dans le garage, debout sur le bureau de mon père, en train de s'attacher une corde autour du cou, de ses larmes, du mot qu'elle laisse pour moi et qui transcrit toute sa détresse de vivre ainsi. Heureusement, elle est toujours de ce monde.

La première taffe tirée sur une cigarette de ma mère à l'âge de 7 ans, accompagnée d'un petit canard à l'eau de vie.

Une grande qui me propose chaque matin une cigarette sur le chemin du bus qui nous mène au collège. Chemin faisant, un jour, je finis par accepter. J'en fume une tous les matins,

et ensuite j'en pique à ma mère et j'enterre les mégots dans le fond de notre terrain.

Fumer avec mon père le dimanche, dans notre jardin magnifiquement fleuri par ses soins, un cigarillo Café Crème. C'est un moment de partage important pour moi, il me parle d'égal à égale, je suis fière d'être une « grande » qui fume.

Souvenir d'une honte immense lorsque mon père, après la séparation d'avec ma mère, vient manger à la cafétéria où je travaille cet été-là. Il n'avale pratiquement rien, critiquant le plat que tous les autres clients apprécient, et boit une bouteille entière de vin. Il est bien éméché et je me cache à la plonge. Il faut dire que, la nuit précédente, il est venu faire un scandale à notre porte, effrayant mon frère, alors adolescent et en pleine fièvre virale. Une colère sourde m'a habitée, cette nuit-là.

Ressentir de la rage lorsque mon frère me relate n'avoir rien à manger quand il va passer les week-ends chez mon père. C'est lui qui va faire les courses pour que mon père mange autrement que dans un verre.

Mon impétuosité à vouloir sauver mon père contre son gré, la déception de n'avoir pas obtenu l'aval du médecin pour le faire hospitaliser à la demande d'un tiers.

Souvenir d'une culpabilité immense, d'une peine inconsolable lorsqu'il est décédé un soir de novembre; il ne m'a pas vue devenir infirmière.

**Ces souvenirs ont créé la colère sourde que j'ai ressentie jusqu'à ce que je me libère de mes démons. Elle a gouverné ma vie, mes actions, mes pensées.**