



Trempline : se poser pour pouvoir rebondir dans la vie

PAR PIERRE JASSOGNE
ILLUSTRATIONS : MAUD ROMERA

Fondé en 1985 par des professionnels de l'aide aux toxicomanes, Trempline propose dans la région de Charleroi un programme thérapeutique qui conduit les personnes souffrant d'assuétudes à se réinsérer dans la société. Ce sont majoritairement des hommes, ayant souvent connu la prison. Depuis trois décennies, l'institution, basée sur la communauté et la paire-aidance, n'a cessé de développer son offre de services pour répondre aux besoins des usagers de drogues comme de leurs proches.

« **J**e suis arrivé avant le confinement », se rappelle Jerry, 42 ans. Cela fait treize mois que l'ancien consommateur est à Trempline. Actuellement, il est en phase de réinsertion, la dernière étape avant de retourner à la « vraie » vie. Il est loin d'être le seul à avoir suivi ce chemin : ils étaient 141 usagers en 2019.

Au sein de l'institution, le séjour se déroule en trois phases dont la longueur varie en fonction des besoins individuels. Si Trempline a fragmenté son programme, c'est pour permettre à chacun de se sentir avancer. « Pour avancer d'un niveau à un autre, il y a des objectifs à atteindre. C'est à la fois valorisant pour la personne, souvent en perte d'estime d'elle-même. Les personnes souffrant d'assuétudes ont aussi besoin d'un cadre, ont besoin d'avoir des balises et de se sentir avancer », explique la directrice, Natacha Delmotte.

La phase d'accueil constitue la première étape résidentielle du programme de Trempline. Elle dure en moyenne 6 à 8 semaines. Elle comprend un temps d'adaptation au cours duquel le résident pose ses valises, stabilise son traitement, s'adapte à son nouveau milieu de vie et un temps d'apprentissage au cours duquel le résident se familiarise avec la méthode communautaire, fait un bilan général de sa situation (familial, social, médical, histoire de vie) et développe sa motivation à poursuivre son processus de rétablissement. Un processus essentiel parce que les problématiques sont de plus en plus complexes à gérer. « Les

personnes arrivent de plus en plus déstructurées. Par exemple, on explose au niveau de la médiation de dettes. La santé mentale est aussi une réalité bien plus prégnante aujourd'hui à Trempoline que cela ne l'était il y a encore quelques années...», relève Natacha Delmotte.

APPRENDRE À POSER SES LIMITES

Si Jerry a pris la décision de venir de son plein gré à Trempoline, il reconnaît aujourd'hui que cette première phase a été extrêmement compliquée à vivre à ses débuts. *«J'avais l'impression de me retrouver parmi les extraterrestres. Je me demandais où j'étais tombé, plaisante-t-il désormais. Les exigences étaient telles! J'avais le sentiment que cette 'routine' imposée entre 6 h et 21 h chaque jour était assez exagérée... Je n'en comprenais pas le sens, mais au fur et à mesure, en prenant mes marques, j'en ai saisi tout l'intérêt. Il fallait s'accrocher, car le changement fait peur.»*

Un sentiment partagé par Younès, lui aussi arrivé en février 2020. Son premier objectif était simple : sortir de prison. À Trempoline, 45 % des entrées se font sur la base d'une injonction judiciaire. *«Après onze ans de toxicomanie et une dernière incarcération, quelqu'un m'a parlé de ce centre. C'était ma seule échappatoire pour ne plus être en prison, en fait. J'ai proposé au juge de venir à Trempoline et cela a été accepté, sans savoir où j'allais débarquer. Je ne connaissais pas du tout le système.»*

Pour lui aussi, les débuts ont été très durs. *«La thérapie est très difficile par rapport au cadre à respecter à l'intérieur, par rapport au travail émotionnel qu'on doit mener. Tout cela était nouveau pour moi. J'ai passé deux mois à l'accueil où j'ai été confronté à ce cadre, et je n'avais pas d'autre choix, sans quoi c'était retour à la case prison. J'avais beaucoup à perdre, sans être encore conscient de ce que j'allais gagner ici. Mais au fur et à mesure, une fois que tu acceptes les outils qu'on te propose, que tu acceptes le changement, tu ne vois pas le temps défiler.»*

Ensuite arrive la phase de la communauté thérapeutique. Cette étape constitue *«une école de vie»*, comme l'explique la directrice de l'institution dans laquelle chaque résident apprend à se connaître, à prendre conscience de ses besoins, à communiquer, à vivre en groupe, à s'occuper de soi, à reprendre du plaisir à vivre sans drogues. *«On revisite vraiment les croyances des personnes. Plus longtemps vous êtes en communauté thérapeutique, plus vous avez de chances de moduler votre personnalité toxicomane»*, ajoute Natacha Delmotte.

«En communauté, il faut gérer le groupe, arriver à revoir ses rapports avec les autres, tout en se recentrant sur soi-même. Plus on avance en nous, plus on voit le changement. Parfois, il n'apparaît pas comme cela, ce sont souvent les pairs qui vous ramènent à l'essentiel, au changement qu'on porte en soi», relève, de son côté, Jerry.

«Le fait d'être ensemble permet une observation des individus dans leur globalité : comment ils créent des relations entre pairs mais également avec l'équipe éducative,



comment ils travaillent, comment ils entretiennent leur habitat, comment ils participent aux activités, aux réunions, aux groupes, etc.», renchérit la directrice Natacha Delmotte. La communauté offre de surcroît au bénéficiaire la possibilité d'appartenir à un groupe, d'être chez soi, de façon similaire à une vie de famille, structurante, offrant une sécurité indispensable à tout changement personnel. L'affiliation à un groupe de pairs est le premier pas indispensable pour aider le bénéficiaire à retourner dans la société. *«La prise de responsabilité à travers des activités quotidiennes, l'entraide et le respect de soi et d'autrui, la confrontation progressive à la vie extérieure sont les moteurs de la thérapie»*, poursuit-elle.

Quant à la dernière étape, celle de la réinsertion, elle accompagne le résident dans son évolution vers l'autonomie en tenant compte de sa situation personnelle. *«En réinsertion, c'est nous qui posons le cadre, et le staff est là pour remettre les balises, si besoin. On planifie tout, heure par heure, car il est important pour un toxicomane de savoir de quoi seront faites ses journées»*, résume Jerry.

«À l'accueil, les résidents ne sortent pas ou alors sont accompagnés d'un professionnel de l'institution. En communauté, ils peuvent commencer à sortir ou passer le week-end en famille. En réinsertion, le cadre s'ouvre encore davantage. Forcément, il y a plus de risques, mais on prépare au maximum la personne pour qu'elle puisse poser ses propres limites», indique Domenico Senese, responsable de ce secteur.

Après trois semaines en réinsertion, chaque résident devient en outre résident-animateur : « Tu retournes à l'accueil où tu fais partir du staff d'éducateurs, histoire de partager ton expérience avec les nouveaux résidents. En fin de compte, en tant que toxicomanes, nos vies se rejoignent, se ressemblent, malgré des parcours personnels parfois différents. J'ai pu mesurer le changement. Quand je vois les gens qui arrivent à l'accueil, j'ai du mal à réaliser que j'étais comme cela au début. Je me retrouve avec mon ancien référent dont je rejetais au début l'autorité. Je me retrouve aujourd'hui à rappeler les règles, remettre le cadre auprès des nouveaux résidents », raconte Younès.

LE RÉFLEXE DES « EX »

C'est que la paire-aidance fait partie intégrante de l'ADN de Trempoline. « Depuis 30 ans, nous sommes convaincus que des pairs-aidants sont source d'espoir et de croyance au changement. Trempoline a toujours voulu unir toutes les forces et les compétences dont elle jouissait. C'est dans cet état d'esprit que la paire-aidance s'est imposée à l'institution dans son projet de rétablissement de la personne toxicomane. Chacun de nous tire un savoir de son expérience et de son parcours de vie », rappelle Natacha Delmotte.

À Trempoline, certains membres du personnel ont en effet réalisé un programme de rétablissement et travaillent aujourd'hui en tant « qu'éducateurs porteurs d'espoirs » pour les résidents du programme. « Pour ces experts en expérience, les 'ex' comme nous les appelons communément à Trempoline, il apparaît certain que la transmission de leur parcours de vie, leur connaissance du processus de dépendance et surtout de leur résilience peuvent aider d'autres résidents en manque de modèle pour progresser mais surtout pour dépasser une certaine fatalité », indique Natacha Delmotte.

C'est cette dimension communautaire qui a mis Jerry en sécurité lors de son parcours à Trempoline. « Le staff est composé en partie d'anciens consommateurs. Ils nous apportent leurs expériences, témoignent de leur vécu, mais c'est à nous de faire le travail pour changer », raconte-t-il. Même sentiment pour Younès : « C'est sur eux que j'ai pris exemple, grâce à eux que j'ai trouvé le courage. Ils m'ont bousculé, dit-il ému. J'ai été bousculé dans tous les sens, et j'y ai trouvé les aspects positifs pour me reprendre en main. Quand j'entendais le récit de leur vécu, je me disais que c'était possible. Mais c'est difficile à entendre au début. »

Domenico Senese fait partie de ces « ex ». « On arrive à mieux comprendre certaines situations pour les avoir nous-mêmes vécues, en ayant vécu le programme de l'intérieur », raconte-t-il.

« Comme pas mal de résidents chez nous, ma première motivation était de sortir de prison. C'est aussi simple que cela, poursuit-il. J'ai fait un programme entre 1998 et 2000. Au fil du programme, la motivation change. Au départ, elle est extrinsèque : on le fait pour la justice, la famille, puis elle est plus intrinsèque. Je vais faire les choses



« Pour avancer d'un niveau à un autre, il y a des objectifs à atteindre. C'est à la fois valorisant pour la personne, souvent en perte d'estime d'elle-même. Les personnes souffrant d'assuétudes ont aussi besoin d'un cadre, ont besoin d'avoir des balises et de se sentir avancer. »

Natacha Delmotte, directrice de Trempoline

pour m'en sortir. Mon objectif était de reprendre une place au sein de ma famille, au sein de la société.»

Pour y parvenir, Domenico Senese, qui était alors cuisinier, s'est rendu compte qu'il fallait qu'il change de métier. *« De fil en aiguille, j'ai postulé à Trempoline comme formateur cuisine. J'ai fait cela pendant sept ans. Par la suite, je me suis formé comme éducateur où j'ai travaillé dans les phases communauté et réinsertion.»*

Domenico Senese s'occupe aussi du programme Horus adapté aux personnes en rechute, ayant effectué un programme résidentiel au préalable au sein de Trempoline. *« La spécificité de ce programme repose sur l'analyse des facteurs de risque ayant entraîné ce processus de rechute. Tenant compte de ses acquis, le résident passera un temps très court à l'accueil, un peu plus long en communauté et, en fonction de son processus, le temps sera adapté en phase de réinsertion sociale»,* explique le responsable du ce service.

Les raisons de la rechute sont multiples, selon lui. *« Une fois en réinsertion, les résidents ont déjà pas mal travaillé sur eux-mêmes. Ils connaissent leurs forces, leurs faiblesses, savent là où ils doivent mettre des points d'attention dans toutes les sphères de leur vie. Mais il n'est pas toujours simple d'atteindre un certain équilibre. Souvent, prendre du plaisir est compliqué pour la personne toxicomane. Elle a toujours connu la consommation, lui apportant un plaisir rapide, artificiel. Une fois qu'elle n'a plus cette substance, le niveau de plaisir n'est plus le même. C'est parfois assez compliqué à gérer. Le boulot est aussi un facteur de rechute. L'envie de s'offrir de belles choses va pousser à travailler plus jusqu'à l'épuisement. Situation qui conduit aussi à l'isolement, autant d'éléments qui peuvent amener à un retour à la consommation.»*

MISER SUR LA FAMILLE

Au-delà de ce parcours, Trempoline travaille aussi la dimension familiale du résident. L'institution propose un soutien à la famille et à l'entourage, à travers des entretiens individuels et familiaux, ou encore des groupes d'entraide. Une centaine de personnes sont ainsi accompagnées. *« Trempoline ne s'occupe pas uniquement de la toxicomanie, mais de tous les aspects d'une vie. Il y a un travail introspectif, mais aussi familial»,* résume Younès. *« J'avais perdu la confiance de mes proches, et il y a eu un énorme travail pour tout rebâtir avec eux, à commencer avec mes enfants»,* poursuit-il.

« Nous sommes une institution qui prend en charge les personnes dépendantes et leurs proches. Cela a toujours été notre intention, en associant la famille au processus de rétablissement du résident», explique Fabrizio Amico, directeur pédagogique de l'institution.

« Le fait d'être ensemble permet une observation des individus dans leur globalité : comment ils créent des relations entre pairs mais également avec l'équipe éducative, comment ils travaillent, comment ils entretiennent leur habitat, comment ils participent aux activités, aux réunions, aux groupes, etc. »

Natacha Delmotte, directrice de Trempoline

En 1988, Trempoline a mis en place des groupes de solidarité pour l'entourage de personnes dépendantes (consommation problématique de drogues, d'alcool ou de médicaments), que celles-ci intègrent ou non le programme thérapeutique de l'institution. Ces groupes accompagnent plus de 400 personnes. *« L'expérience montre que leur implication dans le parcours de l'utilisateur est un facteur important dans son processus de guérison. Ce lieu d'accompagnement valorise la connaissance issue de l'expérience : l'attention est portée sur les ressources de la personne plutôt que sur ses fragilités»,* ajoute Fabrizio Amico. Dans cet espace de parole, il s'agit de sensibiliser et de mobiliser l'entourage à une dynamique d'auto-aide ayant comme principe : *« Ne me dis pas ce que je dois faire mais dis-moi ce que tu as fait.»* Le soutien collectif, l'écoute et le dialogue induisent naturellement le changement chez les participants.

Magda participe à ces groupes. Un de ses trois enfants rencontre des problèmes de toxicomanie depuis une vingtaine d'années. *« Au sein de ces groupes, j'ai compris pas mal de choses, que je n'avais pas la possibilité de changer mon fils, mais qu'en changeant certains de mes comportements, je pouvais induire un changement chez lui»,* témoigne-t-elle. Quand Magda est arrivée dans ces groupes, le fait d'être confrontée à d'autres personnes qui vivaient une situation similaire à la sienne a été rassurant. *« Cela a un impact différent, plus fort que celui d'un professionnel.»* Pendant des années, Magda a eu peur du jugement. *« Je n'en parlais pas. C'était tabou. On ne comprend pas le pourquoi, on se demande ce qu'on a mal fait... Même au travail, j'ai été absente parce que la situation devenait très difficile à vivre. Mais jamais je n'avais nommé les choses, cette problématique. Aujourd'hui, je n'ai plus aucun souci d'en parler. J'en parle volontiers parce que je me rends compte que cela peut aider d'autres personnes.»*



À côté des groupes de solidarité avec des parents de consommateurs, la question de la parentalité s'est imposée au sein de l'institution. Ces quinze dernières années, le pourcentage de résidents ayant un ou plusieurs enfants est passé de 12 % à plus de 50 %.

Outre le nombre de parents, la demande d'aide concrète des résidents-parents s'est également faite plus importante au fil du temps, raison pour laquelle Trempoline a créé le service Kangourou, un programme de trois mois renouvelables qui offre la possibilité aux personnes dépendantes ayant des enfants de bénéficier du programme résidentiel tout en gardant leurs enfants auprès d'elles. « Notre mission est de permettre aux parents consommateurs de venir se poser à Trempoline pour prendre de la distance avec le produit, se stabiliser, en étant accompagnés de leurs enfants, en travaillant aussi sur la relation parent-enfant, en donnant au parent la possibilité de réfléchir à une trajectoire concernant sa problématique de dépendance », indique Caroline Soudron, responsable du programme qui a accueilli l'an dernier trois mères avec leurs enfants.

Ces parents sont en effet majoritairement des femmes, et ces dernières ont souvent des parcours plus difficiles que les hommes. « Les femmes qui arrivent sont

largement déstructurées. La consommation arrive à l'adolescence pour beaucoup, peu importe le milieu, et on constate dans les parcours des ruptures de lien, des traumatismes comme des abus, des maltraitances à l'adolescence et à l'âge adulte. Parfois, en étant sous la coupe d'un homme. Quand elles arrivent à se dépatouiller de cela, elles arrivent plus fragilisées, abîmées », indique encore Caroline Soudron. D'une manière générale, les femmes sont minoritaires à Trempoline : elles représentent 15 % des résidentes.

AU CONTACT DE TOUS LES PUBLICS

À côté de ce programme dédié aux parents, Trempoline a développé toute une série de services pour être à chaque fois au plus près des personnes confrontées à une problématique de dépendance. C'est le cas de Trem'OSE, un centre de jour qui propose un accueil inconditionnel et gratuit aux personnes précarisées qui peuvent même y accéder en ayant consommé de la drogue ou de l'alcool. L'an dernier, 89 personnes ont été accueillies.

Le travail d'accompagnement se réalise en fonction de la situation de l'utilisateur dans l'ici et maintenant ainsi que dans ses perspectives. « L'accueil se décline de deux façons : d'abord mobile, en allant à la rencontre d'un public précarisé, très isolé, voire marginalisé, qui n'arrive pas toujours dans les structures d'accueil. Il s'agit avant tout de créer du lien, de créer une accroche entre les travailleurs et la personne, et ce, pour lui permettre ensuite de se mettre en mouvement. Grâce à cet accueil mobile, l'idée est aussi de proposer aux personnes rencontrées de se poser au sein du centre de jour. Il inclut une salle de repos, des soins infirmiers, l'accès aux douches et à la buanderie. C'est un moyen également de trouver du soutien par rapport à leur consommation, d'en parler tout simplement en étant à l'écoute de leurs besoins... », explique Jonathan Vilain, responsable du service.

Une fois que ce lien est créé, le centre de jour propose aussi un programme communautaire à travers la participation des usagers à des activités collectives trois jours par semaine, avec la mise en œuvre d'outils thérapeutiques. Un programme de 18 mois où la personne peut faire le point sur les comportements qui la mettent en difficulté ou en danger. « Notre challenge est de permettre à ce public précarisé d'aller vers un mieux, une non-consommation ou une stabilisation. Tout dépendra de l'objectif de la personne. Il faut bien se rendre compte que ce public a connu, bien avant d'entamer ce travail, un parcours très éclaté, passant de cure en cure ou de structure en structure; notre volonté est donc de casser ce cercle vicieux », poursuit-il.

On l'a dit, à Trempoline, 45 % des entrées se font sur la base d'une injonction judiciaire, et l'institution collabore avec 18 prisons. « En 20 ans, le taux de personnes incarcérées est passé chez nous de 10 à 45 % », explique Natacha Delmotte. L'institution a donc mis en place le service Alter Ego, en collaboration avec la commune de Châtelet et la maison de justice de Charleroi, qui offre une aide aux personnes toxicomanes incarcérées ou en alternative à la détention. Les rencontres ont lieu soit dans les locaux de Trempoline, soit à la maison de justice de Charleroi, soit en milieu carcéral.



Mais comme le reconnaît Dorothee Melnik, responsable du service Alter Ego, personne ne vient la trouver en disant qu'il veut absolument entrer à Trempoline. «*La demande est de sortir de prison! 'Partout, sauf ici! Cela ne pourra pas être pire de toute façon', nous disent-ils. On part de cette demande, et on va travailler avec la personne pour qu'elle s'approprie elle-même sa motivation au changement et son projet thérapeutique. On passe donc plusieurs entretiens à expliquer le cadre qu'elle va trouver à Trempoline ou en quoi consiste une prise en charge ambulatoire ou dans un centre de jour.*»

Au moment de rejoindre l'institution, il y a, si pas le sentiment de passer d'une prison à une prison, du moins une inquiétude dans le chef des personnes accompagnées par le service Alter Ego. «*Souvent, ils nous demandent s'ils nous verront encore par la suite. Surtout qu'on les a accompagnés parfois plusieurs années avant de franchir cette étape. Pourtant, au bout du parcours, ils ne se souviennent même plus de nous... C'est vrai que nous sommes le premier lien créé avec l'extérieur en vue de leur sortie, mais au sein de Trempoline, ils vont créer des liens bien plus forts avec les référents les accompagnant pendant leur parcours!*»



PRÉVENIR AVANT DE GUÉRIR

Outre ces services auprès de publics particuliers, Trempoline est aussi actif dans le secteur de la sensibilisation au sein des écoles, du secteur non marchand et du monde des entreprises pour leur permettre d'être mieux outillés dans leurs pratiques lorsqu'ils rencontrent des problématiques liées aux assuétudes. C'est le service Re-Sources qui développe, d'une part, une politique de prévention globale intégrée en milieu scolaire et propose, de l'autre, des formations spécialisées pour les professionnels du secteur marchand et non marchand. «*L'idée n'est pas de dire ce qui est bien ou pas, mais de développer des compétences psychosociales chez les individus en essayant d'interroger les usages, les risques, de comprendre les mécanismes de la consommation. Les assuétudes, c'est d'abord une question de dynamique*», résume Paulina Aguila, en charge de ce service de prévention. En 2019, ce sont plus d'une centaine d'heures de sensibilisation et de formation qui ont été ainsi dispensées par Trempoline, qui s'est imposé en Belgique ainsi qu'en Europe comme un acteur incontournable dans le champ de la prévention et du traitement des personnes dépendantes et de leur entourage. •

Trempoline asbl, 3, Grand Rue – 6200 Châtelet (porte B). Premiers contacts et admissions du lundi au vendredi de 9 h à 12 h ou sur rendez vous. Tél. : +32 (0)71 40 27 27. Site : www.trempoline.be