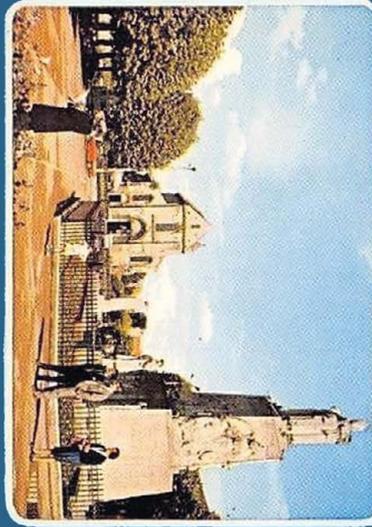


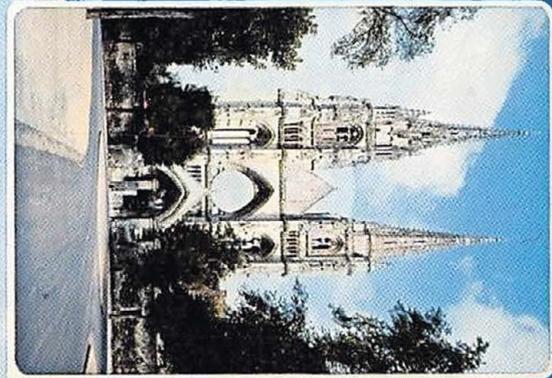
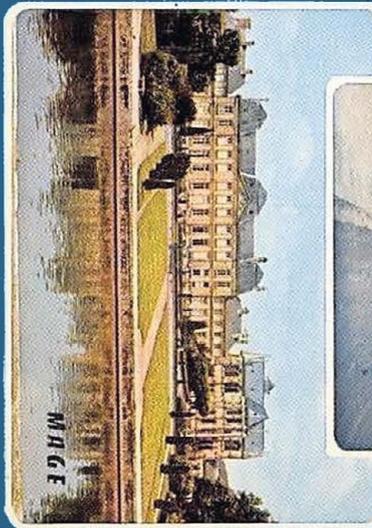
# THEATRE DE POUCHE

**SOISSONS  
DANS L' AISNE  
DE ET AVEC RITON LIEBMAN**

**MISE EN SCÈNE  
GABOR RASSOV**



**SOISSONS**



**SAISON 19/20**





# SOISSONS TABLE D'ÉPIQUES MATIÈRES

## SOISSONS DANS L' AISNE

.....

### 1 / PRÉSENTATION GÉNÉRALE DU PROJET

- p 4.....Que raconte le spectacle ?
- p 4.....D'où vient le titre ?

### 2 / PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE ARTISTIQUE

- p 5.....Biographies
- p 6.....Interview

### 3 / QUELQUES ÉLÉMENTS D'HISTOIRE

- p 7.....Petite histoire des drogues
- p 10.....L'alcool, une drogue comme les autres ?
- p 13.....Et le tabac dans tout ça ?

### 4 / THÉMATIQUES QUI TRAVERSENT LE SPECTACLE

- p 15.....La dépendance et les addictions
- p 19.....Légal, illégal

### 5 / DRAMATURGIE

- p 22

### 6 / PISTES POUR PROLONGER LA RÉFLEXION

- p 23

---

# 1 / PRÉSENTATION GÉNÉRALE DU PROJET

---

Que raconte le spectacle ?

*« Interdiction de prendre de la drogue, sous n'importe quelle forme et d'en faire venir au château. Interdiction de sortir seul de l'enceinte du château. Interdiction d'écouter de la musique et de rester dans la chambre en dehors des heures prévues. Interdiction d'avoir des paroles ou des gestes violents envers les patients et les thérapeutes. Interdiction d'avoir des rapports sexuels avec d'autres patients... Merde, ça commençait mal »*

Le comédien Riton Liebman a 30 ans, et il entame sa première- et dernière- cure de désintoxication. Loin de tout, de Paris, de Bruxelles, du show-biz, de la course à la gloire et au succès, du strass et des paillettes... A Soissons dans l'Aisne. Un de ces lieux de la dernière chance où l'on se sèvre collectivement, à la force du poignet, dans une abstinence monacale.

Soissons, c'est l'histoire d'un mec en manque et de ses « 56 jours d'abstinence totale de tous les produits modifiant le comportement ».

Avec ce nouveau texte, Riton nous livre une galerie de portraits de ces curistes : camés récidivistes, tox en tous genres, alcooliques, mais aussi Monsieur et Madame Tout-le-Monde... qu'un Liebman généreux nous propose en empathie. Ces gueules cassées nous renvoient tant l'image de notre société que celle de Riton lui-même : un type pas si ordinaire, un poil à la marge, un singulier antihéros du quotidien. Un gars qui nous fait rire et qu'on est bien forcé d'aimer, car il nous touche...

D'où vient le titre ?

On a posé la question à Riton, évidemment, et voilà ce qu'il nous en dit :

*« Soissons dans l'Aisne est le premier titre qui m'est venu quand j'ai commencé l'écriture. En même temps, c'est normal, vu que ça se passe à Soissons, et que c'est dans le département français de l'Aisne..... Après, d'autres titres me sont venus, comme : le château des ruisseaux, car c'est aussi le nom du centre, ou encore 56 jours d'abstinence totale de tous produits modifiant le comportement car c'était marqué sur le prospectus de la cure.. Mais en fait, Soissons dans l'Aisne est resté. »*

---

## 2 / PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE ARTISTIQUE

---

### A/ Biographies

RITON LIEBMAN, auteur, réalisateur et comédien

#### À ma gloire et par moi-même...

Je suis né à Bruxelles le 29 janvier 1964. À treize ans, et contre l'avis de ma mère, je me présente au casting du film *Préparez vos mouchoirs* de Bertrand Blier et, malheureusement pour elle, c'est moi qui suis choisi. Du coup, en plus d'avoir joué avec Depardieu et Dewaere, je deviens la petite vedette du quartier, ce qui ne m'aide en rien à me taper des filles. Par contre, et comme l'avait prédit ma maman, j'en fous de moins en moins à l'école, et à 17 ans je quitte l'Athénée royal d'Ixelles pour monter, ou descendre, à Paris. Après des échecs aux examens d'entrée de quelques conservatoires et écoles de théâtre, je réussis malgré tout à tourner dans d'autres films, dont *Allons z'enfants* d'Yves Boisset. Je m'installe vraiment à Paris, je prends un agent, une chambre de bonne et je me fais de nouveaux copains. Vers 20 ans je participe à pas mal de films des années 80 dont *La tête dans le sac* de Lauzier, *L'addition* de Denis Amar et même Aldo et Junior avec Aldo Maccione... La classe non ? Plus tard, je tourne dans le feuilleton culte *Imogène*.

À Bruxelles, où je retourne souvent, je forme un groupe de rap du nom de Bla Bla Bla et j'enregistre quelques 45 tours qui ne se vendront jamais, avec mes copains Résimont et Marka. Par contre, je me découvre un goût pour l'écriture et j'écris mon premier spectacle *Dirk le Rebelle* que je joue au Théâtre de Poche, théâtre culte s'il en est.

Ensuite, je me remets à tourner au cinoche dans *Peut-être de Klapish*, *Mortel Transfert* de Beneix ou *L'homme du train* de Leconte. Je réalise deux courts métrages, *Mercredi matin* (Premier prix au festival de Vierzon) et *Edouard est marrant* (acheté et diffusé par Canal+). J'écris un autre spectacle pour le Théâtre de Poche, *Le sens du partage*, mis en scène par Roland Mahauden, le directeur, qui accepte de me mettre en scène à condition que je passe sous le bureau... Non, je blague. J'écris aussi, pour ce même théâtre, quelques Contes Urbains (les meilleurs) et je joue dans le fabuleux spectacle *Le Colonel Oiseau* de Hristo Boytchev, mis en scène par Derek Goldby.

Sinon, j'ai joué dans pas mal de films ces derniers temps, comme *Polisse* de Maïwenn le Besco, et j'ai réalisé mon premier film intitulé *Je suis supporter du Standard* et qui raconte la vie d'un supporter de foot qui essaie de décrocher. J'ai écrit et joué Liebman renégat mis en scène par David Murgia pour lequel j'ai reçu le prix de la critique de théâtre en 2016 et où j'y racontais mon père, Marcel, à travers mes yeux d'enfant. J'ai également écrit et joué *La Vedette du quartier* mis en scène par Jean-Michel Van den Eeyden qui a été créé au Poche en 2016, puis a été joué à Avignon et à Paris. En dehors de mes productions thérapeutico comique, j'ai joué plus récemment, le redresseur de stop dans le film de Romane Bohringer *L'amour flou* ; un moniteur d'autoécole dans *Bienvenue à Marly-Gomont* de Julien Rambaldi et dans Ibrahim de Samir Guesmi où j'étais prof de gym. À part ça, j'ai aussi monté un resto avec ma fiancée et participe à l'éducation d'un enfant.

Heureusement, il me reste encore pas mal de temps pour ne rien faire, écrire des CV bidons, boire des cafés par dizaines et me prendre la tête pour savoir ce que je vais devenir cet après-midi. Henri Liebman

Gabor Rasso, dramaturge, scénariste et comédien français

Il travaille avec Pierre Pradinas depuis 1986, d'abord comme assistant (*La Mouette*, *Le Misanthrope*) puis comme auteur (*Les guerres Picrocholines*, *La cave de l'effroi*, *La vie criminelle de Richard III*, *Néron*, *Les aventures du baron Sadik*, *Jacques et Mylène*, *Fantômas revient*, *L'Enfer*) et comme acteur (*Ah ! Le grand homme*, *Ce qu'il ne faut pas faire*, *Le conte d'hiver*, *George Dandin*). Il a mis en scène un spectacle de rue (*Le goût des îles*) et deux spectacles (*Le journal de Jules Renard*, *Trois poètes libertaires*) avec Jean-Louis Trintignant. Il joue également au cinéma (*La revanche des mortes vivantes*, *Baise-moi*, *J'ai toujours rêvé d'être un ganster*) et il est co-scénariste de *Janis et John* (réalisation S. Benchetrit), *C'est beau une ville la nuit* (réalisation R. Bohringer), *Black* (réalisation P. Laffargue), *Vous plaisantez Monsieur Tanner* (réalisation S. Liberski), *Chez Gino* (réalisation S. Benchetrit tournage 2010). Il est auteur associé au CDN de Limoges. Gabor avait déjà travaillé avec Riton Liebman sur *Je suis Supporter du standard*.

## B/ Interview

Partageons un moment et quelques idées avec Riton Liebman et Gabor Rassov, son metteur en scène...

**Le spectacle raconte une cure de désintoxication vécue il y a 20 ans. Pourquoi la nécessité de raconter cette histoire si longtemps après? Pourquoi pas avant, pourquoi particulièrement maintenant ?**

**Riton :** Pourquoi, pourquoi, pourquoi... En fait, dans mon apprentissage de la vie sans drogue, j'ai appris à ne plus me demander « pourquoi ? », mais « comment ? ». Cela dit, Soissons dans l'Aisne est le premier manuscrit que j'ai écrit après ma sortie du centre. En fait, je savais déjà qu'il y avait une matière formidable et je voulais absolument le raconter. Du coup, dès ma sortie, pour la première fois de ma vie, à 35 ans, j'ai écrit un manuscrit du début à la fin. Après, j'ai cherché un éditeur, mais comme je n'y connaissais rien en édition, après deux refus, j'ai laissé tomber pour passer à autre chose, même si je l'ai toujours regretté. Aujourd'hui, grâce au Théâtre de Poche et à l'Ancre, qui coproduisent la thérapie comique, je vais enfin pouvoir raconter cette histoire, même si ce sera un spectacle vivant et non un bouquin.

**Comment se sont passés tous les jours suivants votre sortie, entre cette cure et aujourd'hui ?**

**Riton :** Disons que j'ai vécu, tout simplement... J'ai écrit, j'ai lu, je me suis occupé de mon fils, j'ai rigolé avec mes copains, j'ai bu des cafés au bistrot en bas de chez moi, et tout ça, sans me défoncer évidemment.

**Quelle est votre intention, à l'un et à l'autre, en montant ce spectacle ?**

**Riton :** Payer notre loyer et un peu plus si affinité ! En revanche, le challenge sera de produire un spectacle marrant avec un sujet qui ne l'est pas forcément. Ce qui me plaît, c'est de raconter les petites histoires ou les drames de gens qui arrêtent de se droguer, plutôt que le glauque et le trash des gens qui se défoncent. Il y a eu Transpotting, il y aura Soissons.....Sans aucune prétention bien sûr !

**Gabor :** Nous nous connaissons depuis longtemps avec Riton. Il a joué dans une de mes pièces, Néron, en 1997 (tu vois, ça ne date pas d'hier), où il y avait aussi entre autres Denis Lavant et Marie Trintignant. J'ai aussi travaillé avec lui sur

ses scénarios, «Je suis supporter du standard» et celui qu'il devrait tourner l'an prochain «Simon déraillé». À la base, le texte que va jouer Riton était un roman que j'avais lu dès son écriture et qui m'avait immédiatement interpellé. Il m'a fait lire plusieurs étapes de son travail d'adaptation pour passer du roman à une version scénique, j'en ai donc une vraie connaissance. Et le thème me semble fondamental dans notre société.

**Justement, au centre de ce spectacle, il y a la question de l'addiction. Est-ce qu'il y a un message qui vous tient à cœur ?**

**Riton :** Il est évident pour moi qu'il n'y a pas de message. Ce n'est pas un spectacle pour ou contre la drogue, c'est l'histoire d'un groupe de personnages qui essaient de s'en sortir ensemble car seuls, ils n'y arrivaient pas.

**Gabor :** Pour moi, l'addiction est un sujet essentiel qui est au cœur du fonctionnement de notre société, comme l'explique très bien Foster Wallace dans son extraordinaire roman «L'infinie comédie». L'addiction à la drogue est l'aspect le plus spectaculaire de ce phénomène, mais la consommation, pierre angulaire de notre société, encourage l'addiction et même s'en nourrit. Je parle d'addiction à la nourriture, au sucre, aux objets, à la technologie, aux informations effrayantes, etc... Je pense donc qu'en traitant le phénomène de l'addiction à la drogue, qui peut paraître extrême aux yeux de certains, on parle en fait de notre quotidien. Montrer que l'on peut s'en sortir (de l'addiction sous toutes ses formes), même si c'est un parcours douloureux et semé d'embûches, est un message d'espoir qui me paraît essentiel de partager vu les différentes menaces qui pèsent sur nous. La destruction de notre environnement par exemple...

**Riton, est-ce qu'il y a une chose que vous auriez envie de dire aux jeunes ?**

**Riton :** : Quand j'étais jeune, personne ne pouvait me dire que j'étais dépendant et que pour moi, la drogue était un piège mortel. Personne ne pouvait me dire que je ne pouvais pas contrôler ma consommation. Il fallait que je le comprenne par moi-même. C'est pour ça que je veux raconter une histoire, mon histoire, et c'est tout.

---

## 3 / QUELQUES ÉLÉMENTS D'HISTOIRE

---

### A/ Petite histoire des drogues

Auparavant, on utilisait le terme psychotrope pour parler de ces substances que l'on fait rentrer dans notre corps, d'une manière ou d'une autre, et qui changent notre état physique et/ou psychologique. Aujourd'hui, on a fait la distinction entre drogues psychotropes et médicaments psychotropes. Bien qu'en fait, il s'agisse de la même chose, mais pas consommé dans le même but. Soit on se défonce, soit on se soigne. Enfin, la limite n'est pas toujours aussi claire... Bref. À quel moment l'homme a-t-il commencé à vouloir modifier son état de conscience par des produits ?

### Les premiers sédentaires, adeptes de la fumette ?

Le chanvre, nom commun du cannabis, est une des premières plantes domestiquée par l'homme, dès qu'il passe du nomadisme à la sédentarité. Où ça ? On en trouve les premières traces en Chine et autour du lac Baikal, en Asie centrale, mais très vite, il voyage au fil des migrations et des conquêtes et se répand partout sur la planète. Cette plante cumule les avantages : ses fibres très résistantes permettent de fabriquer des vêtements et des cordes (pour les bateaux, c'est pratique), ses graines oléagineuses sont nourrissantes, et sa résine et ses feuilles ont des propriétés médicales intéressantes. En effet, la plante agit sur le stress, la douleur, l'anxiété, l'inflammation, les nausées...<sup>1</sup> Au point que Georges Washington, premier président des États-Unis,<sup>2</sup> encourage son jardinier à planter un maximum de ce qu'il appelle « *le chanvre indien* » dans sa propriété.

### Le haschich accusé de démoraliser les troupes

Jusqu'à l'apparition de l'aspirine vers 1900, le cannabis est le médicament le plus vendu par les pharmacies en Europe et aux États-Unis. On dit même que la reine Victoria s'en fait prescrire pour soulager ses douleurs menstruelles. Mais alors, pourquoi a-t-il été interdit ? Pendant la première guerre mondiale, une partie des soldats trouve dans le haschich un semblant de réconfort et de détente face aux horreurs des combats. Ce qui, on l'imagine, n'est pas vraiment au goût de l'état-major... Des soldats mous du genou, ça ne les arrange pas. Du coup, au beau milieu de la guerre, l'interdiction tombe, via *la loi sur les substances vénéneuses*. Amusant, quand on sait que l'armée fournit par ailleurs des quantités industrielles d'alcool à ses troupes, dont particulièrement le vin Mariani, qui, comme on le verra plus tard, contient de la cocaïne ! Mais qu'à cela ne tienne : au moins, avec ce « vin tonique à la coca du Pérou », les soldats ne rêvassent pas au fond de leurs tranchées...

## **Le médicament qui devient un doigt d'honneur aux bourgeois**

L'herbe médicinale de cannabis est donc officiellement devenue une drogue, même si sa consommation reste anecdotique. À part dans les hôpitaux psychiatriques où les médecins n'hésitent pas à en bourrer leurs aliénés pour les tranquilliser. Puis, à partir des années 50 aux États-Unis, les musiciens de jazz commencent à en fumer, plus pour se soigner, mais pour le plaisir et l'état d'esprit particulier qu'il procure. En Europe, ce sont bien sûr les hippies qui vont faire exploser la popularité du cannabis comme drogue récréative : fumer de l'herbe à ce moment-là, c'est une manière de contester la société bourgeoise bien-pensante... Et aujourd'hui, tiens, c'est toujours le cas ?

## **Fumer des coquelicots asiatiques**

On l'a compris, depuis la nuit des temps, les hommes utilisent les plantes pour se soigner. Il se fait que certaines plantes sont beaucoup plus puissantes que d'autres. En Asie, il y a le pavot, une espèce de coquelicot joli. Quand on coupe la petite boule qui vient après la fleur, ce coquelicot exsude un latex qui est somnifère et anti-douleur. L'opium. Vous avez déjà pris du sirop pour la toux à la codéine ? Et bien voilà, c'est de l'opium transformé en médicament! Ce qui explique l'addiction de Riton pour les Néocodions. Mais à l'origine, on le fumait dans de longues pipes, allongé sur un divan. Ce qui n'empêchait pas les consommateurs de devenir des loques, à terme. L'opium a fait l'objet de nombreuses guerres, il a aussi été utilisé comme arme de guerre (donnez de l'opium à l'ennemi, et voyez le résultat...). Aujourd'hui, on utilise l'opium pure pour fabriquer l'héroïne, mais aussi la méthadone (substitut médical pour aider à décrocher), la morphine (utilisé dans les hôpitaux pour diminuer la douleur, notamment aux soins palliatifs) et tout un tas de médicaments. On y reviendra.

## **Boire du Coca-Cola**

En même temps, de l'autre côté de la terre, les paysans de la Cordillère des Andes cultivent depuis toujours les plants de coca, dont ils se servent dans les rituels religieux incas très codifiés. Lors de la découverte de l'Amérique, les conquérants espagnols commencent par interdire sa consommation, puis se rendent compte de son intérêt : quand les Amérindiens mâchent des feuilles de coca, on peut les faire travailler plus ! Pratique, pour des esclaves ! Ramenée en Europe, la plante de coca intéresse les chimistes, dont Mariani, un Corse qui a l'idée de faire macérer les feuilles dans du Bordeaux : un véritable succès chez les intellectuels, les athlètes, et même le Pape de l'époque ! Un peu plus tard, Freud s'y intéresse avec enthousiasme pour soigner les maladies mentales et la dépression. Et c'est en 1885, à peu près en même temps, qu'est inventé la boisson la plus célèbre du monde : le Coca-Cola, avec de la vraie cocaïne dedans ! Deux ans plus tard, Freud reconnaît qu'il s'est trompé : la cocaïne est addictive et dangereuse (ce qui ne l'empêchera pas de continuer à en consommer). Il faudra pourtant encore attendre 20 ans pour que la cocaïne soient retirée de la boisson pétillante énergisante...

## **La drogue, une affaire qui marche !**

7700€ par seconde (oui, par seconde), c'est ce que rapporte le trafic de drogues dans le monde <sup>3</sup>. Mais ça rapporte à qui ? Aux petits dealers de quartier ? Ils prennent bien quelques euros insignifiants au passage, mais les vrais profiteurs de ce commerce, ce sont bien sûr les narcotrafiquants qui font remonter les produits des pays producteurs de coca (Pérou, Bolivie, Colombie) et d'opium (Afghanistan, Iran, Birmanie, Pakistan) vers les pays occidentaux. Mais pas que. L'argent de ce trafic finance aussi les paramilitaires, les guérillas, les talibans. Bref, différentes sympathiques bandes de crime organisé. Et le paysan ? Comme on peut l'imaginer, il en tire juste de quoi vivre un peu mieux qu'en cultivant des patates ou du maïs...

<sup>3</sup> Voir notamment France TV Education : <https://education.francetv.fr/matiere/histoire/terminale/video/drogues-une-lutte-sans-fin> (vidéo de 4 min. et article)

## De la drogue de laboratoire

Plusieurs instances internationales ont été créées pour lutter contre ce fléau, avec une efficacité quand même assez limitée il faut le reconnaître. Mais les narcotrafiquants sont des petits malins et savent se renouveler. Grâce à leurs propres équipes scientifiques, ils ont réussi à créer des drogues de synthèse, qui ont plein d'avantages pour leur business : ça coûte nettement moins cher, ils peuvent les fabriquer un peu n'importe où, même dans des camions qui se déplacent pour ne pas être localisés, à partir d'éléments chimiques légaux, du coup plus de problème de transport illégal par bateau ou par avion. Les amphétamines, le speed, l'extasy, le MDMA, c'est tout bénéf ! Et tellement facile à écouler : les stars, les hommes politiques, les fêtards, les sportifs, tout le monde se l'arrache ! On peut même dire que la deuxième guerre mondiale a eu lieu sous amphétamines<sup>4</sup>: les généraux des armées allemandes, anglaises et américaines en distribuaient à leurs soldats pour lutter contre l'épuisement . Ces drogues de synthèse ne deviendront illégales que dans les années 80.

### POUR LES PROFS

#### Identifier et analyser les préjugés

Dans un premier temps, faire un brainstorming avec la classe permet de prendre la température et de mettre à jour les idées préconçues sur le sujet des drogues et des drogués.

Dans un deuxième temps, le professeur distribue les cartes créées par Infor-Drogues Belgique qui énoncent à chaque fois un préjugé, et le corrigent ou l'expliquent. Il y en a 35, simples et claires, téléchargeables gratuitement ici : [https://infordrogues.be/pdf/minilivre\\_web.pdf](https://infordrogues.be/pdf/minilivre_web.pdf) . Chaque élève présente la sienne et donne son avis, qui peut être soumis à débat dans la classe. Pour éviter que ce ne soit toujours les mêmes qui prennent la parole, on peut distribuer deux ou trois jetons de parole à chaque élève, qui représentent le nombre d'interventions auxquelles il a droit sur toute la durée des présentations.

#### Sommes-nous tous addicts ? (vidéo)

L'interview du psychiatre Dan Véléa sur TV5 Monde, dans l'émission Grand Angle (12 minutes) est un excellent résumé de la question des addictions à travers le temps jusqu'à notre époque contemporaine. ([https://www.youtube.com/watch?v=LEkpQU\\_djGI](https://www.youtube.com/watch?v=LEkpQU_djGI) ). Suite à cela, on peut poser quelques questions :

- D'où vient le mot « addiction » ?
- A quelles périodes de l'histoire a-t-on constaté une flambée des addictions (alcool, jeux d'argent...)?
- Une définition parle de l'addiction comme d'un syndrome d'adaptation générale. Comment le comprenez-vous ? Quels sont les produits, les habitudes, les comportements qui vous permettent de vous adapter à un environnement pas toujours facile ?
- Quelles sont les formes d'addiction comportementale que ce psychiatre voit aujourd'hui ?
- Pour lui, la distinction drogue dure / drogue douce n'est pas le critère le plus important. Quelles sont les questions qu'il préfère poser face à une addiction ?
- Quel est son avis sur l'interdiction et la légalisation ?
- Quels sont les dangers de la consommation de produits avant l'âge de 18 ans ?

<sup>4</sup> Voir le documentaire de ARTE *Drogues et Cerveau - Cocaïne et stimulants : la mécanique du plaisir* (disponible sur Youtube, 28 minutes)

## B/ L'alcool, une drogue comme les autres ?

### **In vino veritas**

« La vérité est dans le vin ». Voilà ce que vous pourrez dire la prochaine fois que vous prenez une cuite ! Et c'est Pline l'Ancien, au premier siècle, qui le dit, autant dire, une sagesse millénaire... La vraie vérité, c'est que l'alcool est aussi vieux que l'humanité sédentaire, mais que pendant des siècles, il va être réservé à deux classes sociales : la sphère religieuse, et le monde scientifique médical. Dès l'invention de la poterie, il y a 10000 ans, on peut laisser naturellement fermenter des céréales ou des fruits et en tirer de l'alcool, rien de plus simple. Et quand on voit l'effet qu'il a sur l'esprit humain, il est très vite assimilé à un pouvoir magique qu'il faut contrôler et réserver à des rituels ou à des soins médicaux, grâce notamment à ses propriétés antiseptiques.

### **L'alcool et le divin, une histoire qui roule !**

Puis à l'Antiquité, l'alcool entre dans la vie quotidienne des hommes, mais pas encore des femmes ni des jeunes à qui il est interdit. On imagine que l'ivresse rituelle rapproche des Dieux (et donc de la vérité suprême!). C'est au Moyen-Age que les commerçants s'emparent de l'affaire juteuse : toutes sortes de liqueurs fermentées ou distillées sont créées ou ramenées d'ailleurs. L'alcool distillé étant un antiseptique naturel, on le vend en pharmacie pour tuer les bactéries ou les parasites liées à la mauvaise qualité de l'eau à cette époque. Mais en Occident, il reste toujours aussi lié au religieux, puisque les moines brassent leur bière trappiste et en boivent quotidiennement, et les prêtres catholiques voient dans le vin le sang du Christ et le consomment durant la messe.

### **Tu bois, on taxe !**

Il faudra encore bien du temps pour qu'on se rende compte du problème d'alcoolisme qui se pose de plus en plus. Il est loin le romantisme des poètes imbibés tels que Baudelaire ou Verlaine : ici, ce sont les mineurs, les gens qui travaillent dur, qui en boivent pour se donner du courage ou pour se reconforter après l'effort. Vers 1850, on commence à parler d'alcoolisme, et seulement septante ans plus tard, des associations catholiques créeront les premiers centres de cure. Réaction de l'État : taxer, pour faire augmenter les prix, pour faire diminuer la consommation ! Ça marche ? Surtout pour remplir les caisses, mais pas vraiment pour endiguer le problème d'alcoolisme...

### **Après le déluge, le vin !**

En fait, les dangers de l'alcool aussi sont connus depuis la nuit des temps. D'ailleurs, dans les trois livres sacrés monothéistes (Talmud, Bible, Coran), on raconte que Noé est le premier vigneron : « Il planta la vigne et connut l'ivresse ». En action de grâce, il arrose alors sa vigne avec le sang d'un agneau, d'un lion, d'un singe puis d'un porc. Quelle merveilleuse allégorie de la transformation que produit l'alcool sur l'homme, en fonction des quantités absorbées... De l'innocence à la bestialité porcine, on trouve une large palette de comportements. On ne pourra pas dire qu'on n'était pas prévenus !

### **Tournée générale !**

Aujourd'hui, l'alcoolisme est reconnu comme une maladie, et on pourrait parler d'une épidémie mondiale qui touche tous les milieux, tous les âges, les hommes comme les femmes. Il est prouvé que la dépendance physique est très forte (ce qui classe souvent l'alcool dans la catégorie des drogues dures) et la dépendance psychologique également (étant donné qu'il est omniprésent dans notre société, et associé à la fête, à la détente après le boulot...). 82% de la population belge boit de l'alcool, 15% a une consommation problématique<sup>5</sup>, et 3% ne sait pas vivre sans en boire tous les jours. Parmi les alcooliques, seuls 10% s'en sortent. Sachant que c'est la substance psychoactive addictive la plus consommée en Belgique, et que notre pays est le plus gros buveur d'alcool au monde<sup>6</sup> (si, si!), ça pose question, non ?

## POUR LES PROFS

---

### Quelques petites questions d'introduction

Pour lancer la discussion, on peut montrer aux élèves la courte vidéo *L'alcool, c'est la fête* (sur le site d'Infor-Drogues) et poser quelques questions

- Est-ce facile de ne pas boire d'alcool ?
- Organiser une fête sans alcool, c'est possible ? C'est facile ?
- Quand on parle d'alcool, quelles images vous viennent en tête ? Ce sont des images de films, de séries, de pub ? Pensez-vous que ces images vous influencent ?

Dis-moi quel alcool tu bois, je te dirai qui tu es...

L'alcool est fort présent dans notre société, et le choix de celui qu'on va consommer (ou pas) va parfois être guidé par l'image qu'on veut donner de soi-même. Les publicitaires l'ont bien compris et offrent des identités « clé sur porte » liées à chaque marque. Pour permettre aux jeunes de s'en rendre compte, amenez divers magazines (ou les publicités déjà découpées) ou des affiches trouvées sur Internet. Demandez-leur de les classer par type d'identité présentée : fêtard, aventurier, timide, sportif ou fan de sport, séducteur, amateur de sensations fortes, indépendant, solitaire... (La vidéo *L'alcool, c'est moi* reprend ces concepts : <https://infordrogues.be/alcool-fete-et-alcool-moi/>)

- Quel analyse peut-on faire de ces stratégies publicitaires ?
- Vous sentez-vous touchés ou attirés par certaines plus que par d'autres ?
- Quels besoins les publicités pour l'alcool promettent-elles de remplir ?
- Pourquoi, à votre avis, ces publicités marchent particulièrement bien sur les jeunes ?

### Constatation du matraquage publicitaire dans l'espace public

Demandez aux élèves, avec leur smartphone, de prendre des photos des affiches, enseignes ou autres supports qui font référence à l'alcool dans leur environnement quotidien (rue, stations de métro, abribus...). Demandez-leur aussi de repérer la publicité indirecte dans les films et séries qu'ils regardent et de prendre des photos de leur écran.

Par petits groupes, les élèves partagent leur trouvailles et réfléchissent à l'impact d'une telle présence de l'alcool dans l'environnement quotidien. Est-ce normal ? Quel message cela fait-il passer ? Quelles conséquences cela peut-il avoir ? Face à une telle banalisation de l'alcool, peut-on imaginer que c'est une drogue dure ?

Chaque groupe présente ses conclusions à la classe.

## Consomme, et ça ira mieux

De manière plus large, c'est le ressort principal de la publicité lorsqu'elle veut nous vendre quelque chose : identifier un problème, et offrir un produit ou un objet qui sera la solution. Consomme, et tu seras beau/belle. Consomme et tu seras vraiment unique. Consomme et tu auras du succès. Consomme et tu auras des amis. Consomme, et ta vie sera plus facile. Consomme, et tu n'auras plus mal. Que ce soit à travers des vêtements, des chaussures, une voiture, des cosmétiques, un gsm dernier cri, des médicaments, des aliments, des boissons, la promesse générale est la même : ton problème disparaîtra !

L'idée ici est à nouveau de partir d'un panel de publicités que les jeunes voient dans leur environnement quotidien (espace public, réseaux sociaux, magazines, TV, Youtube...). On peut leur demander de travailler par sous-groupes sur un support défini, ou leur demander de travailler sur un produit/objet défini en multisupport.

- Quelles sont leurs observations ?
- Qu'est-ce qui leur semble important à réaliser pour ne pas tomber dans le panneau de la pub ?
- Que faire face à ces stratégies des grandes marques ?
- Quels conseils auraient-ils envie de donner aux plus jeunes ?

Le débat de conclusion poserait la question des conséquences éventuelles d'un discours publicitaire qui susurre à nos oreilles que, décidément, on ne peut s'épanouir que grâce à la consommation, on ne peut avoir du plaisir qu'en consommant, on ne peut être soi-même qu'à travers nos actes d'achat...

## Un de mes potes boit trop...

Comment savoir si une personne a une consommation problématique ? Et comment l'aider ? Par petits groupes, on propose aux élèves de réfléchir à différentes situations concrètes « Un de vos amis boit trop, et vous vous inquiétez. / Votre cousin vous confie qu'il boit en cachette des parents le soir dans sa chambre. / Votre tonton alcoolique a des problèmes de santé, il doit arrêter mais n'y arrive pas. / Le père de votre meilleure amie est alcoolique, et elle n'en peut plus. Que pouvez-vous faire, dire, conseiller ? »

Les élèves sont invités à rechercher des pistes de diagnostic, de solutions et d'aide sur internet, et à organiser les résultats de leur recherche sur un support écrit. Puis, en se basant sur cela, ils imaginent une manière constructive de dialoguer avec cette personne à propos du problème.

## C/ Et le tabac dans tout ça ?

Il y a plus d'un milliard de fumeurs sur Terre, alors que les effets néfastes et addictifs sont reconnus depuis presque deux siècles. Les statistiques font froid dans le dos : un Belge meurt toutes les demi-heures à cause du tabac. Dans le monde, 12% des décès sont liées à cette plante également, ce qui en fait la première cause évitable de mortalité. Sans compter que les fumeurs meurent en moyenne dix ans plus tôt que les autres. Comment en est-on arrivé là ?

### Encore un médicament qui a raté sa vocation...

Le tabac, on l'a découvert avec l'Amérique. Tout le monde a des images d'Indiens à plumes qui fument le calumet de la paix : nous y voilà ! Christophe Colomb raconte qu'en fait, les locaux fument des feuilles dans des espèces de grandes pipes pour se soigner. Cela provoquerait une torpeur qui enlève la fatigue. La fumée est utilisée pour guérir, mais aussi pour prier : en montant, la prière s'y accroche et arrive au ciel, domaine des Grands Esprits ou des dieux. Mais ne soyez pas étonnés : chez nous aussi, on fait fumer de l'encens depuis des siècles... Et ce n'est pas qu'on n'avait pas pensé à avaler directement la fumée en Europe : bien sûr que si ! On fumait déjà de l'eucalyptus ou des feuilles de poirier dans des pipes par exemple. Mais le tabac, si les Amérindiens s'en servent pour soigner, on doit pouvoir faire la même chose, non ? Lorsque le médecin du roi de France Philippe II décide d'en faire un remède universel, le tabac devient le dernier médicament exotique à la mode. On arrive même à le faire pousser au Portugal.

### L'intuition de Jean Nicot

Arrive plus tard sur le trône le roi François II, qui le pauvre, souffre de terribles migraines. L'ambassadeur de France au Portugal, Jean Nicot, est persuadé que le tabac est la solution à ses maux, et en fait envoyer à sa femme, la reine Catherine de Médicis. Coup de bol, en effet, ça le calme ! Pour le remercier de ces bons conseils, il est décidé que cette plante s'appellera désormais *Nicotiana Tabacum*. S'il savait que son nom serait associé à d'horribles photos de bébés mal-formés et de trachéotomies sur les paquets de clopes en 2019, notre cher diplomate se serait peut-être abstenu de cette brillante idée...

### Fumer des clopes, c'est stylé

Parce qu'après, évidemment, il s'est avéré que le tabac faisait bien autre chose que de calmer éventuellement des maux de tête. Mais quand on a eu compris ça, l'industrie du tabac et les taxes qui l'accompagnaient étaient déjà bien installés, et ça devenait difficile de les déloger... Des pipes et du tabac à chiquer, on passe aux cigarettes en 1843, et début du siècle suivant, c'est devenu un produit de consommation courant. Comme pas mal d'autres substances, il sera distribué gratuitement aux soldats pendant les deux guerres. Et le porte-cigarette, c'est d'un chic ! Les publicitaires s'en donnent à cœur joie pour créer des identités autour de la clope, symbole tantôt d'un esprit rebelle, tantôt d'un mec viril, tantôt d'une femme émancipée... Bref, si tu ne fumes pas, t'es un loser.

Et aujourd'hui, est-ce que ça a beaucoup changé ? On a beau connaître les cancers dégueulasses du tabac, la perte du goût et de l'odorat, les dents jaunes et l'haleine de chacal, la diminution des capacités respiratoires, sportives et sexuelles, et autres effets secondaires assez rebutants du tabac, sans compter son coût exorbitant, la cigarette reste attirante pour pas mal de jeunes. Car oui, en fait, il est assez rare qu'on commence à fumer adulte. Souvent, c'est à l'adolescence que ça se passe. Et c'est plus tard dans l'âge adulte, quand on commence à voir pointer les premiers problèmes de santé, qu'on essaie d'arrêter. Mais alors, pourquoi commencer ? Ça, c'est à vous de nous donner votre avis, votre expérience... et il n'y a pas de mauvaise réponse ! Le débat est ouvert...

## POUR LES PROFS

---

Des lois pour contrer les stratégies publicitaires des cigarettiers ?

En France, en 2017, une loi a été votée pour interdire la différenciation des paquets de cigarettes : dorénavant, ils sont tous neutre, de couleur blanche, et la photo accompagnée du message sanitaire (« fumer tue » et toutes ses déclinaisons) doivent couvrir au moins 60% de la surface. Ils ont même fini par interdire les noms de marque jugés trop glamour, comme *Allure*, *Vogue*, *Corset*, *Paradiso*, qui donnaient le sentiment que fumer était chic.

Dans d'autres pays, les cigarettes mentholées ont été interdites, parce que leur goût « plus agréable » était jugé trop attractif et trompeur par rapport aux dangers du tabac.

- Que pensez-vous de ces stratégies de santé publique pour essayer de diminuer la consommation de tabac ?
- En Belgique, les logos et couleurs des marques sont toujours autorisées. Regardez les paquets de plus près. Pouvez-vous identifier les différentes images du fumeur que les grandes marques véhiculent ?
- Si vous faisiez partie du gouvernement, seriez-vous en faveur d'une loi obligeant les cigarettiers à faire des paquets neutres ? Pourquoi ?

Création d'autres stratégies de lutte contre le tabagisme

Quelles autres mesures pourraient aider à diminuer la consommation de cigarette dans la population ? Cherchez ce qui se fait dans d'autres pays (taxes, affiches, campagnes, vidéos...) et lancez toutes les idées créatives qui vous passent par la tête. Ensuite, par petits groupes, choisissez une piste et menez le projet jusqu'au bout de sa réalisation concrète, sur un support au choix (vidéo, affiche dessinée, affiche en collage, affiche photo, texte, projet de loi...)

Quelques questions éthiques pour aller plus loin

- Des parents qui fument peuvent-ils, selon vous, interdire à leurs enfants de fumer ? Pourquoi ?
- Le gouvernement d'un pays peut-il décider à la place des gens ce qui est bon pour eux ou pas ? Quelles sont les limites des politiques de santé publique, quand elles vont à l'encontre de la liberté individuelle de chacun ? Pour garantir la santé des gens, jusqu'où les lois peuvent-elles aller ?
- Préférez-vous vivre dans un pays où le tabac est totalement interdit partout sauf dans les maisons privées, fenêtres fermées, comme à Singapour ? Pourquoi ?

---

## 4 / THÉMATIQUES QUI TRAVERSENT LE SPECTACLE

---

### A/ La dépendance et les addictions

Avant d'aller plus loin, il faut savoir de quoi on parle. Quelle est la différence entre dépendance, addiction et toxicomanie ? On parle de dépendance lorsqu'on souffre physiquement quand on arrête. La dépendance se passe dans le corps, elle est physique. Alors que l'addiction, c'est le fait de vouloir arrêter une substance ou une habitude qui a des conséquences néfastes pour nous, mais de pas y arriver. L'addiction se passe dans la tête, elle est psychologique.

L'héroïne entraîne à la fois dépendance et addiction, alors que la cocaïne ne provoque que l'addiction. L'autre différence, c'est que la dépendance touche tout le monde : si on vous prescrit de la morphine comme traitement antidouleur, au bout d'une semaine, vous deviendrez dépendant. Mais vous ne tomberez pas forcément dans l'addiction. Les études<sup>7</sup> montrent qu'environ 16 % de la population seulement est sensible à l'addiction et risque d'y tomber.

Et la toxicomanie alors ? Ça vient des mots grecs *toxikon*, poison, et *mania*, folie. Ça veut bien dire ce que ça veut dire... L'OMS<sup>8</sup> caractérise cette folie de s'empoisonner par quatre éléments :

- 1) on n'arrive pas à s'empêcher de consommer le produit
- 2) on a tendance à augmenter les doses
- 3) on devient accro psychologiquement et parfois physiquement
- 4) ça a des conséquences négative sur notre vie quotidienne (santé, travail, couple, famille, argent...)

### Accro, moi ? Jamais !

La toxicomanie, on l'a compris, c'est un état grave où on n'est plus capable de vivre normalement. On a directement en tête l'image du junkie qui se pique dans un coin glauque et vole de l'argent pour payer sa dope. Et pourtant...

Quand on a déjà regardé six épisodes de notre série préférée du moment, qu'il est trois heures du matin et qu'on en regarde encore deux... Quand on pète un câble parce que notre téléphone est tombé dans les toilettes et qu'on va devoir vivre sans pendant une journée... Quand on s'enfile une deuxième plaquette de chocolat après la première... Quand on passe ses jours et ses nuits à échanger des messages à son amoureux... Quand on est tellement pris par le jeu en ligne qu'on en oublie de manger et de dormir... C'est déjà des addictions ! Car à bien y regarder, oui, il y a des effets néfastes sur le reste de notre vie, et non, on n'arrive pas à s'en empêcher...

### « J'ai commencé quand j'étais jeune »

Si on écoute les témoignages des toxicomanes, la plupart disent avoir commencé les drogues à l'adolescence. Pourquoi ? Sans doute parce que cette période de transformation, de passage vers l'âge adulte est remplie de tensions internes (des doutes, des questions par rapport à soi-même, son identité, ses choix, son avenir) et de tensions externes (des incompréhensions ou des conflits avec la famille, les profs, les potes, la société). En plus, c'est la pagaille dans les hormones, et le lobe frontal, en charge de la gestion des émotions, n'est pas encore terminé. Il y a de quoi, en effet, se sentir mal dans sa peau, avoir des périodes d'angoisse ou de dépression, se sentir parfois très mou.

Les premières addictions dans lesquelles tombent presque tous les adolescents (mais pas qu'eux), ce sont les addictions qu'on appelle comportementales : ne pas arriver à décrocher d'internet, vivre avec son gsm greffé dans la main, rester calé des heures derrière un jeu vidéo... Ce sont des manières de se couper momentanément du monde réel autour, et d'aller ailleurs, de vivre autre chose virtuellement.

---

7 Expérience expliquée par le psychiatre Marc Valleur, psychiatre qui a dirigé un des premiers centres de soins pour toxicomanes en France, dans le documentaire de Arte *Drogues et cerveau : Opiacés et tranquillisants : du plaisir à la dépendance* (disponible sur Youtube).

8 Organisation Mondiale de la Santé

Parallèlement à ça, la sortie de l'enfance signifie aussi l'accès possible aux premiers produits psychotropes : l'alcool, le tabac, le cannabis. Un copain en propose au milieu du groupe, pas toujours facile de dire non. Surtout que ces substances addictives qui ne semblent pas bien méchantes apportent un soulagement temporaire à toutes les tensions vécues à l'intérieur et à l'extérieur. Ouf, on relâche un peu la pression. Et elles permettent de participer à une vie sociale autour de rituels, comme faire tourner la bouteille ou le joint. Souvent, on boit et on fume entre potes, dans des moments conviviaux, et même si on exagère, on est toujours cadré socialement. Alors soyons clairs : des épisodes d'addiction à des produits à l'adolescence, c'est fréquent, mais pas pour autant sans danger. Souvent, ils sont transitoires mais peuvent devenir durables.

### **Là, ça part en cacahuète...**

Mais alors, comment savoir à quel moment ça dérape ? Il faut certainement réagir lorsqu'on constate, pour soi ou pour un proche, un déni des problèmes réels dans sa vie ainsi qu'un déni de sa consommation (tout va bien, ne t'inquiète pas), un isolement progressif pour consommer (boire ou fumer des joints tout seul), un changement des groupes de fréquentations (pour rester avec des buveurs ou des fumeurs, et ne plus subir les remarques des autres), et un refus de toute aide (je n'ai pas de problème, fous-moi la paix). Dans ces cas-là, si vous avez un doute, le mieux est de faire appel à des professionnels ([www.addictaide.fr](http://www.addictaide.fr) , [www.infordrogues.be](http://www.infordrogues.be) , [www.centre-addictions.be](http://www.centre-addictions.be) )

### **Toi non, lui oui, moi peut-être**

Est-ce que tout le monde a les mêmes chances de tomber dans l'addiction après avoir consommé un peu, beaucoup, passionnément à l'adolescence ? Jusqu'ici, les expériences sur des rats de laboratoire et les études de cas humains ont prouvé une chose : nous ne sommes pas tous égaux face à l'addiction. On a pu mettre en évidence des facteurs de risque, lié au parcours personnel de chacun et à son milieu de vie. Mais comme ils n'ont pas encore trouvé le gène responsable de cette faiblesse, et qu'il y a quand même une chance sur six de devenir toxicomane en consommant épisodiquement, il vaut mieux y penser sérieusement avant de vouloir tout essayer...

*La première semaine, c'était super, il était clean, et kiffait la vie.*

*La deuxième, c'était encore mieux. Il avait récupéré sa femme et vivait chez elle dans un nid d'amour absolu.*

*La troisième, c'était carrément top, il était tombé par hasard sur sa maîtresse et ils déliraient comme des fous.*

*La quatrième, l'histoire commençait à se corser. Dans la rue, encore plus par hasard, Stéphane avait croisé la fille à la BM et n'ayant pas pu résister à l'envie de lui raconter en détails par où il était passé et les bonnes résolutions qu'il avait prises, ils se retrouvèrent à poil dans un lit. Mais ça allait, no problem, il contrôlait la situation.*

*En un peu moins d'un mois, Stéphane avait récupéré, femme, maîtresse, deuxième maîtresse, et à la voix traînante et rauque qu'il avait au téléphone, il n'y avait aucun doute, il avait récupéré la came par la même occasion*

## Pour y voir plus clair

Voici le tableau qui est communément utilisé pour réfléchir aux dangers des différentes drogues.

**Facteurs de dangerosité des drogues, selon le rapport Roques (1998)<sup>32</sup>**

	Héroïne (opioïdes)	Alcool	Tabac	Cocaïne	Psychostimulants	Benzodiazépines	Cannabinoïde (Chanvre et dérivés)
<b>Dépendance physique</b>	très forte	très forte	forte	faible	faible	moyenne	faible
<b>Dépendance psychique</b>	très forte	très forte	très forte	forte mais intermittente	moyenne	forte	faible
<b>Neurotoxicité</b>	faible	forte	nulle	forte	forte	nulle	nulle
<b>Toxicité générale</b>	forte <sup>1</sup>	forte	très forte	forte	forte	très faible	très faible
<b>Dangerosité sociale</b>	très forte	forte	(cancer)	très forte	faible (exceptions possibles)	faible <sup>2</sup>	faible

1: nulle pour méthadone et morphine en **usage thérapeutique**

2: sauf conduite automobile où la dangerosité devient alors très forte

Voici quelques infos pour bien lire ce tableau. Les Psychostimulants sont les produits boostants : ils vont du café et des energy drinks (pas vraiment des drogues au sens propre) aux produits de dopage sportif, à l'extasy et autres amphétamines. Les Benzodiazépines sont les somnifères et anti-dépresseurs comme le Valium, le Xanax, qui ralentissent le système nerveux central. On pourrait remplacer « dépendance psychique » par potentiel addictif. La neurotoxicité nous indique à quel point le produit détruit le cerveau. La toxicité générale se réfère à l'impact sur la santé globale. La dangerosité sociale, c'est savoir si ce produit vous rend dangereux pour les autres autour de vous.

Qu'est-ce qui vous étonne dans ce tableau ? Il y a pas mal de choses à en dire, n'est-ce pas ?

## POUR LES PROFS

### Analyse du tableau de dangerosité des drogues

Après une analyse générale, on peut poser quelques questions pour aller plus loin :

- Quelles sont les drogues légales ? Cela vous semble-t-il logique, en voyant ce tableau ?
- Pourquoi, à votre avis, ces choix politiques ont-ils été pris ? Quels avantages aurait un gouvernement à ne pas interdire des produits dangereux pour sa population ?
- Connaissez-vous d'autres pays où la loi sur la consommation de drogues est différente ? (Portugal, Canada, État de Californie...)

### Comprendre le système de récompense du cerveau

Une courte vidéo<sup>9</sup> de 3 minutes sur le site de Maad-digital (média français officiel d'information scientifique sur les addictions destiné aux jeunes) permet de comprendre comment notre cerveau réagit aux drogues via la libération de dopamine. Pour l'approfondir, on peut poser quelques questions :

- Pourquoi parle-t-on de kidnapping du système de récompense du cerveau ?
- Dans quelles situations pensez-vous libérer naturellement de la dopamine et activer votre système de récompense ?
- Il est prouvé aujourd'hui que les like sur notre profil Facebook activent la libération de dopamine. Du coup, peut-on imaginer que les réseaux sociaux soient addictifs ?

### Réflexion sur l'envie de perdre le contrôle

Voici un extrait du livre *En mille morceaux*, de Nicolas Ancion :

« *Perdre le contrôle, d'une façon ou d'une autre, c'était comme glisser du haut d'un gigantesque toboggan. C'est tout en haut qu'il faut prendre la bonne décision. Une fois que la descente a commencé, on ne peut plus changer d'avis. On sait qu'on arrivera en bas, on l'espère du moins, même si l'on ne sait pas dans quel état.* »

- « Perdre le contrôle, d'une façon ou d'une autre », ça pourrait être quoi ?
- Est-ce que ça vous attire de perdre le contrôle, ou au contraire, ça vous fait peur ? Pourquoi ?
- Dans notre société, on est de plus en plus dans le contrôle. Pouvez-vous donner des exemples ?
- A votre avis, vivre dans une société qui contrôle de plus en plus les individus, cela favorise ou au contraire décourage la consommation de drogues diverses ?

### Les facteurs à risque de l'addiction

Nous l'avons vu, nous ne sommes pas tous égaux devant l'addiction. Par contre, les psychiatres spécialisés sur ce sujet ont pu, au fil de leur longue expérience, constater qu'il y avait des facteurs de risques chez certains jeunes plus que chez d'autres. En d'autres mots, qu'est-ce qui nous rend plus fragile face aux drogues et à l'alcool ? En avoir conscience, c'est une chose importante pour prendre les bonnes décisions face à certaines propositions...

<https://www.drogues-info-service.fr/Les-drogues-et-vous/Ma-consommation-est-elle-un-probleme/Comment-savoir-si-j-ai-un-probleme#.XVKFBeszaM->

Regardez cette courte vidéo sur le sujet, puis faites une recherche personnelle sur ces facteurs à risque. Synthétisez les résultats avec toute la classe, et formulez une conclusion et des recommandations pour les jeunes en général.

## Comment résister à l'influence du groupe ?

S'il est essentiel pour le jeune de pouvoir dire non quand on lui propose un produit, ou même un comportement ou une action, comment leur apprendre à résister à la pression du groupe ?

Pour une mise en situation, voici le jeu des cacahuètes. Les élèves sont répartis par groupes de 6 (4 consommateurs, 1 abstinent, 1 observateur) et les cartes sont distribuées au hasard. Un plat de cacahuète est offert à chaque groupe. Sur la carte des consommateurs, il est écrit : « *Mange des cacahuètes, et essaie de convaincre les autres d'en manger* ». Sur la carte de l'abstinent, il est écrit « *Ne mange pas de cacahuètes, et refuse les offres de ceux qui t'en proposent* ». Sur la carte de l'observateur, qui se désignera, il est écrit : « *Observe les attitudes physiques, les arguments, les stratégies, le ton de parole et les manifestations des émotions des participants* ». Le jeu dure aussi longtemps qu'il y a des cacahuètes (généralement autour de 5 minutes)

Lors du débriefing, on revient sur les observations et les ressentis des différents rôles. On peut aussi leur demander s'il était plus facile de résister/d'influencer quand ils étaient avec des potes dans le groupe, ou pas.

À la suite du jeu de rôle, il est intéressant de poursuivre la discussion autour de la notion large d'influence par le groupe : leur est-il déjà arrivé de mettre la pression ou de la sentir sur eux par rapport à leurs choix vestimentaires ou musicaux, à ce qu'ils mangent ou boivent, à ce qu'ils postent sur les réseaux sociaux, ou d'autres choses ? Est-ce qu'il y a un risque d'exclusion du groupe s'ils expriment leur différence ?

## B/ Légal, illégal

### Un Belge sur six sous psychotrope !<sup>10</sup>

Il est facile de dire aux jeunes de ne pas fumer d'herbe, quand 16% de la population consomme des médicaments psychotropes tout à fait légalement ! Un Belge sur six ne peut pas vivre normalement sans ses anxiolytiques, ses antidépresseurs ou ses somnifères. Et encore, on ne parle que des médicaments, et pas de l'alcool ni du cannabis, ni même d'autres drogues illégales liées à la performance. Le monde du travail est souvent dur et stressant, alors pour tenir, on se booste, puis on prend une autre pilule pour pouvoir dormir malgré tout. Le monde du chômage est lui aussi anxiogène et déprimant. Ces consommations légales seraient-elles une conséquence de la société capitaliste qui nous empêche de prendre le temps de souffler naturellement, et impose une pression permanente ?

### Drogés pour se concentrer à l'école primaire

On voit aussi se répandre une autre amphétamine légale, à destination des enfants cette fois : la Ritaline. Ce médicament permet de maîtriser les enfants diagnostiqués avec un TDAH (Trouble de déficit de l'attention et hyperactivité). Apparue aux États-Unis, où plusieurs millions d'enfants vont en fait à l'école drogués, ce médicament est arrivé en force en Europe. Son usage massif inquiète : est-ce qu'on ne le donnerait pas un peu vite à des enfants distraits ou turbulents ? Est-ce qu'il ne viendrait pas masquer un autre problème à l'origine de ce trouble : l'omniprésence des écrans dès le plus jeune âge ? Est-ce qu'on ne pourrait pas développer d'autres solutions que la médication ? C'est un débat qui fait rage...

### Un cocktail violet pour planer

Vous connaissez le *Purple Drank* ? Non ? Peut-être que vous êtes déjà trop vieux pour ça. C'est la dernière boisson à la mode chez les élèves de 12 à 15 ans en quête de sensations fortes. Un mélange de sirop pour la gorge à la codéine (on le rappelle, un dérivé d'opium, auparavant en vente libre en pharmacie) de Sprite et de grenadine, avec ou sans alcool : de quoi se sentir voler, léger, loin bien loin de ses problèmes... (bon, si on arrive à faire abstraction des démangeaisons et des nausées). Sauf que, en France, plusieurs ados sont morts d'overdose de ce petit cocktail, et d'autres n'arrivent plus à s'en passer. De quoi faire prendre au gouvernement la décision de ne plus vendre de médicaments à la codéine sans prescription, en 2017, et en Belgique, il y a quelques mois. Du coup, fini aussi d'écumer les pharmacies pour récolter sa dose quotidienne de Néocodions comme le faisait Riton !

<sup>10</sup> Voir le rapport de la *Belgian Psychotropics Experts Platform BelPEP* publié en 2014.

## Le toxico, délinquant ou malade ?

De nombreux psychiatres et spécialistes des addictions se battent pour faire reconnaître les toxicomanes comme des malades. Pour eux, ce sont des personnes vulnérables sans le savoir, qui ont pris de la drogue comme beaucoup d'autres, mais qui suite à cela, ont développé une maladie : l'addiction. Et la priorité est de les soigner, pas de les criminaliser. L'addiction n'est pas un choix.

La plate-forme internationale *Support, don't punish* (Soutenez, ne punissez pas) entend d'ailleurs bien le crier sur tous les toits : criminaliser ne sert à rien, il faut soutenir les consommateurs, les informer, et les aider. Soit à consommer de manière sécurisée, soit à décrocher. D'autant que les prisons, dans lesquelles on parque certains toxicomanes, sont bien connues pour être les lieux où circule le plus la drogue ! A la fois parce qu'elle renferme les plus gros dealers spécialisés sur la question, et parce que les conditions de détention sont très dures et que les substances proposées par ces détenus aident à tenir le coup... Un vrai paradoxe, non ?

## Protéger les fumeurs de joints des gros requins

C'est déjà en 1976 que les Pays-Bas décident de décriminaliser le cannabis. Leur argument ? Ils veulent éviter que les fumeurs de hashish, une drogue somme toute peu dangereuse, n'entrent en contact avec des drogues autrement plus dévastatrices en allant se fournir chez leur dealer, dans des milieux clandestins. Si le cannabis est vendu dans des cafés spécialisés (sans alcool), où les gens peuvent consommer tranquillement entre amis ou ramener chez eux, les risques sont minimisés.

## En Belgique, c'est cool pour la beuh, non ?

D'autres pays ont suivi, plus ou moins, cette tendance à la dépénalisation, mais avec du retard. En Belgique, la loi punit toujours la vente, la détention, la culture et la consommation de cannabis, avec juste une tolérance pour la consommation personnelle. Donc non, le cannabis n'est pas autorisé en Belgique. C'est juste que si vous avez moins de trois grammes ou un seul plant à la maison, et que vous ne vous trouvez pas avec un joint en poche à proximité d'une école ou d'un lieu pour les jeunes et les enfants, la police se limitera à le confisquer et à dresser un procès-verbal qui sera conservé dans les archives. On est quand même encore loin d'Amsterdam... Par contre, si vous êtes mineur, y'a pas photo, c'est directement chez le juge, avec à la clé, la possibilité de devoir faire un travail d'intérêt général. Même chez nos voisins du Nord, on n'entre pas dans un *coffee shop*<sup>11</sup> avant 18 ans.

*J'avais 30 ans, je dansais sur les tables, je faisais le con, mais tous les matins, j'entrais dans une pharmacie pour acheter une boîte de Néocodion. Le Néocodion, un médicament contre la toux à base de codéine, vendu sans ordonnance au prix de 11 francs 40 seulement.*

*[...] Un jour, j'ai pris mon courage à deux mains et j'ai dit à Dominique qu'effectivement, j'étais accro à la codéine, que j'en prenais depuis des années, et même avant de là connaître, mais que j'allais essayer de faire quelque chose pour changer. Elle n'a rien dit de spécial, mais le lendemain, en allant à la pharmacie, j'ai demandé au pharmacien comment faire pour arrêter cette merde et le pharmacien m'a répondu :*

*– Non Monsieur, c'est trop dur, vous n'y arriverez pas.*

<sup>11</sup> Café spécialisé dans la vente et la consommation de différents cannabis et de boissons non alcoolisées.

## POUR LES PROFS

---

Quelques questions pour approfondir la question

Le tableau de la section précédente offre déjà beaucoup de possibilités d'analyse sur la question de la légalité ou non des différentes drogues. Pour aller plus loin, voici quelques propositions de débat ou de sujets de dissertation écrite.

- La libéralisation des drogues mène-t-elle à la libération de l'homme ?
- Baudelaire, dans son essai Les paradis artificiels, a écrit : « Les vices de l'Homme sont la preuve de son goût pour l'infini. Seulement, c'est un goût qui se trompe souvent de route. » Comment le comprenez-vous ? Qu'en pensez-vous ?
- Certains pays d'Asie du Sud-Est, comme les Philippines, punissent le trafic de drogue par la peine de mort (on y est considéré comme trafiquant à partir de la possession de 10 grammes). Qu'en pensez-vous ?
- En Belgique en 2018, on a ouvert la première salle de shoot, un lieu où les toxicomanes peuvent venir sniffer ou faire leur injection quotidienne en toute sécurité, en étant accueilli sans jugement.

Cela vous semble-t-il être une bonne idée ?

Il est intéressant de poser la question d'emblée, pour identifier les idées préconçues, puis de regarder ce petit reportage de 4 minutes du JT de la RTBF à ce propos, et de reposer la question ensuite. [https://www.rtb.be/info/regions/detail\\_premiere-en-belgique-une-salle-de-consommation-de-drogue-ouvre-ce-mercredi-a-liege?id=10010991](https://www.rtb.be/info/regions/detail_premiere-en-belgique-une-salle-de-consommation-de-drogue-ouvre-ce-mercredi-a-liege?id=10010991)

---

## 5 / DRAMATURGIE

---

Revenons avec Riton Liebman et son metteur en scène Gabor Rassov, pour parler de leurs choix de mise en scène. Pour rappel, à partir du manuscrit de bouquin écrit à la sortie de cette cure, Riton a retravaillé l'écriture pour en faire une version scénique.

**Qu'est-ce qui va être important dans la mise en scène de ce monologue ?**

**Riton :** Il s'agira de raconter mon évolution dans la cure, mes doutes, mes fous rires, mes angoisses, mais aussi celle des autres patients.

**Gabor :** Riton parle d'une expérience vécue. Il ne s'agit pas pour lui de transformer sa voix comme le faisait Bruno Salomone par exemple dans *Euphorique*<sup>12</sup>, mais de raconter l'histoire en passant par d'autres regards que le sien. C'est une évolution par rapport à ses deux premiers spectacles que je trouve très intéressante et très enrichissante pour lui. À nous de trouver, par une attitude, par un objet qui définirait ses personnages, quelque chose qui permette de les caractériser visuellement. Mais nous n'avons pas encore commencé les répétitions, aussi je n'ai pas encore les réponses.

**Gabor Rassov, comment allez-vous diriger Riton dans son jeu ?**

**Gabor :** Sans vouloir paraître pinailleur, le terme de «diriger» ne me convient pas tout à fait, je dirai plutôt que mon travail consistera à permettre à Riton d'épanouir au maximum son talent en lui donnant confiance, et en lui donnant des bases solides et des repères autant physiques qu'émotionnels pour raconter chaque soir son histoire.

**Pensez-vous utiliser de la musique et/ou de la vidéo ?**

**Riton :** De la musique, c'est sûr. Il y a toujours eu beaucoup de musique dans mes spectacles et ça ne risque pas de changer... Par contre la vidéo, ce n'est pas certain. Je ne suis pas fan de ces spectacles où il y a de la vidéo tout le temps, mais pourquoi pas. Il faut rester ouvert de temps en temps !

**Gabor :** Moi, je ne pense pas qu'on va utiliser de la vidéo. Peut-être par contre des photos du lieu pour donner une réalité au château où a pris place la cure, car c'est un «personnage» essentiel de l'histoire.

---

12 Seul en scène de Bruno Salomone en 2016, mis en scène par Gabor Rassov.

---

## 6 / PISTES POUR PROLONGER LA RÉFLEXION

---

### Essais

- *Tous addicts, et après?*, de Laurent Karila et William Lowenstein (Flammarion, 2017). Cet ouvrage récent s'adresse à tous ceux qui veulent comprendre et agir - addicts, parents, grands-parents, accompagnants, patients-experts, soignants. Il explique les mécanismes des addictions, fait le point sur les nouveaux comportements addictifs (internet, écrans, porno en ligne, binge drinking...), les approches actuelles des traitements, mais aussi sur les potentiels encore insuffisamment exploités de la prévention et de la réduction des risques.
- *Se doper pour travailler*, de R. Crespin, D. Lhuilier et G. Lutz (Editions Erès, 2017). Du fait des transformations du travail (intensification, individualisation, précarisation...), nombreux sont ceux qui utilisent des substances psychoactives pour être en forme au bureau, traiter des symptômes gênants ou encore pour se détendre après une journée difficile (alcool, tabac, amphétamines, cannabis, cocaïne, héroïne, caféine, anxiolytiques, anti-douleur...). Fatalité ?
- *L'interdit des drogues, histoire d'un mythe*, article d'Olivier Maguet dans la revue Rizhome (avril 2016)
- *Quand les psychotropes font leur pub, 100 ans de promotion des alcools, tabacs et médicaments*, essai de Lefebvre, Nourisson et Tsikounas (Editions du Nouveau Monde, 2009). Trois historiens, spécialistes des représentations sociales, ont fouillé la presse pour analyser, sur les deux derniers siècles, les modalités et les formes d'apparition des produits modificateurs de conscience dans la pub. Ils expliquent les raisons de cette fascination toujours aussi forte, plus grande encore peut-être aujourd'hui du fait qu'elle est transformée en mythe.

### Romans

- *Mille morceaux*, de James Frey (Belfond, 2004). James, vingt-trois ans, a cramé sa jeunesse dans le crack et dissout son enfance dans l'alcool. A la suite d'un ultime black-out, il est hospitalisé dans une clinique du Minnesota pour se désintoxiquer. C'est une (supposée) auto-biographie très réelle, très proche de notre sujet, même si raconté différemment.
- *En mille morceaux*, de Nicolas Ancion (Editions Mijade, 2015). Beaucoup plus soft que le premier. Une bande d'amis, les soirées, les couples qui se forment, l'alcool, le tabac, les rencontres. Jusqu'au jour où l'une d'entre eux décède. Le choc les remet face à eux-mêmes. Ce roman à plusieurs voix est prolongé par un site internet en partenariat avec Infor-Drogues. [www.enmillemorceaux.be](http://www.enmillemorceaux.be)
- *L'infinie comédie*, de David Foster Wallace (en français aux Editions de l'Olivier, 2015). Roman américain culte qui nous fait entrer dans un univers pas si futuriste que ça où la société du spectacle a gagné, la population ne pense qu'à se distraire et à consommer... On y suit une famille excentrique et un groupe de résistants québécois en chaises roulantes. Une passionnante critique de notre société et une jubilation littéraire !
- *L'accro*, de Donald Goines (Gallimard, 2004). Terry et Teddy sont deux jeunes des ghettos noirs de Detroit. Teddy connaît Porky, un dealer d'héroïne qui va initier Terry à la drogue. Lentement mais sûrement, elle s'accroche. Elle quitte ses parents, laisse tomber son travail et finit sur le trottoir... Donald Goines est un exemple rarissime d'un écrivain le jour et drogué et maquereau la nuit, ce qui donne à son roman une trempe hors du commun, noir, dur, vrai.
- *Submarino*, de Jonas Bengtsson (Denoël, 2011). Transpotting à la danoise où l'on suit les destins de deux frères issus des services sociaux et rongés par différentes addictions qui peinent à s'extraire de leur misère sociale.

## Films

- *Scotty*, de Michael Guinzburg (Gallimard, 1999). Après avoir été quitté par sa femme et ses enfants, Ed tente de décrocher du crack et de l'alcool qui l'ont amené à la plus extrême déchéance. Il rejoint les rangs de «Drogues Dures Anonymes», une association semblable à un échantillonnage grotesque, pitoyable, terrifiant, de ce que New York peut compter de gens en perdition.
- *Le Poison*, de Charles Jackson (Belfond, 1945). Le temps d'un week-end d'euphorie et de cauchemar, la descente aux enfers de Don Birnam, un écrivain raté dévoré par l'alcoolisme. Chef-d'oeuvre de lucidité et de poésie, best-seller surprise lors de sa sortie aux Etats-Unis et inexplicablement oublié en France depuis sa parution en 1946.
- *Le buveur*, de Hans Fallada (Gallimard 2012). Une série d'échecs professionnels et de tensions grandissantes dans son couple entraîne Erwin à boire : il découvre la plénitude de l'ivresse, les joies de la débauche et de l'oubli. Lucide sur sa dépendance et sa lâcheté, il continue malgré tout à faire le choix de l'alcool et des compagnons de misère. Il finit derrière les barreaux où il entame une monumentale gueule de bois.
- *Le démon*, de Selby (Editions 10-18, 2004). Chronique du quotidien de Harry, jeune cadre new-yorkais brillant et père de famille dont l'équilibre est progressivement menacé par un démon intérieur : il est accro à la séduction. On part à sa suite dans une spirale enivrante et monstrueuse où il est question de sexe, de pouvoir et de défi.
- *Requiem for a dream*, film américain incontournable de Darren Aronofsky (2000). On y découvre la descente aux enfers de quatre personnages : trois amis cocaïnomanes qui passent leur temps à consommer et à s'imaginer un paradis où ils sont invulnérables et heureux, et la mère de l'un d'eux, accro aux pilules amaigrissantes qui sont en fait des amphétamines. Une descente aux enfers...
- *Le paradoxe des drogues agréables...*, vidéo de 12 minutes sur la chaîne Youtube du jeune prof de biologie Léo Grasset, #Dirtybiology. Une vraie leçon de neurosciences en images, en humour, menée sous forme d'enquête. Belle découverte !
- *Trainspotting*, film culte anglais de Danny Boyle (1996), basé sur le roman de Irvine Welsh. On y suit une bande d'amis accros à l'héroïne, dont un essaie de décrocher. La suite, sortie en 2017, nous montre ce que les personnages sont devenus vingt ans plus tard.
- *Le dernier pour la route*, film français de Philippe Godeau (2009). Hervé, patron d'une agence de presse, décide d'en finir avec l'alcool. Loin de tout et avec l'aide des Alcooliques anonymes, il part suivre une cure de désintoxication.
- *Limitless*, film américain de Neil Burger (2011). Un écrivain raté essaye un médicament qui lui permet d'utiliser 100% de son cerveau. Il accède en quelques jours à la richesse et au succès. Mais que faire quand il n'en aura plus ?
- *Smashed*, film américain de James Ponsoldt (2012). Un jeune couple dont la relation s'est construite autour d'une passion commune pour l'alcool et la fête mettent leur relation en danger lorsque la fille décide de devenir sobre.
- *À contre-pied*, court-métrage de l'association belge *Jeunes, alcool et société*, (9 minutes, 2012) qui vise à dépasser les clichés sur les jeunes et l'alcool, mais qui aborde aussi les questions du plaisir, du partage, des risques, de leurs inquiétudes, de leurs envies, de la fête, du rapport aux adultes... Visible ici : <https://www.dailymotion.com/video/xv7jsr>

## Jeux

- Le site *Les jeunes savent pourquoi* propose le jeu *Pictos Consos* qui se veut un outil conçu afin d'initier un débat ouvert et non-jugeant et de susciter ainsi la réflexion autour de nos consommations pour mieux les comprendre et augmenter notre capacité à faire des choix responsables. On peut le télécharger gratuitement ici : <https://lesjeunessaventpourquoi.be/>
- Sur le même site *Les jeunes savent pourquoi*, on trouve un jeu intitulé *Paroles Paroles*, gratuit et téléchargeable, qui permet à chacun de se situer par rapport aux divers discours sur l'alcool (messages de la société, des médias, des médecins, des adultes, de la loi, des potes...) et à stimuler le dialogue. Un autre jeu, de l'oeil celui-ci, aborde plutôt concrètement la gestion de l'alcool. On trouve tout ça, et plus encore, ici : <https://lesjeunessaventpourquoi.be/>

## Bandes dessinées

- *Le Château des Ruisseaux*, de Poincelet et Bernière (Dupuis, 2012). La BD entre documentaire et fiction raconte le quotidien de deux jeunes toxicomanes en cure dans le même centre que Riton, à Soissons dans l'Aisne.
- *Body World*, de Shaw (Dargaud, 2010). 2060. USA. Lorsque Paulie Panther, spécialiste des plantes psychotropes, débarque dans la très rangée communauté de Boney Borough, il devient immédiatement le centre de toutes les attentions. Venu pour tester les effets d'une plante jusqu'alors inconnue, il se retrouve vite au centre d'un quatuor amoureux.
- *Légal*, de Cédric Gouverneur (Casterman, 2014). Un polar haletant en forme de politique-fiction, et un thème provocateur : que se passerait-il vraiment si on légalisait la consommation du cannabis?
- *L'ivresse des fantômes*, de Lupano et Tanco (Delcourt, 2008). Voilà bien des années que Lili deale de la drogue, la graine de Katakazur, et voilà qu'elle commence à se lasser de cela. Elle essaie de tirer un trait sur son passé mais tout ne se passe pas exactement comme elle le voudrait...
- *Lolita HR*, de Delphine Rieu, Rodriguez et Bustos (Les Humanoïdes associés, 2007). Dans un genre plus manga futuriste qui plaira à certains ados. Lolita est une jeune rock star qui s'élève contre les robots stars, nouvelles idoles des jeunes. Libre, rebelle et provocatrice, elle tente de réveiller la jeunesse endormie par une culture aseptisée, et une drogue légale, les dreams, qui permet au dirigeant despotique, Néponine, d'endormir les consciences.
- *Mes héros ont toujours été des junkies*, de Brubacker et Phillips (Delcourt, 2019). La jeune Ellie s'est toujours représentée les camés comme des romantiques. Pour elle, depuis que sa mère est morte d'une overdose il y a dix ans, âmes égarées et destins brisés sont autant de raisons qui poussent vers la drogue. Mais rien n'est comme elle l'imaginait et quand elle atterrit en désintox, elle débute une drôle d'histoire d'amour où drogue rime avec meurtre.

## Sites internet et ressources en ligne

- Le site officiel français d'information scientifique sur les addictions à destination des ados, MAAD Digital (Mécanismes d'addiction à l'alcool et aux drogues) est une mine d'or de vidéos, d'articles, d'affiches d'infographie, de quizz et autres sur le sujet : [www.maad-digital.fr](http://www.maad-digital.fr)
- Sur la chaîne Youtube #Datagueule, l'épisode *Cannabis, la drogue douce dont l'hypocrisie dure* donne un aperçu dense mais clair de 3 minutes et demi sur la pénalisation du cannabis. <https://www.youtube.com/watch?v=ohVvJGCwYKM>
- Site internet *Support, don't punish* (« Soutenez, ne punissez pas », dans sa version française) est une initiative communautaire globale, visant à soutenir la réduction des risques et les politiques en matière de drogues qui mettent l'emphase sur la santé publique et les droits humains. <https://supportdontpunish.org/fr/>
- Des témoignages de toxicomanes (3 min.) sur le site français de prévention des drogues : <https://www.drogues-info-service.fr/Les-Temoignages> . Le site comprend aussi des témoignages écrits et des forums de discussion.
- *Addict'aide, le village des addictions*, est un portail français dédié tant aux jeunes qu'aux adultes, consommateurs ou proches d'une personne accro. Beaucoup d'infos aussi, un test d'évaluation de sa consommation, et des pistes d'aide. [www.addictaide.fr](http://www.addictaide.fr)
- Pour toutes les questions liées à l'alcool en Belgique, on peut consulter le site général d'Aide Alcool [www.aide-alcool.be](http://www.aide-alcool.be) , ou plus spécifiquement pour les jeunes : [www.jeunesetalcool.be](http://www.jeunesetalcool.be)



## THÉÂTRE DE POCHE

Chemin du Gymnase 1a - 1000 Bruxelles

«Longchamp» tram 7, bus 38 et station Villo n°244  
«Legrand» tram 7 et 94 et station Villo n°71

reservation@poche.be - 00.32.2.649.17.27  
info@poche.be - 00.32.2.647.27.26

**poche.be**

IBAN: BE97 5230 8020 6749

Contact diffusion  
Matthieu Defour  
production@poche.be  
+32 2 647 27 26

Contact presse  
Anouchka Vilain  
presse@poche.be  
+32 496 1076 91

Contact pédagogique  
Antoine Ureel  
prof@poche.be  
+32 2 647 27 26