

# LES PIÈGES DES OMBRES



JE PEUX PAS J'AI SEGPA

STÉPHANE CHATELIN

# Introduction

Bienvenue dans l'univers des Pièges des Ombres, une histoire inspirée des réalités de la Guyane, où les rêves d'avenir se heurtent parfois aux tentations du quotidien.

À travers le parcours de Léa, une adolescente ambitieuse qui aspire à devenir infirmière, et de son amie Alicy, vous découvrirez comment les choix anodins, une fête, un verre, une expérience "juste pour essayer", peuvent transformer la vie en une spirale dangereuse.

Ce récit n'est pas une leçon moralisatrice, mais un miroir tendu vers les défis que beaucoup d'entre vous pourraient affronter : la pression des pairs, les excès du carnaval et des soirées, et les risques invisibles de l'alcool et des drogues.

Mais cette histoire montre deux voies : celle de la résilience, de l'effort et du soutien familial, et celle de la dépendance, qui mène à l'isolement et à la perte.

## Léa

17 ans, en classe de terminale à Cayenne, rêve de devenir infirmière comme sa mère et se bat pour rester sur le bon chemin malgré les fêtes et les tentations.



## Alicy

Meilleure amie de Léa, drôle et extravertie, elle sombre progressivement dans l'alcool et les drogues.



## Les parents de Léa

Sa mère infirmière aux urgences et son père agent administratif à la CTG forment un couple stable, protecteur et exemplaire qui la guide avec amour et fermeté.



## Les amis de Léa

Karim, Ben et les autres potes du lycée, passionnés de foot, de nature et de sorties, restent fidèles et soutiennent Léa dans sa reconstruction.

## Mia

Petite sœur de Léa, 12 ans, pleine d'énergie et d'innocence, elle idolâtre sa grande sœur et lui sert souvent de rappel à la réalité.



# Chapitre 1

## Léa

Léa se réveilla ce matin-là avec l'énergie d'une cascade en pleine saison des pluies, le soleil filtrant à travers les rideaux légers de sa chambre. À 17 ans, elle entamait sa terminale au lycée de Cayenne, et chaque jour la rapprochait de son grand rêve : devenir infirmière, exactement comme sa mère.

— Un jour, j'aiderai les gens dans les villages isolés de Guyane, je soignerai des maladies, des blessures en forêt ou les mamans pour l'accouchement, pensait-elle en s'étirant, entourée de posters de stars de reggae et de photos des sorties avec ses amis.

Elle habitait à Macouria, dans le quartier neuf de Soula, une zone en plein essor avec ses maisons mitoyennes toutes fraîches, alignées comme des perles sur une piste encore un peu boueuse après les averses pendant les travaux.



— C'est minuscule, mais c'est chez nous, moderne et cosy, se disait-elle souvent, en entendant les oiseaux chanter dehors depuis le petit jardin.

Sa famille ? Quatre personnes soudées : elle, sa petite sœur Mia, 12 ans, pleine d'énergie qui passait son temps à danser sur les hits du moment dans le salon et à imiter Léa avec un stéthoscope en plastique ; son père, agent administratif à la CTG de Guyane, qui rentrait tard avec des piles de dossiers sur les affaires scolaires, mais toujours avec le sourire ; et sa mère, infirmière à l'hôpital de Cayenne, porteuse d'un regard qui en disait long sur ses rencontres et les vies sauvées.

— Léa, l'école c'est la clé pour réussir et t'offrir un avenir comme nous au début, lui répétait son père autour du dîner, ce soir-là un plat de couac avec du poisson frais rapporté par le voisin qui est pêcheur, accompagné d'un riz parfumé aux épices.

Sa mère ajoutait, en servant les assiettes :

— Et la santé, ma chérie. C'est un métier noble, mais il faut travailler dur. Regarde mon parcours : après le bac, j'ai fait un DEAS (Diplôme d'État d'Aide Soignante) en trois ans à Cayenne, puis des stages dans les dispensaires de l'intérieur. Aujourd'hui, je travaille aux urgences, et je vois

de tout, des accidents de la route sur la nationale aux fièvres suite aux piqûres de moustique.

Ce soir-là, après le repas, Léa s'installa à la table de la cuisine avec sa mère pour parler orientation.

— Maman, raconte-moi encore comment devenir infirmière. J'ai regardé sur le site Onisep, mais c'est flou.

Sa mère sourit, posant son thé à la citronnelle cueillies dans le jardin.

— C'est très simple, ma fille. D'abord, ton bac avec des options scientifiques si possible svt et maths, c'est la base. Ensuite, en septembre, tu postules pour le Diplôme d'État d'Infirmier (DEI). Pour devenir infirmière, il est nécessaire de suivre une formation spécifique, comprenant des cours théoriques et des stages pratiques. Cette formation, d'une durée de 3 ans, s'effectue au sein de l'IFSI (Institut de Formation en Soins Infirmiers) rattaché à l'hôpital de Cayenne.

À l'issue de la formation, le diplôme d'état d'infirmier te sera donné si tu as validé toutes les compétences inscrites au référentiel de compétences des infirmiers. Ce diplôme te permettra d'exercer en tant qu'IDE: Infirmier Diplômé d'État.

Léa notait tout sur son cahier, les yeux brillants :

— Et après ? Le salaire ?

— Vous les jeunes il n'y a que ça qui vous intéresse. Débutant, 2000€ net, mais avec les primes pour l'intérieur, ça monte vite. Et tu sauves des vies, comme quand j'ai aidé une famille amérindienne l'autre jour. C'est ça qui compte.

Mia, qui écoutait en cachette, sauta sur les genoux de Léa :

— Moi aussi, grande sœur ! On soignera ensemble !

Léa rit, la serrant fort :

— Ouais, petite tornade. Mais d'abord, je bosse mes révisions.

Au lycée, Léa était une bonne élève, sérieuse en SVT et en mathématiques, mais elle adorait aussi les pauses avec ses amis. Il y avait Ben, le blagueur qui organisait des sorties en vélo sur les pistes rouges de latérite ; Karim, passionné de foot et de randonnées ; et surtout Alicy, sa meilleure amie depuis le collège. Alicy, avec ses tresses colorées et un rire contagieux était comme une sœur : elles partageaient tout, des snaps secrets à leurs différents crushs.

— T'es grave motivée pour devenir infirmière, franchement respect, lui avait dit Alicy un midi, en mangeant une mangue du marché.

— Oui, mais faut que je reste focus. Pas de distractions, répondit Léa.

Alicy haussa les épaules avec un clin d'œil :

— Justement, ce week-end il y a une petite fête chez Ben. Du jus, de la musique zouk... Viens ça détend et s'il te plaît profite pour l'instant, c'est encore le début de l'année !

Léa hésita :

— Peut-être... Mais soft, hein. J'ai un DS en bio dans 2 semaines.

En rentrant à Soula en bus, Léa repensa à tout ça. Ce chapitre de sa vie, entre terminale et rêves d'infirmière, venait de s'ouvrir, avec des lumières éclatantes... mais aussi des ombres qu'elle n'imaginait pas encore.



## Chapitre 2

### La première fête et l'appel du Ti-punch

Le samedi arriva plus vite que prévu, avec un soleil timide qui perçait les nuages. Léa, dans sa chambre, hésitait devant son miroir.

— Juste une petite fête chez Ben, pour décompresser. Maman serait d'accord si c'est soft, se convainquit-elle en enfilant un jean slim et un top moulant.

Elle attacha ses long cheveux avec un bandeau et attrapa son sac à dos.

— T'es trop belle, grande sœur et ramène-moi une coxinha au poulet ! lança Mia depuis le salon, allongée sur le canapé devant la télévision.

Léa rit :

— Promis, petite tornade.

Sa mère, en blouse avant sa garde, l'embrassa :

— Amuse-toi bien, ma fille, mais pas d'alcool. Et appelle si besoin.

Son père, ajouta :

— Reste avec Alicy. Pas de bêtises.

Léa sauta dans le bus en direction de Cayenne.

Arrivée chez Ben, une maison simple pas très loin du lycée, l'ambiance était tranquille. Des enceintes, sortait du zouk love, des lampions illuminaient la cour, et une table croulait sous les plats guyanais : acras de morue croustillants, beignets de banane plantain, et un grand plat de poulet boucané fumé au feu de bois.

— Léa ! T'es là ! Viens, on trinque ! cria Ben, son sourire blagueur éclatant sous les lumières.

Karim, ballon de foot sous le bras, tapa dans la main :

— Ouais, et après, on fait un match improvisé devant chez toi !

Mais c'est Alicy qui l'attrapa direct:

— Sista ! Regarde ça : du jus de maracuja frais, et... un ti-punch pour les courageux. C'est la tradition guyanaise, juste un petit rhum avec du citron vert. Allez, goûte !

Léa hésita, sentant l'excitation monter. Autour, les potes riaient, dansaient.

— OK, juste un petit, céda-t-elle en prenant le verre.

— À la terminale et aux infirmières en herbe ! trinquait Alicy, levant son verre.

Léa avala une gorgée :

— Wouah, c'est fort mais bon ! Ça chauffe dans le ventre.

Elles éclatèrent de rire, se trémoussant sur "Tiina" qui faisait vibrer le sol. La soirée fila : Léa dévora trois acras, papota foot avec Karim, et dansa collée à Alicy sous les étoiles.

— T'es grave à l'aise, toi ! T'avais besoin de ça, glissa son amie.

Léa hocha la tête :

— Oui, après les révisions, ça fait trop du bien de déconnecter. Mais je sens déjà la tête qui tourne un peu...

Vers 22h, l'ambiance monta d'un cran. Certains poteS enchaînaient les ti-punch, riant trop fort, titubant sur la piste improvisée. Ben, un peu éméché, lança :

— Allez, encore un ptit ! La nuit ne fait que commencer !

Mais Léa sentit un malaise : nausées légères, estomac qui remue, et une chaleur bizarre dans la poitrine.

— C'est l'alcool, ça monte vite, pensa-t-elle, observant un gars du groupe qui vomissait discrètement près de la

clôture. Alicy, je crois que j'ai assez. On rentre ? murmura-t-elle, la voix un peu pâteuse.

Son amie, verre en main, haussa les épaules :

— T'es sage, toi ! Allez, juste un dernier pour la route. Regarde, tout le monde kiffe !

Léa secoua la tête :

— Non, sérieusement. J'ai promis à maman d'être prudente. Et demain, je dois réviser.

Alicy rigola :

— OK, miss infirmière. Je t'accompagne au bus.

Sur le trajet retour, Léa appuya sa tête contre la vitre. Le ti-punch tourbillonnait encore. Son cœur battait fort, sa bouche était sèche, et elle regrettait d'avoir bu de l'alcool.

— C'était fun, mais wow, ça cogne. Faut que je fasse gaffe la prochaine fois, se promit-elle en arrivant chez elle.

La maison était calme, lumières tamisées. Mia dormait déjà, sa mère en garde de nuit. Son père, devant la télévision, leva les yeux :

— Ça c'est bien passé ma fille ?

Léa sourit faiblement :

— Ouais, papa. Super, mais je suis fatiguée.

Il rit doucement :

— Dors bien, future infirmière.

Allongée sous sa moustiquaire, Léa repensa à la soirée : l'euphorie, les rires, mais aussi ce malaise physique avec l'impression que tout tourne autour d'elle.

## Chapitre 3

### Pression des pairs et le premier joint

Quelques jours après la fête, Léa sentait encore les effets du ti-punch : une légère fatigue et un mal de tête qui la ralentissait en cours de SVT.

— Il faut que je reste focus sur mes études, se répétait-elle en notant ses fiches sur le système respiratoire, dans la salle de classe climatisée du lycée de Cayenne. Mais le groupe d'amis bourdonnait déjà d'idées pour le week-end.

— Sista, demain, on va à la crique Patate, en face du zoo ! Eau claire, barbecue, et on se détend grave, lança Alicy à la pause.

Léa leva les yeux de son cahier :

— La crique Patate ? Bonne idée ! C'est pas loin de Macouria, et il y a plein d'arbres pour l'ombre. Mais cette fois-ci tranquille, hein, j'ai un contrôle lundi.

Ben, rigola :

— T'inquiète, miss infirmière ! On prend des chips et du coca. Karim ramène la grillade.



Karim hocha la tête :

— Cool, et va on nager dans une eau bien fraîche !

Le samedi après-midi, ils se retrouvèrent sur la route devant le panneau qui annonce la crique, sacs à dos remplis de provisions. La crique Patate scintillait sous le soleil tropical : mini cascade bordée de mangroves, avec des singes hurleurs qui criaient depuis les enclos du zoo.

— Wouah, c'est plus propre que la dernière fois, ils ont fait un mayouri cannette de Heineken ! s'exclama Léa en retirant ses baskets.

Ils installèrent le barbecue : brochettes et cuisses de poulet, chips et une glacière pleine de jus de corossol et quelques bières. La musique sur l'enceinte portable anima vite la plage improvisée, et ils plongèrent dans l'eau, s'éclaboussant comme des gamins.

— T'es trop lente à nager, Léa ! taquina Karim en la poussant gentiment.

Elle rit, nageant vers le rocher central :

— Attends, je te bats à la brasse !

Mais vers 16h, l'ambiance glissa subtilement. Un garçon plus âgé du groupe, Manu, un cousin de Ben qui traînait souvent avec eux, sortit un petit sachet de son sac.

— Hé, les terminales, vous voulez essayer un joint ? C'est du cannabis local, relaxant après la semaine. En Guyane, c'est partout, et c'est thérapeutique pour le stress.

Il alluma un pétard, l'odeur douce-amère se mêlant à celle du barbecue.

Ben hésita :

— Bof, moi je passe.

Karim haussa les épaules :

— Ouais, pas mon truc.

Mais Alicy, les yeux curieux, attrapa le joint :

— Allez, juste une taffe ! Léa, viens, ça va te détendre pour tes révisions. T'as vu comment t'étais tendue l'autre soir ?

Léa sentit la pression monter comme une vague sur la crique. Autour, les autres rigolaient, l'eau clapait doucement.

— Euh... C'est quoi les risques, Manu ? demanda-t-elle, mal à l'aise.

Il haussa les épaules :

— Pour les jeunes comme vous, c'est chill au début. Détend les nerfs, ouvre l'appétit. Mais ouais, sur le cerveau

en développement, ça peut embrouiller la mémoire, pas top pour les exams. Et l'addiction, si on abuse. Mais un joint, c'est rien !

Alicy tira une taffe, toussa en riant :

— Goûte, sista ! T'es toujours la sage, lâche-toi un peu. Pour une fois !

Les regards convergeaient sur elle, l'air chargé d'attente.

— OK... juste une, céda Léa, le cœur battant.

Elle inspira doucement, la fumée âcre irritant sa gorge. Au début, un effet bizarre : rires incontrôlables, tout semblait plus drôle, les couleurs de la crique plus vives.

— Wouah, c'est ouf ! Je vois des arc-en-ciel dans l'eau ! gloussa-t-elle avec Alicy, assises sur le sable.

Mais une heure plus tard, l'euphorie vira au malaise. Léa sentit une paranoïa monter :

— Et si les parents sentent l'odeur ? Et mes notes... ?

Sa tête tournait, estomac noué, et elle fixait les mangroves comme si elles bougeaient.

— Alicy, j'ai la trouille. C'est pas cool, murmura-t-elle, pâle.

Son amie, encore stone, haussa les épaules :

— Relax, c'est normal la première fois. Regarde, on kiffe !

Mais Léa se leva, prétextant un mal de tête :

— Je rentre. Qui me dépose ?

Sur le trajet vers Soula en scooter derrière Ben, elle observa son reflet dans la visière du casque : yeux rouges, air perdu.

— Stupide. J'ai cédé à la pression. Le cannabis, même 'light', ça embrouille tout, mémoire, motivation. Pour une infirmière, il faut un cerveau clair, se reprocha-t-elle.

Arrivée à la maison, Mia l'accueillit :

— Grande sœur, t'as ramené des acras ?

Léa força un sourire :

— J'ai oublié, petite soeur. Mais j'ai mal au crâne.

Sa mère, de retour de garde, fronça les sourcils :

— T'es pâle, ma fille. La crique, c'était bien ?

Léa hocha la tête :

— Super, maman.

Sous la douche depuis 20 minutes, elle repensa à la journée : le fun de la crique Patate, mais cette ombre paranoïaque.

— La pression des potes, c'est fort, avec nos fêtes. Mais pour mes rêves, faut dire non.

Le premier joint avait ouvert une porte... qu'elle ne voyait pas encore se refermer facilement.

## Chapitre 4

### L'escalade des soirées

Le carnaval approchait à grands pas, et Cayenne vibrait déjà d'une énergie folle. Léa, encore secouée par son expérience à la crique Patate, se jura de rester sage.

— Focus sur les études, révisions et bonnes notes pour ma moyenne, se répétait-elle en tournant les pages de son manuel, dans la cuisine.

Mais Alicy bombardait son phone de snaps :

— Sista ! Cet après midi, ambiance Touloulou au centre-ville ! Robes à paillettes, masques, et vidés pour terminer ! T'es grave partante, non ?

Les Touloulous, ces femmes masquées en robes vaporeuses qui dansent incognito pendant le carnaval, c'est LA tradition guyanaise, un mélange de mystère, de zouk et de liberté totale. Léa hésita :

— Bon ok, mais je rentre pas tard. Juste danser.

Léa se prépara : robe à motifs floraux, masque pailleté, et cheveux tressés.



Mia, excitée, tournoya autour d'elle :

— T'es une vraie Touloulou, grande sœur ! Ramène-moi un masque ?

Léa rit :

— Je vais voir, mais toi ne passe pas ton temps sur le portable!

Un ami la déposa place des Palmistes, où l'ambiance explosait déjà : tambours, défilé, odeur de poulet grillé et d'acras frits, et le premier vidé. Ce gros bus customisé, enceintes géantes à fond sur du reggae et biguine, qui roulaient en convoi klaxonnant.

— Léa ! Par ici ! cria Alicy, masquée et radieuse, un verre à la main.

Ben et Karim étaient là, plus Manu.

— On suit le vidé ! Ça va secouer ! lança Ben.

Ils marchèrent en dansant derrière un bus rose fluo, musique assourdissante, corps collés dans la chaleur moite. Léa prit un ti-punch pour l'ambiance :

— Juste un, hein.

Mais la tournée continua, un autre verre, puis un joint passé discrètement par Manu.

— Allez, pour le carnaval ! Relax, c'est la fête ! insista Alicy, tirant une taffe.

Léa céda encore :

— OK... pour les Touloulous.

La nuit fila en tourbillon : danses endiablées place des Palmistes, arrêts pour un sandwich madras, et mélange alcool-cannabis qui montait vite.

— Wouah, je vole ! gloussa Léa, masquée, sautant derrière le vidé qui avançait doucement.

Mais à 1h du matin, les signaux d'alarme clignotèrent, maux de tête lancinants, estomac noué, et un vide bizarre dans la tête.

— Alicy, j'arrive plus à suivre, murmura-t-elle, titubant sur le bitume glissant.

Son amie, verre en main, haussa les épaules :

— T'es faible ! Regarde Manu, il enchaîne !

Léa rata le dernier bus, et dut appeler un taxi hors de prix. Rentré à Soula à 3h, elle se glissa dans sa chambre, nauséuse, sous le regard inquiet de Mia qui venait de se réveiller :

— Grande sœur, t'es malade ? T'es toute pâle.

Léa força un sourire :

— Chut, petite. Juste fatiguée.

Lundi, la descente commença pour de bon. Léa zappa son cours de maths, trop vaseuse pour se lever.

— Encore un joint... Ma mémoire est en compote, grognait-elle en fixant son cahier blanc.

Alicy, en retard aussi, texta :

— Soirée encore ce soir ? Vidé à Macouria, c'est bon c'est pas loin !

Léa répondit mollement :

— Bof...

Mais le soir même, pression oblige, elle y alla. Brochette de poulet, bami, ti-punch à gogo, joint partagé sous les étoiles. Les soirées s'enchaînaient : mardi, soirée déguisée improvisé chez Ben ; mercredi, pré-carnaval avec vidé klaxonnant jusqu'à l'aube. Léa manqua trois jours de cours, ses notes en SVT chutèrent, un 6/20 catastrophique.

— Le cannabis embrouille le cerveau, l'alcool déshydrate...  
Je suis nulle, se lamenta-t-elle devant son miroir, yeux cernés.

Le clash familial éclata jeudi autour du dîner :

— Léa, t'es absente partout ! Le lycée a appelé, tonna son père, avec un visage très contrarié.

Sa mère, larmes aux yeux :

— Ma fille, tu veux être infirmière ou quoi ? Moi, j'ai travaillé dur, ne rate pas tout !

Mia, triste, ajouta : Grande sœur, tu ne joues plus avec moi...

Léa explosa en sanglots :

— Pardon ! C'est le carnaval, les potes... Mais j'ai mal partout, et je pense plus droit.

Son père soupira :

— Les fêtes guyanaises, c'est magique, Touloulous, vidés, ti-punch. Mais l'excès, c'est la descente aux enfers. Demande de l'aide, Léa.

Allongée cette nuit-là, tête lourde, Léa sentit l'ombre s'épaissir, motivation envolée, santé en miettes, rêves d'infirmière flous.

— Faut que j'arrête... Mais Alicy pousse, et c'est dur.

Le carnaval brillait dehors, mais pour Léa, les premières fissures d'une spirale infernale venaient d'apparaître.

## Chapitre 5

### La mauvaise expérience et l'Urgence

Le grand jour du carnaval arriva enfin, et toute la Guyane semblait converger vers Kourou pour la parade légendaire, la plus grande de la région, un défilé monstre, vidé illuminé et soirée animée par des DJ. Léa, malgré ses promesses d'arrêter, se laissa embarquer par Alicy.

— Sista, c'est historique ! La parade de Kourou, c'est le truc à vivre. On y va avec un ami qui a le permis, on danse toute la nuit ! texta son amie.

Léa, debout dans la salle de bain, fixa son miroir : yeux cernés, mais l'excitation l'emporta.

— Juste pour voir... se jura-t-elle en enfilant sa robe à décolleté, maquillage, ballerines et cheveux ornées de perles.

Sa mère, assise sur une chaise dans le jardin en train de lire un livre, fronça les sourcils :

— Ma fille, Kourou c'est loin, presque 1h de route. Reste sobre, et appelle toutes les heures.

Son père fumant une cigarette au fond du jardin :

— Oui, la parade c'est beau, mais il y a des urgences tous les ans là-bas. Sois très prudente, on te fait confiance, ne nous déçois pas.

À Kourou, l'ambiance était apocalyptique : rue principale transformée en carnaval géant, des dizaines de groupes défilaient au rythme des tambours et vidé customisé rugissant à pleins tubes. Odeurs de grillades, de fritures et fumigènes flottaient dans l'air moite.

— Léa ! Par ici ! hurla Alicy, noyée dans la foule, verre à la main. Ben, Karim et Manu les rejoignirent direct dans un vidé bleu fluo, enceintes à fond sur "Biguine Fever".

— À la santé des terminales ! trinquait Manu, passant un ti-punch chargé.

Léa en but un :

— OK, mais light.



Puis un autre, pour suivre le rythme des danses endiablées.

— Allez, un joint pour planer sur la parade ! glissa Manu, allumant un pétard costaud, du cannabis plus fort que d'habitude. Alicy tira la première taffe :

— Go, sista ! C'est le carnaval !

Léa, grisée par les lumières et la musique, céda :

— Juste une... La fumée âcre envahit ses poumons, et le mélange soleil, alcool-cannabis frappa comme un raz-de-marée.

La parade défila en ouragan : groupes sautant en rythme, confettis volants. Léa dansait collée à Alicy derrière le vidé bringuebalant, riant aux éclats :

— Je plane ! C'est ouf !

Mais à 23h, l'enfer commença. Son cœur s'emballa comme un moteur, vision trouble, sueurs froides.

— Alicy... J'ai mal... Tout tourne, balbutia-t-elle, s'accrochant à une barrière dans la rue.

Son amie, stone et rieuse :

— Relax, respire ! Encore un ti-punch !

Léa repoussa le verre, mais trop tard, nausées, vomissements sur le bitume. Elle se sentait partir, elle était en sueur.

— Au secours... J'étouffe...

La foule paniqua autour d'elle lorsqu'elle s'écroula inconsciente sur le sol. Karim cria :

— Appelez les pompiers ! C'est grave !

Un homme qui regardait la parade sortit son téléphone et composa le 18.

Ben, blanc comme un linge :

— Merde, Léa ! On a trop poussé...

Les pompiers de Kourou arrivèrent en sirène, fendant la parade en chaos.

— Mademoiselle, respirez ! On l'emmène ! ordonna un secouriste à ses équipiers.

Léa, à demi-consciente, marmonna :

— Mélange... ti-punch... joint...

À l'hôpital de Kourou, saturé ce soir-là, les urgentistes prirent le relais.

— Overdose mixte : alcoolémie 2g, cannabis et traces de synthèse. Déshydratation sévère, risque coma éthylique, nota le médecin en chef, un Cubain en mission en Guyane. Ils la stabilisèrent et mirent en place le protocole : perfusion, oxygène, monitoring cardiaque.

— Heureusement, Léa était jeune et solide. Mais pour une ado de 17 ans, c'est criminel. Le cerveau en développement prend cher : mémoire foutue, risques cardiaques à vie.

Léa, réveillée sous néons blafards, pleura :

— Ma mère... Mes exams...

À minuit, appel aux parents. Sa mère déboula, larmes aux yeux :

— Ma fille ! Qu'est-ce t'as fait ?

Son père arriva une heure après, furieux :

— La parade de Kourou, hein ? On t'avait prévenue !

Mia, par téléphone, lui écrivit : Grande sœur, je veux pas que tu meurs...

Alicy texta, coupable : Pardon, sista.

Le médecin expliqua calmement :

— Mademoiselle, ce mélange alcool-cannabis, c'est de la roulette russe. Avec la chaleur, ça déshydrate en 30 min. Vous avez eu de la chance, d'autres finissent intubés. Reposez-vous, et arrêtez tout. On peut vous orienter vers un centre.

Allongée dans le lit d'hôpital, perf au bras, face à la fenêtre, Léa s'endormit les larmes aux yeux.

## Chapitre 6

### Conséquences familiales et scolaires

Léa ouvrit les yeux dans la chambre d'hôpital de Kourou, le soleil matinal filtrant à travers les stores blancs. Son bras piquait sous la perfusion, et un goût âcre persistait dans sa bouche.

— Où... ? murmura-t-elle, avant que tout revienne.

La parade enflammée, le ti-punch qui brûle, le joint fatal, puis le noir.

Dans la matinée, la porte s'ouvrit sur sa mère, les yeux rougis.

— Ma fille ! Merci mon Dieu, tu es réveillée, sanglota-t-elle en l'enlaçant doucement.

Derrière, son père, visage fermé :

— Léa, qu'est-ce qui t'est passé par la tête ? gronda-t-il, la voix tremblante.

Mia, arrivée en urgence accompagnée par un oncle, se précipita sur le lit :

— Grande sœur ! T'as failli mourir ! J'ai pleuré toute la nuit. Promets de plus faire ça !

Léa, larmes coulantes, serra sa petite sœur de 12 ans :

— Pardon. J'ai été stupide. Plus jamais.

Le médecin entra, stéthoscope au cou :

— Bilan stable, mademoiselle. Mais repos pendant 48h, et interdiction totale d'alcool ou drogue. À 17 ans, votre cerveau est en construction ce mélange a grillé des neurones. Vous risquez des pertes de mémoire, de la dépression et une addiction à vie.

Il tendit une brochure :

— Voici un centre de prévention à Cayenne. Allez-y dès que vous irez mieux.

Léa hocha la tête, honteuse :

— Oui, docteur. Je veux être infirmière... Pas patiente.

Sa mère caressa son visage :

— Moi aussi, j'ai fait des bêtises étant jeune. Mais je n'ai jamais touché à l'alcool ni la drogue.

Son père soupira :

— On rentre à Macouria.

Le dimanche suivant dans la soirée, Léa assise sur une chaise dans le jardin autour de la table, où l'air sentait bon le parfum d'ylang ylang, attendait en famille la livraison des pizzas, lorsque l'orage éclata.

— Le lycée a appelé vendredi, lança son père.

— Trois jours d'absence injustifiée, notes en chute : 8/20 en SVT, 4 en maths. Ton bac est foutu, et le DEI avec !

Sa mère ajouta, voix brisée :

— Et nous ? Mia a eu peur, elle dort plus.

Léa explosa en sanglots :

— Pardon ! C'était le carnaval, les potes, la pression... J'ai cru que c'était fun. Mais mon corps... J'ai vomi mes tripes, et ma tête est vide. Plus de motivation, plus de rêves clairs.



Les flashbacks assaillirent Léa cette nuit-là : la crique Patate, rires stone ; les vidés ; la parade de Kourou, lumières tournoyantes avant le trou noir.

— Infirmière... J'allais soigner les autres. Et moi, je me détruis, murmura-t-elle, fixant ses cahiers abandonnés.

Au lycée lundi, l'accueil fut glacial. La CPE, une femme stricte :

— Mademoiselle, avertissement officiel. Encore une absence, et c'est le conseil de discipline. Vos rêves d'IFSI ? Oubliez sans votre bac."

Ben et Karim l'abordèrent timidement :

— Désolés, Léa. On a flippé à l'hosto.

Mais Alicy, évitant son regard, texta :

— T'exagères, c'était juste la fête. Repose-toi.

Léa répondit, amère :

— T'as pas vu les perfusions. J'ai failli mourir.

Les jours suivants, la descente s'accéléra. Révisions impossibles : mots de SVT qui dansent, formules maths floues.

— Le cannabis a détruit ma mémoire, se lamenta-t-elle devant ses cours.

Effectivement les nausées persistantes, les sueurs froides, les insomnies et émotionnellement le gouffre, les regrets pour Mia, la culpabilité envers ses parents, envahissaient son quotidien.

— Elle touche le fond, entendit-elle son père dire.

Lors d'un dîner tendu, elle craqua :

— J'ai tout gâché ! Mes rêves d'infirmière, ma famille... Faut que j'arrête, mais les potes appellent encore.

Allongée, sur son lit, Léa sentit un premier espoir fragile, une étincelle, une issue qui brillait faiblement. L'ombre était profonde... pourtant, le réveil pointait.

## Chapitre 7

### Une drogue plus dure et l'échec

Les semaines qui suivirent son séjour à l'hôpital de Kourou furent un brouillard pour Léa.

— Faut que j'arrête tout, se répétait-elle en fixant ses fiches de révision, mais les textos d'Alicy ne cessaient pas :

— Sista, une petite sortie pour oublier et me faire pardonner ? Manu a un plan top !

Manu, ce cousin de Ben avec son sourire louche, traînait de plus en plus avec elle.

Léa, encore faible et maux de tête persistants, évitait les fêtes. Mais Alicy plongeait : snaps d'elle stone au marché de Cayenne, yeux vitreux.

— Elle sombre, et moi je dois la sauver, pensait Léa, inquiète pour son amie qui parlait déjà de "gagner du cash facile" avec Manu.

Un midi, après un cours de mathématique sur les fonctions, Alicy débarqua au réfectoire.

— Léa, viens ce week-end ! Manu nous invite au Brésil, à Oiapoque. Juste une balade, shopping pas cher, et... un truc pour se booster...non je rigole, viens s'il te plaît !

Léa fronça les sourcils :

— Le Brésil ? Pourquoi pas mais booster quoi ?

Alicy haussa les épaules, tresses défaites :

— De la coco, sista. Manu dit que c'est clean, rapide, et ça donne de l'énergie pour réviser. Pas comme le cannabis qui endort. En Guyane, y'en a partout via le fleuve.

— De la drogue, mais tu es folle !

Le soir, seule dans sa chambre à réviser, Léa n'arrêtait pas d'y penser et elle se coucha en espérant que la nuit porterait conseil.

Mais au matin, la curiosité et la peur de perdre son amie Alicy l'emporta.

— OK, juste pour voir, et pour aider, céda Léa.

Le samedi matin, elles prirent un taxi collectif jusqu'à Saint-Georges, puis une pirogue sur l'Oyapock pour Oiapoque. La frontière bruissait : eaux troubles,

marchands brésiliens criant en portugais, odeur de poisson et de terre mouillée. Elle passèrent la journée à faire du shopping entre filles. Jean, petite robe, talons, tout est moins cher ! Après s'être restaurées dans un restaurant buffet ou l'on paye son assiette au poids, elles se reposèrent à leur poussada avant de retrouver Manu dans la soirée. Il les attendait dans un bar de rue, caïpirinha en main :

— Mesdemoiselles ! Regardez ça.

Il sortit discrètement un petit sachet blanc :

— Cocaïne pure, 200 reals le gramme. Un sniff, et t'es invincible, énergie pour des nuits entières, sans crash comme l'alcool.

Alicy, excitée :

— Go ! J'en ai besoin pour mes exams foireux.

Elle sniffa à l'abri des regards une ligne sur une table sale, yeux écarquillés :

— Wouah, je vole ! Léa, essaie, c'est pas comme le joint rapide et clean.

Léa sentit la tentation cogner :

— Pour booster mes révisions ? Oublier l'hôpital ?

Mais intérieurement une petite voix hurlait non : des images de sa mère soignant des addicts aux urgences ou de Mia pleurant apparurent.

— C'est dur, hein ? Addiction en une dose, paranoïa, cœur qui lâche. En Guyane et au Brésil, c'est illégal, peines lourdes, murmura-t-elle.

Manu insista :

— Allez, pour 50 reals, un essai. T'es pas une poule mouillée.

Alicy, déjà high :

— Fais-le, sista ! On gagnera bientôt du cash, Manu dit que c'est facile, comme mule pour des colis.

Léa recula :

— Mule ? Mais t'es folle ! C'est du trafic, prison assurée.

Elle refusa la ligne, mais Manu, vexé, glissa :

— OK, mais payez le trajet alors. Elles avaient été arnaquées : le "plan" coûtait plus cher, et Manu disparut avec l'argent et le sachet.

Le lendemain matin, panique sur le retour, pirogue chahutée sur l'Oyapock sombre, Alicy tremblante, vomissant par-dessus bord.

— J'ai mal... Tout tourne, geignit-elle.

Léa, cœur battant :

— C'est ça la coco, montée euphorique, crash infernal. T'as vu les risques ? Addiction et sans compter la prison si tu te fais prendre.

À Saint-Georges, Alicy s'effondra :

— J'en veux plus... Mais Manu dit que revendre paye bien.

Léa la traîna dans le taxi-co pour Macouria, paniquée :

— Arrête ! Mule, c'est la mort, aéroports, prisons brésiliennes, tu es devenue complètement folle.

Rentré à Soula, Mia sauta dans ses bras :

— Grande sœur ! Tu m'as manqué !

Sa mère, rentrée tôt, l'interrogea :

— Comment c'est passé ton séjour, tu n'as pas fait de bêtises cette fois j'espère!

Assise sur le canapé, Léa très inquiète repensa à son amie Alicy qui était en train de sombrer doucement. Son amie d'enfance qui parle maintenant de devenir une mule pour faire passer de la drogue. C'est un véritable cauchemar.

## Chapitre 8

### La chute d'Alicy

Léa, encore hantée par son séjour à l'hôpital de Kourou, essayait de se reconstruire pas à pas. Un matin, cueillant du roucou pour un remède maison contre les maux de tête persistants, elle envoya un message à son amie qui ne donnait plus de nouvelles comme avant :

— Alicy, réponds-moi... murmura-t-elle en envoyant un énième texto.

Depuis la frontière à Oiapoque, son amie s'enfonçait dans un silence inquiétant. Léa avait refusé la cocaïne ce soir-là, mais Alicy en avait repris.

— C'est ouf, cette sensation ! J'en veux tous les jours, avait-elle dit, yeux fous.

Ses amis l'avaient suppliée :

— Arrête, c'est du poison. Pense à tes exams, à ta famille.

Mais Alicy avait haussé les épaules :

— Vous, vous avez vos rêves d'infirmière, de mécanicien de cuisinier... Moi, je vis l'instant !



Les jours suivants, la descente d'Alicy s'accéléra comme un orage tropical. Léa l'apprenait par bribes : snaps volés, rumeurs au lycée. Alicy séchait les cours, traînant avec Manu et sa bande louche près du marché de Cayenne.

— Elle sniffe de la coco tous les soirs, confia Ben un midi, ballon de foot sous le bras. J'ai essayé de la stopper, mais elle dit que ça lui donne de l'énergie pour 'survivre'.

Léa fila la voir chez elle, une case modeste près de la place de la mairie. Alicy, ouvrit la porte :

— Quoi, miss parfaite ? Tu viens pour me sermonner ?

Léa la serra :

— Non, sista. T'es ma meilleure pote. Arrête la drogue, reviens en cours. On révise ensemble pour le bac.

Alicy rit amèrement :

— Le bac ? Pour quoi faire ? La coco me fait planer, oublier les galères. Manu me fournissait gratos au début... Mais maintenant, faut payer et je vais bosser pour lui.

Léa insista :

— C'est l'addiction qui parle. Viens au centre de prévention avec moi.

Alicy claqua la porte :

— Laisse-moi ! T'es plus fun depuis Kourou.

Bientôt, Alicy abandonna officiellement les études. "Virée du lycée pour absences" texta Karim à Léa. Elle devint toxicomane pour de bon : cocaïne tous les jours, mélangée à du cannabis pour tenir. Manu l'entraînait dans des soirées sombres à Rémire-Montjoly, loin des carnivals joyeux.

— Elle traîne avec des dealers du Brésil et des gars du Suriname, murmura Ben lors d'une rando en forêt.

Léa tenta une dernière fois et alla frapper chez son amie. Sa mère, une vendeuse au marché épuisée, répondit :

— Ma fille ? Je l'ai virée ! Elle volait l'argent des courses pour sa saleté de drogue. Elle dort dehors maintenant, avec ces voyous.

Léa pleura :

— Madame, où est-elle ?

— Je ne sais pas. Peut-être à Cayenne ou encore à la frontière, j'ai 4 enfants à élever, je ne veux pas d'histoire de drogue à la maison.

Alicy sombra plus bas, pour financer sa dépendance, elle se prostitua. Léa l'apprit par un snap anonyme : « Alicy est

près du port, robe froissée, yeux vides, attendant des clients dans l'ombre des mangroves. »

— Manu la force à ça pour payer la coco, confia une ancienne pote.

Léa fila la chercher un soir :

— Alicy ! Arrête, viens avec moi. Ma famille t'aidera.

Alicy, maigre et tremblante, cracha :

— Trop tard, sista. La drogue, c'est tout ce qui reste. Je gagne 50 euros la passe, assez pour une dose. Manu dit que je suis bonne mule et bientôt, je transporterai pour lui.

Léa la supplia :

— Mule ? C'est la prison, la mort ! Pense à ta mère, à nos danses au carnaval.

Alicy rit jaune :

— Le carnaval ? C'était avant. Laisse-moi.

Quelques jours plus tard, Alicy disparut pour de bon. Léa apprit par Manu, croisé au marché :

— Elle est partie au Brésil. Pour un job de mule, fiche lui la paix maintenant.

Léa paniqua, appela partout : téléphone muet, réseaux sociaux bloqués.

— Alicy, réponds ! hurla-t-elle dans le vide.

Mais rien. Sa mère la serra ce soir-là autour d'un bouillon d'awara :

— Ma fille, tu as essayé. Mais la dépendance, c'est un piège. Alicy a choisi la mauvaise voie.

Mia, triste :

— Grande sœur, elle reviendra ?

Léa, larmes aux yeux :

— J'espère... Mais sans aide, c'est la fin.

Alicy, de pote joyeuse à toxicomane perdue, prostituée, mule évaporée. La drogue vole tout, études, famille, vie. L'ombre d'Alicy planait, avertissement cruel pour Léa et les jeunes de Guyane.

## Chapitre 9

### Retour à l'équilibre

Les mois suivants la disparition d'Alicy furent un combat quotidien pour Léa, mais elle décida de transformer la douleur en force. À la maison baignée de soleil, elle reprit le contrôle pas à pas.

— Plus de fêtes folles, plus de tentations. Focus sur le diplôme, se jura-t-elle en rangeant son bureau, fiches SVT et maths alignées comme des soldats.

Elle arrêta net l'alcool et les joints, thé aux herbes locales à la place, cueillies dans le jardin avec Mia. Ses notes remontèrent vite : 15/20 en bio, 14 en maths.

— T'es une boss, texta Karim, qui lui appris à jouer au foot pour décompresser sainement.

Ben ajouta :

— Respect, Léa. Pas comme... tu sais.

Pour sceller la paix familiale, Léa organisa un pique-nique à la plage de Montjoly, sable doré, vagues caraïbes, cocotiers dansants sous la brise. Un dimanche parfait, au calme. Ils

étalèrent une nappe sous un arbre à pain : sandwiches au poulet boucané, salade de papaye, jus de maracuja maison. Mia courait après les crabes, riant aux éclats. Léa s'assit entre ses parents :

— Maman, papa... Pardon pour tout. L'hôpital de Kourou, les absences, les mensonges. J'ai failli tout perdre, mes rêves d'infirmière, votre confiance. J'étais faible face à la pression, mais j'ai appris.

Sa mère, en maillot simple, la serra fort :

— Ma chérie, on te pardonne. Moi aussi, jeune, j'ai trébuché. Mais tu t'es relevée, comme une vraie Guyanaise.

Son père, lunettes sur le nez, hocha la tête :

— Oui, ma fille. Tu t'es montré très forte. On est fiers.

Mia sauta sur elle :

— Et moi, je t'aime, grande sœur !

Léa rit, larmes aux yeux :

— Pique-nique tous les mois, pour se retrouver en famille.

Ils trinquèrent au jus, regardant les kitesurfeurs sur l'océan symbole de liberté.

Le bac approcha, et Léa gagna en confiance. Révisions intensives : groupes d'étude au lycée, sans distractions.

— Le cerveau récupère, mais faut du temps, se rappelait-elle, évitant les anciens spots comme la crique Patate.

Elle passa les épreuves à Cayenne : SVT sur les écosystèmes amazoniens, maths appliquées à la santé.

— J'ai cartonné ! texta-t-elle à sa famille en sortant.

Résultats : mention bien.

— Infirmière en vue ! hurla Mia en sautant.

Sa mère pleura de joie :

— Mon parcours, mais en mieux. L'IFSI t'attend.

Léa, poitrine gonflée, répondit :

— Ouais, maman. J'ai réussi.

Avec cette victoire, Léa commença à aider d'autres jeunes.

Elle lança un club anti-addictions :

— 'Club Équilibre' avec Ben et Karim.

Réunions hebdo dans une salle climatisée prêtée par la ville : discussions sur les pièges des fêtes, témoignages anonymes.

— J'ai failli sombrer au carnaval, confia-t-elle au premier meeting, face à dix ados curieux.

— Alcool, cannabis, cocaïne, ça vole vos rêves. Mais on peut s'en sortir : parlez, cherchez de l'aide aux centres.

Une fille timide :

— Moi, ma sœur se drogue... Comment aider ?

Léa répondit :

— Appelle Drogues Info, ou un psy.

Le club grandit : randos en forêt pour remplacer les soirées, ateliers avec des pros sur la santé mentale.

Sa nouvelle vie était équilibrée : fêtes soft, comme un pique-nique à Montjoly sans ti-punch, juste zouk portable et danses innocentes.

— Faire la fête sans excès, dit-elle à Mia lors d'une balade sur la plage.

Pas d'alcool, pas de drogue, randonnées, foot avec Karim, travail avec motivation.

— Alicy me manque, confia-t-elle à sa mère un soir, autour d'un gratin de patates douces. Mais sa chute m'a sauvée.

Sa mère hocha la tête :



— La mauvaise voie mène au néant. Toi, t'as choisi la lumière.

Ce soir là, assise sur une chaise dans le jardin, Léa sourit aux étoiles en pensant à son parcours. Sa réussite scolaire marquait un tournant et la voie lumineuse s'ouvrait enfin.

## Chapitre 10

### Un avenir positif

Les années avaient filé et Léa, maintenant 20 ans, se tenait fièrement en blouse blanche devant l'IFSI de Cayenne.

— Infirmière en formation, enfin ! pensa-t-elle en ajustant son stéthoscope, entourée de ses camarades lors d'une pause à la cafétéria.

Le bac mention bien avait ouvert les portes : trois ans de cours intenses, stages dans les dispensaires de l'intérieur guyanais, pour aider les populations des sites isolés.

— C'est dur, mais tellement enrichissant et les gens sont tellement gentils confiait-elle souvent à sa mère, qui l'avait inspirée tout du long.

À la maison Mia avait aujourd'hui 15 ans, une ado vive qui travaillait bien et était passionnée par l'athlétisme ; son père, promu à la CTG, fier de sa "petite combattante" ; et sa mère, toujours aux urgences, mais avec un sourire plus léger.

Léa avait trouvé l'équilibre parfait, un couple stable avec Patrice, rencontré lors d'un tournoi de foot et maintenant étudiant en sport à l' IFAS (Institut de formation et d'accès au sport) de Cayenne.

— Tu es ma raison d'être, Léa, disait-il lors de leurs balades en vélo, ou pendant leurs soirées en amoureux au cinéma du Family plaza.

Pas de fêtes folles, juste des soirées tranquille entre amis.

— Le fun sans l'ombre, rigolait-elle avec Ben, resté pote fidèle et co-animateur du Club Équilibre.

Le club avait grandi : ateliers en lycées, randos en forêt pour évacuer le stress, partenariats avec des centres de prévention.

— Aujourd'hui nous aidons les jeunes à refuser la pression, expliquait Léa lors d'une session, face à des ados curieux.

— Écoutez votre corps : un ti-punch de trop, un joint qui embrouille, ça mène nulle part. Refusez, parlez à un adulte, cherchez de l'aide tôt. En Guyane, appelez Drogues Info Service au 0 800 23 13 13, ou un CSAPA (centre de soin, d'accompagnement et de prévention en addictologie) local.

Un week-end, lors d'un stage à Saint-Laurent-du-Maroni, Léa soigna une jeune mule revenue du Suriname, cicatrices d'une overdose, yeux hantés comme ceux d'Alicy.

— Elle me rappelle mon amie... disparue à Oiapoque, confia-t-elle à Patrice au téléphone ce soir-là.

— La mauvaise voie, c'est l'enfer : addiction, prostitution, trafic frontalier. Mais moi, j'ai choisi la bonne, grâce à ma famille, mes amis et toi maintenant.

Patrice répondit :

— Tu es une guerrière amazonienne. Pense à notre futur : mariage, enfant, et ton dispensaire en forêt.

Léa rit :

— Ouais, avec Mia comme assistante !

De retour à Soula pour un dîner familial, purée de manioc, accoupa, Léa regarda en arrière autour de la table.

— Merci pour tout. Sans vous, j'aurais sombré comme Alicy.

Sa mère hocha la tête :

— La famille ma fille, c'est fait pour ça et tu as su faire le bon choix

Le message était clair : écoutez-vous, refusez les pièges, aidez-vous tôt. Léa avait gagné sa bataille et inspirerait d'autres à faire de même.

FIN

## Message aux jeunes

Chers jeunes lectrices et lecteurs,

L'histoire de Léa et d'Alicy touche à sa fin, avec un avenir lumineux pour l'une et une ombre tragique pour l'autre. Rappelez-vous : la vie n'est pas toujours une parade joyeuse comme à Kourou ; parfois, une mauvaise décision mène à une spirale qui vole tout, rêves, famille, liberté. Ne vous laissez pas influencer par la pression des pairs ou l'appel des fêtes : l'alcool et la drogue, même "juste pour essayer", peuvent détruire votre santé, votre cerveau en développement, et vos projets. En Guyane ou ailleurs, suivez le bon chemin : priorisez vos études pour bâtir un futur solide, comme Léa ; pratiquez le sport ou des randonnées en forêt pour évacuer le stress sainement ; entourez-vous d'amis vrais qui vous tirent vers le haut, pas vers le bas.

Si vous sentez la tentation ou voyez un ami sombrer, parlez-en : à vos parents, un professeur, ou un centre comme les CSAPA. Des numéros existent pour aider, comme Drogues Info Service au 0 800 23 13 13, c'est gratuit et anonyme. Choisissez la lumière : études, sport,

nature, communauté. Vous avez le pouvoir de refuser les pièges et de créer une vie épanouie.

Soyez forts, écoutez-vous !



# Prévention contre l'Alcool et les Drogues

Cette fiche synthétique est destinée aux jeunes pour identifier les risques, résister aux tentations et savoir où chercher de l'aide. Elle s'inspire du parcours de Léa et Alicy pour vous guider vers des choix positifs.

## 1. Signes d'Alerte : Reconnaître les Risques

- Physiques : Maux de tête fréquents, nausées, tremblements, perte d'appétit ou de sommeil, yeux rouges ou cernes marqués.
- Comportementaux : Absences scolaires, disputes familiales, mensonges aux amis, perte d'intérêt pour les hobbies (comme les randonnées ou le sport).
- Émotionnels : Irritabilité, paranoïa, tristesse persistante, sentiment d'invincibilité suivi de crashes dépressifs.
- Conseil : Si vous ou un ami présentez ces signes, parlez-en immédiatement, l'addiction commence souvent par "juste une fois".

## 2. Comment Résister à la Pression des Pairs

- Dites non fermement : Préparez des phrases simples comme "Non merci, pas pour moi" ou "Je préfère rester clair pour mes exams".



- Choisissez vos amis : Entourez-vous de personnes positives qui soutiennent vos rêves (études, sport) plutôt que ceux qui poussent aux excès.
- Alternatives saines : Remplacez les fêtes risquées par des activités comme des randos en forêt, des activités sportives, des promenades sur la plage, ou des danses sans alcool.
- Conseil : En Guyane, avec nos carnivals et vidés, apprenez à kiffer sans substances – la vraie joie vient de l'intérieur.

### 3. Les dangers spécifiques en Guyane

- Alcool (Ti-Punch, Rhum) : Déshydratation rapide avec la chaleur, risques d'accidents sur les routes (trop d'accident sur les routes de Guyane)
- Cannabis et drogues dures (Cocaïne) : Impact sur le cerveau en développement, addiction rapide, liens avec le trafic frontalier menant à la prison ou pire.
- Mélanges : Alcool + drogue = overdoses = urgence vitale.

#### 4. Ressources d'aide et soutien

- En Guyane : Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) à Cayenne ou Kourou – consultations gratuites et anonymes.
- Nationaux : Drogues Info Service (0 800 23 13 13, gratuit, 24/7) pour conseils ou orientation.
- Scolaires : Infirmière scolaire, CPE ou clubs comme "Équilibre Guyana" pour discuter sans jugement.
- Urgences : SAMU 15 pour overdoses ; Police 17 pour trafics.
- Conseil : Parlez à un adulte de confiance (parent, prof) – demander de l'aide est un signe de force, pas de faiblesse.

#### Conseils généraux pour un avenir positif

- Études et Objectifs : Fixez des buts clairs (comme le Bac) pour rester motivé, l'école ouvre des portes.
- Sport et Nature : Pratiquer des activités physiques (vélo sur pistes, nage en crique) libère des endorphines naturelles, mieux que n'importe quelle substance.
- Communauté : Rejoignez des groupes sains (clubs, associations) pour bâtir un réseau positif.

- Prévention : Si un ami sombre (comme Alicy), alertez un adulte vous pourriez sauver une vie.

Conservez cette fiche pour référence. Choisissez la voie de la lumière : études, santé, rêves. Vous êtes plus forts que les ombres !