

EN CURE

Paul-Antoine Pichard

raconter la vie

Je m'appelle Paul-Antoine, je suis poly-toxicomane depuis l'âge de douze ans. Mon produit de choix, l'héroïne.

Il y a six ans, j'ai poussé la porte d'un centre d'aide aux toxicomanes, j'avais alors trente-six ans, le déclic : la naissance de ma fille. Après six ans de traitement à la méthadone je suis enfin sevré. Mais j'ai remplacé l'héroïne par l'alcool. Je suis ivre tous les jours. Je suis en dépression profonde, je souffre d'addictions et de syndromes post-traumatiques. Je cherche à masquer mon suicide en accident. J'en parle à mon psychiatre et je lui demande une hospitalisation d'urgence, il se renseigne et me trouve un centre de psychothérapie en banlieue parisienne. Nous sommes le mardi 10 décembre 2012. Il y a une place d'ici huit à dix jours. Je ne peux pas attendre, je ne tiendrai pas jusque là. Jeudi matin j'appelle le centre pour avoir des informations : il y a une place aujourd'hui, admission à quatorze heures. Je prends, j'arrive. Ma femme me prépare une valise avec le strict minimum.

Il a gelé cette nuit, je gratte le pare-brise pour y voir plus clair.

Pendant le trajet, je parle avec ma femme : « Margot se pose beaucoup de questions », lui dis-je. « Il faudra l'envoyer voir un pédopsychiatre. » « Tout à fait d'accord. Il faut que je lui raconte mon histoire mais je la trouve petite encore. » « Oui, mais elle est précocée, elle comprend tout. » « Je ne veux qu'une chose, que ce soit moi, avec mes mots, qui lui raconte. »

Le matin de mon hospitalisation, on discute de comédie musicale, Margot écoute Les amants de la Bastille en boucle. Je m'adresse à ma fille, tout juste huit ans et déjà en CM1, « Tu sais qui a écrit les misérables ? », « Victor Hugo ! », « Tu connais Victor Hugo ? », « Qui ne connaît pas Victor Hugo ? », « Je ne connais pas beaucoup de petites filles de huit ans qui connaissent Victor Hugo ! »

Elle sait aussi ce qu'est la méthadone.

A 14h, je suis dans le bureau des admissions. Je suis pris en charge à 100% par la Sécurité Sociale et ma mutuelle, je suis rassuré car je n'ai pas les moyens de payer mon hospitalisation. Une infirmière vient me chercher pour me conduire dans ma chambre, Julie est avec moi. L'infirmière trie mes affaires, elle me retire ma ceinture, mon parfum, mes lacets. « Vous allez

rencontrer un psychiatre à dix-huit heures. » Elle fait l'inventaire de ma chambre, trace noire sur le mur, porte de la douche abîmée, rayures sur la table de nuit, puis elle me demande ma consommation.

« C'est très anarchique. » « Votre dernière semaine ? » « Entre un litre cinq à trois litres de bière à huit degrés, trois à quatre Lexomil et sept à huit joints par jour. »

Elle note cela sur une feuille. Ma femme me dit au revoir, on a les yeux rouges. J'attends seul. On vient me chercher, le psychiatre me reçoit. Je lui raconte ma vie, mes traumatismes, mon addiction, mon envie d'en finir avec la vie. Je suis perdu. Il m'explique qu'ici ils appliquent la méthode Minnesota, une méthode basée sur différentes étapes de réflexions.

Premier repas au self, je suis à table en face d'une patiente : « Tu viens d'arriver ? », me dit-elle, tu vas voir la nourriture est dégueulasse ici. » « Je suis arrivé cet après-midi. » « Addict ? » « Je suis un cumulard. Je ne pouvais plus jouer le jeu. J'ai écrit un mail à tous les gens que j'aimais. Je leur ai avoué que je n'en pouvais plus, que j'étais toxico, alcoolique, que je souffrais de syndromes post-traumatiques et de dépression sévère, que j'étais fatigué, que je ne passerai pas Noël avec eux. Que je voulais arrêter de dire « ça va » par politesse alors que je passais mes nuits à chercher comment me suicider sans traumatiser ma femme et ma fille.

J'en veux à mon père. Trois ans de guerre d'Algérie, côtoyer la peur, la mort, la torture ; y laisser son frère aîné et ne pas se soigner psychologiquement. J'en veux à ma mère aussi, qui m'a dit un jour où j'essayais de lui expliquer mon mal-être vers quatorze ans : « De quoi tu te plains ? Ta grand-mère a connu deux guerres, l'exode avec quatre enfants, un bébé de six mois dans les bras, les bombardements, l'occupation, le nazisme. »

Cette photo de mon oncle, le frère de mon père assassiné en Algérie. Pas mort au combat, assassiné. Paul-Antoine, comme son père, comme moi aussi. Je porte le nom de deux morts.

Cet arrière grand-père, chef de gare, tué à coups de couteau par un homme ivre. Cet oncle aveugle, assassiné par deux cambrioleurs. La mort subite, dans la rue de mon grand-père maternelle, être le seul petit fils qu'il a tenu sur ses genoux, ça donne un héritage.

J'ai l'impression de vivre dans une famille autiste des émotions, où l'on cache sa douleur.

J'ai fait un premier séjour en clinique psychiatrique, début 2008, pour forte dépression, sevrage d'alcool et d'opiacés. Un jour, j'ai dit à ma sœur aînée que ce n'était pas fini, que j'y retournerais. Elle m'a demandé ce qui m'avait tant plus. J'ai répondu : l'humanité que j'ai trouvée dans ce lieu. Que des gens brisés, chacun son histoire. Des PDG, des ouvriers, tous avaient fait sauter le vernis : stop, je n'en peux plus !

Le 14 décembre 2012, dépendant abstinant depuis 3 jours

Insomnie depuis deux nuits, cauchemars, crises d'angoisse, envie de tout brûler.

Hier, mon psychiatre m'a demandé si lors de mon entretien je lui avais tout raconté. Non, je me suis arrêté au récit de ma vie jusqu'à l'âge de 12 ans ! J'en ai 42.

Je suis arrivé au bout des médicaments. Je cumule deux antidépresseurs, deux anxiolytiques aux doses maximales et ça ne me fait plus rien. La solution est ailleurs : suicide ? Je ne peux pas, j'ai perdu mon meilleur ami, Nicolas à vingt ans. Il a ruiné ma vie, qu'est-ce que je vais laisser comme héritage à ma fille ? Zac, 21 ans, plusieurs coups de couteau dans le cœur. Eric, pendu, en laissant un petit bout de six mois. Alain, mort de froid dans une cave. Bouchera, trente cinq ans, une rage de vivre, qui a laissé sa petite fille de huit ans sans maman. Rien que pour eux je dois vivre et puis faire enfin le deuil de la toxicomanie, arrêter de chercher la solution dans une molécule salvatrice. La molécule je la connais, elle s'appelle mon amour : l'héroïne. J'ai mis 6 ans à décrocher.

Le 16 décembre 2012, dépendant abstinant depuis 5 jours

Je décante puis je fonctionne au dé clic. J'ai accepté ma structure psychique, je suis « addict ». Tous les psychotropes me sont interdits. Je ne sais et ne peux pas gérer. Ici on gère vingt quatre-heures par vingt-quatre heures, chaque jour est une victoire. J'accepte le principe, de toutes façons je n'ai guère le choix, il n'y a plus de drogue dure ou douce mais des drogues rapides et d'autres lentes. L'héroïne, je crois m'en être sorti. Bien sûr, j'ai la « nostalgie » des premières prises, mais maintenant je me souviens des crises de manque, des plans foireux, du vomi. J'ai envie de vivre. Apprendre à gérer ses émotions sans psychotropes. Les émotions sont nécessaires à la

vie, il y en a cinq : la colère, la tristesse, la peur, la honte, la joie. Elles passent, les sentiments demeurent.

Hier, une patiente a eu une permission pour fêter les vingt ans de son fils. Elle a eu le droit à un tribunal familial. Colère et crise d'angoisse, coups de poing dans les murs. Pompiers. « Retournes avec tes alcoolos-toxicos ! »
« Eux, ils me comprennent ! »

Ici, on est tous des écorchés vifs, avec des parcours de vie douloureux. On ne se juge pas, on ne se compare pas, on se comprend.

Je suis assis dans le fumoir avec une fille, on a mis deux chaises face au soleil. « Tu vois, ça c'est un petit moment de bonheur, un petit café, une discussion, une cigarette. J'avais oublié tout ça », lui dis-je.

Le 17 décembre 2012, dépendant abstinent depuis 6 jours

Nuit blanche. Insomnie totale, pas de sommeil paradoxal, juste un micro cauchemar. J'organise une grande fête en pleine air, j'attends beaucoup de monde, mes amis, les amis de mes amis, ma famille. Je suis avec ma femme et ma fille, on finit de tout préparer quand l'orage se met à gronder. Tous les branchements électriques baignent dans l'eau. On va tous mourir. C'est mon père qui a fait les branchements, lui seul connaît l'endroit du disjoncteur. Je lui téléphone à plusieurs reprises, il ne décroche pas.

J'ai eu la visite de mon meilleur ami, il m'annonce que Jeff est mort. J'ai toujours caché ma consommation d'héroïne à mon ami, il avait perdu un frère dans la came. Jeff était un junkie, c'est lui qui m'a vendu mon premier « kepa » d'héro aussi. Il avait décroché de la dope avec l'alcool. Un jour on était une bande de potes à fumer des joints quand il est arrivé pour nous taper un bout. Il nous avait fait trop de plans foireux, personne n'a voulu le dépanner. « Vous verrez quand j'aurais mon camion de frite ! Vous viendrez me manger dans la main ! »

C'était son ambition, un camion de frites.

Le 19 décembre 2012, dépendant abstinent depuis 8 jours

Après trois nuits blanches ou remplies de cauchemars on me donne du Théralène.

Hier, j'ai été perturbé en discutant avec Valérie. Quinze ans sans alcool. Elle

se croyait guérie et n'allait plus aux réunions des Alcooliques Anonymes. Elle a bu une bière, puis chez elle, elle a descendu la bouteille d'alcool à 90°.

Le 20 décembre 2012, dépendant abstinent depuis 9 jours

J'assiste à mon premier atelier pédagogique. Le sujet : la codépendance. Les personnes qui gravitent autour de moi. Je me croyais généreux en faisant mes photos. Je suis un égocentrique. Ma vie, celles de ceux qui m'entourent, tout est centré sur ma consommation.

Coup de téléphone de Julie, elle est en larmes. Elle est hôtesse de l'air et doit partir 5 jours au Chili. Elle vient d'apprendre qu'elle n'a pas eu ses vacances d'été. On lui a collé trois semaines en octobre. C'est la goutte d'eau qui fait déborder le vase. Burn-out. Je culpabilise de ne pas pouvoir la soutenir. J'en parle aux soignants, une infirmière me dit : « vous voulez sauver quelqu'un qui se noie mais vous ne savez pas nager ».

24 décembre 2012, dépendant abstinent depuis 13 jours

Je suis plein d'énergie mais ici, il n'y a pas d'activités. Il faut apprendre à gérer l'ennui. Le vide. On gamberge. C'est fait pour. On m'a demandé en quelques mots d'écrire mes relations avec mes parents lorsque j'étais enfant. Pour ma mère j'ai écrit : « Douce et aimante », pour mon père : « absent et colérique ». Qu'est-ce que c'est l'héroïne ? Au début, c'est doux et réconfortant puis vient le manque, l'absence et la fureur.

Les dépressifs sont en chausson, les « addicts » en chaussure. Aujourd'hui j'ai mis mes chaussures.

On a eu une réunion du groupe autogéré. Il y a un responsable par semaine, aujourd'hui c'est le tour de James. Il nous explique le fonctionnement. On doit poser nos permissions, on a le droit à un samedi ou un dimanche de 9h à 18h, tout retard doit être signalé sinon ils appellent la police pour fugue. Au retour de chaque permission on souffle dans l'alcotest et on fait une analyse d'urine. Si c'est positif, c'est 10 jours sans permission.

Le 25 décembre 2012, dépendant abstinent depuis 14 jours

Noël sans ma fille et ma femme. Je culpabilise, qu'est-ce que je leur inflige !

Je me réconforte en me disant que je suis malade. L'addiction est une maladie reconnue par l'OMS. Elle est progressive, incurable et fatale. On ne parle pas de guérison mais de rétablissement.

On a fait une petite fête pour le réveillon. Repas amélioré, on a ramené une sono pour danser. Tables décorées, le choc lorsque j'ai pris mon verre, première gorgée : de l'eau !

Je dois donner 42 exemples de consommation avec des conséquences, des pertes de valeur, de contrôle, des prises de risques. Je n'y arriverai pas, pourtant j'ai tout écrit en une journée, sans ordre ni hiérarchie, comme dans ma tête, ma voiture, mon bureau.

Le 26 décembre 2012, dépendant abstinent depuis 15 jours

Je pars à ma première réunion des Narcotiques Anonymes. Je suis avec James, un alcoolique. Je lui demande ce qu'il prenait pour aller aux N.A. « Rien, mais je préfère les N.A. aux Alcooliques Anonymes. » C'est la période des fêtes, la réunion est annulée. Il m'invite à déjeuner dans un rade à Saint-Germain. Il est en voiture, il est interdit de conduire pour des histoires d'assurances. « Rien à foutre » me dit-il. Il m'emmène dans son bar. Le comptoir est rempli de verres de whisky, de Ricard, de bière. Je prends un Perrier. En voyant tous ces gens boire, en regardant une femme vider cul-sec son demi j'ai envie de vomir. Il y a des embrouilles entre les clients. Il est 14 h et ils sont déjà saouls. J'ai de la peine pour eux, de la pitié. Hier en écrivant, j'ai eu un choc violent. Je me suis rendu compte que j'étais un monstre. La drogue la plus dure : l'alcool.

Le 28 décembre 2012, dépendant abstinent depuis 17 jours

Ici tous les thérapeutes sont d'anciens consommateurs, il n'y a qu'entre dépendants qu'on se comprend. J'ai admis ma maladie, sa gravité, ce côté incurable. Cette prise de conscience va me plonger dans une phase de dépression mais je ne le sais pas encore. L'alcool est le pire des produits, il viole toutes mes valeurs universelles. Et je suis un homme de valeurs.

J'ai assisté à ma première réunion des Alcooliques Anonymes.

Voici la prière de la sérénité : « Mon Dieu donnez-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne puis changer, le courage de changer les choses que je peux et la sagesse d'en connaître la différence ».

Et si c'était une secte ? J'en parle à ma thérapeute : « Une secte c'est

gourou plus argent, ici il n'y a ni gourou ni argent, est membre celui qui le souhaite, et il n'y a aucune cotisation ».

Le 29 décembre 2012, dépendant abstinent depuis 18 jours

Je vis avec des fantômes plein la tête. Ils me hantent nuit et jour. Comment me réconcilier avec mon passé ? L'accepter et en faire le deuil. Je m'endors avec des pédophiles, me réveille avec des suicidés.

C'est ma fille de 8 ans qui me porte, elle me permet de vivre. Les rôles sont inversés.

Hier j'ai rigolé. Une crise de fou rire avec un patient. Un fou rire irrépréhensible, celui qui tord le ventre. Cela ne m'était pas arrivé depuis plus de dix ans. Il est toxico et schizophrène. Il a une vision du monde qui me fait rire.

Le 31 décembre 2012, dépendant abstinent depuis 20 jours

Le dernier jour de l'année. Petit réveillon. A Noël, j'ai trouvé ça glauque. Première gorgée d'eau un soir de fête, le choc. Je ne sais pas faire la fête sans consommer. Je suis triste.

1er janvier 2013. Dépendant abstinent depuis 21 jours

Premiers jours d'une nouvelle année. Réveil à 7 h. Pas de gueule de bois. Pas de violence, pas de regrets. J'ai reçu pleins de SMS, ça m'a profondément touché.

Première permission thérapeutique. Je vais passer la journée avec ma femme, ma fille, mon chat et mon lapin. Arrivé chez moi, je suis déstabilisé. Il manque quelque chose. L'alcool, le cannabis. Je passe une journée toute douce. Apaisante. Je rentre à la clinique. Alcotest, dépistage urinaire. Négatif.

2 janvier 2013. Dépendant abstinent depuis 22 jours

Je pars à Paris avec Alex aux N.A. Le RER, j'avais oublié le stress, les couloirs interminables, la proximité des gens, leurs odeurs. Dans le train Alex me dit : « Putain, il faut que ça sorte, j'ai un truc sur la conscience, hier en permission j'ai pris deux Skenan. Je vais être positif ! »

On arrive aux N.A. C'est bizarre, ils parlent de Dieu à tout va, de puissance

supérieure. Je suis le seul nouveau. On m'explique que je suis la personne la plus importante de la réunion. Plusieurs évoquent leur problème avec cette notion de Dieu, de puissance supérieure. On me donne la parole : « Pour ce qui est de Dieu, de la puissance supérieure, je crois qu'il ne faut pas se prendre la tête. Pour moi c'est une petite flamme de bougie qui brille à l'intérieur de nous. Elle est parfois vive, parfois chancelante, prête à s'éteindre. Et puis quand il n'y a plus de cire, on prend une autre bougie mais c'est toujours la même flamme. L'autre bougie, c'est le groupe, la fraternité. On n'est tous autodestructeurs ici mais quand on fait de la moto, que l'on roule trop vite, qu'il pleut et que le sol est glissant on appuie tous sur le frein. J'appelle ça l'instinct de vie. »

Le 5 janvier 2013. Dépendant abstinent depuis 24 jours

Lors de mon récit de vie, j'ai hôté ma carapace. J'étais ému. J'ai avoué à des inconnus ce que j'avais enfoui au plus profond de moi, des choses que j'ai mis 30 ans à avouer à mes proches. Le contact physique avec des inconnus m'est très difficile. J'ai accepté les câlins.

Le 9 janvier 2013. Dépendant abstinent depuis 29 jours

Je n'ai pas écrit depuis quelques jours. Le miroir de ma première étape m'a plongé dans une phase de dépression. Mon psychiatre l'a remarqué, les soignants aussi et un patient m'a dit que j'étais inabordable. Tous s'en sont rendus compte sauf moi. Je ne me sens pas bien, plus de motivation. Pourtant je n'ai plus de trace de toxique dans les urines, et je suis fier. Ce matin, en groupe de thérapie, on s'est livré un secret. Pour soudé le groupe, un secret jamais révélé. J'en ai un lourd. J'ai fait un accident de voiture avec ma fille de 6 ans. J'ai tapé deux voitures, aqua-planing, tête à queue. Dans l'une des voitures, une femme enceinte. J'ai eu beaucoup de chance, s'il y avait eu un camion un peu rapide derrière nous, que se serait-il passé ? J'ai failli tuer ma fille et une femme enceinte. Ce jour là je n'avais pas fumé que des joints, j'étais ivre, j'avais bu une bouteille de vin rouge et pas mal de bières. Voilà c'est dit.

Le 11 janvier 2013, dépendant abstinent depuis 31 jours

Ce matin j'étais très en colère. Hier je suis allé aux Narcotiques Anonymes.

Ça s'est très mal passé. Les flics sont venus chercher un gars. Une fille a vomi son héroïne dans la poubelle et piqué du nez. Un junkie nous dit qu'il était en manque et qu'il allait en acheter en sortant. Ils me rallument la flamme de l'héroïne. Je vais aux N.A. pour y trouver une fraternité, un soutien. C'est tout le contraire, je n'y trouve pas ma place. Je suis complètement déstabilisé, perturbé. Les interventions n'ont ni queue ni tête. Depuis 6 ans que j'ai quitté le circuit, je n'avais plus de contact avec ce produit. Incapable de savoir ou en acheter, plus de dealer. Je sais où faire des plans aujourd'hui, à la sortie des N.A. Je suis furieux. J'en parle à ma thérapeute et à mon psychiatre. Je ne veux plus aller aux N.A. Ils me comprennent. Ça me soulage. Le soir je vais à ma quatrième réunion des A.A. Ici, je me sens à ma place, accepté. On m'écoute, il y a un thème, on me donne la parole. C'est l'anniversaire d'un membre, 12 ans d'abstinence. Je l'admire, c'est un modèle. Il évoque son parcours de vie, ses premiers verres de cidre à 6 ans. Je m'identifie. Mon grand-père nous saoulait au cidre à 6 ou 7 ans puis au Calvados, ça faisait rire les parents. J'ai trouvé ma fraternité, une autre famille pour mon rétablissement. Je suis en paix avec le mot Dieu, ma spiritualité, ma puissance supérieure, cette petite flamme de vie qui ne demande que de l'oxygène.

Le 25 janvier 2013, dépendant abstinent depuis 45 jours

Cela s'est passé sous nos yeux, Eric et moi, hier soir. On était au fumoir. Une grande baie vitrée donne sur la grille. Nathalie, une junkie s'est écroulée. Il y a eu la police, puis un premier camion de pompiers, puis un second et enfin le SMUR. Elle a vomi dans un premier temps, allongée. Puis a perdu connaissance. Trois quart d'heure de massage cardiaque, perfusion, puis le médecin urgentiste a fait signe d'arrêter. Ils sont quatre pour la mettre sur le brancard. Ils la recouvrent d'un drap blanc. Ils mettent le brancard dans le camion du SMUR. Ils repartent sans mettre le gyrophare ni la sirène. Décédée un jeudi soir de janvier 2013, 37 ans.

Le lendemain, on est tous sous le choc, on débat. Julien, un patient qui a son brevet de secouriste refait l'histoire. « Ce n'est pas comme ça qu'il fallait procéder, c'est cinq massages puis une insufflation ». Je lui fais remarquer qu'on ne peut pas faire de bouche à bouche quand il y a du vomi. On s'emballe. Alexandra la thérapeute nous stoppe : « Vous passez votre vie à vous détruire, mettre votre santé en danger et aujourd'hui vous en découvrez

les conséquences ».

Le 27 janvier 2013, dépendant abstinent depuis 47 jours

Aujourd'hui c'est dimanche. J'ai une permission thérapeutique de 9h à 18h. Je vais me passer une petite journée tranquille en famille. Il est 7 h 30, on boit un café et on fume une cigarette au fumoir avec Olivier. Stéphane arrive, il titube. Il a deux capuches sur la tête et ne nous dit pas bonjour. Il se sert un café qu'il renverse sur la table. Il nettoie comme il peut. Dans un mouvement il casse une autre tasse. Il se ressert un café, il en fout partout et fait tomber le pot de café. On se regarde avec Olivier, il lui dit : « Qu'est ce que tu as pris ? » « Rien, je me réveille, je suis dans le gaz. » « Arrête, ne nous la fais pas à nous, tu es complètement défoncé. » Je dis à Olivier : « Viens, il faut que je te passe ma clef USB ». Il me suit dans le couloir. Je lui dis : « Qu'est-ce qu'on fait ? » « On va le dire aux infirmières. »

On frappe au bureau, une infirmière nous ouvre, nous remercie de l'avoir prévenue. Je passe une permission de merde, Stéphane me hante toute la journée. On apprendra le soir qu'il avait gobé 15 Sérésta 50 mg, de quoi tuer une vache. J'ai appris la différence entre « alerter » et « balancer », un vieux réflexe de toxico. Peu à peu mon vocabulaire change. Stéphane fera une semaine en chambre d'isolement. Il passera la semaine à taper dans la porte. Compteur à zéro.

J'ai tout essayé à l'adolescence. Cela me faisait plaisir. J'ai enfoui mes traumatismes. Mes traumatismes avaient bon dos. L'un de mes meilleurs amis s'appelle Malay, il est cambodgien. Il a vécu le génocide Khmers Rouges. Les camps de rééducations, la torture. L'exécution de ses parents sous ses yeux. Le cauchemar absolu. Pourtant il ne boit pas, ne fume pas, ne se drogue pas. Je côtoie des gens qui n'ont subi aucun traumatisme et sont tombés dans la dépendance, tout comme moi.

De victime, je me suis senti bourreau. J'ai une femme extraordinaire, qui me soutient. Aujourd'hui je dois me pardonner, me faire pardonner. Je ne peux pas changer le passé, mais je peux agir sur le présent pour construire un avenir meilleur, plus honnête envers mes proches mais surtout envers moi-même.

J'étais punk anarchiste, en colère contre le « système ». Mais je suis le système ! J'étais un consommateur, un dealer. Je donnais de l'argent à la

mafia, qui achetait des armes pour financer les guerres, qui enrichissait les marchands d'armes, les cinq membres permanents de l'ONU. C'est le serpent qui se mange la queue. Je suis un maillon du système. Je dépends des autres et les autres de moi. J'ai ma place dans la société. La colère me quitte peu à peu. Je ne joue plus le jeu, je fais partie du jeu.

Le 28 janvier 2013, dépendant abstinant depuis 48 jours

Pendant les 10 jours où je n'ai pas écrit il s'est passé des choses. Andreas est arrivé un matin pour dépression. Il est à moitié handicapé après un accident de moto. Il nous prend un par un et nous demande pourquoi on est là. Addiction, dépression...etc. Ce sont les addicts qui l'intéressent. C'est un manipulateur, un dealer. Il veut nous vendre des Benzos, du shit, de l'alcool... Certains patients tombent dans l'envie et consomment. Un patient héroïnomanie est très perturbé. Il le « balance » à l'équipe soignante. Il fait part au groupe de ses remords. Nous, les toxicos, on a du mal avec les balances, les indics, c'est culturel. Il n'en dort plus depuis trois nuits. Cyril, un des thérapeutes intervient pour lui dire qu'il a bien fait. Andreas met tous les patients en rétablissement en grand danger. Ça n'a rien à voir avec le fait de balancer, au contraire, ça aide le groupe. Andreas sera renvoyé sur le champ. Il y a même des barbus musulmans qui sont entrés pour dépression alors qu'ils n'étaient là que pour faire du prosélytisme. Ils se sont faits virés. On est des êtres fragiles...

Le 30 janvier 2013, dépendant abstinant depuis 50 jours

Ici c'est une clinique psychiatrique. Il y a de tout. Des addicts, des dépressifs, des post traumatiques, des autistes, des schizos. On est tous mélangés et c'est perturbant pour moi. Boumba, schizophrène, dément, régresse de jour en jour, il a des crises. On est à la machine à café après le dîner, dans le hall d'accueil. Boumba est assis. Il retient sa respiration puis devient tout violet. Il se lève et se met à hurler, il tape dans les murs puis il fonce la tête la première sur une colonne en béton. On court au premier étage prévenir les soignants. Il donne des coups de têtes de toutes ses forces dans le poteau. Il s'évanouit. Les médecins s'occupent de lui, il sera transféré à l'hôpital psychiatrique de Pontoise. On est tous choqué, certains pleurent.

Le 31 janvier 2013, dépendant abstinent depuis 51 jours

Aujourd'hui, Vincent est arrivé avec sa bouille de gamin. Il a 19 ans. Il nous explique qu'il prend 1 gramme de cocaïne par jour depuis 2 ans. Il en a parlé à ses parents. Ils l'on conduit dans un centre d'aide aux toxicomanes : JADE. Il est abstinent depuis 30 jours déjà. Il est passé par l'hôpital de Magny-en-Vexin pour son sevrage, en gériatrie ! Avant d'arriver à JADE il a été voir son généraliste qui l'a mis sous Subutex. C'est pour les opiacés et en aucun cas pour les cocaïnomanes. Son psychiatre lui a dit d'arrêter tout de suite, qu'il allait devenir dépendant. Je suis en colère après son médecin. Je lui fais part de sa grande maturité, de la confiance qu'il y a entre lui et ses parents. Je suis envieux. Je n'ai pas eu de dialogue avec mes parents. J'ai toujours fait les démarches seul. Quand j'ai dit à ma mère que j'étais sous Méthadone, elle m'a dit qu'ils remplaçaient une drogue par une autre, je lui ai répondu : « non, ils me sauvent la vie ! » Quand je lui ai parlé de la méthode Minnesota, elle m'a dit : « Tu es sûr que ce n'est pas une secte ? », non, encore une fois ils me sauvent la vie.

Le 1 février 2013, dépendant abstinent depuis 52 jours

Je sors de la clinique le 7 février 2013, aujourd'hui je fais mon « Au revoir » au groupe.

Il est temps pour moi de vous dire que je m'en vais. Je vous quitte le cœur apaisé, l'esprit en paix. Tant de belles choses m'attendent dehors. Toute une vie à redémarrer. Ici on m'a donné les clefs, des outils. A moi de savoir m'en servir. Je suis arrivé la tête en vrac, au fond d'un puit sans fonds. Aujourd'hui je suis debout, calme, serein, confiant, heureux mais j'ai peur. Je me souviens des mots d'un dealer : « Tu es jeune, tu devrais arrêter tes conneries ! La meilleure défonce c'est d'être clean ! » Il avait raison. J'ai mis du temps à comprendre. Ici, j'ai redécouvert le fou rire, les fous rires nerveux, tragi-comiques, l'autodérision. J'ai une pensée particulière pour tous ceux qui les ont partagés avec moi. Ils peuplent ma mémoire. Je voudrais exprimer ma gratitude à vous tous. Vous m'avez donné une énergie formidable. Salutaire. Vous êtes dans mon cœur. J'ai plein de numéros de téléphone, de nouveaux amis. Je voudrais remercier toute l'équipe de la clinique, avec une dédicace à Alexandra, ma thérapeute, qui a toujours su trouver les mots justes, qui m'a accompagné dans cette longue aventure

qu'est le rétablissement. Je voudrais aussi exprimer ma gratitude envers les fraternités Alcooliques Anonymes de Pontoise et d'Osny. Ils ont su me rendre plus humble, plus confiant. Je voudrais remercier ma puissance supérieure, cette petite étoile qui m'a guidé ici, qui m'a fait découvrir une méthode simple mais que je crois efficace. Ne pas trop se poser de questions, faire confiance aux autres, écouter leurs expériences. Ils ont trébuché sur un gros caillou et ont eu l'intelligence de mettre un panneau : « attention, risque de chute ». J'ai voyagé dans cette clinique, un voyage qui m'a permis de me retrouver. Retrouver le Paul-Antoine que j'aime, qui aime. J'ai une pensée pour tous les anciens qui ne sont plus là et qui m'ont accueilli les bras ouverts. Je voudrais dire aux nouveaux que le gros nuage noir qui nous a conduits ici sera balayé par le vent et que le soleil finira par briller.

Le 6 février 2013, dépendant abstinant depuis 57 jours

Je sors demain, dernier jour dans cette clinique. Je suis heureux mais j'ai peur, des angoisses. Etre seul face à la tentation. La rechute, cette putain de rechute. Je me sens confiant pourtant. Et puis après deux mois il va falloir que je retrouve ma place chez moi. L'entretien familial c'est bien passé. Après l'entretien on va dans ma chambre, ma femme me demande ce que je prends comme médicaments.

« Ce n'est pas ton affaire ! » « J'ai le droit de savoir ! » Elle quitte la chambre avec son manteau sous le bras. « Je vais te dire mon traitement ! Cela fait 57 jours que je n'ai pas pris d'alcool ou de psychotropes ! C'est ça mon traitement ! Ici on a tous des surnoms, moi c'est Winnie l'ourson ! Parce que je suis un bon nounours, gentil, calme et rassurant ! Personne n'a réussi à m'énerver ici et pourtant il y a de sacrés cons ! Toi en cinq minutes tu me contraries, il faut être tout doux avec moi, j'ai changé, tu as encore tes vieux réflexes conflictuels avec moi. »

On se quitte contrarié. Je la rappelle le soir.

Jeudi 7 février 2013, dépendant abstinant depuis 58 jours

J'ai rangé mes affaires, régler les factures, pris mon ordonnance, signé mon bon de sortie. Mon psychiatre m'attrape avant que je parte : « Un dernier petit exercice, vous m'écrivez en quelques mots ce que vous avez appris ici et ce qui vous reste à apprendre. »

Ce que j'ai appris ici :

Que l'addiction est une maladie reconnue par l'OMS. Qu'elle est progressive, incurable et fatale. On ne peut pas se guérir mais se rétablir, par l'abstinence. Que les psychotropes et l'alcool sont dépressogènes. Il existe un moyen simple : ne pas consommer pour aujourd'hui, chaque 24 heures est un gain. Pour nous aider il existe des fraternités comme Alcooliques Anonymes ou Narcotique Anonymes. J'ai appris le concept de codépendance, que ma maladie est égoцентриque.

Mon téléphone sonne : « Coucou mon amour, c'est moi, je suis à la grille avec Margot. » « J'arrive ! Ou plutôt je reviens... »