

JE NE BOIRAI PLUS JAMAIS

Richard Martz

raconter la vie

Je ne me tairai pas plus longtemps. Ce drame peut enfin laisser sa place à l'avenir Lui seul dira ce qu'il en est advenu réellement. Une histoire de délivrance après des années de peine, d'espoirs et de chutes, de peur d'être englouti, comme Jonas, dans le corps du monstre, isolé de tous. Je ne boirai plus jamais. Cela fera bientôt six mois. Ma décision est irrévocable. Demain ne sera jamais plus comme avant. Petite flamme dans l'universelle aventure, contribution personnelle à la dignité de l'homme. C'est mon combat et ma victoire.

J'ai 56 ans. Avec mon épouse nous vivons un amour fidèle, donné en particulier à nos cinq filles, assez grandes pour fonder une famille à leur tour. Depuis bien des années je lutte contre mon addiction. J'avais pourtant réussi à me défaire du tabac, certes après plusieurs tentatives, heureusement que je n'ai jamais goûté autre chose et je continuerai toujours à m'en méfier comme de la peste.

À peine entré dans un bar, un restaurant ou une maison hospitalière, mon œil balaie l'espace. Ma proie est vite repérée, sans que je me rende compte qu'en fait c'est moi-même qui suis harponné par la bouteille séductrice. J'ai déjà fait mon choix. Je sais ce que j'aimerais boire. Quelques fractions de secondes suffisent, c'est assez incroyable. Mais voilà, je suis en compagnie. Je ne peux pas me jeter sur ce que je voudrais tant engloutir. Je sais me tenir, même très bien en fait. Je sais refuser ce que mon désir appelle très fort, choisir une boisson moins alcoolisée pour mieux paraître, voire même accepter un jus de fruit. Il faut faire bonne figure, vous comprenez.

Que penserait-on si j'attaquais fort sans glace ? Non, cela je ne pourrais me le permettre que si mon hôte commençait en premier, malheureusement il choisit rarement en premier. Alors le combat intérieur gronde, vais-je oser demander un second verre aussitôt après avoir avalé le premier ? La première dose n'est pas assez consistante pour me satisfaire mais bien suffisante pour m'enflammer. Et ces gens qui servent des fonds de verre, je les déteste. Mon écoute de la conversation n'est absolument pas amoindrie,

je sais donner le change. Ça ne se voit pas. Mais je souffre de cette ubiquité mentale, deux personnes sont assises là à ma place, l'une boit et l'autre échange. Cela me navre, j'en ai besoin pour me sentir bien, éprouver une certaine euphorie irresponsable.

Pendant à peu près 25 ans, j'ai prié chaque dimanche pour que cette mauvaise habitude me lâche. Et ma prière me disait : « Aujourd'hui c'est dimanche, tu peux bien te reposer, rien de tel qu'une bonne bouteille pour passer la journée. » Et la bouteille pouvait y passer. Oh bien sûr, nous étions deux, mais mon épouse a toujours su s'arrêter après un verre, maximum deux. C'est trop injuste. Je suis accroché. Après un week-end un peu arrosé, impossible de revenir à l'eau dès le lundi, il faudra attendre le mardi, puis le mercredi, et après un ou deux jours de sobriété, voilà l'arme fatale : « Et si nous allions au restaurant. » Pas question de boire de l'eau au restaurant, ce serait faire injure au plaisir de sortir, sinon à quoi bon sortir. La carte des vins arrive, mais d'abord un apéritif, évidemment. Et la négociation difficile s'installe, comme à son habitude : mon épouse se contentera d'un verre, alors commander une bouteille ? Pas possible, cela ferait trop ! Alors disons une demie, ou encore mieux un pichet ! Si je ne dis rien, le serveur apportera immanquablement un pichet de 50, et c'est gagné. Faites l'essai. Parfois il pose la question : « 25 ou 50 ? » Là, je suis coincé, je sais me tenir, très bien me tenir : « 25 ce sera suffisant. » Tant pis, je prendrai un digestif. Voilà des mécanismes absolument invisibles, que seul un œil averti décèle rapidement. Petites stratégies mesquines, qui me font me détester.

Le point de départ a peut-être été le stress au travail, pas assez d'exercice physique pour l'évacuer, et le tout dans un fond familial qui fait de l'alcool une bonne amie trop intime. Après une journée bien pleine, le réconfort. Comme cadre de direction dans une grande multinationale, mes journées étaient denses, tendues. Le travail en mode projet ne laisse pas beaucoup de répit, peu de récurrence dans l'emploi du temps : des objectifs, agir, des événements permanents, réagir, évaluer la performance, réagir vite, penser le moyen terme, fixer des objectifs, inventer un nouvel agir... À la fin de la journée, impossible de résister à l'invitation de faire le point avec le boss autour d'une bouteille. L'ivresse légère décontracte instantanément, c'est une sensation étrange de prise de distance avec les facteurs de stress. D'un seul coup, aujourd'hui s'est évanoui et demain n'est plus, comme un

espace-temps refuge, une cabane qu'on partage en équipe comme après une ascension. Fausse randonnée qui ne s'élève jamais, qui, au contraire, conduit sur une pente où il n'y a pas de marche pour se ralentir, seule l'accélération descendante y est sournoisement offerte, lente et progressive. Jusqu'au jour où je m'aperçois que ma vie de famille est en danger. J'arrive le soir, toutes sont couchées, je me lève, elles sont parties à l'école. Ce réveil brutal me décide à changer de service. L'environnement change, l'addiction subsiste. L'esprit a parfaitement compris que le stress est évacué sur le champ avec la prise d'alcool. Les responsabilités à assumer font que le contrôle personnel est permanent.

Mes engagements, familiaux, professionnels, sociaux, religieux, me retiennent d'aller trop loin. Depuis 13 ans, je suis diacre permanent de l'Église catholique – une raison de plus pour bien me contrôler.

La maîtrise de mon addiction ne va pas de soi. Je me ménage des sas de décompression – des moments où personne ne me voit et où je peux me laisser engloutir à souhait. Un vendredi soir de temps en temps, un dimanche soir avec un ou deux apéritifs et digestifs obligatoires, de préférence doubles bien tassés. Je ne peux pas dire que je suis « ivre mort », mais anesthésié conscient. Les efforts de sobriété ou de modération faits pendant la semaine trouvent là leur exutoire, soupape de sécurité fragile. Bientôt elle ne sera plus suffisante pour tenir jusqu'à la prochaine fois. Alors le besoin du rite mortel revient plus régulièrement, plus fréquemment. Jusqu'au moment où il s'agit d'un passage obligé, pas encore au point d'être réservé dans l'agenda, mais inconsciemment tout de même.

L'inquiétude commence à m'envahir lorsque je réalise que je préférerais parfois être seul à la maison pour me laisser aller plutôt qu'en société. Et puis d'autres signaux m'alertent, quand par exemple je retarde un peu plus l'heure du coucher, prétextant auprès de mon épouse que j'ai un dernier truc à faire, pour boire un dernier verre. Ou encore quand nous attendons des invités qui tardent un peu à venir, et pourquoi ne pas boire un premier verre, de façon à prendre un peu d'avance et ne pas avoir à précipiter un second verre, ce qui paraîtrait un peu suspect.

Si je ne fais rien, la prise d'alcool trop régulière et de plus en plus importante me plongera dans une solitude contre nature, contre celle d'homme

sociable. Plus je consommerai plus ce sera difficile de me maîtriser. Avec l'approche de la retraite, moins de responsabilités annoncent moins de force pour me réguler. Alors c'est décidé, j'arrête. La première fois que j'ai dit cela à quelqu'un de mon entourage, les mots ne sont pas sortis d'eux-mêmes : « Je ne bois pas. » Il me fallait enfoncer le clou en ajoutant : « Je ne boirai plus. » Plus encore, je devais proclamer un acte vital, alors je réussis à affirmer : « Je ne boirai plus jamais. » Voilà, c'était dit. J'eus alors la sensation de prononcer une parole lourde, lourde de sens, définitive. Et l'explication qui suit est presque toujours la même : l'effort nécessaire pour ne plus boire est presque marginal par rapport à celui de me contrôler pour ne pas trop boire. Je ne me déteste plus mais j'ai un peu peur. Je fais tout pour entériner définitivement ce choix de ne plus jamais consommer d'alcool. Je saisis toutes les occasions pour le proclamer haut et fort. Et je dois dire que les réactions sont plutôt encourageantes. De bons amis ont parfois réagi en soupirant : « Ce sera moins drôle », mais ils sont de bons amis, et rapidement ils se sont mis à me protéger contre la tentation. À vrai dire, je ne suis pas vraiment tenté. C'est plus facile de ne pas prendre un premier verre que de ne pas en prendre un deuxième. Et puis ma résolution incite certains à préférer un soda plutôt qu'une bière. Chacun a quelque chose à partager de sa propre expérience. Mes neurones s'emballent et sans un gros effort pour me dominer, ma consommation n'est plus raisonnable. Je suis comme cela. Je le serai toujours. Serai-je toujours aussi convaincu au point de ne jamais recommencer ? Comment toujours garder la ferme conviction que ce handicap est mien à jamais ?

Je me fais aider par une psychologue. Elle se rend compte que la tâche n'est pas simple. Je n'ai pas de souvenir cuisant d'une déchéance personnelle qui me ferait peur à jamais. Faudra-t-il que je m'en invente pour tenir éternelle l'idée que je ne dois pas recommencer ? Je fais appel à ma mémoire : certains moments dont je ne suis pas fier, des lendemains douloureux de trop d'euphories artificielles : mal de tête, une prière bien pauvre, baigner les enfants avec la nausée. Il me faudra encore chercher ailleurs. Je ne veux plus jamais boire et pour cela je ne veux jamais l'oublier.

Aujourd'hui quand je me retrouve en société, je ne partage plus cette euphorie rapide qui entame avec joie de bonnes retrouvailles. La psychologue dit que maintenant je suis moi-même. J'accepte ce décalage

avec les autres, mais surtout j'apprends à me réjouir autrement, d'autres boissons moins nocives, le goût des mets à savourer. Et puis je me suis remis à la musique, un vrai sas de décompression après une journée chargée.

Je porte ici un simple témoignage car je ne boirai plus jamais.