

Sans alcool

Par Giles Daoust

Chaque année, la désormais traditionnelle « tournée minérale » (ceux qui la suivent s'engagent à ne pas boire une goutte d'alcool pendant un mois) fait couler pas mal d'encre, revenant sur le problème de la surconsommation d'alcool.

Un livre apporte un regard nouveau sur cette réalité dont on ne parle pas assez : *Sans alcool*, de Claire Touzard. Journaliste française, l'auteure y raconte la manière dont elle a arrêté de boire. Comme j'ai la mauvaise habitude de souligner dans les livres, voici quelques morceaux choisis :

« Personne ne s'avouera jamais alcoolique, mais personne n'est sobre non plus »

« Les gens picolent, c'est avéré, personne ne s'avouera jamais alcoolique, mais personne n'est sobre non plus... Au troisième verre, c'est le point de départ invisible vers la débauche, la frontière très poreuse entre la célébration et l'addiction est franchie... Les personnes malades du contrôle sont souvent celles qui veulent s'abrutir le plus. Chasser les pressions, les contraintes, les pensées qui s'écrasent sur le cerveau. Voilà le seul moment où ils peuvent s'extraire de ce désir permanent de contrôler l'incontrôlable, qui les ronge... »

« Les personnes malades du contrôle sont souvent celles qui veulent s'abrutir le plus. »

« Il y a cette illusion chez les cools, les intellos, que la petite médiocre ne nous concerne pas. Pourtant, nous buvons pour les exactes mêmes raisons et les dégâts physiques sont similaires... Les buveurs étouffent la possibilité d'un monde sans alcool. Ce monde n'existe pas... L'alcool crée des raccourcis émotionnels. Il génère des entités fantômes et fantasques : la grand-mère lointaine et inaccessible, le père méchant. (...) L'alcool a été notre seule révolte. Il incarne ma génération : il est le symbole de cet état de sommeil, de désengagement et d'abrutissement dans lequel nous aimons nous trouver. (...) Quand j'ai bu ma première bière, le « binge drinking » – cette pratique consistant à boire le plus possible, en un temps record – faisait rage. Nous voyions dans l'alcool un rite initiatique pour entrer dans l'âge adulte (...) À deux reprises dans ma vie, je ne suis pas certaine à cent pour cent de ne pas avoir été abusée. Être bourrée, c'est se donner une chance en moins de pouvoir lutter. Le dit-on suffisamment aux jeunes filles ? (...) Le confinement national est déclaré. La bouteille devient le seul rempart contre la psychose. (...) Je généraïis ma propre anxiété : je buvais pour la chasser, puis je buvais à nouveau le lendemain pour enrayer les gueules de bois, plus anxiogènes encore. J'ai arrêté l'alcool depuis janvier. L'angoisse s'en est allée, ou presque... Je ne suis plus en colère. Je ne m'emporte plus. Je ne suis plus exécration, je n'ai plus ce fil électrique tendu au-dessus de moi, qui explose au moindre aléa. Je suis calme. (...) Je ressens, enfin, exactement ce que je dois ressentir. Ne plus boire, c'est avoir accès à ses émotions. C'est grandir, aussi. Se faire confiance. (...) En quelques mois, ma conception du monde a été ébranlée... Une sorte de #MeToo de l'alcoolisme va-t-il éclore un jour ? »

Ce passage vous a-t-il fait penser à quelqu'un que vous connaissez ? Un ami ? Un membre de la famille peut-être ? À moins que ce ne soit... vous-même ?

Quand j'ai lu ce livre, je sortais d'une crise majeure, heureusement résolue, mais qui continuait de me hanter depuis des mois. Je ne me considérais certainement pas comme alcoolique : je buvais une ou deux bières légères le soir (je suis un buveur de bière, je digère mal le vin). Mais je buvais tous les soirs. Le piège du « petit apéro pour relâcher la pression ». Les anxiétés étaient très présentes, elles me réveillaient parfois la nuit.

Le dimanche où j'ai terminé *Sans alcool*, j'ai eu une idée : et si j'essayais ? Dès le lendemain, j'ai arrêté de boire « quelques jours, pour voir ». Presque du jour au lendemain, mes anxiétés se

sont envolées. Mes nuits sont redevenues bonnes. Le « trauma » résultant de la crise que j'avais traversée a enfin disparu. L'expérience a duré 5 mois. Sans une goutte d'alcool. Je me suis senti renaître. Beaucoup plus d'énergie, de nouvelles idées, une nouvelle dynamique.

Après 5 mois, je me suis dit que l'abstinence complète était un peu trop « monacale », et je l'ai abandonnée. Mais je bois beaucoup moins qu'avant. Et les rares fois où je fais un excès occasionnel, pour un anniversaire ou une fête par exemple, je le regrette pendant plusieurs jours.

Alors voilà, je me suis livré à vous : *Sans alcool* a changé ma vie. Je n'aurais pas été capable de diminuer ma consommation sans passer par cette période d'abstinence complète. Maintenant, après avoir pris mes distances, je suis heureux de boire modérément. J'ai changé. Profondément.

En guise de conclusion, voici la phrase que j'ai notée dans le livre après l'avoir terminé : « Motivation principale pour ne pas boire ce soir : l'enthousiasme à l'idée de la journée agréable qu'on aura demain. Se sentir bien, avoir bien dormi, être en forme. Travailler mieux, s'énerver moins, lire plus, être moins stressé, moins anxieux. Être... soi. »

Soyez courageux. Essayez.

Motivation principale pour ne pas boire ce soir : l'enthousiasme à l'idée de la journée agréable qu'on aura demain.