

*L'alcoolisme au quotidien*  
*De la consommation agréable*  
*à la dépendance*

Raymond Gueibe

*Cet article est extrait du livre L'Alcoolisme au quotidien. De la consommation agréable à la dépendance\* . Nous avons précisément choisi de reproduire l'entretien de Raymond Gueibe avec une personne alcoolique qui clôt le livre car y sont abordés l'ensemble des thèmes traités par l'auteur : les effets de l'alcool sur le plan médical ; la description des divers stades de la maladie alcoolique, ou l'histoire de l'alcoolisation d'une personne ; l'omniprésence et la facilité d'accès de l'alcool dans notre culture ; la place de l'alcool dans la famille ; la place de l'alcool au travail. Raymond Gueibe s'est par ailleurs appuyé sur de nombreux témoignages pour rédiger son livre, lesquels permettent de comprendre la difficulté des parcours, toujours uniques, des patients alcooliques. [NdE]*

\* Vient de paraître aux Éditions Seli Arslan (voir « Ouvrages suggérés », p. 150).

## Introduction

« Suis-je un alcoolique, docteur ? »

C'est dans le cadre de ma consultation de psychiatre alcoologue que cette question m'est posée. Depuis trente ans, je travaille comme psychiatre de liaison dans un hôpital général en Belgique. Le psychiatre de liaison est celui qui accompagne les patients dans leurs difficultés à faire face à leur maladie physique ainsi qu'aux répercussions de cette maladie sur leur psychisme. Le psychiatre de liaison aide aussi les soignants à comprendre ce que vit le patient ; il cherche à mieux accompagner ou aider ce patient dans son interaction physique et psychique. Ainsi, le psychiatre dit « de liaison » rétablit le lien entre le corps et l'esprit du patient, entre les soignants et les soignés.

Cette activité m'a amené à rencontrer beaucoup de patients souffrant de l'alcool. Je les rencontre aux urgences, dans le service de neurologie, de gastro-entérologie, de traumatologie, etc. Au début de ma carrière, cette rencontre me lassait quelque peu, m'ennuyait même beaucoup : « Pourquoi prennent-ils mon temps avec leur problème ? Ce sont eux qui se sont mis dans cette situation ; ils n'avaient qu'à arrêter de boire, tout simplement ! » Il m'a fallu apprendre à écouter les plaintes, les souffrances réelles, l'impuissance de ces patients pour découvrir qu'ils étaient atteints d'une réelle maladie. Progressivement, j'ai découvert un intérêt pour cette maladie particulière qui touche non seulement un malade, mais aussi sa famille et la société dans laquelle il évolue.

« Suis-je un alcoolique, docteur » ?

Lorsqu'un patient me pose cette question angoissée, c'est que déjà un sérieux doute s'est insinué en lui : certes il boit, même parfois trop, mais malgré tout, est-il vraiment devenu « alcoolique » ?

Souvent, je reçois plutôt des affirmations claires des patients : « Je ne me considère pas comme étant alcoolique ! » « J'en

connais qui boivent beaucoup plus que moi ; ceux-là sont de vrais alcooliques. » « Je bois bien un coup, comme tout le monde ; ce n'est pas pour autant que je suis alcoolique. »

Une affirmation des plus péremptoires m'est aussi souvent livrée, signal que la discussion risque de ne pas être possible cette fois-là : « Je ne suis pas un alcoolique : la preuve, c'est que j'arrête de boire quand je le veux ! » J'en prends acte. Mais je n'abandonne pas. En effet, un jour, un tel patient fera sûrement cette amère constatation : l'alcool domine celui qui en est devenu malade. Il n'est alors plus possible de jouer avec l'alcool à « un peu, beaucoup... » C'est le « plus du tout » qui s'imposera souvent, divorce en général douloureux.

Ainsi, il existe une *maladie alcoolique*. Lorsqu'une personne est devenue dépendante de l'alcool, elle est bel et bien malade. Toutefois, cet homme, cette femme n'est pas responsable d'être devenu malade de l'alcool. On n'est pas responsable de sa maladie, on est responsable du traitement de sa maladie. L'alcoolisme n'est ni une tare ni un vice. L'alcoolisme n'est pas le témoignage de secrets tourments psychologiques. Toute personne, quels que soient son âge, sa culture, son intelligence, sa morale, sa personnalité, peut devenir malade de l'alcool si elle consomme de l'alcool en quantité et sur le long terme.

L'histoire de l'alcoolisme chez une personne donnée commence forcément par un premier verre ; les épisodes suivants s'inscrivent dans une culture propre, culture avec un peu, beaucoup ou pas du tout d'alcool. Ils interviennent dans une famille, où l'alcool est un invité rare ou, au contraire, permanent ; sur les lieux du travail, où l'alcool peut ou non accompagner les nominations, les signatures de nouveaux contrats, etc. ; avec des amis, etc. Parfois la famille, les collègues ou les amis, sans le savoir et surtout sans le vouloir, entretiennent l'alcoolisme du malade ou, en tout cas, permettent à celui-ci de continuer à boire. Ces relations subtiles ont amené certains auteurs à parler de « co-alcoolique », définissant ainsi celui qui ne boit pas et qui pourtant

est lui aussi affecté par la maladie de l'alcoolisme, au point qu'il en devient malade.

Mais il est possible de sortir de ce problème. Des solutions existent. Des médecins peuvent aider, de même que des psychothérapeutes. Toutefois, cette aide restera souvent limitée si le patient n'a pas réellement décidé de devenir abstinent. Après avoir pris cette décision et avoir cherché de l'aide auprès d'un thérapeute, il pourra également trouver un soutien auprès d'autres malades alcooliques dans des groupes de parole. Le patient devra cependant toujours avoir à l'esprit qu'en matière de maladie alcoolique, l'on ne peut pas véritablement parler de guérison. En effet, lorsqu'on est devenu dépendant de l'alcool, on le reste à tout jamais. Il n'y a donc pas de personnes alcooliques « guéries », mais des malades de l'alcool qui se soignent en cultivant l'abstinence, qui ne consomment plus d'alcool, à quelque occasion que ce soit. Effectivement, rares sont les personnes dépendantes qui peuvent encore, après un sevrage, s'accorder un verre d'alcool de temps à autre. Pourtant, je connais beaucoup de malades alcooliques abstinents et heureux.

L'entretien suivant témoigne d'un parcours singulier, celui d'Olivier, mais il permet aussi de retracer de façon très éclairante comment, d'une consommation agréable, pour le plaisir, toute personne peut devenir dépendante de l'alcool, tout en sachant qu'il est possible de renverser cet état, d'être abstinent, l'abstinence nécessitant une extrême vigilance – les doutes que nous fait partager Olivier à la fin de l'entretien constituent une des principales raisons aussi de l'intérêt de son témoignage.

## Entretien

Raymond Gueibe : Quels souvenirs avez-vous de vos premières rencontres avec l'alcool ?

Olivier : Cela remonte à très loin. J'ai toujours été, à ma souvenance, alcoolique. J'étais quelqu'un de très timide au départ.

J'avais très peu confiance en moi parce que mes parents étaient de fortes personnalités qui m'étouffaient. Vers treize ou quatorze ans, j'ai commencé un peu comme tout le monde avec une bière. Puis, je me suis rendu compte que cela me donnait une certaine aisance. J'ai bu dans des proportions raisonnables jusque vers dix-sept ou dix-huit ans. J'ai alors commencé à sortir en boîte. Ça a pris des proportions un peu plus importantes. Je me sentais plus relax, un peu plus entreprenant peut-être avec les filles, etc. Donc, je buvais, dans des proportions raisonnables, parce que je n'avais pas confiance en moi. C'est à l'armée que j'ai commencé à boire beaucoup d'alcool.

R.G. : À quelle époque était-ce ?

O. : Je suis rentré à l'armée en 1985 et je suis né en 1966 ; donc vers l'âge de vingt ans. Quand je suis rentré à l'armée, j'avais demandé à être affecté comme chauffeur en Allemagne. Aller à l'armée et revenir tous les jours ne m'intéressait pas et je voulais aussi couper le cordon ombilical avec mes parents. Donc, j'ai vraiment fait une coupure. J'étais chauffeur de mess, ce qui fait que j'avais tout à portée de main... Le matin, j'allais alimenter le mess des officiers. Je mettais les fûts et on buvait un verre. Le soir, on avait fini relativement tôt... Le week-end, je restais sur place. J'avais aussi trouvé la combine de ne pas revenir le week-end, pour raccourcir mon service militaire le plus possible. Je restais un mois sans revenir. Et le week-end, quand on n'a rien à faire, on passe sa vie à boire. En plus, l'alcool n'était pas cher. Les sorties, elles, se passaient sur place. Et j'ai commencé à boire relativement beaucoup. Visiblement, j'avais une constitution physique qui faisait que je pouvais boire beaucoup sans être trop marqué, sans être malade, sans faire trop de bêtises.

J'ai continué à boire après le service militaire, en sortie, mais seulement le week-end, pas la semaine. Les quantités étaient assez importantes. Je me sentais à l'aise, plus entreprenant avec les filles et j'avais l'alcool pas violent, plutôt marrant. J'étais celui qu'on aimait bien voir quand il avait bu un verre. Cela a duré pas mal

d'années. Toutes ces petites étapes ont amené des changements dans mes habitudes. Cela a un petit peu changé quand je me suis mis en ménage avec ma femme. On a alors une vie un peu plus normale. Je buvais un apéritif le soir, puis un verre de vin en mangeant. Ça s'est installé de cette façon. Chez mes parents, je n'avais pas d'alcool à portée de main. Mais maintenant, le pack de bières était là. Et quand on a envie d'une bière, on en décapsule une : on n'a pas de « comptes à rendre ». L'alcool s'est ainsi installé tout doucement, a fait partie de la vie « normale ». Ma consommation était, si on peut dire, raisonnable, avec malgré tout des pics relativement importants le week-end. Car, quand on sortait, ce n'était pas raisonnable du tout. Les autres buvaient une bière, alors que, moi, je buvais un demi-litre de bière. Ils buvaient un apéritif, j'en buvais deux. C'était toujours dans le déraisonnable. Vers l'année 2000, un ami a ouvert un petit snack à cinquante mètres d'où j'habitais. Après le travail, à cinq heures, j'allais lui dire bonjour. Je buvais une bière, deux bières... Pas n'importe laquelle : une Grimbergen, une Chimay... Donc, il ne s'agissait plus du « petit apéritif ». Les doses étaient déjà plus importantes. C'était plus facile et je me sentais mieux le soir. Puis, mon père a eu son problème, et il a fallu se cacher davantage – j'ai du mal à resituer cette période parce que j'étais assez perdu. Il me fallait alors vraiment chercher quelque chose qui pouvait me faire oublier un peu les soucis.

R.G. : À cette époque, vous vous sentiez déjà moins bien...

O. : J'étais moins bien psychologiquement. J'étais perdu parce que je me retrouvais avec des responsabilités. Mon père avait eu son accident<sup>1</sup>. Je ne savais pas trop quelle était ma place, et je ne m'attendais pas à occuper celle de mon père. Je pensais garder le travail que j'avais à ce moment-là, mais ma mère me demandait d'être patron tout en restant employé sous ses ordres et avec le salaire d'employé. Donc, j'avais un rôle sans le salaire, sans pouvoir prendre les décisions... Je ne trouvais pas ma place. Le seul moment que j'avais pour être bien, c'était le soir. Je

déconnectais ! Je buvais ! Un petit verre ne me suffisait pas ; c'était plutôt un ou deux, et plus c'était fort, mieux c'était. Mais à ce moment-là, ce n'était pas caché. Je disais : « Je vais boire un verre » et j'allais boire un verre. Puis mon père a eu son problème et il a fallu trouver d'autres solutions : l'apéritif à la maison, le vin en mangeant, etc. Mais parfois cela n'allait pas, il me fallait plus, il me fallait sortir. Alors je proposais d'aller au restaurant : « On va manger dehors, j'ai eu une dure journée ! » Cela me permettait de prendre un apéritif – au restaurant c'est normal –, puis du vin, puis un petit pousse-café. Je trouvais ainsi des raisons de boire sans devoir rendre des comptes. Aller au restaurant, manger chez des amis, inviter des amis... toute raison était bonne.

R.G. : À ce moment-là, étiez-vous conscient que ce que vous recherchez c'était l'occasion de boire ?

O. : Voilà, c'était l'occasion de boire. À ce moment-là, je cherchais l'occasion de boire mais pas en cachette. Pour moi, je n'étais pas alcoolique. À mon avis, je l'étais déjà mais... Je me disais : « Je le fais devant tout le monde, je ne le cache pas, il y a une bonne raison si je le fais. » Cela a évolué doucement jusqu'au moment où j'ai repris l'entreprise, en 2001. J'ai été confronté à d'autres responsabilités. Je suis devenu patron avec ma femme tout en ayant toujours ma mère derrière. J'avais une nouvelle fonction. Le midi, on allait manger avec ma femme – on mettrait cela dans les frais de la société –, et c'était un petit apéritif, un verre de vin en mangeant. Et il y avait aussi ma consommation du soir. Je dirais qu'à ce moment-là, c'était encore des consommations « raisonnables ». Le déraisonnable arrive plutôt vers 2003. Comment j'en suis arrivé-là ? Je ne pourrais pas le dire. Peut-être à partir du moment où je ne suis plus vraiment sorti de chez moi pour boire, où je n'ai plus eu de contact avec les couples d'amis qui se sont séparés ; on ne sortait plus en boîte, on n'allait plus boire un verre à l'extérieur. C'était à la maison ; l'apéritif, le soir. Oui, il fallait l'apéritif le soir. D'abord, cela se passait le week-

end, mais avec des doses plus importantes : ce n'était pas un apéritif, il en fallait deux, trois ; la bouteille de vin tous les soirs. Un petit pousse-café. Puis, cela arrive tous les jours, soit parce que j'avais eu une dure journée, soit parce qu'il faisait beau, soit parce qu'un verre de vin c'était mieux avec ce qu'on mangeait. Jusqu'au moment où c'est devenu gênant, avec des remarques comme : « Je trouve que tu bois trop. » Automatiquement, on se vexe. Je me suis donc mis à boire en cachette – ce serait plus facile. Je ne peux plus vraiment situer à quel moment tout cela s'est fait. Cela a coulé de source, avec probablement quelque chose qui l'a déclenché, mais je ne sais pas quoi précisément. L'accoutumance, ça c'est sûr !

En tout cas, la grosse consommation a commencé quand je suis parti en vacances en 2004. Je buvais pas mal avant mais on est parti en vacances du type « *all inclusive* », où tout est compris, ce qui a probablement été le déclencheur. On buvait de l'alcool quand on voulait ; il n'y avait pas de comptes à rendre. On pouvait aller boire de l'alcool au petit-déjeuner, sans problème. Le vin était dans des grands tonneaux, et on se servait soi-même. C'était déjà un petit peu limite avant, mais je buvais un petit peu... enfin un peu beaucoup en cachette. Là, c'était les vacances ; on ferait attention au retour. Ces vacances ont vraiment représenté le déclic : il fallait commencer la journée à dix ou onze heures en buvant deux ou trois verres de vin, puis une grande bière à midi, puis une carafe ou deux carafes de vin en mangeant, puis une bière l'après-midi, un apéritif le soir. Mon épouse allait se coucher. Moi, je n'allais pas me coucher ; je buvais jusqu'à minuit, une heure. Et cela pendant quinze jours... Automatiquement, ça laisse des traces, ça marque. Quand je suis rentré, ce fut vraiment la décision : on allait essayer de faire attention, on savait qu'on allait devoir faire attention.

R.G. : C'est à ce moment-là que vous avez remarqué qu'il vous fallait boire ?

O. : Oui. Avant, j'arrivais encore à me dire : « La journée, je ne bois pas. » J'y arrivais en partie. Mais vers dix-neuf heures, puis vers dix-sept heures, il fallait que je commence à boire un verre. Je m'en rendais compte car je finissais à l'heure pile pour aller faire une petite course en rentrant du bureau : j'allais boire une bière et puis je prenais un apéritif. Donc, ce n'était pas pendant la journée... Mais, avant de partir en vacances, je savais déjà que quand je prenais mon verre à dix-sept ou dix-huit heures, j'avais des tremblements. J'avais des réactions au niveau de mon corps que je n'avais pas avant. J'avais ces tremblements... Quand je m'endormais, j'avais par moments des secousses. Je me réveillais avec des impressions bizarres. Le premier verre, les premiers verres, il fallait que je les boive vite pour que l'alcool fasse son effet... pour que je me sente mieux. Je commençais à être stressé, à être rouge, à avoir des sueurs. Je ne savais pas que c'était le manque qui s'installait. Pendant les vacances, j'avais été relaxe, bien, même si un petit peu dans le gaz tout le temps. Quand je suis rentré, c'était vraiment installé. Je me suis dit que j'allais devoir faire attention, essayer de lever un peu le pied. Et là, c'était impossible. Il fallait le verre le midi et ça s'est très vite installé. De midi, on est passé vraiment en très peu de temps au matin. Je ne voulais pas mais je devais le constater : « Le matin, j'ai besoin de mon verre. »

R.G. : À ce moment-là, quand vous avez remarqué que vous deviez boire un verre le matin, est-ce que vous avez perçu l'aggravation ou la gravité de la situation ?

O. : Oui. Je me suis dit : « Où est-ce que j'en suis ? Tu es tombé, tu es mal, il faut arrêter. » Je m'en rendais compte le soir, je m'en souviens. Je revois encore des photos où je pesais vingt-cinq kilos de plus, où j'étais tout rouge, bouffi d'alcool. Je me regardais le soir dans la glace, j'avais les yeux injectés de sang. Ce n'était pas moi ! Je me regardais. Et je pleurais en me demandant : « Où est-ce que j'en suis ? » En allant me coucher, je pensais : « Allez, demain j'arrête, demain, j'arrête. » Alors que je venais de boire

ma dose d'alcool. Je pensais que le lendemain j'aurais la force d'arrêter. Puis, le matin, en me rasant, je me disais : « On va essayer, là on va essayer. » Mais à ce moment-là, j'étais encore imbibé d'alcool. Le temps de me raser, de me préparer – je ne prenais pas de petit-déjeuner –, je me sentais devenir anxieux, je me demandais si j'allais pouvoir affronter la journée. « On va se donner un petit peu de courage ! » Juste un petit coup pour dire qu'on va démarrer la journée tranquillement, sur une bonne base. Je buvais une ou deux gorgées ; c'était de l'alcool, du rhum, parce que je m'étais donné comme principe que, si je buvais, il fallait que l'alcool soit bon ; pas de l'alcool à n'importe quel prix. J'avais fait une sélection dans ce que je buvais, me disant que le rhum – une bonne marque –, j'aimais bien ça et que l'odeur ne se sentait pas trop. C'était moins vrai avec le whisky et le vin sent fort. Et puis le rhum, c'est de l'alcool à quarante degré, ça tape dès le départ un bon coup. Je me rendais compte que ce n'était plus possible, mais sans pouvoir m'en empêcher parce que je n'étais pas bien. J'avais essayé une fois de travailler sans. J'étais en plein service, en été. Je sentais que je devenais rouge, transpirais, j'avais l'impression que j'allais tomber. J'ai dit à mes employés que j'allais rentrer parce que je ne me sentais pas bien. La première chose que j'ai faite en rentrant a été de m'arrêter à un magasin pour acheter une bouteille. J'ai fait cinquante mètres, j'ai arrêté la voiture et j'ai bu trois ou quatre grandes rasades d'alcool pour me sentir bien. Et je me sentais bien ! Le problème est que, quand je buvais, je me sentais bien pendant une petite demi-heure, détendu. J'en suis arrivé à me faire à l'idée qu'il me fallait ma dose le matin pour me sentir bien jusque midi, une petite dose le midi pour être bien jusqu'au soir. Mais il est arrivé un moment où la dose est devenue beaucoup plus importante qu'au départ. Avant, quand j'avais besoin, c'est parce que j'avais envie. Mais là, ce n'était plus parce que j'avais envie, mais parce que j'étais mal. J'étais vraiment en manque... en manque, oui. Ma petite dose du matin ne me suffisait pas pour aller jusqu'à midi parce que, vers dix ou onze heures, j'étais vraiment mal, je n'en pouvais plus, je

tremblais. Ce n'était plus vivable ; je n'arrêtais pas de penser à comment j'allais m'organiser pour avoir ma dose, pour la cacher, pour savoir où j'allais me la procurer. Je ne vivais que pour ça. En me couchant le soir, je me disais : « Qu'est-ce que j'ai au programme demain ? Quel jour on sera, donc quels magasins pour aller acheter de l'alcool seront ouverts ? Quand est-ce que je vais pouvoir revenir à la maison pour cacher mes bouteilles un peu partout ? » Je vivais dans l'anxiété de savoir si j'allais trouver le moment pour pouvoir me libérer et trouver de l'alcool, le cacher pour qu'on ne le trouve pas. C'était mon seul souci. J'organisais mon travail pour trouver des moments pour pouvoir me procurer de l'alcool.

R.G. : Est-ce que vous aviez alors encore du plaisir à boire ?

O. : J'éprouvais du plaisir, oui. Je prenais du plaisir à prendre ces grandes lampées d'alcool – parce que ce n'était pas de petites lampées ! D'ailleurs, je fais encore la même chose actuellement quand je bois du coca, de l'eau pétillante ou de l'eau : je bois à la bouteille. Si je bois une bouteille d'un litre et demi, je la bois en quatre ou cinq coups. Je bois énormément. J'ai gardé cette habitude. À l'époque je buvais de très grandes lampées parce que mon temps était compté. Il fallait boire. Il fallait que j'ingurgite le maximum d'alcool pour que cela fasse son effet dans un court délai parce que je ne savais pas si j'aurai l'occasion de reboire dans une demi-heure ou dans cinq minutes.

J'ai fait mon calcul il n'y a pas longtemps, quand je cherchais à savoir ce que j'avais dépensé pour l'alcool. Je me suis alors rendu compte que j'achetais une bouteille de rhum par jour. Je buvais donc une bouteille de rhum par jour, et il m'en fallait deux pour le week-end. Il fallait que je les répartisse dans des petites bouteilles que je devais cacher à différents endroits dans la maison. C'était toute une organisation ! Tout cela était très bien réglé. Dans le travail, j'aime les choses bien réglées, et j'avais essayé de garder cette organisation. Je cachais mes bouteilles à un endroit précis, difficile d'accès, pour que ma fille, qui était petite, ne les trouve

pas. Mais il fallait que je puisse y avoir accès relativement vite : « J'ai cinq minutes, mon épouse est à l'étage. Je sais qu'elle y est. Elle est en train de monter. J'ai le temps d'y aller et de boire un grand coup. » Je m'étais donc habitué à boire de grandes lampées. J'éprouvais du plaisir à ce moment-là, cette sensation de chaleur, l'alcool qui descend, et quand il arrive là en bas, c'est chaud... Ça me donne encore des frissons parce que j'éprouvais du plaisir à ce moment-là, du bien-être. J'étais bien quand l'alcool commençait à arriver. Mais comme c'était de grandes doses, j'étais très vite dans un état vraiment second ; je lâchais le contrôle. Après ces premières lampées, je buvais pour conserver mon état. La soirée avançait, et je buvais alors de grandes lampées pour dormir jusqu'au matin. Le matin, je buvais pour affronter la journée. Arrivé à une certaine heure, c'était : « Maintenant, on va se faire du bien. » Il y avait différents effets durant la journée. C'était de bonnes quantités !

Je mettais l'alcool dans de petites bouteilles d'eau de trente-trois centilitres. En deux coups, les trente-trois centilitres partaient ! Je prévoyais toujours la roue de secours. Si mon épouse ne faisait pas telle chose à telle heure comme tous les jours, j'avais été très prévoyant : au milieu des bouteilles bien rangées dans le bar, il y avait la bouteille de rhum que je gardais pour les coups durs, quand je ne pouvais pas sortir. Ainsi, je n'étais pas pris de court. Pour acheter mes bouteilles de rhum, le prix m'importait peu. Le but était de faire une tournante des magasins, pour que le vendeur puisse se dire : « Celui-là, il vient acheter une bouteille une fois par semaine ; on ne peut pas dire qu'on le voit tous les jours. »

R.G. : Vous étiez bien organisé !

O. : J'étais très bien organisé. Je suis quelqu'un d'organisé. On ne savait pas que je buvais. J'avais ma petite vie qui me convenait. Même si, certains soirs, je me disais en me regardant dans la glace : « Mon Dieu, à quoi tu ressembles ? Tu ne ressembles plus à rien, qu'est-ce que tu deviens ? Il faut que tu arrêtes ! » Je me

rendais compte qu'il fallait que j'arrête et je ne trouvais pas la force, n'y arrivais pas. Avec le manque, j'étais tellement mal que c'était... plus fort que moi. Et puis, j'avais pris ces habitudes. En passant avec la voiture devant tel magasin, je m'arrêtais pour acheter de l'alcool. Toute raison était bonne. Chez ma mère, dès qu'elle avait le dos tourné, j'allais ouvrir son bar. Je me souviens qu'il y avait une bouteille de vieux rhum qu'elle ne buvait pas. J'avais remplacé son vieux rhum par ma marque préférée en me disant que, si j'étais vraiment en manque, j'avais cette solution. De temps en temps, je vérifiais si la bouteille était bien là. De toute façon, j'avais aussi une bouteille de secours cachée dans ma voiture...

Je buvais vraiment beaucoup. À la maison, les bouteilles étaient dans le bar. Le principe était que les bouteilles dans le bar gardent le même niveau. Mon épouse vérifiait et je voyais de temps en temps une petite marque apparaître sur la bouteille. Donc le principe était d'essayer de maintenir la bouteille au même niveau. Quand elle était descendue trop bas, je finissais le fond de bouteille. Comme c'était de l'alcool blanc, je remplissais avec de l'eau jusqu'à la petite barre. Le lendemain, j'allais acheter une bouteille qui allait permettre de remettre du vrai alcool. C'était de l'alcool caché mais dans le contexte du bar...

Au moment de mon accident [*voir plus loin*], pour démarrer la journée, il me fallait presque trente-trois centilitres d'alcool. Il y avait de l'alcool partout. La maison était remplie d'alcool. Il y en avait aussi dans la voiture. Partout où je pouvais aller, il y avait de l'alcool. J'allais chez ma belle-mère dire bonjour : « Sers-toi, prends un verre. » J'allais me servir dans la cuisine un whisky-coca. Toute raison était bonne : « On va manger dehors, je vais faire une course. » Mais le but était de trouver une raison pour boire en plus de ce que je buvais en cachette. J'étais cassé, je ne savais rien faire sans boire de l'alcool. C'était tout le temps. Je roulais en voiture, j'étais saoul. Il n'y a pas de secret. C'était tout le temps, tout le temps. Tout en me rendant compte que je commençais à ressentir des problèmes physiques. J'avais terriblement

mal aux pieds, à l'extrémité des pieds. Si je tapais le pied contre quelque chose, je ne sentais rien. Puis, au bout de cinq minutes, ça me lançait énormément. J'avais mal aux doigts de pieds, aux pieds. J'avais ces soubresauts. Parfois, quand j'étais cassé, je faisais une petite sieste, j'avais ces soubresauts qui me réveillaient, tout mon corps tremblait. Cette envie d'alcool... ce manque... et ce mal aux extrémités ! J'ai toujours les yeux rouges mais, là, j'avais vraiment les yeux injectés de sang, les yeux bouffis. Je me rendais compte qu'il y avait des petits soucis mais pas moyen d'arrêter. Je ne voyais pas de solution.

R.G. : Puis, il y a eu l'accident.

O. : Il y a eu l'accident, oui. J'étais au bureau un matin, et je n'étais pas bien. À cette période, je voulais vraiment faire quelque chose pour arrêter. Ce matin-là, en arrivant au bureau, je n'avais pas bu. Vers dix heures et demie, onze heures, le manque a commencé à se faire sentir. Je m'en souviens comme si c'était hier. J'ai dit à ma femme et à ma mère que j'allais rentrer en voiture. Elles ont essayé de m'en dissuader. Tout le monde se rendait compte que je buvais. Mais je ne me rendais pas compte qu'eux se rendaient compte. Je suis rentré à la maison ; je me suis dit que j'allais boire un petit coup. J'ai bu un coup, deux coups, trois coups, jusque vers une heure de l'après-midi. J'ai pris la moto pour aller manger un hamburger. J'ai bu une bière sur place, bien entendu. C'est sur le chemin du retour que j'ai eu mon accident. J'ai du mal à me souvenir maintenant ce que j'ai raconté aux policiers ; peut-être que j'avais vu quelqu'un qui traversait et que je voulais l'éviter. Je ne sais plus. À l'heure actuelle, je ne pourrais plus dire si j'ai rêvé. Mais quand je suis tombé, pour moi, ce n'était pas grave. Je me suis relevé tout de suite. Les gens sont venus près de moi. J'ai dit que tout allait bien et que j'allais rentrer, en sachant très bien que, si j'attendais là, j'allais voir la police. Ils m'ont dit qu'il n'en était pas question, que la moto ne pouvait plus rouler. Je ne m'en étais pas rendu compte. C'est quand j'ai vu la moto bien après chez le garagiste que j'ai compris.

La police est arrivée. Je saignais parce que j'étais ouvert au menton. Bien entendu, il y a eu des prises de sang, le constat de police. Je crois que le jour où je me suis fait arrêter, j'avais trois grammes soixante dans le sang. Ils m'ont dit qu'avec une telle quantité d'alcool dans le sang, généralement, on est dans son lit sans bouger. Moi, j'étais debout ! J'ai vu le rapport ensuite. Il y était indiqué quelque chose du type : « La personne semble dans un état normal, paraît ne pas avoir consommé, mais la prise de sang révèle... » Pour eux, j'avais l'air de ne pas avoir beaucoup bu... alors que j'étais saoul ! Avant l'accident, je me sentais bien, dans un état normal.

Je devais aller souffler à nouveau dans le ballon le soir même. L'alcool partait tout doucement et je commençais à être en manque. Je n'étais pas bien du tout. On est allé aux urgences. Le médecin qui m'a reçu m'a demandé : « Vous n'auriez pas un petit problème avec... l'alcool ou autre ? Parce que, à mon avis, vu votre état... » J'ai nié et répondu que j'avais eu un accident l'après-midi. Le médecin a tout de suite vu que ce n'était pas spécialement une commotion, plutôt un état de manque. Je suis retourné le soir souffler dans le ballon. Il est évident qu'il y avait encore de l'alcool. Je me suis donc retrouvé avec le permis suspendu pour trois semaines je crois. Pas question de rouler. Je me suis retrouvé piéton heureux, à la maison... Ça ne m'a pas empêché le lendemain, quand ma femme est partie travailler, de prendre la voiture sans permis, uniquement pour aller chercher de l'alcool parce que je n'en avais plus à la maison. Ça ne m'avait pas servi de leçon. Au magasin, j'ai pris une bouteille de rhum et une d'anisette. Le but était de bien se casser. Quand je suis rentré, ma femme était là. On s'est un petit peu engueulé parce que j'avais pris la voiture. J'ai prétexté que je devais aller chercher un recommandé. « Ce n'est pas une raison. » Elle savait très bien où j'étais parti. Mais on n'en parlait pas à ce moment-là. On en est arrivé au point où, quand elle partait faire les courses, elle prenait mon portefeuille, ma carte de crédit, pour être certaine que je n'allais pas chercher d'alcool. Un jour, on était chez ma belle-

mère, qui n'habite pas de très loin de la maison, et donc de mon petit magasin... Je lui ai dit : « Je vais remonter, je suis fatigué, je remonte à pied. » Elle m'a demandé de laisser mon portefeuille. Je lui ai dit : « Merci pour la confiance ! » Et elle m'a répondu qu'elle n'avait plus confiance en moi. Je suis remonté à pied, sans portefeuille. J'ai alors pris de l'argent dans la tirelire de ma fille, une quinzaine d'euros en petite monnaie, pour aller chercher une bouteille. J'en étais arrivé à ce stade...

J'ai continué à boire d'autant plus que je ne pouvais plus bouger. Donc j'avais du temps, et je buvais toujours autant. Mais en cachette totale. Je ne buvais plus à la vue de tout le monde. Je ne pourrais plus dire ce que je pouvais boire par jour, mais c'était énorme puisque je ne me souviens plus de tous les événements marquants de cette époque. Je n'ai presque plus de souvenirs de cette période après mon accident.

Je ne me souviens même plus ce qui se passait à mon travail. J'étais obligé d'y aller avec mon épouse ; sinon, j'étais toute la journée à la maison et ils essayaient de ne pas me laisser tout seul. Donc j'allais au travail... Ou bien est-ce que j'étais à la maison ? Je ne pourrais même plus dire ! Je sais que cette période a été très courte. Si l'on m'avait fait souffler dans un ballon le matin... Je crois que je ne dessaoulais pas du tout. J'avais toujours au minimum un gramme voire plus toute la journée.

Jusqu'au moment où l'on est revenu vous voir. Je ne sais plus trop quand exactement car j'étais alors au trente-sixième dessous, complètement cassé. En tout cas, je crois que ma famille m'a dit : « Ce n'est pas possible, tu ne t'en sortiras pas tout seul. Il faut te soigner. » J'ai accepté de venir... tout en n'étant pas convaincu. Je sais que je n'étais pas convaincu du fait de m'en sortir, et en même temps que je ne m'en sortirais pas tout seul. Mais je ne pouvais pas m'imaginer vivre sans alcool ! Je ne pouvais pas me faire à l'idée : « J'ai trente-huit ans. Je ne pourrai pas vivre sans alcool. Je ne pourrai pas vivre sans boire un verre aux fêtes, sans prendre une bière avec les copains, ce n'est pas possible, ce n'est pas une vie ! Ça n'a aucun intérêt de vivre de cette façon ! » Et

puis, ma vie était tellement réglée par rapport à l'alcool... Je me voyais mal changer de vie. Mais à ce moment-là, c'était vraiment grave, je ne pouvais presque plus travailler. Je n'avais plus de permis de toute façon. Jusqu'au moment où on est venu ici et où on a pris la décision d'aller en clinique. Oui, l'accident a en fait été un déclencheur, car ma famille s'en est rendu compte, a pu commencer à me dire : « Écoute, tu as un problème. »

R.G. : Vous êtes venu en consultation et on a très vite décidé de l'hospitalisation. On s'est mis d'accord pour un séjour en psychiatrie à l'hôpital. Vous me dites qu'au départ votre intention n'était pas spécialement d'être abstinent. Mais vous y êtes parvenu tout de suite après l'hospitalisation. Qu'est-ce qui s'est passé pendant l'hospitalisation ? Quels souvenirs en avez-vous ?

O. : C'était très dur. Déjà le fait de partir... J'avais l'impression qu'on se débarrassait de moi ! Mon épouse a été relativement dure en me disant qu'elle partirait si je ne le faisais pas. La psychologue, ou le médecin, m'a indiqué, avant de signer les papiers, qu'il s'agissait d'un véritable contrat entre nous, que je devais le respecter sous peine d'être renvoyé chez moi. Ma femme m'a alors dit : « Si tu ne signes pas le contrat, ils te mettent dehors et moi je m'en vais. » J'ai répondu que je n'avais pas le choix et que j'allais signer. « Si, tu as le choix ! m'a dit ma femme. Si tu ne signes pas, on s'en va et tu rentres tout seul à la maison. » J'ai joué le malheureux... mais j'ai signé. À partir de ce moment-là, j'ai décidé de rentrer dans le jeu. Quand je commence à faire quelque chose, j'essaie d'aller jusqu'au bout. C'est dans mon caractère.

On m'a fait une première prise de sang, des perfusions. Je ne me souviens plus trop ce premier jour – j'avais reçu une bonne dose de médicaments... Mais les deux ou trois premiers jours ont été durs. La journée, je me baladais avec la perfusion. Mais je me relevais la nuit, et j'avais l'impression d'être en manque. On avait une chambre pour deux. J'allais aux toilettes et je restais là trois ou quatre heures à me regarder dans la glace, à pleurer et à me dire que je donnerais n'importe quoi pour avoir une bouteille. Je me

disais : « Ce n'est pas possible, je vais craquer, je ne m'en sortirai pas. »

On avait des règles bien précises. La première semaine, on ne peut pas dépasser telle ligne, qui correspond au couloir du service de psychiatrie, au rez-de-chaussée. On ne peut pas aller à la salle de détente. Et il y a encore une ligne qui permet d'aller à la cafétéria, à la librairie puis dehors. Donc, il y a plusieurs zones différentes. La première ligne, c'est vraiment la partie médicale. On n'a pas accès au téléphone non plus. Mais au bout de quelques jours, j'ai pris de la monnaie pour téléphoner. J'ai dit à ma femme : « Écoute, viens me chercher, ce n'est pas possible, je ne tiendrai pas le coup, tu ne peux pas me laisser ici. » De l'autre côté du téléphone, ma femme pleurait. C'était la catastrophe. Je pleurais au téléphone. Naturellement, les infirmières l'ont su et m'ont dit de ne pas recommencer. À ce moment-là, j'étais vraiment mal. Malgré les médicaments, j'étais en état de manque. Je ne m'imaginai pas encore que j'allais devoir vivre sans alcool. En plus, on n'a pas de visite au début. Puis, il y a eu les visites. Je me souviens une discussion avec ma mère et ma sœur – je n'avais plus de perfusion, donc j'allais déjà un peu mieux. J'avais dit : « Oh, quand je sortirai, je ferai attention, je boirai juste un petit verre le samedi, comme on avait l'habitude, une petite bière. » Elles se sont regardées interloquées. Dans mon esprit, quand j'allais sortir, j'allais encore boire un petit peu. Je ne me faisais pas encore à l'idée que c'était terminé, terminé, terminé. Je ne sais pas comment je me suis fait à l'idée... Je suis resté presque un mois dans cet hôpital. J'ai pu sortir un peu plus tôt que prévu pour accompagner ma fille à la rentrée des classes. Et je n'y suis pas revenu.

J'ai appris seulement les derniers jours qu'il y avait une réunion des Alcooliques Anonymes, alors que j'étais là depuis plus de trois semaines. Je ne savais même pas qu'il y avait ces réunions. Je ne savais pas non plus qu'on pouvait avoir accès à une psychologue. Je suis allé la voir et j'ai été content de voir quelqu'un, d'avoir une aide.

À l'hôpital, il y avait autant d'hommes que de femmes, autant de jeunes que de vieux. On discutait beaucoup entre nous. Il y avait tellement de cas différents... Cela allait du fermier au directeur de société. Il y avait des personnes qui étaient là pour la deuxième ou troisième fois. Par exemple, une femme est partie une semaine après mon arrivée et est revenue une semaine plus tard. Elle avait fait une tentative de suicide. Elle a dit qu'elle reviendrait encore ensuite, qu'elle ne s'en sortirait pas. Je me suis dit que je ne pouvais pas devenir comme ça. J'ai très vite reçu un bon de sortie – ils se sont rendu compte que j'étais quelqu'un à qui on pouvait faire confiance. Donc, je pouvais sortir de l'hôpital. Or, qu'est-ce qu'il y a en face ? Un bistrot et, à côté, une station service qui vend de l'alcool. Je pouvais sortir de l'hôpital sans y aller. Mais la première chose qu'une femme a faite a été de rentrer dans le petit magasin pour acheter de la bière. Elle en a bu une ou deux sur place, en a rentré une ou deux dans la clinique. Encore une fois, je me suis dit que je ne voulais pas, pouvais pas être comme ça. Un soir, on a appris qu'elle avait fait une tentative de suicide dans la clinique, qu'elle s'était tranché les veines du cou ; elle était en réanimation. C'était la deuxième tentative de suicide depuis mon arrivée... Je me suis dit : « Ils sont malheureux, je suis malheureux mais je ne veux pas chercher l'alcool toute ma vie. »

Je cherchais aussi les raisons en discutant avec les autres, essayais de savoir pourquoi on en était tous arrivés là. Je n'ai pas spécialement de raisons de me plaindre, je n'ai pas été malheureux, je n'ai pas été battu, ni violé... Je me suis lié d'amitié avec des gens que je ne vois plus maintenant. J'ai toujours pris cette situation avec une certaine forme d'humour. Il y avait moyen d'en rire. Un ou deux avaient la même façon de voir les choses que moi. Un des hommes avait perdu sa femme et son bébé dans un accident de voiture. Je me suis dit que lui avait des raisons. Ça devait être horrible : il venait de se marier, d'avoir un bébé et il perd tout ce qu'il a dans sa vie. De mon côté, j'ai une petite fille gentille, bien élevée, une femme qui m'aime, ma mère. J'ai une

bonne situation. Je n'ai pas de raison ! Je pensais alors que j'avais plus de chances de pouvoir m'en sortir que d'autres.

Mon voisin de chambre a changé. Il avait soixante-cinq ans. C'était déjà la deuxième fois qu'il venait à l'hôpital. Il m'a demandé de lire une lettre qu'il avait écrite au médecin pour voir s'il n'avait pas fait d'erreur – peut-être un petit appel au secours. Dans sa lettre, il suppliait le médecin de l'interner dans un institut spécial, pour un séjour plus long et où il y a des activités, où l'on est vraiment encadré à cent pour cent. Il écrivait : « C'est la deuxième fois que je suis ici, je ne m'en sortirai pas, je m'en rends bien compte, j'ai besoin de plus. » J'ai alors compris que je ne voulais pas revenir à cet endroit, revivre tout ça, surtout l'état de manque du début. Autant, quand je buvais, je savais que j'allais avoir ma dose pour me soulager. Autant, à l'hôpital, je savais que je n'aurai que les médicaments – qui ne faisaient plus grand-chose... Je ne voulais pas revenir dans cet hôpital, où c'est vraiment très dur. J'ai eu beaucoup de mal à vivre ce moment, même si, sur la fin, ça allait un peu mieux. J'ai toujours dit à ma mère : « Je préfère me suicider plutôt que de retourner ici. Je ne retournerai pas en cure. » J'avais donc tout intérêt à ne plus boire. Je n'aime déjà pas le milieu hospitalier au départ, mais quand on est malade... et terriblement conscient ! On se soigne, mais on n'a plus été dans la réalité depuis des mois, des années ; et on se rend soudain compte des réalités.

Je me suis promis une chose à moi-même : ne plus jamais revenir à cet endroit. C'était si dur, les premiers jours, de ne rien avoir pour pallier. On est dépendant ; on ne sait faire qu'attendre jusqu'au lendemain, s'asseoir sur les toilettes et pleurer. Je n'ai jamais autant pleuré que les deux ou trois premières nuits. Mon voisin de chambre, qui avait sûrement dû vivre la même chose et qui allait sortir, m'a dit : « Ce n'est pas facile les premières nuits ! », ce qui m'a aidé.

En trois semaines, j'ai perdu plus de vingt kilos. Sans alcool, ça va très vite. J'ai eu besoin de changer d'apparence et je me suis

laissé pousser le bouc. Ça a plu à ma femme et je l'ai laissé. Maintenant, j'ai retrouvé une ligne de jeune homme !

R.G. : Vous êtes toujours dans l'abstinence aujourd'hui ?

O. : Je suis toujours dans l'abstinence.

R.G. : Cela fait combien de temps ?

O. : J'ai arrêté en août 2004. Je n'ai toujours pas retouché à une goutte d'alcool. Je n'évite pas les lieux où l'on boit. Au tout début, je suis même allé dans des lieux où j'allais boire juste pour me prouver que je pouvais faire les mêmes choses sans boire. Maintenant, je peux aller normalement dans un restaurant ou un bistrot sans boire – bien que je n'y trouve aucun intérêt. Mais j'évite quand même tout ce qui pourrait contenir de l'alcool. Il ne s'agit pas des plats cuisinés où, généralement, l'alcool s'est évaporé ; je pense plutôt aux sucreries qui contiennent de la liqueur. On ne va pas tenter le diable.

J'ai réussi à faire un travail sur moi, à savoir ce que je recherchais en buvant : un bien-être, me sentir mieux, être plus confiant avec les filles, etc. J'ai compris que j'étais dans cet état à partir de cinq ou six verres, donc d'une grande consommation d'alcool. À l'heure actuelle, je me dis que si je buvais un verre – sur le mode : « Ce n'est pas un verre qui va faire que je redeviens alcoolique » –, je sais que je ne retrouverais pas cet état. Il m'en faudrait peut-être trois ou quatre ; cela signifie qu'un seul verre n'a aucun intérêt par rapport à ce que je cherchais. Avec les années, j'ai aussi compris que le goût du vin ne m'a jamais attiré. J'ai voulu jouer au connaisseur de vin, avoir une cave. D'ailleurs, j'ai toujours de bons vins chez moi : j'aime bien servir un verre de vin aux amis à la maison ; mais si la bouteille n'est pas vide, ça ne me gêne pas de la vider dans l'évier. Elle peut rester ouverte avec un bouchon hermétique si je sais que quelqu'un passera prochainement. J'ai deux bouteilles de rosé en permanence dans le frigidaire, au cas où. Il n'y a pas de bière mais il y a du vin. Je n'ai pas envie qu'on ne vienne pas chez moi parce qu'il n'y a rien à boire... Ce n'est

pas parce que je suis alcoolique que tout le monde l'est. Il y a des gens qui aiment bien boire un verre de vin. Pour moi, pouvoir faire cela, c'est déjà une bonne avancée.

Donc, le vin ne me donne pas spécialement de plaisir. Pour ce qui est de la bière, peut-être qu'en été je me dis : « Oh, une bonne bière bien fraîche pour me désaltérer... ce serait bien agréable. » Il y a aussi les bières sans alcool. Je n'en vois pas trop l'intérêt. Ce qui me fait le plus peur, avec les bières sans alcool, ce n'est pas l'alcool, évidemment, ni de retrouver l'accoutumance, mais le goût et que je me dise : « C'est quand même bon une bière. » En plus, il y a une dose d'alcool, même si elle est minime. J'ai reçu une cannette dernièrement en achetant une revue. Je ne l'ai pas bue mais je l'ai gardée. Je me dis que boire un verre ne me servirait à rien : je ne trouverais pas ce que je cherchais dans l'alcool et j'ai plus de choses à perdre qu'à gagner. Cela fait que, jusqu'à maintenant, je tiens sans trop de problèmes, même s'il y a des périodes qui sont plus dures, comme au moment des fêtes. C'est difficile de voir tout le monde boire un verre de champagne, que j'aime encore bien... C'est une boisson assez plaisante, bien fraîche. Et je ne dis pas que, lorsque je vois une bouteille de ma marque de rhum préférée, je n'ai pas de regret ! Ce serait mentir de dire que l'alcool me dégoûte aujourd'hui ; c'était vrai au début. Mais pas au bout de presque quatre ans. Dire que je ne boirai plus jamais... ce serait mentir. On ne peut pas prédire l'avenir. Je sais qu'actuellement ce n'est pas dans mes projets immédiats. Je ne peux pas déclarer : « Je serai abstinent toute ma vie. » Je peux dire : « Je vais essayer, je vais tout faire pour, mais je ne peux pas le dire à cent pour cent ! » S'il m'arrivait quelque chose, je ne sais pas si je ne craquerais pas. Je ne peux pas le garantir. Pour l'instant, c'est mon travail personnel s'il se trouve que je ne bois pas. Je me suis déjà posé la question : s'il devait arriver quelque chose à ma fille, à ma femme, qu'est-ce que je ferai ? Je pourrais le faire ! Si je n'avais pas quelque chose de plus important pour moi que ma fille, est-ce que je ne trouverais pas du secours dans l'alcool ? Maintenant, le problème ne se pose pas, ma fille n'est

pas malade, tout se passe bien. Mais je me mets toujours sur le fil du rasoir : « Tu n'es pas à l'abri, tu es toujours alcoolique. Fais attention, la rechute n'est pas loin, les tentations sont là. » Je le dis aussi à ma femme, qui me répond qu'elle a totalement confiance en moi. Mais je n'ai aucune idée de l'incidence qu'aurait sur mon comportement le fait de prendre un verre. Si c'était le cas, je serais tellement mal à l'aise, mettrais tellement de force à le cacher que je crois que ça se verrait comme le nez au milieu du visage. Les tentations sont là mais, aujourd'hui, ce n'est pas du tout mon programme, même si ce n'est pas évident. Beaucoup de choses, sans alcool, ont moins d'intérêt pour moi : le restaurant, les repas avec des amis sont des choses difficiles. Je sortais beaucoup avec des amis ; je suis devenu beaucoup plus casanier. Le restaurant me procure moins de plaisir ; je n'aime plus passer du temps à table parce que les longues discussions autour d'un verre à table où les gens commencent à boire deviennent un peu pénibles. Je me rends compte à quel point je devais moi-même être pénible aux repas, à répéter cent fois les mêmes choses. C'est le vin rouge que j'ai le plus de mal à supporter. Est-ce l'odeur du tanin ? Je ne sais pas. Je suis conscient que, de toute façon, peut-être qu'un jour je reboirai. Mais ce n'est pas un but en soi. Je ne me dis pas : « Plus tard, je boirai. » Je me dis plutôt : « Le jour où... » Si je vivais mes derniers moments, peut-être que je demanderais qu'on me serve quelque chose, pour que je puisse boire au moins une dernière fois un bon verre. Et encore, je n'en suis même pas sûr. J'espère... mais je ne peux pas prédire l'avenir. Je me dis aussi qu'on ne meurt pas tranquillement, qu'on ne peut pas se suicider tranquillement avec l'alcool. Ça laisse des traces sur les autres et sur soi.

J'ai eu beaucoup de mal, quand je suis sorti de l'hôpital, à retrouver une vie, à retrouver la même vie sans alcool, vu que je suis quelqu'un qui aime les choses carrées, réglées. Je suis très routinier et je devais refaire les mêmes gestes en m'enlevant cette petite partie qui était le chemin allant de la maison au travail et du travail à la maison et qui passait par tel magasin ! Ne plus faire ce petit crochet pour aller chercher les bouteilles, alors que je faisais

le même chemin avec la même voiture, retirer ce petit morceau de moi, c'était comme si on m'enlevait quelque chose... d'important. À tel point que l'une des premières choses que j'ai faites a été de vendre ma voiture parce qu'elle me rappelait trop l'alcool, parce qu'il y avait la bouteille cachée dedans. J'ai aussi enlevé le tapis dans la cave où je cachais des bouteilles. J'ai enlevé tout ce qui pouvait peut-être me tenter de remettre une bouteille. Mais le plus dur a été de retrouver une vie avec ce petit quelque chose en moins et d'essayer de regagner la confiance des autres, ce qui a été loin d'être évident. Il fallait déjà retrouver la confiance en soi. Essayer de retrouver un petit peu d'amour pour soi parce que je l'avais un peu perdu. Je n'avais plus confiance en moi. Mais attention : je ne cache pas que j'ai encore beaucoup de chose à apprendre ! L'alcool est toujours là, il est toujours là, présent. Il n'y a pas une journée où je n'y pense pas.

R.G. : Vous avez dit à plusieurs reprises : « Je suis alcoolique », ou encore « un alcoolique comme moi ». Pour vous, aujourd'hui, qu'est-ce que cela signifie « être alcoolique » ?

O. : Un alcoolique, pour moi, c'est quelqu'un qui est dépendant, qui a bu beaucoup, qui a peut-être encore envie de boire et qui sait que, s'il boit, il y a de grandes chances qu'il... C'est quelqu'un qui sait que si, hélas, il tente le coup, il risque à quatre-vingt-dix pour cent de retomber, parce qu'il y retrouvera du goût. Je suis certain que, si je devais reboire – peut-être pas au premier verre, mais deux ou trois mois après voir recommencé –, je me dirais que ce verre ne m'a pas suffi, qu'il m'en faut un ou deux autres. Au bout d'un an ou deux, je serais ainsi retombé dans la même chose. Pour moi, c'est ça être alcoolique : cette dépendance qu'on a eue et le fait de savoir qu'elle est toujours là. Je sens que j'ai toujours une attirance pour l'alcool. Je n'ai pas spécialement envie de boire, mais l'idée de boire ne me déplaît pas en soi – malgré tout ce que j'ai vécu. Mais je ne boirai pas parce que je n'ai pas envie de revivre les mauvais moments. Je garde à l'esprit les mauvais moments qui sont plus nombreux que les bons moments. En

revanche, ce serait faux de dire que l'alcool ne m'a procuré que des mauvais moments. J'ai eu de très bons moments de sérénité où je me sentais – je sais aujourd'hui que c'était faux, bien sûr – terriblement bien, cool, décontracté, comme peut-être certains quand ils se droguent. Je ne me suis jamais drogué mais ma drogue, c'était ça ! Elle est bien pire que la drogue parce qu'on se l'approprie où on veut, comme on veut, aussi facilement qu'on veut.

C'est certain qu'il me reste toujours une petite pensée pour l'alcool. Tous les jours, j'y pense. Je sais qu'au début, à la sortie de l'hôpital, me retrouver le soir à la maison a été très dur. Le manque était surtout marquant le soir quand mon épouse allait se coucher, au moment où j'avais cette consommation très importante. Dès qu'elle allait se coucher, j'allais boire un bon coup. En rentrant de l'hôpital, j'avais donc une sensation de vide énorme. C'est comme si on m'enlevait la moitié de moi parce que je n'avais plus rien à faire, je n'avais plus ce jeu : quand elle montait coucher ma fille, j'allais boire un coup ; quand elle allait prendre sa douche, j'allais dans la cave boire et remplir la bouteille. Parce que j'étais très organisé, je connaissais les horaires par cœur, j'étais réglé comme du papier à musique. Je prenais ma douche à tel moment parce que je savais qu'ensuite ma femme la prendrait et que j'aurais dix minutes devant moi. C'était vraiment incroyable. J'ai donc eu énormément de mal, je me sentais perdu, mal à l'aise. Physiquement, je n'étais pas bien non plus. Le manque... Je ne vais pas dire que, du jour au lendemain, quand on sort de l'hôpital, on se sent bien. C'est vrai qu'on est mieux sans alcool. J'ai parfois vu des gens témoigner à la télé : « On est beaucoup mieux sans alcool. » Oui ; mais il faut beaucoup de temps ; enfin, il m'a fallu longtemps pour me dire que j'étais mieux sans alcool. La vie est plus belle sans alcool, c'est sûr – elle n'est pas plus mal, de toute façon – ; mais je serais moins enthousiaste que ceux qu'on voit à la télévision. Je ne suis pas de la bonne publicité pour l'abstinence, je ne suis pas la bonne personne à inviter sur les plateaux de télévision. Je serais

beaucoup plus réaliste, mettrais un bémol sur la beauté de cette vie sans alcool.

R.G. : Vous dites que vous êtes content d'avoir quitté l'alcool, mais aussi que vous en éprouvez un peu de souffrance...

O. : Oui, l'alcool faisait partie de moi. C'était une partie de ma personnalité. En somme... je n'ai pas de personnalité ! En plus de vous, depuis quelque temps, je vois quelqu'un d'autre qui n'a rien à voir avec l'alcool, qui est plutôt en rapport avec le couple, la famille. Parce qu'il y a une grande différence : le fait que l'alcool ne soit plus là a changé beaucoup de choses dans ma vie de couple, dans le désir que j'avais pour l'autre. J'ai dû réapprendre à me construire, car je me suis peut-être construit sur de mauvaises bases. Aussi jeune que je me souviens, à quinze ou dix-huit ans, il y a toujours eu l'alcool. Je suis peut-être encore marrant aujourd'hui mais pas autant qu'avant. Je dis aussi à ma femme qu'elle n'a peut-être pas épousé la bonne personne ! De mon côté, est-ce que j'aurais fait la même chose si je n'avais pas bu ? Je me pose toutes ces questions depuis cinq ou six mois. L'abstinence démarre dans la vie quand on commence à devoir se poser de vraies questions, à chercher à savoir si on n'a pas fondé toute sa vie sur l'alcool, si toutes les décisions qu'on a prises n'ont pas été liées à l'alcool.

C'est indéniable, je sens qu'il manque quelque chose et n'arrive pas à remplir ce vide, n'arrive pas à trouver quelque chose d'autre qui puisse le remplir. Pas le sport, par exemple. Je n'ai plus de passion pour rien. Je n'arrive plus à trouver une passion pour quelque chose. Je me dis que ce n'est pas possible que ce soit l'alcool qui me manque à ce point. Il ne me manque pas physiquement, avec l'envie de décapsuler une bouteille ; il me manque comme si c'était une partie de moi qui me manquait ; on m'a pris quelque chose qui était présent depuis l'âge de quinze ans, qui était là, tranquille, mais toujours là. Un bon ami qui était toujours là, dans les coups durs comme dans les bons moments ; c'était facile : il ne fallait pas lui téléphoner, il fallait juste décapsuler. Un

petit coup de blues, on boit et on est content – les raisons de boire sont toujours bonnes. Aujourd'hui, si je suis malheureux, qu'est-ce que je peux faire ? J'ai aussi parfois l'impression d'être une personne à part, de ne pas être intégré comme « normal » au cours des repas, où on me fait bien sentir qu'on a acheté spécialement des jus de fruits pour moi, par exemple. On marque la différence : « On a pensé à ton problème, on a pris du jus, de l'eau pétillante. » Cette remarque est gentille, mais pourquoi me la faire à chaque fois ? Il y a de l'eau pétillante, c'est normal, tout le monde en boit ; même quand je buvais, je prenais aussi de l'eau pétillante. J'ai vraiment l'impression d'être mis à part. Je me sens mal à l'aise par rapport à tout ça. Maintenant, je commence à devoir me construire et remets beaucoup de choses en question ; même mon couple, il n'y a pas si longtemps. Est-ce qu'il n'est pas fondé sur l'alcool ? Donc, l'alcool est toujours là, il faut toujours se battre. Ce n'est pas un combat au sens propre, mais il s'agit de me répéter sans cesse : « Il ne faut pas lâcher, il ne faut pas lâcher. » C'est vrai que j'éprouve du plaisir de pouvoir rouler en me disant que je peux me faire contrôler par n'importe quel policier du monde, mon taux d'alcool sera égal à zéro. C'est la seule chose qui me procure du plaisir : me dire que je peux prendre ma voiture à n'importe quel moment sans problème vu que je ne bois plus. Je ne bois plus, je suis abstinent total. Mais dire que ça ne me procure que du plaisir, non ! Ce serait vraiment du plaisir si je ne devais plus y penser, si je ne devais plus avoir le mot « alcool » qui traîne à l'esprit, et toujours ces petits gestes, ces mêmes endroits... Je n'ai pas changé de meubles ni de maison parce que je m'y sens bien. Juste la voiture qui me rappelait trop de choses. Mais on ne peut pas tout changer. On ne peut changer de femme !

R.G. : Avec votre expérience, qu'est-ce que vous pourriez dire aux jeunes à propos de l'alcool ?

O. : Ce serait simple. Je ne leur dirais pas de ne pas boire. D'abord parce que je serais mal placé pour le dire. Ensuite, je crois très sincèrement qu'il y a moyen de boire avec modération en prenant

du plaisir et en se faisant plaisir. C'est un de mes regrets : ne pas avoir trouvé cette limite ou ne pas avoir su la garder si je l'ai eue. Je dirais aux jeunes : « Buvez avec modération, ne dépassez pas les limites. Essayez de garder une juste mesure, un juste milieu, de ne pas tomber dans l'excès pour pouvoir justement garder ce plaisir. » Je crois que celui qui aime le bon vin, par exemple, éprouve du plaisir à boire. Je crois qu'on peut éprouver du plaisir en buvant un ou deux verres de vin en mangeant, sans prendre d'apéritif, sans prendre de pousse-café. D'ailleurs, on dit que c'est bon pour la santé ! Je suis certain que c'est sûrement meilleur de boire un ou deux verres de vin par semaine en mangeant que de boire comme moi du coca tous les jours. Je suis convaincu que c'est sûrement meilleur pour la santé. Si j'avais la possibilité de retourner en arrière, je ne crois pas que je ne boirais pas. Je mentirais en disant que j'aurais une vie d'abstinence. Non, je ferais tout pour que cela reste dans des limites raisonnables. Je ferais tout pour, parce que j'ai vraiment éprouvé du plaisir par moments. Pas sur la fin, où je mourais, mais au moment où ma consommation était « normale », où le vin avait du goût, où je pouvais boire une bonne bière. Maintenant, est-ce qu'il est possible de boire ainsi ? À partir de quand est-on alcoolique ? Si celui qui boit un verre tous les jours est alcoolique, alors, on est beaucoup d'alcoolique sur la Terre ! Moi, je sais que je le suis ; ma consommation était plus que déraisonnable. Mais je ne pourrais pas dire aux jeunes : « Ne buvez pas ! » Je connais des gens qui ne boivent pas du tout d'alcool et sont très heureux. Mais celui qui en a envie, qu'il ne s'en prive pas... sans devenir alcoolique. Personnellement, je sais que je n'aurais pas pu faire ma vie sans boire. J'ai bien aimé boire, et ça a été une partie de ma personnalité. Peut-être justement que l'alcool a beaucoup trop fait partie de ma personnalité sur la fin et que, maintenant qu'on me l'a enlevé, je me retrouve un petit peu perdu, à me demander : « Qui suis-je ? Est-ce que je ne suis pas parti sur de mauvaises fondations ? Est-ce que je peux tenir de cette façon sans ce morceau ? » C'est ce qui me pose le plus de problèmes pour l'instant. Ce dont j'ai le plus peur, c'est qu'il y ait

un coup dur. Parce que je sais que si je replonge, j'aurai beaucoup de mal.

R.G. : Vous avez parlé de suicide...

O. : Oui, ce serait un échec pour moi de reboire parce cela n'a pas été facile. Arrêter de boire, ou autre, n'est facile pour personne. Je ne sais pas si j'aurais la force de le refaire. Et si je craque une deuxième fois, est-ce que je ne craquerai pas une troisième fois ? On dit toujours que la rechute est plus dure, qu'on retombe encore plus bas et de plus haut. J'entends aussi toujours dire qu'on retombe au moins deux fois... Je ne sais pas si c'est le cas. Je vais tout faire pour ne pas retomber. Mais je ne peux pas dire que je ne retomberai pas. Je n'aurai pas l'optimisme que beaucoup ont en disant : « C'est fini pour moi ! »

R.G. : C'est peut-être ce doute qui vous protège aussi ?

O. : J'essaie ! Je me dis qu'à la limite c'est peut-être un avantage. J'essaie de toujours garder à l'esprit que j'ai ça derrière moi, que j'ai plus à perdre qu'à gagner, et que je sais comment j'étais quand je buvais. Si je rebois, je sais aussi où sont mes limites. Si je rebois un verre, j'en reboirai deux ou trois pour arriver à ce que je cherchais ; c'est une certitude. Toutes les cartes sont entre mes mains et j'en arrive aux quatre ans d'abstinence ! Je ne sais pas quel est le délai fatidique. Le mariage, on dit que c'est sept ans... L'alcool, je crois qu'il n'y a pas un nombre d'années précis. Je me dis aussi que si j'avais dû craquer, j'aurais craqué tout de suite. Mais j'éprouve plus le besoin maintenant d'en parler qu'avant. Par ailleurs, je connais les conséquences de l'alcool : je ramassais le père de mon meilleur ami dans les escaliers quand il était saoul. Mon beau-père aussi était alcoolique. Je sais que, par moments, j'étais dans cet état-là parce que ma femme devait me ramasser en pleine nuit dans la chambre tellement j'étais saoul. Je ne me souvenais même pas le lendemain être tombé.

Le parcours est encore long et je crois qu'il ne s'arrêtera jamais. Hélas. J'aimerais bien qu'on me donne des limites :

« Après tant d'années, c'est fini, vous êtes tranquille. » J'aurais aussi préféré qu'on me dise qu'il est possible de ne boire qu'un verre de temps en temps, sans problème. L'alcool m'a procuré de bons moments, m'a fait prendre de bonnes décisions, parfois de mauvaises. J'en suis certain. Maintenant, il me manque ; pas par son côté « alcool », mais pour la relaxation, et peut-être aussi pour sa facilité à me faire prendre des décisions... Quand j'avais bu, j'aurais retourné la Terre entière. J'étais quelqu'un qui prenait des décisions. L'alcool m'apportait la confiance que je n'ai pas spécialement maintenant.

R.G. : Qu'est-ce que vous pourriez donner comme mot de la fin ?

O. : C'est difficile... Je voudrais donner un mot d'espoir. Non, je ne pourrais pas donner un mot d'espoir. Si j'avais su, je n'aurais pas bu. Si j'avais su que j'en arriverais là, j'aurais fait attention. C'est ce que j'en tire comme leçon. Je vais tout faire auprès de ma fille pour qu'elle n'y soit jamais confrontée... Parce que l'alcoolisme existe aussi chez les femmes. Il y avait autant de femmes que d'hommes quand j'étais en cure. J'avais même l'impression que l'alcool était plus présent chez les femmes, du moins physiquement. On accepte plus facilement qu'un homme boive qu'une femme. Donc, une femme boit davantage en cachette. Pour ma fille, je ne ferai pas en sorte qu'elle ne boive pas du tout : priver quelqu'un, c'est tout faire pour qu'il fasse le contraire. Il s'agit qu'elle puisse avoir une relation normale avec l'alcool. Je vais tout faire pour qu'elle ne reproduise pas ce que j'ai fait, sans non plus diaboliser l'alcool. Pour l'instant, elle sait bien. Elle a vécu des moments très difficiles depuis l'âge de neuf ans. Elle est très sensible... ressent beaucoup de choses. Elle est très intelligente et a vécu ces moments-là. Parfois, elle m'en parle par sous-entendus. Elle sait que parler d'alcool me gêne. Mais elle est fière que son père ait pu s'en sortir. Quand elle va commencer à sortir, je vais essayer de lui dire de boire en ayant des limites. Il ne faut pas non plus devenir une nonne. Il y a tout autant de danger à fumer une cigarette, à prendre un joint ou à faire l'amour

sans préservatif qu'à boire un verre d'alcool. Donc il faut trouver un juste milieu. Je ne veux pas non plus qu'elle devienne une extrémiste et qu'elle pense que tous ceux qui boivent sont des alcooliques. Cette idée m'insupporte. Ma femme a pu le penser à un moment. Ça me fait du mal parce que j'envie ceux qui peuvent boire un verre. Honnêtement, je les envie. Quand je les vois au restaurant, je me dis qu'ils ont de la chance.

Le mot de la fin ? Si c'était à refaire, je le referais. Pas dans les mêmes extrêmes, mais je ne changerais pas tout. Je pense que l'on peut s'en sortir, mais qu'il faut être fort et, surtout, entouré. J'ai la chance énorme d'avoir des gens qui m'aiment autour de moi, d'avoir une famille qui ne m'a pas laissé tomber. Ma femme a fait preuve d'un très grand courage... Je pourrais lui élever une statue pour avoir vécu ce qu'elle a vécu et ne pas m'avoir laissé tomber. C'est une preuve d'amour énorme. Et aussi d'avoir une fille qui m'en veuille si peu. Tout le monde n'a pas non plus la chance d'avoir ainsi une mère, une sœur qui ne les jugent pas. Est-ce que j'aurais fait le même chemin si ma famille m'avait laissé tomber à ma sortie de l'hôpital ? Il est certain que si cela avait été le cas je serais retombé dans l'alcool. Je me bats pour moi, pour ma fille, pour ma femme, pour les remercier de la confiance qu'elles m'ont faite. Si ma femme était partie, c'est certain que j'aurais replongé. Peut-être pas tout de suite mais j'aurais replongé.

Est-ce que je suis sauvé ? Pour l'instant, oui. Jusqu'au bout ? Je ne sais pas. Heureux ? Oui, mais ! Optimiste ? Je le pense. À courte échéance ? Oui. Mais l'avenir me le dira, dans dix ou quinze ans, en espérant vivre assez longtemps. L'alcool me manque malgré tout. Ce sera le mot de la fin. On peut être abstinent. On peut savoir le mal que l'alcool fait. Mais il reste là comme le vieil ami avec qui on a fait les mauvais coups.

Accepté pour publication  
le 14 février 2008

NOTE

1. Le père d'Olivier était indépendant, patron d'une petite affaire familiale. Olivier travaillait avec son père et sa mère dans cette entreprise, sans jamais avoir pu préciser son rôle et son avenir. Le père d'Olivier s'est retrouvé incapable de gérer l'entreprise après un accident vasculaire cérébral.

# *Perspective*

---

## *soignante*

*Pour une pratique porteuse de sens  
et respectueuse des personnes*

est une publication des éditions Seli Arslan  
14 rue du Repos  
75020 Paris  
Mail : arslan.seli@wanadoo.fr

*Mots clés*

Alcoolisme • Dépendance •  
Abstinence • Hospitalisation •  
Soins

Raymond Gueibe

Psychiatre de liaison  
dans un hôpital général en Belgique,  
psychologue de la santé et formateur à  
l'Institut Perspective soignante à Paris