

Claire Touzard
Sans alcool

Être sobre
est bien plus
subversif qu'on
ne le pense.



Flammarion

En France, on s'avoue rarement alcoolique. Quand on boit on est festif, irrévérent, drôle. Français. Un jour pourtant, Claire arrête de boire. Elle prend conscience que cet alcool, prétendument bon-vivant, est en vérité en train de ronger sa vie. Il noyaute ses journées, altère sa pensée, abîme ses relations. En retraçant son passé, elle découvre à quel point l'alcool a été le pilier de sa construction et de son personnage de femme.

Sans alcool est le journal de son sevrage. Un chemin tortueux, parfois rocambolesque, à travers son intimité. Une quête de libération complexe, dans un pays qui sanctifie le pinard. L'autrice affronte son passé, l'héritage familial, le jugement des autres.

Son récit interroge, au-delà de son expérience. Pourquoi boire est une telle norme sociale ? Alors qu'on lui a toujours vendu la sobriété comme le choix des cons et des culs bénis, elle réalise qu'on l'a sans doute flouée. Être sobre est bien plus subversif qu'elle ne l'imaginait.

Claire Touzard est journaliste et grand reporter. *Sans alcool* est son premier livre.

Flammarion

Sans alcool

Claire Touzard

Sans alcool

Flammarion

© Flammarion, 2021.
ISBN : 978-2-0802-3279-3

JOUR 0

C'EST DANS TON ADN

Chronique houleuse d'un dernier verre

Vous ne pourriez le deviner, j'avance masquée.
En tout cas j'ose croire que je suis discrète, que
personne ne le remarque.

J'ai un large cercle social.

Je travaille dans les médias.

J'ai une silhouette athlétique, une peau fiable.

Je présente bien.

Pourtant, je ne me sens jamais loin de cet
homme qui picole au coin de ma rue, celui à qui
je glisse une pièce au petit matin, alors qu'il
refoule encore la 8-6. Je pourrais être cet homme.
Je comprends cette douleur qui le terrasse, cette
envie d'être ailleurs, de s'extirper du réel, ce désir
secret d'être autre. Je partage l'amour de cette
petite lueur, ce petit chaud, qui vient s'infiltrer
dans les veines après le premier verre.

J'ai toujours compris les alcoolos, car j'en suis
une. Mieux sapée, plus déguisée, moins abîmée

Sans alcool

d'extérieur ; à l'intérieur, pourtant je me noie, c'est la douleur qui pointe à chaque fin de bûture, chaque fin de soirée, chaque nuit où je suffoque, le gros rouge au ventre, déjà coupable de mes méfaits, incapable de les enrayer.

J'arrête.

Jusqu'au lendemain.

Chaque jour, suivant un rituel implacable, je vais chercher ma bouteille chez le caviste. Parfois, souvent, je lui mens, en prétextant un dîner avec des amis, tout en sachant qu'elle m'est destinée.

Je me fais une bière au préalable. Parfois deux. Cela dépend du niveau de désolation de la journée, si je suis un peu agitée, ou carrément démente, possédée par l'envie de boire, de m'écraser la gueule pour mieux m'écarter du monde.

Il y a plein de raisons à ma quête de l'ivresse. La solitude. Mon caractère dépendant. L'anxiété sociale. Le monde extérieur m'effraie, il représente une masse puissante qui m'attend à chaque recoin, pour mieux me broyer.

J'aime voyager, fuir le réel.

J'aime simplement le fait d'être ailleurs, de transcender la vie sans la vivre : mon quotidien est une chasse à la déconnexion, à la mise sous le tapis. Je cherche à toucher le moins possible à la réalité des choses.

C'est dans ton ADN

La danse au-dehors me paraît trop dense, trop froide, elle me heurte en permanence. Je préfère bien souvent disparaître ou me désintégrer, toute seule, dans le silence et l'obscurité de chez moi. Avec ma bouteille.

Je me réveille triste mais j'enferme ce secret colant dans mon salon, il incruste un petit dégoût permanent, une petite haine supplémentaire à ajouter, dans le grand tableau de la détestation de moi-même.

Au moins, elle n'apparaît pas aux autres.

Moi, j'y suis habituée.

J'ai commencé à boire quand j'avais seize ans, j'en ai trente-sept : l'alcool a toujours été là pour moi, un oreiller mental, une soupape, le liant entre moi et le reste du monde. Il vampirise mes nuits, noyauté mes dîners entre amis, quand il n'est pas là, je l'attends, quand il est là, je me sens vivante. Il est mon rempart, le centre de ma vie.

Plus depuis le 31 décembre.

J'ai arrêté l'alcool.

J'ai l'impression d'avoir délaissé un pan entier de mon existence.

Sans alcool

##

Six jours.

Voilà six jours que je suis sobre. Ce n'est pas si dur. Ce n'est pas dur la plupart du temps, c'est juste présent, c'est là, cela rôde. Mon existence n'est sensiblement plus la même. Elle n'a plus le même goût, ne se déploie plus dans les mêmes décors. Les bars et cafés ont été désertés. Le goût salé des cacahuètes dans les pots en fer. La première gorgée de vin, dans le grand verre que je planquais dans les hauteurs de mon étagère. Tout cela n'existe plus. Il y a un mausolée d'objets morts et de saveurs perdues qui subsistent quelque part. Il y a une autre fille qui boit, qui me ressemble sans être tout à fait moi, elle végète dans une réalité parallèle. Elle n'existe plus.

Je craignais d'être terrassée par tout un ensemble de maux, mais rien ne se déclare. Sur Doctissimo et autres sources fiables, on parle de « *delirium tremens* » en cas d'arrêt brutal. Le *delirium tremens* est « un trouble neurologique sévère, lié au syndrome de sevrage alcoolique. Il s'agit d'un état d'agitation avec fièvre, onirisme et trouble de la conscience, propre à l'intoxication alcoolique ». Selon Wikipédia, qui énumère d'autres troubles possibles :

- Tremblements accru des mains.
- Insomnie.

C'est dans ton ADN

- Nausée ou vomissements.
- Hallucinations transitoires.

Alexandre me dit avoir peu dormi les premiers jours. Je n'ai aucun symptôme notable, cela en est presque perturbant. Peut-être, après tout, n'étais-je pas si atteinte que ça ? Il me vient à penser que je pourrais sans doute reprendre, mais avec parcimonie. Juste deux verres, une fois par semaine, le week-end de préférence. S'installe parfois la frayeur de l'abstinence totale. De voir ma vie basculer dans une autre dimension. Mon quotidien n'est désormais plus cimenté par l'alcool, par les apéros, les dîners arrosés. Or il me semble encore que mon existence se réduisait à ces festivités. Que vais-je faire à la place ? Quel sera mon futur ?

##

Pour rosser l'anxiété, je descends prendre l'air avec ma chienne Gloria. Nous errons dans mon quartier. L'alcool me manque, de façon fugace, mais il y a, derrière, une sorte de malhonnêteté intellectuelle de ma part. Comme si mon cerveau désirait faire fi du côté négatif, pour ne me rappeler que de belles images. Des mirages. C'est bien là le problème, m'a dit Alexandre : l'alcool est un plaisir, et vouloir s'en passer se révèle très complexe. Quand on arrête, le plus dur est d'associer

Sans alcool

ce plaisir vendu par tous. Par les vigneronns, le caviste au coin de la rue, votre beau-père, votre meilleure amie. À quelque chose qui détruit votre vie. La société ne fait pas cette distinction. À chaque nuisance engendrée par l'alcool, elle appose une illusion d'allégresse et de partage. Ce soir, même si je sais l'alcool néfaste pour moi, par-tout, il clignote de sa joie de vivre exubérante.

Je me sens exclue de la fête, alors qu'un couple de jeunes se roule des pelles, du château-margot plein la langue, dans le bar en bas de chez moi. C'est un bar où j'ai coutume d'aller, tenu par un couple de beaux gosses, soigneusement endimanchés. Ils sortent de leur antre blanc et virginal, boisé et pimenté d'odeurs florales, pour me saluer. « Alors on ne te voit plus ces derniers temps ? On a un nouveau vin orange à te faire goûter ! » Prestement, je les salue, je n'ose pas leur parler de mon nouvel état. Je ne suis plus de cette culture-là ; je leur dis mentalement, écartelée par une tragédie interne. Adieu.

Plus loin, des étudiantes un peu excitées jettent des cris rauques sur la chaussée. Leurs ongles peints s'agitent dans les airs, elles parlent de mecs, ou de petites galères. Elles sirotent leurs pintes avec avidité.

Ma coiffeuse s'en jette un, au bistrot, avec la boulangère et son chien, elles me proposent un demi, je prétexte un dîner.

C'est dans ton ADN

Dehors tout le monde trinque, avec une excitation proportionnelle à l'avancée de la nuit. Cette rumeur que forment les verbes légèrement éméchés, les corps qui se chopent, et s'entrechoquent, qui fendent la nuit vers un bar bondé. Tout cela semble lointain, je n'habite plus ce monde-là.

Je ne fais plus partie, me dis-je, de la liesse générale. Je suis une étrangère en mon propre pays. Une damnée, une traîtresse. Je ne partage plus l'amour du pinard, je rate cette heure bénie où l'on noie ses coups durs et ses grandes joies sous des grands crus. Je ne partage plus rien avec la société française.

Ce constat m'érafle légèrement le cœur.

Je ne trinquerai plus. Pas ce soir, ni aucun autre. Ce sentiment définitif est puissant, vertigineux. Mais il est sans appel. Car au fond, je le sais bien : ce que je gagne est bien plus immense que ce que je perds.

##

Sept jours.

C'est inscrit, en orange délavé et médical, dans l'application « Stop Alcool », qui sommeille dans mon portable. Les types qui créent ce genre d'application ne veulent vraiment pas que vous vous en sortiez. La sobriété a le graphisme monocorde. Et pourtant, il y a toujours une petite fierté,

Sans alcool

un espoir tenu et guilleret, qui s'anime quand les lettres violettes, sur fond mandarine, se découpent : sept.

Je n'aurais jamais cru y arriver.

Alexandre m'attend chez moi, il prépare une omelette aux champignons en lisant le dernier Goncourt. Il a tranché du pain, et ouvert une boîte de tarama.

« C'est apéro », il me dit, en me tendant un verre de Kombucha, un thé fermenté dont le fond d'amertume constitue un semblant d'expérience. Depuis mon arrêt, nous aimons plaisanter sur l'ennui gustatif des sodas. J'enfonce ma langue dans sa bouche, cela a meilleur goût.

Être sobre, c'est être relativement seul. Parfois, ce que je m'inflige me semble absurde, j'ai l'impression de tuer une partie de moi-même, une fille que je suis, une vie de plaisirs et d'hédonisme que j'ai eue.

Et puis, je me rappelle : les images violentes reviennent par petits éclats, elles me transpercent les os, comme des débris de verres la main de l'étourdie schlass en fin de soirée. Des phalanges, je m'en suis abîmé, en ouvrant des bières. J'ai encore des cicatrices : l'une d'elles vient entailler l'œil de la protection que je m'étais fait tatouer sur le majeur.

C'est dans ton ADN

Il ne faut jamais oublier pourquoi on décroche. Il faut refuser cette fameuse phrase : « Oh, ce n'était pas si grave. »

Il faut s'obliger, se forcer, à faire venir les mauvais souvenirs pour tenir. Je les garde à portée. Ils réapparaissent, comme des fantômes, pour mieux m'éloigner des terrasses.

Je les vois, comme un film en accéléré, laissant quelques scènes vivaces : des lames dans les tripes, et des traces sur ma peau.

Ces réunions entre amis, s'achevant dans des éclats, car je ne tenais plus debout. Ces messages rageurs que j'ai écrits seule et ivre, chez moi, pendant des heures. Les claques données à des amants en public. Les chutes dans les escaliers, sur les rails du métro, les accidents de voiture. Les engueulades beurrées, la violence des mots et des corps, les rendez-vous amoureux ratés. Les articles bâclés. Cette odeur âcre et rêche, fiévreuse et lourde, du vin trop ingurgité, qui zone et emplît l'espace de la chambre, tapisse le fond de mon ventre, quitte à m'asphyxier. Cette impression de me réveiller dans mon propre sang, engluée dans un plasma de sulfites. Parfois, j'ouvre encore la fenêtre de chez moi car ce relent perdure, inscrit dans le bois.

Et puis, il y a eu tous ces amis perdus, comme tous ces vêtements que j'ai oubliés sur des bancs de discothèques, dans les trains, dans les cafés,

Sans alcool

quand mon cerveau ne marchait plus. Ces bouts de moi que j'ai confiés à l'alcool, laissant s'étioler mon amour-propre, mon existence. Moi.

Je dois, ce soir et tous les autres, me décrocher de ce poison-là.

Je m'éloigne à grandes enjambées.

##

Il y a aussi eu Alexandre, que j'ai failli perdre par une nuit froide.

Je me colle contre lui, avec cette joie retrouvée, de me dire : tout ceci est derrière moi. Tout cela ne sera plus. Je le scrute. Son long corps blanc d'anglais, avec ses grains de beauté, son tatouage de racaille mais sa gueule d'architecte, avec ses grandes lunettes en écaille marron, ses yeux noisette espiègles et ses cheveux blonds presque longs – à la Richard Clayderman aime-t-il se moquer – qui retombent sur ses yeux. Il a quarante-sept ans et aucun cheveu blanc : il n'a pas d'âge. Pour moi, c'est un ange. Il est arrivé au beau milieu de ma solitude. Il a déboulé avec sa silhouette élancée, son intelligence vive, son humour et sa bienveillance. Son passé lourd s'est assemblé au mien, pour mieux creuser un autre sillon, loin des malheurs, loin des cons : le nôtre.

Moi la Bretonne, athéiste au pays des calvaires et des grenouilles de bénitier, je ne suis pas

C'est dans ton ADN

croyante, mais tout de même. La vie m'a fait un sacré cadeau, à défaut d'un cadeau sacré. Alexandre m'a sauvée.

Il dort. C'est un insomniaque notoire, mais depuis que nous sommes ensemble, il ronfle allègrement. Je trouve que c'est là une des plus belles preuves d'amour, que cet endormissement profond, qui me donne sa confiance, son bien-être en pâture. J'aimerais avaler ses membres laiteux un à un. Je rampe vers la cuisine, pour scruter les rails endormis de la gare de l'Est qui surveillent son appartement, dans le noir opaque de la nuit. Je revis notre rencontre, avec un petit bonheur, assise sur le cul froid d'un tabouret. C'était il y a six mois. Nous nous sommes croisés, un peu par hasard, beaucoup par chance. Il est photographe, je suis journaliste. Nous sommes partis ensemble sur une mission en Écosse pour un magazine. La première fois que je l'ai vu, c'était dans un hall d'aéroport. J'ai tout de suite aimé sa façon de se déplacer. Il y avait quelque chose de très sensible dans son élégance, il fouillait dans son sac pour chercher un chargeur oublié. J'ai aimé ce côté étourdi et sa façon très timide de m'observer. Il est resté bouche bée en m'apercevant ; il n'a rien dissimulé dès le départ, laissant toutes ses émotions à nu, ses petites béatitudes à cru. Je pense avoir aimé dès la première seconde

Sans alcool

cette vérité-là. Nous sommes montés ensemble dans l'avion. J'étais en gueule de bois, je l'étais quasiment tous les jours à l'époque, et j'ai commandé une bière pour me remettre à flot. Le deuxième soir, alors que nous étions plusieurs à table dans un Bed & Breakfast, il m'a, à nouveau, longuement fixée. Je remarquais qu'il refusait le vin qui lui était proposé.

« Je ne bois pas », a-t-il simplement dit.

Je me souviens avoir pensé : il a dû morfler. Je ne dirais pas que cela se voyait physiquement. Mais entre anciens fêtards, on se reconnaît, on se renifle toujours. S'il ne buvait plus, c'est qu'il avait dû y aller fort. C'était la première fois que je croisais quelqu'un qui avait le courage de dire non à un verre en société. Dans nos milieux, les gens picolent, c'est avéré, personne ne s'avouera jamais alcoolique, mais personne n'est sobre non plus – être sobre, ça signifie que l'on a un problème. Ce n'est pas glamour : les Alcooliques Anonymes, c'est pour les âmes misérables, les losers. Ce n'est pas nous. Je trouvais valeureux ce refus serein de boire ; cela m'a tranquillement bouleversée. La veille, je m'étais descendu deux bouteilles de 50 cl du minibar. À ce dîner, j'ai bu deux grands verres de bordeaux, très tanniques, qui m'ont laissé un goût âpre sur la langue. J'avais, je le découvrais, honte de boire devant lui. Comme s'il avait lu en

C'est dans ton ADN

moi, perçu l'alcoolique, pas l'alcoolique mondaine mais celle qui se planque chez elle, dès 18 heures, avec deux bières et une bouteille dans le silence triste de son appartement. La voyait-il ?

Quoi qu'il en soit, il me plaisait.

Nous sommes rentrés à Paris. Nous avons échangé notre premier baiser sur le banc en pierre jaune de la rue du Château-d'Eau, après avoir vu un Ken Loach au cinéma le Louxor. Le fait d'avoir réussi à nous rouler des pelles après un drame social anglais a très vite scellé la solidité de nos rapports.

À minuit, nous avons traqué le dernier shawarma rue Strasbourg-Saint-Denis, entre les viandes saoules et les derniers néons, rallumant une ville qui s'éteignait déjà. Depuis, nous nous sommes aimés, cela a été notre principale activité.

##

C'est un incident lié à lui, apparemment insignifiant, qui a provoqué ma décision. Son regard. Je l'ai senti glisser sur moi, m'érafler la conscience. Je ne saurais comment le décrire. Un regard fixe et direct, qui ne se rendait pas compte de sa portée. Un œil effrayé, attristé.

Nous étions en Bretagne, ma seconde maison, à une soirée entre amis. Les cœurs étaient chauds et le décor plaisant. J'avais promis à Alexandre de

Sans alcool

ne pas boire trop. La buée sur les vitres, les volets vert crémeux, le cliquetis des verres, la table et les bougies, l'apéro et les rires. Une joie franche et familiale s'époumonait à l'orée de la nouvelle année. Et puis, quelques heures plus tard, la violence de mon état au milieu de cette légèreté-là. J'étais ivre et titubante. J'avais atteint ce point. Celui où le cerveau s'arrête de tourner et où les anxiétés sont englouties. J'avais bu deux, cinq, dix verres. Voilà que je le trouvais. Cet oubli, ce moment où enfin vous n'existez plus vraiment, où vous vous décollez de vous-même. J'ai cherché ce point toute ma vie, depuis mes seize ans, frénétiquement. Mais je n'avais jamais vu les yeux de quelqu'un de sobre et d'aimant sur moi, dans ce moment-là.

Cela a été foudroyant.

J'avais jusqu'alors plus ou moins caché à Alexandre la vérité sur ma consommation. Lorsque nous sortions ensemble, je buvais deux verres de vin religieusement. Jamais plus. Car au troisième verre, on sait que l'on peut être percé à jour. Le troisième, c'est le point de départ invisible vers la débauche, la frontière très poreuse entre la célébration et l'addiction est franchie. On peut céder à tout moment. Ce soir précis, je me suis laissée aller, affichant ma voracité, cette rapidité d'exécution qui ne trompe pas. Après une coupe, avalée

C'est dans ton ADN

en quelques secondes, mon corps en demandait une seconde, engloutie aussi sec, puis la pente glissante assumée, je n'avais bientôt plus de limites.

À deux heures du matin, Alexandre m'a regardée. Je le provoquais tacitement, alors qu'il m'attendait. Nous avions décidé de rentrer, il y avait de cela une heure, car il était épuisé. Mais en traversant le salon pour y saluer nos hôtes, j'avais croisé quelques amis avinés. Je dansais désormais avec eux, tandis qu'il était sagement assis avec mon manteau et mon sac sur ses genoux. Pour quelqu'un d'autre, pour n'importe qui éparigné par les vapeurs trompeuses de l'alcool, cette vision aurait été poignante. Il avait rassemblé mes affaires laissées çà et là, sur la table et le canapé, comme seule savent le faire les filles trop bourrées. Il attendait gentiment, poliment. Tandis que moi, la beurrée, la barrique, je le faisais passer pour un con.

Qu'importe, me disais-je au fond, car cela n'était pas moi. Pendant des années, j'ai cru qu'être ivre était un moment qui n'existait pas véritablement. C'était un oubli, un creux spatiotemporel. L'alcool avait bon dos : il prenait les choses en main à ma place, il me faisait réaliser le pire. Le lendemain je n'assumais rien : je n'avais rien fait. Ce n'était pas moi. C'était l'alcool.

Sans alcool

C'était bien ma petite méchanceté, pourtant, la stupidité de ma provocation, qu'il voyait là, Alexandre. C'était moi. Sur le chemin du retour, j'ai été vexée par son silence.

Puis j'ai été prise d'une honte, fracassante.

Combien de fois n'avais-je pas perdu des proches, des amis, n'avais-je pas introduit une nonchalance, une malveillance dans des espaces pourtant heureux. Juste à cause d'un verre de trop ? La conscience soudaine de ces milliers de moments gâtés par mon ébriété, m'a claqué au visage. Encore ce soir, j'avais failli gâcher l'amour de ma vie à cause de l'alcool, comme j'avais abîmé tant de choses auparavant.

Au-delà de cela, j'ai eu l'impression terrible d'être démasquée. Je réussissais tant bien que mal à faire exister le véritable moi depuis le début de notre rencontre : le moi solaire, positif. Cette soirée-là avait convoqué l'autre moi, celui que je souhaitais cacher à tout prix : cette fille qui se sabordait. Celle qui crachait en parlant, les yeux mi-clos, qui pouvait s'exciter pour n'importe quoi, un mot de trop, un débat, celle dont les fractures du passé ressurgissaient après quelques décilitres, qui retrouvait une carapace, dure et violente, la rebelle, la brisée. La petite chose déchue et écorchée, qui s'est trop fracassée dans les clubs, en recherche d'amour. C'est comme si tout cela, sou-

C'est dans ton ADN

dain, s'était évadé de ma conscience, comme si ces souvenirs s'étaient échappés du tiroir de mon âme où je les rangeais soigneusement. Un mélange de nostalgie et de grandes déchirures, d'agressivité. Je ne voulais plus être cette fille-là, même un quart d'heure, même quelques secondes, j'avais toujours peur que cela transparaisse. Et Alexandre l'avait entrevu.

Je suis allé vomir, dans les toilettes de notre habitat breton au carrelage froid. La tête dans la cuvette. Alors que ma joue touchait la céramique blanche, que les larmes perlaient dans une odeur forte de Canard WC. J'ai compris qu'à trente-sept ans, il était vraiment temps. Temps d'arrêter les conneries. Ce n'était pas des petites conneries, c'était un chapelet de conneries, et ce chapelet de conneries, formait désormais l'album de ma vie.

##

Je suis sortie. Je me suis perdue sur la plage, quelques mètres seulement en contrebas. Il y a là un rocher, sur lequel je me réfugiais étant adolescente. Ce rocher a vu mes premiers joints et mes premières bières, je me suis assise sur sa surface rugueuse et froide, pourtant familière. La Bretagne : ici j'avais vécu mon lot de violences, comme mes plus belles joies, le tout submergé par l'alcool

Sans alcool

comme par les marées, fières et impétueuses. Je dégrisais en entendant le ressac, en sentant cette odeur saline, de haute mer et de goémon, qui a bercé mes seize ans. Je redevais la jeune fugueuse rebelle, qui se réfugiait dans les cailloux pour cacher ses peines. Cette jeune fille, elle s'est tellement esquintée, elle a connu tellement de bosses et de trous, qu'elle s'est habituée à détruire elle-même les petits bonheurs que lui offre la vie. J'ai vu cette jeune fille avec un sweat trop large, une demi-queue de cheval posée à l'arrière du crâne, un jean clair et moulant, ses grandes pompes de skate. Toujours des godasses un peu masculines, pour mieux écraser les émotions trop vives. J'ai vu tout le mal que cette jeune fille s'était infligé depuis ses années lycée. J'ai vu l'alcool, qui a entaché le calendrier de son existence, de sa première Kronenbourg sifflée ici, à quelques pas, derrière la digue, aux éclats alcoolisés en famille, aux années entières de fracas.

J'ai retracé mentalement toutes les fêtes, depuis, qui avaient échoué dans le caniveau et les cris. Les chutes. Les heurts. Cramponnée de tristesse à mon rocher, j'ai frissonné.

Je suis rentrée d'un pas lourd de ma décision. Alexandre m'attendait, inquiet, prêt à tout me pardonner, dans le lit de la chambre voisine. Il

C'est dans ton ADN

savait au fond ce que je vivais, car il l'avait été aussi.

Alcoolique.

Il ne jugeait pas, il me scrutait avec une inquiétude réelle – il percevait, à travers moi, son ancienne existence.

« Je t'aime, a-t-il dit.

— À partir d'aujourd'hui, j'ai répondu. Je vais arrêter l'alcool. »

##

Jour 2.

Dès le deuxième jour de mon arrêt, alors que le vent turbulent de ma région fouettait la vitre, j'ai griffonné mes premières impressions. Ce soir, je ne boirai pas. Ni le suivant, ni celui d'après. Il serait délicieusement aisé, tellement familier d'effacer ma gueule de bois par d'autres verres, je connaissais ce cycle facile, cette douce ritournelle, qui ne prenait jamais fin. Autrefois je suivais allègrement ce fameux adage : « Traiter le mal par le mal. »

Rompre cet écosystème me semblait anodin. L'instant d'après il me terrifiait. Ne plus boire paraissait si simple et à la fois, vertigineux.

Deux jours après la débâcle, avec Alexandre, nous avons quitté notre gîte, à quelques mètres de la côte, pour gagner la maison de mes parents

Sans alcool

à pieds. Nous nous sommes enfoncés dans la boue, dans un champ, bientôt pris d'hilarité, paumés au milieu des fleurs d'artichauts. Nous étions comme deux gamins avec une lampe frontale, qui se poussaient un peu, se chamaillaient. Alexandre allait être mon pilier et mon guide. Je m'étonnais qu'il ait été mis sur ma route. J'observais sa silhouette, à la lueur crue de la lampe, il nous frayait un chemin : il marchait légèrement en avant, pour tâter le terrain avant mon passage. Sans doute appréhendait-il, comme moi, l'annonce de cette sobriété à ma famille.

Nous avons à peine franchi le seuil de la porte, que mon beau-père, un fier gaillard du Finistère, sympathique et bon vivant, a débouché une bouteille. J'étais épuisée, malgré ma nuit sobre de la veille, et ce « poc », auparavant festif, m'a fait sur-sauter.

« Allez, on sait comment se soigner ici », a-t-il dit, ou quelque chose dans le genre. Je remarquai que son visage était encore légèrement bouffi du réveillon. Les cernes de la fête creusaient des rigoles sombres sous ses yeux. Quand il est en vacances, Jean-Charles ne compte pas : il aime le vin nature, la bonne chère. Mes parents vivent dans une maison écologique en bois, ils achètent leurs légumes directement auprès des producteurs locaux : des militants discrets du bien-vivre, qui aiment voyager, s'occuper de leurs petits-enfants.

C'est dans ton ADN

Quand l'été vient, mon beau-père fait du vélo puis se plaît à sillonner les caves proches des maisons qu'ils louent dans le sud de la France, à la recherche des meilleurs crus. Il a installé sa propre réserve, immense, à côté du cellier, et lorsque les invités s'annoncent, ce qui arrive régulièrement, il débouche sans compter. Sa vélocité pour ouvrir les bouteilles est proportionnelle au bonheur partagé. J'ai remarqué, ces derniers temps, que ce rythme s'était un peu accéléré et que lui-même, sous prétexte de vacances, de week-end, d'invités, se servait sans discontinuer.

« Tu me donnes ton verre, ma belle ?

— Désolée, j'ai décidé d'arrêter. De boire. »

J'avais le sentiment, avec cette phrase fragmentée, de lui faire un affront. Je me rendais compte que j'appréhendais sa réaction. Ce qui, en même temps, était absurde. Tout le monde dans ma famille a assisté à mes états d'ivresse incontrôlables. Il y a deux ans, lors d'un mariage, je suis tombée dans un fossé en voulant aller aux toilettes, finissant la noce le visage griffé et sanguinolent. En novembre, je me suis violemment écharpée avec un ami de la famille après deux ou trois tournées. Mes proches, je le croyais alors, allaient accueillir cette nouvelle avec soulagement. Ma mère m'a immédiatement soutenue. En revanche, Jean-Charles est resté silencieux.

Sans alcool

« Tu n'y arriveras pas », m'a-t-il dit enfin, avec un sourire, celui en coin de lèvre, qui vous crucifie avec humour. « La boisson, c'est dans ton ADN. »

Cette phrase m'a stupéfaite. Très vite, après le silence, nous avons repris nos conversations comme si cet instant n'avait jamais eu lieu.

Je nous ai servi de la Badoit.

Mais j'ai senti une fissure, au creux du ventre. Comme si mes gènes, eux-mêmes, me tiraient vers le fond, me draguaient vers le bas, en chantonnant. « Tu es une pochtronne, tu ne changeras pas. »

##

Nous sommes rentrés à pied, en silence, avec Alexandre. J'appréciais ce silence tumultueux de chez moi : ici, on ne percevait jamais les humains, seulement les éléments. Les quelques bruits et craquements se perdaient dans la mêlée sombre au loin : la Manche. Je l'entendais lécher les rocs à nos pieds. À Paris, les hommes s'agitaient et s'exaltaient, ici, ils pouvaient se faire avaler en un ressac, une vague trop démente.

Ici, c'était la puissance du chaos, le tourment de la nature, l'évidence de la condition d'homme dans ce que cela a de plus brut, presque primal. Les légendes de Jules Michelet. La gueule creusée

C'est dans ton ADN

et la silhouette coupée à la serpe de Xavier Grall, le poète et hippie breton. Les farouches militants, qui dénonçaient les panneaux affichés par le gouvernement : « Il est défendu de cracher par terre, et de parler breton. » Les femmes d'agriculteurs d'antan, avec leur faciès drôlement asiatique, leurs carrures vigoureuses, leurs coiffes poussiéreuses, leurs mains de géantes.

Mais ici, c'était aussi la solitude qui suintait des murs en granit. Les volets fermés, la tristesse qui proliférait à travers les vitres encrassées. Les rades déglingués ou quelques silhouettes lourdaudes étaient perceptibles, à cette heure avancée, collées au comptoir, pour écluser des pintes. Ici, c'était le quotidien brutal des pêcheurs et des travailleurs agricoles, les doigts déformés par leur labeur, leurs journées voûtées vers les éléments, dans le zef finistérien. Les nervures sur le nez, les veines trop rougeoyantes, les voix graves et brisées. La castagne le week-end, en sortie de discothèque, sur les parkings, les jeunes qui se défonçaient à la Kro, sous les abris de bus tagués. L'ennui des soirées las, quand il n'y avait rien à faire dehors, et rien à la télé. C'était les Bretons qui buvaient mal, qui buvaient trop.

« Tu sais, m'a dit Alexandre, les personnes qui m'ont fait des réflexions sur ma sobriété sont celles qui ont fini par pleurer dans mes bras en fin de

Sans alcool

soirée, pour me confier qu'elles avaient des difficultés à se modérer, et se perdaient dans l'alcool. » Il essayait de me faire oublier ces quelques mots qui avaient volé tout à l'heure, il me connaissait assez pour savoir que j'avais l'âme écorchée.

En prononçant cette phrase, mon beau-père n'avait pas voulu m'enfoncer. Il avait créé un monde, dans lequel l'alcool n'était que familial, bon enfant et source de partage. Mon refus d'accepter cette vision-là, de pointer l'alcool comme source de problème, l'avait ébranlé. Avec cette phrase, qui aurait dû provoquer des encouragements, j'avais en fait déterré ses propres interrogations.

Alors que dans mon sang, les effluves d'alcool s'estompaient peu à peu, je prenais conscience que cette décision allait être plus ardue que je ne le pensais. Elle ne s'annonçait pas tant comme un défi physique que psychique. Cette simple boutade de mon beau-père laissait augurer un combat. Je n'allais pas seulement me frotter à mes démons, à mes frustrations : j'allais devoir affronter tous ceux des autres. Car en France, tout le monde boit. Et personne ne veut en parler. La sobriété est corrosive, elle est le grain de sable qui vient enrayer un déni bien huilé.

Je ne l'avais jamais observé.

##

Onze jours.

J'interviewe un artiste, fort sympathique, dans un café. Je ne peux pas m'empêcher de regarder ce que les gens des tables voisines ont dans leur verre. Depuis que j'ai arrêté, je suis spectatrice de la consommation des autres. Ce n'est pas moralisateur : je tente, par cette observation, de percer le mystère de notre rapport à la boisson. Quand vous êtes sobre, vous devenez enquêteur de votre propre mal, vous tissez le fil qui vous a conduit jusqu'à la dérive. Vous traquez tous les petits détails, partout, aux terrasses et aux comptoirs, dans la rue, sur les bancs, dans les dîners. Et vous vous dites : combien sommes-nous dans ce cas-là ? Des milliers, des milliards ?

Je ne juge pas. Je découvre.

Cet après-midi-là, je scrute une jeune femme blonde, à l'air fatigué, qui commande un vin blanc à 17 heures. En face d'elle, le jeune homme a des cheveux longs et un blouson un peu vintage. Il a demandé un Coca.

« Désolé, j'ai fait fort hier », dit-il.

C'est cocasse, qu'il s'excuse de ne pas l'accompagner. Il n'est même pas 18 heures, l'heure charitable pour commencer à se cuire (en tout cas, en Bretagne). La jeune femme blonde reprend vite un deuxième verre. Je ne peux m'empêcher

Sans alcool

de penser : « Toi, tu as un problème. » Je connais cette fille. Cela a été moi. Pour elle, prendre un petit blanc à une heure proscrite est un geste gentiment rebelle. Elle suit cet adage, que j'ai suivi pendant des années : « Foutu pour foutu. » La vie me crame aujourd'hui comme hier, je vais la défier à coup d'alcool, se dit-elle sans doute, elle a l'envie pressante d'oublier le mal avec un vin un peu festif, le désir de s'étourdir avec ce garçon, une envie de catharsis partagé. On ne pense pas à l'après, quand on boit. À tout ce qui peut se passer de pire. On attend son coup de blanc, de rouge, comme une délivrance. L'alcool détruit la projection : il vous transpose toujours dans le même bain, un espace-temps rassurant, dont vous connaissez en général l'issue. Il est un creux familier dans la réalité.

Maintenant que je suis sobre, je sais que cette petite ivresse de 17 heures est la pire. Elle arrive trop tôt, pour mieux voler notre journée, nous coller en bas. L'illusion de fête va vite être remplacée par un substrat triste et las, qui grise les heures suivantes. Je me souviens de l'amertume qui s'appose à toute chose par la suite. Ce sentiment d'être déjà à terre, alors que les gens n'ont même pas encore dîné, alors que les enfants des autres sortent à peine de l'école. Je les connais, ces verres trop précoces. On les regrette vite, ils nous tabassent, il n'y a plus qu'à s'en enfiler

C'est dans ton ADN

d'autres et à continuer jusqu'à ce que l'on soit tout à fait assommé. Lorsqu'on démarre, c'est pour mieux se finir : sinon, à quoi bon commencer ?

Je ressens de la compassion pour cette fille, que je ne connais pas mais que j'ai été, je me lève en lui souriant, elle doit me prendre pour une allumée.

Je marche d'un pas fier, dans la fin de journée bleue et froide de janvier.

##

Chaque journée détient son importance. Elle est une sorte de marche lente, vers un ailleurs. Une métamorphose progressive, qui s'instaure de façon un peu branque, avec son chaos serein, cette impression que nous nous laissons dériver vers le bien, sans savoir ce qu'il va advenir de nous-même. Je le remarque avec Alexandre, qui compte les mois régulièrement depuis le début de sa sobriété. Quand vous êtes un ancien alcoolique, la vie commence vraiment quand vous avez arrêté, aussi vous calculez tout en fonction de cette date salvatrice. Alex a un an et six mois. J'ai treize jours. Le temps n'est plus le même. Quand vous buvez, tout est confus : quand vous êtes sobre, les heures reprennent forme humaine.

Nous sirotons un café dans sa cuisine, sur la nappe en toile cirée à carreaux bleus, dans des

Sans alcool

tasses japonaises. À la fenêtre, un soleil rose se lève sur la gare de l'Est, nous percevons les slogans de la SNCF au loin, comme si nous étions toujours prompts au départ. C'est à cette tranquillité sans faille, à ce décor calme et à carreaux, mais aussi à ce voyage palpable et possible, que ressemble désormais ma vie, et il est tout à fait vertigineux pour moi de me dire ceci. Ma vie n'a été que grandes échappées, tumultes, verres brisés. Des road trips et des corps qui se collent, mal, dans des motels. Des nuits sans dormir, des gins tonic dans les salons Air France, des nausées au réveil, des litres de vin, sur des kilomètres d'existence palpitante. Aujourd'hui, j'aime prendre le temps de me lever, de sentir le parquet sous mes pieds, de regarder les bâtiments au loin, de ne rien faire. D'exister sous la forme la plus pure, sans la violence, sans le filtre ombrageux de l'alcool. L'alcool ne tuait pas l'anxiété : il la générait. Il dessinait quotidiennement des harpies, prêtes à se jeter sur mes névroses. Il était l'élastique invisible qui agrandissait mes peurs. Celles d'être trop fatiguée, irascible, violente, vive, rébarbative. De perdre la mémoire. D'avoir fait le pire, sans m'en souvenir.

Parfois, je me levais avec l'angoisse d'avoir tué quelqu'un à mains nues.

Combien d'idées, combien de mots, combien de projets ai-je laissé dans les trous noirs de