

Daniel Schreiber

LE

DERNIER

VERRE

De l'alcool
et du bonheur

autrement



Daniel Schreiber

LE DERNIER VERRE

De l'alcool et du bonheur

C'est notre histoire à tous : l'histoire d'un penchant pour l'alcool, d'une consommation d'abord sociale et joyeuse qui, de verre en verre, de soirée en soirée, dérape vers la véritable addiction.

Dans cet essai introspectif convoquant aussi bien Oliver Sacks ou David Foster Wallace que James Bond, Daniel Schreiber interroge avec lucidité notre rapport à l'alcool et s'attaque aux préjugés qui nous empêchent de parler ouvertement des formes les plus banales de cette maladie.

« Un regard résolument humain, porté sur une faiblesse qui ne l'est pas moins. » *Die Zeit*

Né en 1977, Daniel Schreiber est essayiste et critique d'art. Il s'est fait connaître par sa biographie très remarquée de Susan Sontag. Le Dernier Verre. De l'alcool et du bonheur est rapidement devenu un bestseller outre-Rhin et a imposé Daniel Schreiber comme l'un des jeunes penseurs allemands les plus prometteurs de ces dernières années.

Traduit de l'allemand par Alexandre Pateau.

Retrouvez toute notre actualité
sur www.autrement.com
et rejoignez-nous sur **Facebook**.

Le Dernier Verre

Publié en langue originale par Hanser Berlin sous le titre
Nüchtern. Über das Trinken und das Glück

© Hanser Berlin im Carl Hanser Verlag München, 2014.

© Éditions Autrement, Paris, 2017, pour la traduction française.

ISBN : 978-2-7467-4655-8

www.autrement.com

Daniel Schreiber

Le Dernier Verre
De l'alcool et du bonheur

*Traduit de l'allemand
par Alexandre Pateau*

Éditions Autrement

Quand tout a commencé

On se souvient toujours plus facilement du début d'un amour que de sa fin. C'est avec la plus grande précision que je peux raviver en moi le sentiment de cette époque où l'alcool est devenu partie intégrante de mon existence ; un élément immuable, et qui me comblait de bonheur. C'était à New York, à Park Slope pour être précis, quartier pittoresque de Brooklyn aux rues semées de beaux immeubles *brownstones* et de ginkgos plantés à l'aube du siècle dernier. On y passe ses dimanches après-midi le gobelet de café à la main, le chien au bout de sa laisse, à flâner dans les longues allées boisées du Prospect Park. Mais au fond, cette histoire n'a absolument rien à voir avec New York. C'est une histoire on ne peut plus banale, qui pourrait se dérouler de la même manière n'importe où dans le monde, à Londres, Barcelone ou Tel-Aviv, à Dresde

ou Lyon. Et à Berlin, cela va sans dire. Choisissez l'endroit, remplacez New York par la ville dans laquelle vous vivez, ou par un lieu auquel vous associez un souvenir particulièrement heureux. Imaginez : vous coupez quelques tranches de pain aux noix, sortez délicatement un fromage de brebis provençal de son emballage, auquel vous ajoutez quelques grains de raisin, et vous vous versez un verre de pinot noir californien. Le verre monte vers vos lèvres, vous respirez son arôme voluptueux, vous prenez une gorgée, et cette sensation de décontraction que vous connaissez bien irradie bientôt votre corps de sa chaleur. Vous souriez à votre compagnon, à votre compagne en lui tendant le deuxième verre. Les légers désaccords qui ont envenimé vos dernières journées s'estompent, les frustrations passées sous silence et les mauvais pressentiments se tamisent. Vous le savez déjà : pendant quelques heures, le chaos qui règne à l'extérieur, mais aussi en vous-même, va être largement relégué à l'arrière-plan. La satisfaction qui s'imisce en vous ressemble un peu à du bonheur. Qu'on me comprenne : j'ai toujours aimé boire. Seul et accompagné. Dans les bars et sur le canapé du salon. Le week-end et en semaine. Étudiant, j'allais aux mêmes fêtes que tout le monde, je prenais les mêmes drogues, vivais les mêmes matins voilés par la gueule de bois, les mêmes aventures et les mêmes relations amoureuses que la plupart des gens à cet âge. La boisson était toujours

bienvenue, elle s'apparentait à l'un des rites essentiels de l'entrée dans l'âge adulte – une époque où l'on est heureux de voir le soleil se lever au petit matin derrière les vitres d'un bar, pour rentrer se coucher seul ou à deux, sans une once de culpabilité. Parce qu'on est jeune encore, et qu'on a tout le temps du monde. Parce que tout ce qu'on fait ne semble pas encore compter pour de vrai. Parce que la vie, même si on ne le formulerait certainement pas comme ça, semble tout entière offerte devant soi, attendant simplement d'être vécue. Parce qu'à chaque décision on a l'impression qu'on peut encore faire machine arrière d'un claquement de doigts. Parce que c'est seulement bien plus tard qu'on en prendra conscience : tout a compté. Chaque minute. Et chacune de nos décisions a entraîné avec elle des conséquences plus ou moins graves.

Si l'on se souvient mieux des débuts de nos grands amours que de leurs fins – et la boisson, comme pour presque chaque buveur, fut pour moi un grand, même un très grand amour –, c'est surtout parce que les débuts sont ô combien plus beaux. Les relations qui comptent tardent à finir. On lutte si fort et si longtemps pour les sauver qu'au bout du compte on ne sait plus à quel moment l'amour est devenu un combat. Alors que les débuts sont souvent pleins de promesses, de projections harmonieuses. Le fait est qu'à l'époque de Park Slope,

à mi-chemin entre la vingtaine et la trentaine, je me voyais continuer encore longtemps à mener la même vie. Avec mon compagnon de l'époque, nos amis, mes différents boulots – et les bouteilles de pinot noir californien, de riesling allemand, de bordeaux français, de cabernet australien ou de cavas espagnol que je me procurais sur les conseils éclairés du bon caviste de notre quartier. Avec ce sentiment d'équilibre que me procurait l'alcool, ce doux oubli qu'il favorisait au bout d'une longue journée de travail, cette sensation qu'il me donnait d'être protégé du monde par une sorte de tampon qui engourdissait mes sens. Et avec cette impression qu'il faisait taire les voix qui haussaient parfois le ton dans ma tête pour me rappeler que tout était loin d'être aussi rose que je me plaisais à l'imaginer. On ne buvait pas de manière excessive, mon compagnon et moi, loin de là. Même s'il nous arrivait souvent, le week-end, de faire la fête jusqu'au bout de la nuit, nous en sommes longtemps restés à la bouteille commune du soir, qui d'ailleurs n'était même pas quotidienne. Mais la vérité, c'est qu'à l'époque j'étais déjà incapable de concevoir la vie que nous nous étions aménagée sans cette dose de vin. Au fond, j'avais déjà le sentiment que la vie adulte ne vaut d'être vécue qu'en buvant. Et peut-être enfin que si l'on se souvient moins bien de la fin de nos grands amours, c'est qu'en général celle-ci s'annonce alors même qu'ils commencent tout juste. Le point final de mon amour

pour l'alcool a même une date précise : c'est le jour où j'ai arrêté de boire. Plus de vodkas tonic, plus de merlot, plus une coupe de mousseux, pas même une goutte de bière. Mais la fin de la relation a commencé bien avant ce point ultime, elle a commencé à Park Slope. Si la demi-bouteille du soir n'avait pas été si importante et si je m'en étais tenu là, il est presque certain que je boirais toujours.

À entendre les discours que l'on peut tenir sur l'alcoolisme, ou à lire des livres qui en parlent, même celui qui se verse un petit coup de gin dans son bol de muesli le matin, histoire de se tranquilliser un peu, est souvent loin de pouvoir se définir comme alcoolique. Le jargon communément utilisé pour évoquer l'alcool est tellement noir, pathologique et dénué d'humour qu'on a toutes les peines du monde à se sentir concerné. Les scénarios angoissants de l'alcoolisme tels qu'on y est sans arrêt confronté sont difficilement compatibles avec la réalité quotidienne du buveur. On peut boire pendant très longtemps et très bien s'en sortir. Ça peut rendre heureux pendant de longues années, voilà ce qu'on croit, ou du moins que l'alcool aide à surmonter les défis de l'existence sans trop de casse.

D'ailleurs, même si on est loin de le remarquer, plus le temps passe, plus on boit. La demi-bouteille finit par devenir une bouteille entière, alors on se dit qu'il serait quand même temps de modérer ses

ardeurs et on revient à la moitié pendant quelque temps. Pour finir par considérer la bouteille du soir comme allant de soi. On décide de faire des « semaines sans », une semaine par-ci, deux par-là, parfois même six semaines en période de carême. On réussit à se convaincre de ne plus boire tous les jours, rien que quatre soirs par semaine, pour se rendre compte un peu plus tard qu'on ne se souvient pas d'avoir pris une telle décision. On constate qu'on ne supporte plus le vin rouge ; provisoirement, on ne boit plus que de la bière ou du champagne. Et un verre d'eau entre deux verres de vin. On ne boit plus chez soi, seulement quand on sort, même si ça équivaut à sortir plus souvent. On ne boit plus rien en semaine. On ne boit plus avec certaines personnes, ou disons qu'on ne les appelle plus à partir d'une certaine heure. On arrête de fumer, car au fond, là est le vrai problème, et puis on recommence. On s'inscrit à un cours de yoga, qui nous fait du bien pendant deux mois, et puis on n'y va plus. On travaille trop, voilà ce qui cloche, alors on essaie de moins travailler et de quitter le bureau toujours à la même heure. On se sépare d'un petit ami avec qui on n'était pas très heureux, pour se retrouver six mois plus tard dans une relation qui s'annonce déjà aussi oppressante que l'autre. On est seul, et comme on pense que c'est le fond du problème, on se glisse à contrecœur dans le costume de l'individu soi-disant inapte à toute relation amoureuse. On mange trop ou pas assez,

on prend beaucoup de poids, on en perd autant sans que ça ait l'air de changer grand-chose. On programme trois séances de psychanalyse par semaine, on parle de ses origines, de son sentiment de désespoir, et elle aide, cette analyse, du moins un peu, mais on sait au fond de soi qu'on ne peut se fier à cette embellie, qu'il reste encore quelque chose ; seulement, cette chose-là, on refuse de la regarder en face.

Tout cela se met en place progressivement, insidieusement, avec des passages à vide dans les phases difficiles auxquelles la vie nous confronte, et des éclaircies quand le moral revient. Mais les passages à vide finissent par devenir de plus en plus longs et aigus. Et notre tête est solide lorsqu'il s'agit de ne pas voir le lien que cet état entretient avec l'alcool. On ne réfléchit que rarement au rôle que celui-ci joue dans notre propre vie. C'est même le contraire, car plus on boit longtemps, plus il nous semble naturel de continuer à boire. Toutes les phases, toutes les tentatives de prise de contrôle ont une chose en commun : on boit.

J'étais rentré à Berlin depuis un bon bout de temps, j'occupais mon temps libre à choisir différentes variétés d'hortensias pour décorer mon toit-terrasse, j'avais écrit un livre, je travaillais pour une revue, je voyageais beaucoup – et ça ne m'empêchait pas de boire. En apparence, ma vie s'était complètement transformée, seul l'alcool était resté. La bière tiède des vernissages. Le vin en cubi des lectures

publiques. Le Moët & Chandon du Salon d'art contemporain de Bâle. Le raki de la biennale d'Istanbul. Le Bollinger du Park Hyatt de Pékin. Les shooters tequila des bars glauques de New York. Les vodkas tonic des week-ends à Berlin. Les pinots, noirs ou gris selon la saison, choisis avec plus ou moins de soin, seul chez moi, en rentrant du bureau.

Encore aujourd'hui, c'est à contrecœur que je me replonge dans le souvenir de cette vie. De cette nervosité, cette irritabilité permanentes, de tous ces drames qui semblaient invariablement ponctuer le quotidien. Du nombre de trains et de vols que j'ai pu rater ou attraper de justesse, de toutes ces gueules de bois plus ou moins prononcées avec lesquelles j'ai pu commencer mes journées. De tous ces anniversaires que j'ai pu oublier, parents, frères et sœurs, amis, de tous ces gens que j'ai pu rudoyer sans raison, de tous ces emprunts que j'ai pu faire à la banque, du naturel avec lequel j'ai pu appeler tous mes amis à l'aide, de tous ces parfaits inconnus à côté de qui j'ai pu me réveiller dans mes draps. J'ai du mal à me souvenir de toutes les stratégies que j'ai pu échafauder pour réguler cette vie de buveur : six heures de sommeil minimum, une aspirine avant de s'endormir, se faire vomir après avoir vraiment trop bu (pour réduire le taux d'alcool dans le sang). Prévoir des jours sans pour récupérer. Prendre des compléments de vitamines pour gommer tant bien que

mal les vestiges de mes longues nuits. Quand la discussion dérive vers l'alcool, mentir avec la plupart des gens. En rire avec quelques-uns.

Vous voyez que mon existence était entièrement dictée par la boisson. Même si je ne l'aurais jamais avoué, tout le reste était secondaire. Avoir un problème avec l'alcool ? Jamais ça ne me serait venu à l'esprit. Si quelqu'un avait abordé le sujet avec moi, je l'aurais nié de toutes mes forces. Pourtant, mes quinze années passées à boire n'ont pas été dénuées d'événements dramatiques, loin de là. J'ai collectionné toute une série de « trous noirs », et de nombreux week-ends pendant lesquels j'étais complètement éteint. J'ai souvent eu honte de mon comportement. Certaines nuits se sont soldées par des événements que j'ai voulu rayer de ma mémoire à tout prix. Reste qu'entre elles s'étendaient toujours des périodes plus longues où tout allait bien, où j'oubliais. Il faut dire que j'avais toujours une explication à portée de main : tel soir, c'était parce que j'avais pris de la drogue ; une énième cuite était due à tel ou tel événement, une rupture, une dispute qui avait dégénéré. Ou alors, c'était que le quotidien au bureau devenait vraiment trop pesant. Et puis, je savourais de beaux succès, tout le monde pouvait s'en rendre compte à certains signes extérieurs. J'avais beaucoup d'amis, je voyageais. Au plus tard une fois le premier verre bu, je pouvais toujours me raconter que je menais une vie qui

roulait bien. Une vie qui avait même un petit côté glamour. Et le premier verre était toujours là si nécessaire.

Pour la plupart de mes amis et connaissances, ma décision d'arrêter l'alcool était exagérée. Même mon médecin traitant, après m'avoir rapidement ausculté et avoir contrôlé mon foie, me dit que je n'étais pas obligé d'aller jusque-là. À me regarder, on ne voyait pas forcément que je buvais trop. Et les jours où ça crevait les yeux, je mettais ça sur le compte du stress – me mentant à moi-même et mentant aux autres. J'ai toujours beaucoup travaillé, j'aimais travailler le soir et les week-ends, et l'alcool était un élément essentiel de cette vie active : un moyen reconnu par tous pour se détendre, une compensation après telle journée de travail insatisfaisante. Et un voile d'oubli qui venait recouvrir ce sentiment durable de malheur quotidien.

Aujourd'hui, lorsque je repense à cette époque régie par la boisson, c'est surtout cela qui me revient à l'esprit : ce malheur en sourdine, cette dépression toute quotidienne, furtive comme une lame de fond, ce sentiment souvent très difficile à réprimer que quelque chose de fondamental, dans ma vie, n'allait pas. Et impossible de savoir ce que ça pouvait bien être.

On peut atteindre des objectifs ambitieux, même quand on boit trop. Nous ne devrions plus en être là, mais nous continuons d'associer les alcooliques

à la représentation classique du buveur traînant sa carcasse le long des trottoirs, ou de l'ivrogne qui passe depuis des décennies de clinique spécialisée en cure de désintox, se traînant d'une rechute à la suivante, de cette star alcoolique qui aime à se raconter sur les plateaux télé. L'un et l'autre ne constituent néanmoins qu'un maigre pourcentage de la population des buveurs. Des alcooliques tout à fait capables de fonctionner, on en trouve partout – dans les cabinets d'avocats et les rédactions, dans les salles de classe et sur les chantiers, chez le coiffeur, aux caisses des supermarchés, dans les bureaux d'architectes, au Parlement. Ils élèvent leurs enfants, sont assis à côté de vous pendant la soirée des parents d'élèves ou au cinéma ; comme vous, ils partent en escapade le week-end, ils se déhanchent au mariage de leurs amis. La vérité, c'est qu'on peut même atteindre des objectifs incroyablement élevés quand on boit outre mesure. On élève autour de soi les belles façades d'une vie en apparence productive. Des façades derrière lesquelles on se cache, et qu'on trimballe avec soi comme un alibi. Alors, on serre les dents et on avance vaille que vaille. Et dès que le moindre soulagement se fait sentir, on tend la main pour saisir ce qui s'apparente le plus au sentiment d'être bien vivant – le prochain verre.

Et puis, quand on boit trop, on est armé contre les voix qui nous mettent en garde. On a toujours assez de problèmes. Il y a toujours assez d'occasions

où le prochain verre nous paraîtra indispensable. On a toujours une argumentation toute prête, qui prouve qu'il n'y a absolument pas lieu de s'inquiéter – et le plus étonnant, c'est qu'on oublie souvent qu'on n'aurait pas besoin de tant d'efforts d'argumentation si le problème n'était pas là. Quelqu'un qui boit trop n'est pas systématiquement dépendant, mais s'il continue à trop boire, il le deviendra forcément. Chez certains, le phénomène s'installe en l'espace de quelques années ; chez d'autres, il s'étend sur plusieurs décennies. L'alcoolisme est une loterie. Nombreux sont celles et ceux qui finissent par réguler d'eux-mêmes leur consommation. Toujours est-il que, pour beaucoup d'entre nous, l'alcool est le compagnon constant de notre existence, un compagnon avec lequel nous persistons à n'avoir aucune discussion sérieuse jusqu'au moment où celle-ci devient inévitable. Certains individus deviennent alcooliques dès l'adolescence, d'autres attendent l'âge mûr, ou même la vieillesse. Certains croient qu'ils vieilliront avec la boisson. Certains se mettent à souffrir de troubles psychiques et émotionnels, chassant peu à peu de leur existence les êtres qui leur étaient proches. Certains développent un cancer, souffrent de lésions au foie et d'affections cardio-vasculaires. Certains en meurent. Certains finissent par se donner la mort. D'autres s'en sortent mieux.

Celui qui n'a pas encore arrêté l'alcool et qui a peur de trop boire se demande souvent – mais peut-être

sans se l'avouer vraiment – où s'arrête la mauvaise habitude et où commence la maladie. Mais il est aussi difficile de savoir à partir de quel verre et à quel moment précis on franchit cette frontière invisible, magique, que de déterminer quelle fraise, quelle noisette ou quel grain de pollen va déclencher une allergie.

Depuis que je ne bois plus, je connais beaucoup de gens qui ont eux aussi arrêté. Malgré certaines ressemblances essentielles, leurs parcours sont extrêmement variés. Personne ne peut vraiment dire à quel moment cette ligne invisible est franchie, ce point de non-retour – personne, et surtout pas soi-même. Certaines de mes connaissances qui vivent aujourd'hui en se passant d'alcool ont commencé à boire régulièrement dès l'âge de quatorze ans, et se sont vues forcées d'arrêter à vingt ans, après plusieurs séjours en hôpital psychiatrique ou en prison. D'autres ont commencé plus tard, buvant huit ou neuf ans d'affilée, avant de se rendre compte, passé la trentaine, diplôme en main et avec un début de carrière tout ce qu'il y avait de prometteur, qu'ils étaient en train de se tuer, verre après verre. D'autres ont bu des années durant comme le commun des mortels, et ce n'est qu'après un événement traumatisant – décès, maladie ou accident – qu'ils se sont mis, progressivement, à avoir une consommation d'alcooliques. D'autres encore se sont vite rendu compte que l'alcool avait sur eux un effet incontrôlable et se sont longtemps abstenus, avant

de devenir dépendants au milieu de leur vie, en à peine quelques années. Nombreux sont celles et ceux qui ont bu pendant des décennies sans conséquences visibles, et souvent avec un plaisir évident, sans jamais ressentir le besoin d'y changer quelque chose – tous leurs proches avaient l'air d'en faire de même –, avant de constater, arrivés à quarante, cinquante ou soixante ans, qu'ils étaient coincés dans l'impasse de l'addiction. Une impasse dont, malgré les conseils de leur médecin et l'intervention de leur famille, ils n'ont plus réussi à se dépêtrer. Tandis qu'ils étaient en train de sombrer dans la dépendance, aucun d'eux n'avait conscience qu'il ou elle était sur le point d'atteindre ce fameux seuil à partir duquel il est impossible de revenir à une consommation normale.

Aujourd'hui, après quelques années sans alcool, je suis quasiment certain que j'avais déjà atteint ce seuil à l'époque de Park Slope, quand j'avais l'habitude de ne boire qu'une demi-bouteille de vin chaque soir. Certain que, même à cette époque, alors que ma consommation semblait normale, j'avais déjà franchi le seuil de l'addiction. Je me souviens encore très bien des discussions que j'avais alors avec deux amis qui ne buvaient plus. Leur décision m'apparaissait absolument fascinante ; je n'arrivais pas à croire qu'ils puissent aller aux rencontres des groupes de soutien, solliciter une aide thérapeutique. Et même si, à l'époque, instinctivement, je comprenais déjà pourquoi ils y avaient



NORD COMPO
m u l t i m é d i a

Composition et mise en pages
Nord Compo à Villeneuve-d'Ascq

Dépôt légal : novembre 2017
N° d'édition : L.69EHAN001096.N001