

Fixation des termes de la licence attachée à ce manuscrit :

GNU GENERAL PUBLIC LICENSE

Version 3, 29 June 2007

Copyright (C) 2007 Free Software Foundation, Inc. <<https://fsf.org/>>

Everyone is permitted to copy and distribute verbatim copies of this license document, but changing it is not allowed.

Copyright (C) 2007 Free Software Foundation, Inc. <<https://fsf.org/>>

Tout le monde est autorisé à copier et à distribuer des copies textuelles de ce document attaché à cette licence, mais sa modification n'est pas autorisée.

Toutes les informations relative à la licence se trouvent sur ce lien

<https://www.gnu.org/licenses/gpl-3.0.fr.html>

Table des matières

Préambule.....	3
Ah celle que j'ai fait souffrir et qui occupe encore une place importante en moi.....	3
J'ai aliéné ma vie pour en devenir l'esclave d'une maquerelle alambiquée.....	4
Ma vie durant les quatre années précédentes : les sept pêchés capitaux.....	5
Le « black-out alcoolique », une amnésie méconnue en sobriété mais qui telle une éruption volcanique détruit mon « mind » (esprit).....	9
Quelque soit la puissance de l'Amour, l'addiction au poison façonne son implosion par lassitude, il n'y pas pire maîtresse.....	10
28 Janvier 2020.....	11
Date d'entrée pour l'éradication d'une maquerelle dont le sang se vaporise dans les alambiques.....	11
29 Janvier 2020.....	12
La médicalisation est lancée à la traque de cette si envahissante maquerelle.....	12
30 Janvier 2020.....	13
Aujourd'hui tu m'affrontes par la parole : tu veux provoquer, me voir craquer, je t'entends au plus profond de mon micro processeur.....	13
31 Janvier 2020.....	15
Tu peux me provoquer, tenter de me voir craquer mais je me dois de répondre à tes inepties éthyliques.....	15
1er Février 2020.....	16
La réappropriation de mon corps, des sensations et des émotions de la vie.....	16
2 Février 2020.....	17
Le temps des contrôles et des échanges autour de l'addiction.....	17
3 Février 2020.....	17
Première permission de sortie : vais-je résister ?.....	17
4 Février 2020.....	18
Je repousse volontairement la date de ma sortie du cocon.....	18
5 Février 2020.....	19
Je vois le bleu du ciel, mes nuits ne sont plus cauchemardesques, la vie m'ouvre les bras, le bonheur en plus.....	19
6 Février 2020.....	21
Je ferme les yeux et j'envisage enfin ma nouvelle vie.....	21
7 Février 2020.....	22
Prendre l'initiative définitive et sans appel ni recours en cassation de te quitter.....	22
Dis papa c'est quoi, explique moi comment on le démasque un alcoolique ?.....	23
Dis papa rappelle-nous tes comportements durant ces périodes d'alcoolismes aiguës ?.....	25
L'alcool ne sublime pas le poème, c'est le poème qui l'atrophie.....	26
Et maintenant, voilà ce que je suis capable d'écrire en pleine sobriété à celle que j'ai aimé plus que tout.....	27
Mail d'une fille en pleine douleur et désespoir face à son père alcoolique.....	28
A la vie.....	30

Préambule

Ce recueil de réflexions je le dédie entièrement à mes deux « hématomes » qui sont le sang de mon sang, tatoués en moi d'une façon indélébile.

Ma Maman et mes deux sœurs pour le courage avec lequel elles ont eu la force de me supporter et ne pas me lâcher.

Et à celui, mon Papa, qui n'est plus là, mais en qui je pense tous les jours.

Ah celle que j'ai fait souffrir et qui occupe encore une place importante en moi.

J'ai aliéné ma vie pour en devenir l'esclave d'une maquerelle alambiquée

« La violence, elle n'est pas que dans les coups, elle est dans les situations établies, existantes, qu'on refuse de remettre en question, qu'on refuse de changer. » Abbé Pierre

Exorde d'une descente au plus profond de mes enfers qui souvent se font nuit lorsque je suis vraiment dans la désolation, quand il n'y a plus rien à faire, je m'abandonne totalement aux plaisirs malsains de la boisson vitriolée.

Je bois, ma maquerelle, du moins ma pute, qui s'appelle « $C_nH_{2n} + 1OH$ » qui se fond dans mes veines, envenime mon cerveau et mes esprits ! Elle me colle au corps et au cœur ; je ne peux plus m'en passer, elle est devenue pire qu'une mante religieuse !

Sans elle, je me sens mal ! J'ai mon humeur qui s'altère, de la tristesse qui me submerge. Parfois même je deviens mauvais, dans tous les sens du terme, mais surtout dans les mots pour provoquer des maux envers les autres. Je me crois supérieur, mais en fait je descends plus bas que terre.

Oui, je suis alcoolique, c'est une triste évidence ! Le suis-je devenu petit à petit, en allant boire avec mes ami(e)s dans de petits bars lors de soirées et autres turpitudes trop longues à décrire ici...

Tout a commencé un jour pour faire comme les autres, un petit verre de temps en temps, puis de temps en temps est devenu plus souvent pour se muer en tout le temps.

Et comme de bien entendu, le goût m'est venu, l'odeur en-venimeuse m'attirait, me semblait effacer mes problèmes, me rendait par moments euphorique, me rendait, me semblait-il, plus sociable. Il me paraissait que ma timidité s'effaçait, j'osais m'exprimer, me croyais sûr de moi mais j'étais plongé dans l'erreur car je parlais parfois à tort et à travers, mais surtout et surtout sans turpitudes j'égrenais des inepties sans nom, des mensonges éhontés.

Ma vie alors a basculé complètement, je connaissais des moments d'aigreur, il m'arrivait de devenir violent dans mes paroles avec le désir de blesser, rabaisser et petit à petit j'ai tout perdu !

Le problème c'est que finalement, j'étais incapable de stopper, j'en avais besoin, alors je me suis mis à boire en cachette et du coup je buvais encore plus et de surcroît en très peu de temps. J'ai commencé à me réveiller très tôt le matin, moite de sueur, avec l'impossibilité de manger ou de boire un simple verre d'eau puisque je le vomissais aussitôt et je passe sur les tremblements accompagnés de crampes. Je suis comme dans une machine à laver au moment de l'essorage et impossible de stopper tous ces mouvements désorientés de mon organisme, alors pour pallier à tous ces maux et bien je me ré-alcoolisais : je ne buvais plus pour avoir la pêche où me donner confiance, je buvais parce que ces symptômes disparaissaient et surtout pour ne pas souffrir physiquement afin de masquer cet état de fait à mon entourage.

J'ai laissé fuir, mes enfants, puis tout le reste, il ne me semble pas nécessaire de rentrer dans les détails, toi lecteur sera en mesure d'en évaluer l'étendue.

Oui, je suis sous l'emprise d'une substance liquide nocive affublée parfois de nom d'eau-de-vie, mais que je nommerais plutôt eau-de-mort, pris dans un tourment, par cette drogue autorisée qui détruit tant de familles et nous entraîne dans une sorte d'enfer où les nuits deviennent des jours et les jours des nuits.

Si les drogues et les plaisirs malsains qui nous aliènent ont une certaine emprise sur nous, c'est parce qu'ils nous désinhibent.

Pourtant, j'étais sensible, intelligent, j'avais étudié, j'étais cultivé, mais je ressentais un mal de vivre qui m'a entraîné au bord de l'abîme. Le whisky est devenu ma maquerelle, ma compagne d'infortune, ma famille de beuverie ; parfois il m'arrivait d'être repris par des moments de lucidité alors les pensées se bouscuaient dans ma tête. je rêvais de ceux que j'ai aimés que mon mal de vivre m'a fait perdre !

En un rien de temps, le chagrin me submerge et bien entendu le verre ou la bouteille contre la tempe, je ne peux m'empêcher de laisser mes pensées m'assaillir ! J'en redemande un autre ou une autre, encouragé par ma maquerelle éthylique, puis encore un autre ou une autre, et je bois, je bois, je bois à n'en plus pouvoir ! Encore quelques baisers empoisonnés de ma maquerelle, fanfaronnades en tous genres et je m'effondre lamentablement dans mes vices sans fins, oubliant soit le petit-déjeuner, de déjeuner voir même de dîner et donc d'en oublier mes enfants pour sombrer dans le sommeil de l'oubli.

Que dire, c'est un désastre calamiteux et une ignominie sans nom que de bafouer la confiance de ces enfants, toutes ses substances ingurgitées, et non pas à l'insu de mon plein gré, m'ont fait toucher au plus profond du caniveau dans lequel enchaîné j'étais.

Cette descente aux enfers de la mort j'ai décidé d'y mettre un terme définitif par une cure de sevrage en hospitalisation qui sera suivie d'une cure de cinq semaines dans une centre hospitalier de remise en forme car ma taulière de bas fond m'en a fait oublier les bases même du prendre soin de soi.

Vous expliquez le sens ou plutôt le non-sens de ma vie durant les quatre années précédentes me paraît incontournable avant de m'attaquer à la « rédemption » nullement à rapprocher du caractère religieux de sens étymologique mais plutôt de la vie tout simplement.

Ma vie durant les quatre années précédentes : les sept pêchés capitaux

J'écris ces premiers mots dans un état de manque absolu, le délire frôle l'obsession...

Boire, ce péché, n'est pas seulement au départ pour moi une « infraction au code de la route », qui ma valu le 11 décembre 2019, 12 heures de garde à vue et 6 mois de suspension de permis de conduire assortie d'une convocation devant le juge le 7 Mai 2020.

C'est d'abord et surtout se tromper de route, de cible, de bonheur, tout simplement s'égarer dans l'enfer des paradis perdus au sein des âmes égarées.

Le péché capital, tel que me l'a fait subir ma maquerele, est comme une drogue de substitution ; par exemple dans la démarche des alcooliques anonymes, à la 2^o étape on cherche à reconnaître un absolu qui prendra la place de l'alcool, et lors de cette démarche certains préfèrent parler de « vice capital » plutôt que de péché capital.

Ma « putassière » m'a pris par la main pour m'amener vers les deux versants à la fois celui du vice et du péché.

Ma fidélité dans l'amour des compagnes qui ont partagées ma vie a toujours été absolue, ma seule infidélité demeurera à jamais contre celle que j'appellerai H2O, sous l'emprise d'une substance qui pousse à la déchéance, et que je nomme dans ce récit maquerele, saloperie, vitriole et autres noms d'oiseaux

Maintenant attention, il faut faire la différence, mais cela relève de mon auto-analyse, entre :

1 - le domaine psychologique : ce sont des mécanismes de défense, pas des péchés, la responsabilité de l'individu n'est pas entièrement engagée puisque dépendant de facteurs qu'il ne contrôle pas, les facteurs psychologiques.

2 - Le domaine éthique : là, notre responsabilité libre est engagée. Je relève complètement de ce domaine et je pense que mes péchés capitaux sont du côté éthique.

Il est vrai que la ligne de « démarcation » n'est pas toujours facile à faire, il m'a fallu de l'aide pour aller chercher au tréfonds de moi-même pour comprendre de quel domaine je dépendais.

Le péché capital (éthique) tel que je l'ai vécu est plutôt dans le domaine des vices, des habitudes. Je l'ai aussi entretenu, cela devient presque volontaire et non pas involontaire. L'objectif de ma catin, provoquer le manque de liberté, devenir prisonnier, devenir son esclave éthylique.

Ces péchés capitaux s'enracinent sur notre tempérament avec des terrains plus ou moins favorables ou sur des blessures rencontrées dans la vie.

Des blessures rencontrées dans la vie : oui certainement une partie de ma vie est partie avec toi. Le jour où tu (un soi-disant Dieu et une religion pour lesquelles je m'affiche comme un athée intégriste) m'as enlevé l'être certainement le plus cher dans ma vie à ce moment-là. L'être qui resplendissait mon univers

Mon univers dont elle a été la seule à comprendre, je suis là posé sur cette terre, elle ne l'est plus, sauf dans mon esprit, très difficile pour moi d'évoquer tout cela. Je t'attends, j'attends ce moment depuis si longtemps mais comment pouvais-je faire comprendre ma tristesse ?

Ma vie était avec elle comme un miroir, comme l'eau, elle était bleue comme le ciel avant cette disparition elle était douce et pleine de gaieté. Au plus profond de moi-même et sans que personne ne s'en aperçoive j'ai beaucoup souffert. D'où l'apparition aussi petit à petit de cette maquerele diabolique.

Mais comme maintenant j'ai enfin une part de volonté, je veux m'en sortir.

Ma maquerelle, cette catin des bas fonds, cette prostituée sans vergogne m' a ouvert les portes séculaires des péchés capitaux :

L'Orgueil :

Avec ce poison que j'alambiquais dans mon corps, je touchais à la certitude de me suffire à moi-même pour accéder au bonheur.

Ce vice invite à se passer de tous les sens de la vie et des autres. Il pousse à ne jamais demander d'aide, à « jouer des coudes » pour réussir, à s'accaparer le bénéfice d'une réussite... « Moi d'abord » était ma devise d'orgueilleux.

L'orgueil est la racine de tous les péchés, elle a été alimentée sans discontinuité par ma aquarelle et obstruait toute tentative d'aller chercher de l'aide.

L'Avarice :

Pour mon cas de figure, il s'agit d'avarice éthylique, celle qui m' a fait perdre ma liberté pour m'enivrer de poison jusqu'à l'ivresse sans limite aucune parfois même souvent. Boire comme un trou, comme une éponge, comme un Polonais, etc., tout mon moi était devenu intempérant. En avoir, en vouloir plus, toujours plus, jusqu'à ne plus savoir qu'en faire, et ceci coûte que coûte, mensonges, trahisons, faux prétextes compris. « Toujours plus » était ma devise de l'avare éthylique.

L'Envie :

Ma taulière cette traînée a su entretenir en moi l'envie comme une tristesse que je ressentais à la vue de ma seule et unique vie, ou une joie coupable du mal qui m'arrivait ; un vrai paradoxe cette envie, à l'identique de la jalousie, elle, la traînée, a réussi à me faire prendre conscience qu'il me manquerait quelque chose si son arsenic toxique ne coulait pas dans mes veines et mes neurones. Elle était captative, exclusive dans notre relation, elle avait besoin d'être préférée.

L'un et l'autre étions guidés par la capacité à nous réjouir et à nous contenter dans la déraison des substances toxiques. Je le répète, elle ne voulait pas seulement être aimée, elle voulait être préférée et pour cela en tout elle œuvrait comme un artiste en désuétude ! « Rien qu'à moi » était ma devise inculquée par cette traînée.

La Colère :

Cette saleté, habillée de ses atouts de mauvaise conseillère, a détruit toutes les digues qui me permettaient avant de la rencontrer de ne pas blesser autrui, de me contenir, de me maîtriser. Elle m'a fait déborder parfois en violences verbales concrètes. Elle agissait sur mes synapses, mes neurones afin que je ne supporte aucune résistance de la part des autres. « J'ai raison ! » devenait, dans ses états d'ivresse absolue, ma devise de colérique.

La Luxure :

Cela s'est matérialisé par un dérèglement du rapport à mon comportement et aux autres. Seul le plaisir personnel compte, alors que tout dans une relation humaine épanouie se partage ; avec ma maquerelle seul les alcaloïdes se partagent. L'ivresse n'est pas un mal, elle participe à l'acte du delirium et à la croissance de la déchéance. Le vice est dans la recherche effrénée du plaisir de se détruire qui apparente à une forme de luxure. « Mon plaisir avant tout ! » était ma devise du débauché que j'étais.

L'abjection, pour cette pute, était l'abstinence : maîtriser ma consommation. L'alternative est claire : ou l'on commande à ses passions et on est en paix, où l'on se défait de ses chaînes et tout de suite on est malheureux, le malheur se traduit par des crises d'épilepsies, d'hallucinations voir

de crise de delirium tremens ; tout le bonheur qu'apportaient mes malheurs à ma traînée éthylique.

La Gourmandise :

Voilà l'approche de ma maquerelle en la matière :

Il n'est pas interdit d'apprécier les bonnes choses ! C'est lorsque c'est ordonné que cela devient mauvais, ingurgité de façon désordonnée des toxiques liquides permet d'apprécier sans aucunes limites les bonnes choses vitriolées.

Les trois règles qu'elle m'imposait me faisant croire à une vie paisible :

Aspect quantitatif : s'imbiber beaucoup et toujours plus.

Aspect qualitatif : ne pas chipoter sur ce qu'il y a à ingurgiter, toute gnôle est bonne à boire...

Aspect convivial : les autres prendront, s'abreueront de ce qu'il restera après moi...

Pour cette traînée puante, la nourriture ne devait occuper aucune place dans mon esprit, seuls les tord-boyaux suffisaient à m'alimenter.

La Paresse :

Encore un des aspects pernicieux qu'elle a réussi à faire naître en moi, la paresse et elle concentre les deux excès de la quintessence de la saoulerie. D'abord le manque d'initiatives, le refus des responsabilités et des services. Puis, inexorablement, un laisser aller à toutes mes impulsions, le refus de persévérer et de provoquer la dispersion. L'inconstance m'accompagnait systématiquement dans la paresse.

Elle empêche de « durer » dans la raison, les relations, les engagements, etc. « J'ai pas envie » était ma devise du paresseux que j'étais devenu.

La dispersion : on fait des tas de choses en oubliant le nécessaire.

Aucunes compensations à cet état amorphe: en moi un vide intérieur dans l'acédie, comment je le remplissais en baisant sauvagement avec cette traînée que je laissais se disperser sans limites dans toutes les veines et tous les organes de mon corps, sauf mes plaisirs charnels.

Petite pute, tu savais ce qui me guettait, c'est le délire de l'alcool, le cabanon des fous, la camisole. Au fond de mes bouteilles ou de mes verres c'est la misère. Pendant que je perds la raison ce sont mes enfants qui souffrent et pleurent en silence devant la honte d'un père aussi odieux.

Petite pute, tu te délectais d'entendre les autres gens dire : « Regardez donc cet œil vitreux et sa mâchoire de goitreux, c'est une loque qui se disloque » Quel plaisir pour toi....Salope

Ce sont mes enfants, ma mère et mes sœurs qui ont commencé à me dire très gentiment que je buvais trop. Au début, ma posture ostensiblement était dans le déni. Je leur répondais « ne vous inquiétez pas ». On a toujours l'impression qu'on aura la force d'arrêter de boire quand on veut. Heureusement que j'ai eu ma famille, sinon je serais encore dedans. Si personne ne vous le dit, si personne ne s'inquiète pour vous, on ne s'en rend pas compte. Même si cela a parfois été source de conflits, d'insultes, leur franchise m'a permis d'ouvrir les yeux. Il vaut mieux s'engueuler une bonne fois, se faire insulter, se faire jeter à la porte, que de faire semblant de ne pas voir le problème inhérent à ma consommation excessive de liquide transportant en leur sein de haut la destruction et la mort.

Je prends enfin conscience en laissant ma fierté derrière moi, que sans aide je ne m'en sortirai pas et puis je suis encore trop jeune pour mourir dans d'atroces souffrances...

Le « black-out alcoolique », une amnésie méconnue en sobriété mais qui telle une éruption volcanique détruit mon « mind » (esprit)

C'est une chaleur « lourde et collante » qui m'a réveillée aux premières heures du jour. Dans le noir de la chambre, l'air était devenu irrespirable. « C'était comme me réveiller d'entre les morts », ce souvenir reste gravé en moi, j'ai l'impression qu'à mes côtés, une inconnue sommeille. Je dois me lever pour aller discuter comme tous les matins avec le lavabo ! Commence pour moi « le flot de questions sans réponses ». Comment est-elle arrivée là ? Qui était la personne à côté de moi ? Et d'ailleurs, comment était-elle arrivée jusqu'ici ? Comment ? Que de questions sans réponses, évidemment rien de réel, juste les effets soporifiques et néfastes des alcaloïdes alambiqués ingurgités la veille et le soir.

C'était il y a quelques mois, fin d'année 2019 : mon « premier et black-out », une amnésie dissociative, rappelle d'une soirée passée il y a quelques années où j'ai terminé au lit sans connaître ma partenaire. Amnésie qui peut-être partielle ou totale due à la consommation excessive d'alcool. Et avec en plus, le sentiment « que tout s'effondre ». C'est à l'image de ces dessins animés, quand le personnage continue de courir alors que la falaise s'est terminée, et finalement il chute dans le vide, je reconnais avoir eu ce matin-là « une des peurs de ma vie ». Impossible de bouger, les muscles figés, tentatives de sortie du lit, heureusement il se trouvait au bon endroit pour récupérer ma chute.

Enfin je parviens à me relever et tiens debout, je longe les murs jusqu'à la salle de bain pour ma discussion avec mon échange vomitif avec mon pote le lavabo, puis douche salvatrice. Je n'ose vous renvoyer l'image qui se reflète de moi dans le miroir ; je finis par croire que ce miroir me hait, mais non, sort de son reflet la triste réalité d'un poivrot ivrogne et soûlographe. Le miroir ne rajoute rien à la réalité, et ne lui enlève rien non.

Suite à cette mauvaise surprise, j'ai pris le temps de l'auto-analyse : mais pourquoi et comment ?

Des informations que le cerveau ne peut plus encoder... et pour cause.

A quoi sont-elles dues ? Des études montrent que l'alcool perturbe fortement l'hippocampe, une zone cérébrale qui joue un rôle de premier plan dans les processus de mémorisation.

En tant que sujet de ces phénomènes je vis des informations que mon cerveau ne peut plus encoder pour les stocker sous forme de souvenirs mais pour les encoder non pas en rêves mais en délires.

« C'est comme une cassette pour laquelle on aurait cessé un temps d'appuyer sur le bouton enregistrer », résume Aaron White, neuroscientifique au Duke University Medical Center, en Caroline du Nord.

Le black-out n'a donc rien à voir avec une perte de conscience, par exemple comme un coma éthylique. Aucun signe extérieur ne permet en effet de l'anticiper ; j'ai gardé un certain contrôle de ma motricité, même s'il était dégradé. C'est « l'aspect le plus bizarre de ces moments ». j'étais tranquille après une nouvelle bonne dose de bibine, je me sentais plutôt bien, et d'un coup, je me sort de ma torpeur et dans mes esprits se projettent des histoires que j'ai vécues ou pas. C'est comme une crise de somnambulisme mais sans somnambulismes par contre emplies des symptômes du manque. J'ai vécu cet état en la présence même des membres de mon entourage... ne pas l'évoquer c'est nier une partie de la réalité de mon état.

Quelque soit la puissance de l'Amour, l'addiction au poison façonne son implosion par lassitude, il n' y pas pire maîtresse.

Toujours le même question : « Mais que se passe-t-il dans la tête et le corps de ce lui qui peut, même devant l'Amour absolu, se défaire de son addiction ? »

Au-delà du fait que ce vitriol modifie les perceptions au quotidien, les conséquences physiques et psychologiques dues à son absorption vont bien plus loin qu'une modification de la perception chez un dépendant.

On connaît de nombreux dommages causés et notamment ceux sur la santé.

Mais que sait-on et peut-on concilier l'Amour quand on est tombé dans l'addiction aiguës ?

Ingurgiter ces substances empoisonnées entraîne une instabilité émotionnelle visible et la personne va au fur et à mesure s'entourer généralement de personnes qui boivent aussi, ou s'isoler totalement, ce qui fut mon cas sur la fin. Dépendant de la boisson je me constituais des provisions que je cachais bien entendu, avec toujours cette peur de manquer et d'avoir à disposition. Avoir à disposition de quoi m'envoyer dans les affres de la soulerie. C'est un réflexe de survie pour ne pas venir à manquer de son liquide empoisonné, faute de quoi je me transformais physiquement psychologiquement et intellectuellement ; ma bipolarité cet état ou voire cette propriété de mon esprit associé à mon corps pour monstrueusement externaliser deux pôles : celui du mal éthylique et celui du « à peu près bien » car un peu plus sobre mais marqué par les séquelles intrinsèques d'une consommation excessives de vitriol.

Et plus le temps passait et plus la tendance à me cacher et à rester seul pour m'enivrer croissaient tout ne gardant conscience que je m'enfermais dans une chose honteuse, qu'il me semblait devoir dissimuler.

Me confier à un proche ou un médecin devient alors impossible sauf lorsque cela devient nécessaire puisque évacuer par les pompiers suite à une crise due au manque. Et tout cela sous les yeux complètement terrorisés de ma compagne. Même atteint ainsi je ne voulais malgré tout pas partir avec l'ambulance des pompiers, le déni, toujours le déni, mon orgueil, mon sale orgueil. Même ce jour là elle m'a accompagné jusqu'à l'hôpital...

Dans la sphère personnelle, le fait de découvrir au jour le jour les bouteilles cachées pleines, à moitié pleines ou vides donne le coup de canif quand bien même que la relation fut complètement fusionnelle. Est-ce normal que son conjoint se lève à quatre heures du matin en sueur et tremblant ?

Le trop plein, la découverte d'une bouteille cachée et certainement oubliée a été ce coup de canif, et le mise à la porte sans aucune pincette. Je l'en remercie pour cette décision car dans mon délire j'entraînais tout le monde vers des mondes de destructions.

Je crois que je peux l'affirmer, je ne me suis pas éliminé physiquement mais j'ai posé verres après verres, bouteilles après bouteilles le suicide de mon plus grand et sincère Amour. Heureusement, il y a eu des moments extrêmement empreints de sentiments profonds, très profonds l'un pour l'autre.

Pourtant, je le savais et je sentais, elle a essayé de me préserver, mais cette putain de saloperie de boisson de merde, cette maîtresse liquide emporte tout sur son passage. La destruction pour objectif principal.

Ma consommation excessive était souvent le seul recours, le seul moyen simple et rapide de m'anesthésier afin de ne plus penser et m'enfoncer dans des mondes irréels sans fondement et sans frontière. La honte et la faible estime de moi m'ont souvent enlisée dans une détresse absolue qui m'amenait pour oublier, à consommer... Un cercle sans fin dans lequel ma maquerelle dirigeait la vitesse de rotation circulaire bien entendu toujours en faisant monter les tours.

Avec cette addiction, j'ai vu apparaître des troubles cognitifs et qui avec la croissance de la consommation ont pris de plus grandes proportions avec le temps, comme des troubles de la mémoire sur le court terme, troubles de la concentration, des troubles du raisonnement avec des difficultés à évaluer des situations qui auparavant ne me posaient aucun problème, des difficultés de concentration qui m'ont conduit à rendre des projets professionnels en retard, peu de réactions motrices : lit, voiture et canapé ; tout cela conjugué me rendait amorphe et vulnérable en devenant un danger pour moi-même et pour les autres.

En me noyant dans ces enfers pernicioeux, j'en ai oublié l'essentiel préserver mes proches, et mon Amour, mon très grand Amour, tout en leur faisant subir les affres de mon addiction aux liquides alambiqués.

A vie, comme marqué au fer rouge, composer avec ce passé et subsister avec cette plaie intérieure à jamais scarifiée dans mon esprit, mon être, mon cœur et mon corps gravera mon chemin dessiner aux encres de l'enfer.

Lorsque je pensais à elle, pourtant j'ai tout tenté, les larmes coulaient, mais de vraies larmes, non pas celles qui coulent intérieurement pour paraître « un gros dur ». Non des larmes de tristesses, de douleur, de souffrances, des douleurs occasionnées par les blessures morales causées à mon petit oisillon si frêle mais si pleine de force et de volonté. Je l'ai fait souffrir alors qu'il n'y a qu'elle qui a su prendre une place aussi importante dans mon cœur, malheureusement, ma maquerelle a pris le dessus. Saloperie qu'elle était.

Voilà pourquoi j'ai décidé d'en finir avec cette vie de merde.

Tout commence le 28 janvier 2020

28 Janvier 2020

Date d'entrée pour l'éradication d'une maquerelle dont le sang se vaporise dans les alambiques.

Devant le désespoir de cette cellule médicale que j'intègre, j'écris mes pensées noires en des pages blanches griffonnées à la sueur de mes rêves endeuillés.

Rêves esseulés dans les ruelles désertes du néant où se croisent des amants et amantes enivrés qui s'habillent de nombreux atours dans l'espoir de sauver leurs amours obsolètes et éthyliques.

J'écris mes désespoirs à la douleur de mes désirs sur le parchemin de ma vie, illuminé par mes soleils noirs de misère, titillé par mes sens qui savourent le bonheur de mes malheurs. Et j'épure mes délires incongrus, ces si délicieux fantasmes pernicious en des couleurs d'encre alambiquée rouge à la misère de la vie et des soleils couchants dans les tranchées de cauchemars allongé la tête écrasée en des enclumes infernales de toxines acides et brûlantes.

J'écris pour que survive l'ultime besoin que j'ai, parfois, de faire une résurgence. J'écris afin que se ravive la flamme qui en moi s'agite devant le crépuscule et qui s'éveille aux beautés de la vie qui aujourd'hui sombre dans les tréfonds de ma misère humaine.

J'écris dans le soir sourd des lumières sombres pour graver les sanglots qui me serrent la gorge et me font grincer des dents sur le voile nébuleux de mon esprit où s'agitent tant de turpitudes ; mes neurones implorant la déesse de la nuit de bien vouloir chasser ces gros nuages gris d'ennui et de terreur.

Et je me confesse paradoxalement dans l'athéisme autant le jour que la nuit dans le temple des oracles afin que je redevienne ce que j'ai toujours été et qu'enfin s'illuminent dans le firmament mes amours, que les soleils radieux de mon cœur enflammé fassent fuir la douleur comme une peine dans l'oubli.

Delirium, à tous les tours d'horloge, et je prie la nuit venue, l'ode aux paradis perdus où j'y invente des jardins d'éden où l'amour des cœurs déchirés pavoisent dans les lits défaits de draps froissés par l'envie, mais pas l'envie de poisons.

Delirium de mon âme souffrante, d'un amour que j'ai suicidé en quête d'une fausse liberté mentale, d'une traîtresse catin qui a empoisonné ma vie ; delirium ou nécessité de s'échapper de la réalité de la vie.

Il faut pour évoluer surtout pouvoir emprunter le chemin le moins fréquenté du délire réinventé, et j'en suis le témoin privilégié avec un don presque inné pour l'affabulation alimentée par la delirium.

29 Janvier 2020

La médicalisation est lancée à la traque de cette si envahissante maquerelle

Huit heures du matin, toutes les heures de la nuit je les ai comptées en souffrance absolue. Mon corps de douleur se tordait, les tremblements furent tels que même le verre rempli d'eau ne parvenait pas à ma bouche. A me voir, vous auriez pu croire que je sortais d'un bain, mon corps suait de partout sans cesse, plus je l'essuyais et plus je suais. Je souffrais de son manque. Amant d'une pieuvre qui m'entourait de ces tentacules, à m'en faire tordre de douleurs mais pas d'amour, surtout pas d'amour, je me vomissais moi-même, à en demander presque une mort subite, oui subite, j'en appelais au calice de la mort pour que tous ces supplices expirent en même temps que la vie s'arrêtera, pour mes souffrances mais pour les autres aussi et surtout.

L'appel de ma maquerelle se faisait de plus en plus présent, seul un sevrage médicamenteux parviendrait à calmer ses insoutenables crispations de torture corporelle. Mon esprit, mon corps et mes muscles ne m'appartiennent plus, complètement à la merci de cette ignoble maquerelle à qui j'ai en grand ouvert les frontières de ma vie.

Je ne compte plus le nombre de fois, immonde saloperie, où j'ai voulu t'écrire pour te vomir définitivement. Un nombre incalculable, pourtant crois-moi j'ai beau t'ignorer de toutes mes forces, tu reviens toujours me rappeler que toi et moi nous avons un passé commun.

Encore cette nuit j'ai cauchemardé, effroyablement, sauvagement.

C'est mon cœur qui me réveillait, il brûlait comme de l'éthanol. Je ne savais plus qui j'étais, j'avais un monstre éthylique dans mon organisme et tu me poussais le goulot jusqu'au fond de la gorge.

L'infirmière m'a réveillé de force, mais j'ai refusé les pilules, j'ai préféré m'évader dans la petite lucarne, elle a respecté mon choix sans jugement aucun.

Il y avait une pub sur toi qui passais à la télévision que je laisse tourner en boucle en ce moment pour tenter l'oubli, tout pour me rappeler à ton maudit souvenir.

Ma personnalité binaire me fait peur, avec ou contre, plaisir ou souffrance. Parfois les deux en même temps. En tant que maquerelle, je ne t'aimerai jamais, c'est plus fort que moi, tu as beau prendre des milliers de formes différentes, tu as toujours cette même odeur de sorcière puante et dégoûtante.

Une seule gorgée de toi suffit à m'écoeurer mais malheureusement jamais à m'arrêter.

Je suis, grâce à toi, une sorte d'ectoplasme engluée dans un monde déconstruit que je tente de décrire par des mots abstrus .

30 Janvier 2020

Aujourd'hui tu m'affrontes par la parole : tu veux provoquer, me voir craquer, je t'entends au plus profond de mon micro processeur.

Je suis votre avant votre maladie, votre maquerelle. Sachez que je hais ce lieu médicalisé, ces réunions de réflexologie. Je hais les puissances supérieures qui dressent des diagnostics sur les solutions à poser. Je hais quiconque à un programme comme ici dans ces lieux hantés de blouses blanches véritables distributrices de médicaments prescrits par des entités sur-diplômes mais toutes aussi nocives.

A tous ceux qui viennent à me rencontrer, je souhaite la souffrance, je souhaite la mort.

Permetts-moi de me présenter et me rappeler à tes bons souvenirs, bien que tu me connaisses déjà depuis quelque temps, je suis la non pas une « maladie » mais le bien fait de ta dépendance à l'éthanol, au vitriol, au pétrole haut et chaud en degré.

Rusée, déroutante, puissante, les adjectifs qui me qualifient le mieux.

J'ai tué des millions de gens, et j'en suis ravie, j'adore vous attraper par surprise, j'adore vous faire croire que je suis votre amie, votre amante, votre maquerelle.

Ne t'ai-je pas donné du bien-être, n'est-ce pas ?

N'étais-je pas là pour t'accompagner dans ta solitude ?

Ne m'as-tu pas appelée dans tes moments de désespoir ?

N'ai-je jamais répondu "présente" dans toutes ces étapes de ta vie ?

Mais comme je me délecte de plaisir intense à te faire souffrir, cette forme de sadomasochisme entre nous m'excite au plus haut point, je jouis comme jamais.

J'aime te faire pleurer, souffrir de douleur dans ton absolue solitude.

Mieux encore : j'aime quand je te rends si amorphe que tu ne peux plus ni souffrir ni pleurer, que tu ne peux plus rien ressentir du tout.

Voilà ma gloire, ma réussite, l'aboutissement d'un triomphe qui confine à la délectation euphorique des mes sens mortifères les plus aiguisés.

Je t'insuffle une satisfaction immédiate, et tout ce que je te demande en retour est une souffrance à long terme.

J'ai toujours été présente à tes côtés pour alimenter ce qui aux prémices t'ouvrirait les portes de l'insouciance pour te projeter à la vitesse du son dans un monde de douleurs et de terreurs.

Quand tout dans la vie te souriait, tu m'invitais insidieusement, je t'accompagnais mondainement tu disais que tu ne méritais pas tout ce qui t'arrivait lorsque l'on te reprochais de trop boire et j'étais le seul à t'approuver car l'envie avait supplanté la volonté de résistance, et encore moins celle de la résilience.

Ensemble nous avons été capables de tout détruire, tout ce qu'il y avait de bon dans ta vie, n'est-ce pas une belle réussite ?

Les gens ne me prennent pas au sérieux, la culture française de l'alcool demeure une réalité non pas encore objective mais subjective ; ils se trompent entièrement je domine le sujet et je le maîtrise entièrement ; le cidre à côté, mais je rigole, c'est de la bière sans alcool pour faire comme si. Essaie de faire courir un cul de jatte et bien tu arriveras au même résultats avec ces boissons commercialisées sans traitement à l'alambique ou fermentation ; sauver sa conscience. Moi j'apparais au grand jour lorsqu'ils prennent très sérieusement les mauvais coups, les attaques cardiaques, voire le diabète.

Bande de fous.

Je suis pourtant une maladie détestable, et pourtant je ne viens jamais sans être invitée, c'est toi qui m'a choisie alors ne m'accable pas, ne te cherche pas d'excuses ; il y en a tant qui mon choisi en dépit de la raison et de la tranquillité.

Dans ce lieu aseptisé où tu t'es enfermé volontairement, je hais tous ceux d'entre vous qui ont un programme en je ne sais plus combien d'étapes je hais votre programme, vos réunions , votre soi-disant Puissance Supérieure du sevrage thérapeutique et autre cure.

Ce sont des choses qui m'affaiblissent et m'empêchent de fonctionner à ma manière Alors maintenant je vais me faire toute petite et me fondre au milieu de toutes tes globules blanches et rouges, des tes synapses, et tes neurones, de ton corps et ton cœur, puis faire graduer la croissance de tes Gamma GT en appuyant là où le mal se situe, la boisson forte en degré.

Tu ne me vois pas, tu me sens, mais je vais en croissant, plus que jamais tant que tu existes, je continuerai à vivre en toi.

Et tant que tu vivras, j'existerai.

Je suis là, encore aujourd'hui tu le sens ce manque.

Au plaisir de te revoir pour trinquer ce verre ou plutôt cette bouteille de whisky.

Et en attendant, je souhaite que tu souffres atrocement au point que tu ne puisses que te retourner vers moi et chercher mon amour salvateur.

31 Janvier 2020

Tu peux me provoquer, tenter de me voir craquer mais je me dois de répondre à tes inepties éthyliques

Si j'entrevois les raisons qui m'ont poussé à faire de toi ma maquerelle sadique le centre de presque toute ma vie, jusqu'à la rendre impossible sans toi, si je comprends pourquoi il m'a fallu arrêter ce lent parcours vers une mort certaine, je commence seulement à saisir les pensées qui me menèrent jusqu'à toi et ne m'y mèneront plus aujourd'hui.

Dans la longue et parfois douloureuse reconstruction de moi-même qui va succéder à mon abandon de la boisson, j'ai trouvé les raisons profondes mais aussi d'autres principes pour lesquels j'avais toujours voulu vivre et que j'avais délaissé : mes enfants, ma famille, l'écriture, la lecture, la nature, donner satisfaction aux gens qui croient en moi.

Cependant, il me manquait quelque chose d'important dans l'accomplissement que je poursuivais ; j'avais besoin de croiser la route d'autres êtres humains, oui des êtres humains et non pas une maquerelle avariée comme toi, des êtres humains qui, comme moi, avaient perdu leur foi en l'existence en même temps que tout amour propre. Ici je les ai rencontrés.

Ce miroir, je ne pouvais le rencontrer au sein de mon entourage proche, non pas que les gens avec lesquels je suis lié soient incompréhensifs ou refusent toute empathie, simplement ils ne possédaient pas, et je leur souhaite de ne jamais les posséder, les outils pour comprendre, voire effleurer du regard, l'enfer dans lequel tu m'as plongé, fais sombrer, « saloperie » que tu es.

Tu abhorres ce lieu de préservation et de soins car m'atteindre te sera très difficile voir impossible, tu t'éloignes de moi, de tes sensations éthyliques il ne reste que de bribes, tes appels s'effacent devant toute la souffrance et la douleur dont tu m'as affligée. J'avais besoin de personnes qui ont la formation et le faculté d'écoute et celui de me prodiguer de bons conseils aussi bien dans ma lutte quotidienne contre mes envies addictives, mais aussi dans le chemin difficile qui me sépare de ma nouvelle vie, une vie qui sera, je l'espère, faite de bonté, de compréhension et d'épanouissement et surtout mais surtout de sobriété.

Mes enfants qui ont tant supporté, et ma famille, mes ami(es) qui ne me reconnaissaient plus, étaient en droit d'attendre de moi que je devienne un autre homme. Alors, j'assemble les pièces du puzzle dans ma tête mais toi, comme une diablesse doit en avoir caché quelques unes. Il me fallait me rendre compte que la misère humaine ne se traduit pas uniquement en nombre de morts sur les pseudos analyses statistiques des professionnels de la santé, mais aussi qu'elle flotte comme une couleur blafarde dans le coin des yeux de chacun d'entre nous pour l'avoir côtoyé et en être revenu. Je serais obligé pour avoir été sauvé de vouloir en sauver d'autres, de partager mes expériences, de puiser dans ma force les raisons qui me feront me lever chaque matin.

Certains jours sont plus maussades que d'autres, les hasards de la vie sèment des embûches sur mon parcours. La volonté de pouvoir les éviter, je l'ai trouvé dans les pensées de mes enfants et dans la bonté de ma maman, bonté qui m'a fait bondir le cœur hors de sa petite cage il y a quarante-neuf ans. La capacité à apercevoir ces obstacles au loin et à me préparer à les appréhender, ça n'est pas à toi que je le dois, mais à toute une équipe médicale spécialisée dans les addictions.

Pas une heure ne passe sans que je pense à toi encore saloperie, j'éprouve de l'aversion comme jamais de toute ma vie cela m'est arrivé. Je te le dis ouvertement, j'irai cracher et pisser sur ta

misère.

Le chemin est encore long pour moi cependant, je le sais, je le comprends au fur et à mesure que je franchis les étapes, je peux être meilleur dans ma vie de tous les jours, et je ne désespère pas de le devenir.

Permettez-moi, (d'ailleurs je ne vous demande rien, j'en prends l'initiative) saloperie de maquerele de laisser inspirer en moi ce qu'il y a de meilleur et d'en faire mien afin qu'un jour, je n'ai plus honte de dire comment je m'appelle et ce que je suis véritablement . La seule solution : l'échappatoire de votre maudite famille éthylique me permettra de me bonifier, alors, je suis heureux d'exprimer ici que je ne serai plus l'un des vôtres.

1^{er} Février 2020

La réappropriation de mon corps, des sensations et des émotions de la vie

Cinquième jour d'enfermement thérapeutique, de sevrage salutaire entourée et médicalisé au sein d'une équipe de blouse blanches dévouée à ma, à notre survie et surtout notre abstinence, sans jamais avoir de jugement de quelque nature que ce soit sur nous, sur ma triste vie de désolation, de dipsomane.

Le jour se lève, sept heures du matin, réveil serein, plus de nausées (oui au pluriel car il y en avait plusieurs), plus de sueurs, plus de tremblements, le protocole en place construit petit à petit la barrière à l'appel insidieux de ma maquerele. Prise des constantes par l'équipe médicale et distribution des « smarties », ces petites pilules multicolores qui agissent comme le mur de Berlin empêchant tous les syndromes liés à la non consommation du poison. A la différence de la réalité du mur de Berlin érigé en août 1961 et détruit une nuit de novembre 1989, ce mur que je me battis je le veux indestructible, seul et moi seul pourra en être le gendarme.

Paradoxe du sevrage, mais qui en fait n'est que la résultante d'une consommation plus qu'excessive de poison ; une semaine avant d'entrée à l'hôpital, je me fais ausculter par mon médecin traitant, et là 12.7 de tension. Bien entendu, je fanfaronnais devant cette tension si normale. Une fois en sevrage ma tension ne cessait de croître pour atteindre le sommet empirique de 19.10. Affolement de ma part, l'équipe médicale m'a expliqué que cela était tout à fait normal, mon corps réagissait négativement au manque d'alcaloïdes en jouant avec ma tension. Je dois réapprendre à mon corps le fait de ne pas avoir sa dose de bibine quotidiennement dont je l'alimentais et m'alimentais aussi.

Le plaisir du petit déjeuner, du déjeuner, du dîner petit à petit revient, les saveurs aussi, le goût des aliments. Même si le service de repas de l'hôpital n'affichera jamais aucune étoile dans la guide Michelin, il n'en reste pas moins que ces simples plaisirs mettaient devenus complètement abscons.

Je ressens encore le manque, impérativement je concentre mon esprit sur des sujets qui m'éloignent de cet odieux vitriol, de cet odieux pétrole que j'ai envie de me jeter derrière le col comme on le dit si bien. La fragilité de mes états éthyliques m'imprègnent encore de leurs appels mortifères.

2 Février 2020

Le temps des contrôles et des échanges autour de l'addiction

Journée entièrement consacrée aux examens médicaux de contrôle et entretien avec les différents intervenants de l'équipe médicale.

J'en craignais un en tout particulier, d'examen, celui de l'échographie du foie, du pancréas et des reins, une peur me rongait avec le risque d'une mauvaise nouvelle, comme la détérioration de l'un de ces organes vitaux.

L'examen dure dans le temps, le médecin va de gauche à droite, de bas en haut sur mon ventre et cela en plusieurs passes. Mes battements de cœur s'emballent, je m'attends au pire ! Finalement au débriefing, tout va bien, même mon foie, quelle stupéfaction pour moi et surtout cela me motive encore plus pour m'engager sur le chemin de l'abstinence.

Ces échanges avec les psychologues et psychiatres sont salutaires et permettent de poser des mots sur des maux mauvaises, d'aller chercher au fond de soit même les affres de cette saloperie qui m'a pourrie complètement les dernières années de ma vie.

J'ai pleinement conscience à cet instant, que ma posture du « je m'en sortirai tout seul » si je m'y étais obstinée, je serai arrivé à rien, du moins si à la destruction complète de ma vie, en partant de mon entourage pour finir par ma santé.

Beaucoup d'échanges et de discussion avec es autres patients, même si nos vies sont diamétralement opposées, nos comportements face à l'addiction se ressemblent beaucoup.

Ce fut une journée quand même éprouvante sur tous les plans, mais je me couche et m'endort plutôt serein.

3 Février 2020

Première permission de sortie : vais-je résister ?

Mêmes sensations que la première permission du service militaire : ENFIN !

Un bémol, le mot d'ordre : résistance, ne pas succomber à la bête immonde qui alimente le fourneau de mon esprit par le feu du vitriol.

L'envie, cette avarice, se manifeste avant même que je ne franchisse la porte de l'hôpital. Cette permission m'a été accordée pour des raisons professionnelles, non nonobstant la joie quelle me procure, elle me provoque quand même la boule au ventre.

Je passe la frontière de la porte d'entrée de l'hôpital, voilà déjà quelques jours que je vie dans un espace confiné, protégé et à l'abri de toutes tentations. Dans cet univers s'apparentant à un cloître tout me revient simplement, mon esprit aspire de nouveau à la réflexion et de ce fait la peur m'envahit à l'idée de devoir côtoyer des lieux maudits où l'appel du poison se fait plus que prégnant.

Je crains les appels synaptiques de cette salope de bouteille ou de flasques remplies de tord boyaux

Enfin je respire l'air du dehors, je remplis mes poumons de ce mélange gazeux constituant l'atmosphère, pollué très certainement. Je me retourne malgré tout, les premiers pas sont hésitants, presque envie de retour en arrière malgré tout je désire plus que tout mettre à l'épreuve ma volonté, oui ma volonté de résister à cette catin.

J'embraye les vitesses de mes pas pour descendre dans le cœur de la bête, la ville, et tous ces lieux où les produits alambiqués se reproduisent avec une libido surprenante un peu à la manière des lapins.

Celui dont la catin ne la jamais hameçonné ne ressent pas l'appel lorsqu'il passe devant ces bordels tenus par des macros qui sans scrupules, malgré tous les symptômes physiques extérieurs apparents sur mon corps me vendaient leurs ignobles boissons empoisonneuses et destructrices. Je ne leur jette pas la pierre, je les renvoie simplement à leur responsabilité d'être humain, ni ne cherche à me dédouaner de ma responsabilité, mais lorsque le matin à sept heures, j'entre dans une supérette pour acheter trois flasques voir parfois une bouteille de vitriol, que j'ai le visage bouffi, rougeâtre, que je transpire comme un forçat, les yeux vitreux et injectés de sang puis que je ne parvienne pas ni à entrer ma carte bancaire dans la fente du terminal et encore moins composer mon code bancaire tellement les tremblements m'empêchent toute normalité. Ils ne devraient pas me servir, mais l'appel du chiffre d'affaires supprime toutes les raisons de préservation de la santé d'un être humain.

Pour rejoindre mon lieu de rendez-vous qui est une banque, toute la grande artère de la ville je dois traverser, autant dire que la putain jubile, tel un picador elle revient à la charge, sa jalousie au grand jour pour raviver les symptômes du manque. Alors j'occupe mon esprit à me focaliser sur mes enfants, ma maman et mes deux sœurs avec un mot d'ordre ne pas craquer.

Je m'accorde dans cette permission un certain sentiment de liberté et de sérénité, en me l'accordant l'équipe médicale m'a accordée sa confiance. Je n'en tire pas pour autant de fierté immédiate, seul le retour dans mon cocon de sobriété vaudra gage de réussite et se sera alors le premier depuis longtemps.

Je rentre à l'heure de ma permission et sobre : première victoire sur cette maudite pute de basse fausse.

4 Février 2020

Je repousse volontairement la date de ma sortie du cocon

Normalement, ma sortie était prévue pour aujourd'hui, j'ai volontairement demandé au médecin et à l'équipe médicale de rester plus longtemps, soit jusqu'au 7 mars afin de consolider mon sevrage. Cette faveur m'a été accordée à la vue de la motivation avec laquelle j'avais défendu ma cause.

Je ressens le besoin de ce cloître médicalisé qui m'apporte le soutien nécessaire à la rédemption et l'abstinence, je veux continuer à connaître cet état de sobriété tel que je le vis ici encore quelques jours de plus de manière à assurer et consolider ma sortie.

Je profite de cette journée pour passer du temps en avec la psychologue qui par chance à de la disponibilité. Elle me pousse dans mes derniers retranchements, m'attaque sur des sujets personnels, familiaux et professionnels. Cette séance j'en garde un souvenir profond, ce fut très intense, j'en suis sortie épuisé, rincé psychologiquement et mentalement, voir presque physiquement.

Et moi qui avant crachait lamentablement sur l'intérêt d'aller consulter un ou une psychologue, aujourd'hui je peux dire que j'ai revu mon jugement et mis bien au fond de ma poche ma fierté.

En suivant cette séance, je me suis lancé dans des réflexions sur le pourquoi du comment à cette dépendance, à cette cochonnerie de maquerelle éthylique.

On vit dans un pays où socialement, boire de l'alcool est accepté, voire encouragé. Je n'avais jamais trouvé ça étrange, presque même naturel. Mais bon, il faut quand même expliquer, expliquer en seulement trois points les conséquences de la consommation d'alcool, même si il y aura des redits, mais cela me permet aussi de me rappeler ce qu'était cet avant et pourquoi cette abstinence m'est absolument nécessaire

1. Je ne me réveille plus avec la gueule de bois, et l'image est faible par-rapport à la réalité. C'est très certainement de loin, la meilleure partie. Je ne me réveille plus en me demandant ce que je suis en train de faire de ma vie ou de regretter un truc que j'ai pu faire ou dire. Je ne bousille plus mes journées et week-ends à trop dormir et je ne suis plus jamais malade d'avoir trop bu.

N'ayant jamais été très fort avec les demi-mesures, ce sera, je pense, bien plus simple pour moi d'être cent pour cent « abstinent », et j'ai l'impression de ne plus gâcher mon potentiel et mes efforts en picolant.

2. Je suis en pleine conscience, oui.

Ne plus boire m'a fait réaliser que j'utilisais souvent les boissons chargées en degré soit pour me déstresser après une journée de merde soit pour éviter d'expérimenter une certaine anxiété sociale en soirée, soit tout simplement pour boire et me noyer dans le delirium.

Maintenant, je n'ai plus de filtre pour masquer la réalité des choses, ma maquerelle éthylique s'éloigne. Je n'ai plus de lubrifiant éthylique social qui me rende plus agréable avec les autres. Je suis moi, tout le temps, sans filtre, et les gens qui m'accompagnent dans ce sevrage m'apprécient tout autant (enfin je crois), j'espère qu'il en sera de même dehors.

3. J'ai compris qui j'étais.

Je n'accepte plus de perdre mon temps. C'est une expérience très enrichissante, que celle d'arrêter de boire, un vrai défi pour la vie. Pour moi, cette toute jeune sobriété c'est un premier pas vers la personne que j'ai envie de devenir. Comme un dépuçelage...

Timothy Ferriss (écrivain et entrepreneur américain lien Wikipedia : https://fr.wikipedia.org/wiki/Timothy_Ferriss) a une règle que j'aime beaucoup : « si tu n'as pas vu une personne depuis 24 heures, ne pense pas connaître qui elle est aujourd'hui. » Je vais m'appliquer cette règle.

Je sais que j'ai changé, et qu'il me reste encore beaucoup de chemin à parcourir avant d'être la personne que je veux devenir. Mais en tout cas, j'en prends le chemin.

Répudier cette saloperie de maquerelle, la jeter à tout jamais aux oubliettes de la vie, ne plus sentir son odeur ni ingurgiter son liquide pourri à l'éthanol.

5 Février 2020

Je vois le bleu du ciel, mes nuits ne sont plus cauchemardesques, la vie m'ouvre les bras, le bonheur en plus

Prise des constantes par l'équipe médicale et toujours cette satanée tension qui joue du yo-yo, croissante et décroissante, des symptômes antérieurs, seule celle-ci qui est apparue pendant le sevrage s'attache à moi... Je vis une vraie histoire avec cette tension ! Voilà à quoi conduit le fait de vivre un moment de prostitution éthylique avec une péripatéticienne sans vergogne et surtout qui joue de ses vices pour enfermer son esclave dans les pires abjections, déshonneurs, hontes, ignominies et pour finir infamies.

Heureusement le bonheur se fait jour en moi.

Le bonheur s'imprègne en moi une influence favorable sur mon avenir, je fixe le ciel bleu, ça me fait tourner la tête de plaisir, les substances nocives qui transitaient par mon organisme me plongeaient dans un néant tout entier noir le jour, dans l'impossibilité d'apprécier seulement la couleur du ciel, l'odeur de l'air et le bruit de la vie environnante.

Je pensais dans mes tribulations de poivrot que je pouvais interagir sur le bonheur mais nul au monde ne peut l'acheter, ni le tromper, il n'a pas de prix.

Que vous soyez roi, prince ou même un simple vagabond, le bonheur invariablement ne produit pas de reliquats, il est toujours le même.

Le bonheur n'a pas de mesure... il est l'immensité intrinsèque qui fait d'un être humain, une personne équilibrée. J'ai vécu dans le déséquilibre tellement de fois que j'en avais même oublier que ce mot existait, comme la peinture sur une façade, mes sourires forcés masquaient une misère profonde, un manque sidéral d'alcaloïdes.

Je ferme les yeux... mon cœur palpite doucement... c'est le bonheur, ces palpitations qui s'emballaient, comme le compte tour d'une moto lorsque l'on tourne à fond la poignée des gaz, je ne les connaissais que la nuit lors des phases de manques intenses.

Je ne cherche plus la réalité dans des rêves impossibles de pochtron, ni d'ailleurs dans des projets si fabuleux mais complètement imaginaires car affabulations dictées par ma maquerelle.

J'entrouvre la fenêtre de ma chambre d'hôpital et la vie m'apparaît si belle. Au loin les montagnes du Forez, le vent souffle et la nature avec ces senteurs et ses odeurs si riches impriment de nouveaux marqueurs dans mes odorats et mon cerveau !

Le bonheur est là, dans la simplicité. Comme tout à chacun sur cette terre j'ai le droit d'en profiter en m'éloignant des poisons maudits des alambiques de ma maquerelle.

Comme tout à chacun sur cette terre je me dois de me le reconstruire en effaçant durement les marqueurs de cette catin.

Ce que j'apprécie ressentir, le fait que parfois, tout d'un coup, sans cause visible, s'étend sur moi un grand frisson de bonheur. Peu d'effort à fournir, cela se produit tout seul, le simple fait de ne plus prendre l'ascenseur pour gravir les cinq étages qui mènent au deuxième niveau puis les trois derniers étages d'escaliers qui m'amènent dans le couloir de ma chambre. Je revis ces moments où adolescent je sautait deux par deux voir trois par trois les escaliers de la cage du HLM : c'est tout simplement ça le bonheur, reprendre possession de son corps et de ses esprits.

Ce bonheur, venant d'un centre de moi-même si intérieur que j'ignorais depuis si longtemps cause à mes dérives « ivresques », il a mis, quoique que roulant quand même à une vitesse extrême, un temps considérable à se développer jusqu'à mes extrémités. Je soupçonne ma putassière de maquerelle d'avoir posté des gardiens du temple pour protéger sa jalousie et sa peur de me voir m'éloigner définitivement d'elle.

Ce frisson est parfaitement pur et sain.

Si longuement qu'il chemine en moi, jamais il ne rencontrera de dérives, ni d'ailleurs d'aucune sorte, ni ne rencontrera non plus d'idées de dépendances à cette maquerelle mais des sensations, absolues à ma confiance.

En ce moment, ce jour, lui et moi sommes parfaitement seuls, je patientais pour cette journée, juste lui et moi, ensemble à la recherche de tous les sens du bonheur.

Éveil des sens, me parcourant dans toutes mes parties, il demande au passage à ceux-ci :

« Eh bien? ça va? »

« Est-ce que je peux faire quelque chose pour toi ici? »

C'est possible, oui qu'il me réconforte à sa façon.

Mais je ne suis pas mis au courant tout s'échafaude dans les plus profondes prairies vertes et saines de mon cerveau.

Je voudrais aussi crier mon bonheur, mais quoi dire ? cela est si strictement personnel, je préfère l'écrire.

Bientôt la jouissance est trop forte.

Sans que je m'en rende compte, en quelques secondes cela est devenu une jouissance aussi forte que celle que j'ai pu avoir avec certaines de mes amantes, un plaisir ouvert à tous les excès.

Voilà le bonheur.

6 Février 2020

Je ferme les yeux et j'envisage enfin ma nouvelle vie

Ma nouvelle vie est comme l'eau pure des sources elle ruisselle dans le temps, elle va rencontrer des obstacles qui se manifesteront au même titre que la catin mais je serai armé pour filtrer ces poisons et ne pas les laisser envahir ma sphère de vie.

Ma nouvelle vie est bleue elle ressemble à un ciel sans nuages, un ciel rempli d'espoir et non de rage comme avant, avant où je me délectais des mes brumes éthyliques de ciel remplis de noirceur mais à la complète opposée des noirs de Soulages qui brillent de mille étincelles lorsque l'on sait saisir, en fonction de l'angle de la lumière, au vol la clarté de leur rayon lumineux.

Ma vie est comme l'eau, elle est bleue comme le ciel.

Ma nouvelle vie : dessiner, peindre mon chemin sans me poser les questions abracadabrantiques de mes nuits accablantes de désolation. J'ai décidé d'avancer sur ma route sans regarder derrière moi, surtout sans regarder derrière moi les traces « chiasseuses » laissées à la commissure de mes paupières par l'abus de substances nocives.

Mon ancienne vie a vécu tellement d'histoire que je ne peux me souvenir de tout de mon enfance à maintenant. Il n'en demeure pas moi que les obstacles seront toujours là, à l'affût, je suis et

serai, ce que je n'étais pas avant mon seul gendarme. Sinon ma vie serait trop facile, ce ne sont pas aux autres de veiller sur moi mais à moi de veiller sur moi.

Voilà ce que j'avais à dire maintenant je suis là non pas à t'attendre toi mon futur mais à te donner de nouvelles fondations pour une vie saine et remplie de bonheur.

7 Février 2020

Prendre l'initiative définitive et sans appel ni recours en cassation de te quitter

Je ne te nommerai plus, je révélerai ton nom plus tard, ce soir j'ai sans appel ni pourvoi en cassation pris l'initiative de te quitter définitivement.

J'ouvre les hostilités, à la ressemblance d'une guerre qui éprouvera mes neurones car tu leurs a laissés tellement de traces.

Je n'ose parfois plus penser de peur que tu ne refasses surface ; tu es comme un mal amour interdit qui se vit dans le silence et la honte.

A trop t'abuser j'en ai perdu le sens de ma réalité, j'ai perdu le contrôle de ma vie, j'ai brûlé tous les feux rouges, j'ai fait éclaté ma colère envers tous ceux que j'aime...

Et me voilà encore là, servile et fragile à arborer, je le souhaite, ma plus belle plume pour te dire que je ne veux et n'en peux plus de toi.

Ton addiction m'étouffe, tu as possédé mon esprit et mon corps et moi dans l'inconscience de ma détresse je t'ai laissé faire.

Si l'on m'avait dit que tu étais si nocive peut-être que je ne t'aurais jamais confié toutes mes peines, peut-être que j'aurais accepté plus tôt d'en parler, sûrement que je ne serais pas là aujourd'hui à t'écrire cette rupture énigmatique.

Tout cela pour te dire qu'entre nous tout se termine ce vendredi 6 Mars 2020.

« Ma très chère maudite catin ce soir je te quitte ». ces jours derniers m'ont permis de comprendre que je pouvais vivre sans toi, loin de toi, je t'ai enterré dans le cœur brûlant et ardent de notre terre. A vouloir côtoyer la prostitution, je me suis fourvoyé, trompé de cliente, j'ai baisé avec un alambique d'où sort de sa cucurbité les substances toxiques chargées d'éthanol m'acheminant jusqu'à la destruction de ma vie. Tes passes me coûtaient en fonction de ce que je consommais beaucoup moins qu'une passe auprès d'une prostituée digne de ce nom et à qui l'on doit tout le respect du monde en te procurant un plaisir immense sans sombrer dans le néant.

Tu pues la mort, d'ailleurs tu distribues à qui le veux bien, la mort à petit feu, lentement, doucement mais sûrement et avec une maîtrise qui confine à l'art du bourreau maniant méticuleusement sa hache pour trancher la tête du condamné.

Ma tête sur le billot je l'ai posée soumis au tribunal de l'inquisition, celui que tu diriges comme une sale pute que tu es.

Je refuse obstinément de vivre dans ton ombre, penser à toi sans cesse, m'évanouir entièrement soûl dans tes bras chaque soir, oublier ce que je veux, voir mon corps se transformer, voir mon cœur se mourir, mon esprit se pourrir, voir mes enfants, ma famille mes amis partir, me haïrent et tous mes soleils s'éteindre.

Je m'oppose complètement au fait que tu brises tous ces rêves qui m'animent depuis l'enfance, plus de tes angoisses matinales qui m'empêchent d'entrevoir la beauté de chaque journée, plus de ton refrain lancinant qui me renvoie sans cesse vers le passé, mes erreurs et mes secrets les plus sombres (Tout ce que j'ai fais sous ton emprise, tous ce que tes abus m'ont apportés que malheurs, combien tes abus ont erronés le peu d'estime en moi qu'il me restait).

Je ne supporte pas l'idée que tu diriges ma vie, mes émotions, mes nerfs, ma fatigue, mes trous noirs, ce désir de rien qui me submerge à chaque fois que je te croise, ce désir de s'effacer pour arrêter de faire souffrir ma famille, ce désir de disparaître.

Ma liberté de penser, positiver, avancer, relativiser s'est arrêtée le jour où tu m'as fait perdre le contrôle, le jour où tu es devenu une habitude malsaine et non un simple petit moment festif et non répétitif, le jour où à chaque réveil j'étais effrayée et tétanisée ne sachant pas ce que j'avais fait ou dit la veille, le jour où j'ai dépassé les bornes, effrayé ma mère le pilier de ma vie, ce jour où je suis devenue un étranger.

Depuis toi, depuis nous, depuis cette addiction je suis devenu un étranger dans le corps d'un autre dont le cœur est empli d'amertumes et de pourquoi, je suis devenu un solitaire sans cœur incapable de s'ouvrir aux autres, je suis devenu insensible et cruel tant tu monopolises mon énergie et mes doutes.

Voilà ma lettre d'adieu, à toi immonde sorcière pleine de reproches, car il m'est plus facile à ce stade de rejeter toutes mes fautes sur toi, pour ce produit festif et facile d'accès dans nos magasins que sans freins j'ai ingurgité.

Ma lettre d'adieu à celle qui m'a accompagné pendant plus de trois quatre ans.

Celle qui au-delà de l'ivresse, cette fuite en avant, cette destruction inconsciente m'a aidé à fermer cette dernière bouteille ou plutôt refuser ce verre, cette dépendance insidieuse et mondaine m'as appris que rien n'est irréversible, que rien n'est impossible, que la honte que je portais avec ce mot « maudit » n'est en réalité qu'une bataille de plus que je dois gagner contre mes démons intérieurs, contre mes croyances figées, contre mon malaise.

Ah pour peu, tellement, comme tu ne représentes plus rien j'en oubliais ton nom : ALCOOL ou « $C_nH_{2n} + 1OH$ » et celui qui t'ingurgite plus que de raison s'affuble de l'adjectif « alcoolique ».

Voilà ce que je dois à mes deux « hématomes » qui n'ont pas été dupes mais énormément courageux, leurs souffrances n'a pas d'égal, à vie cette scarification jaillira à mon souvenir, une réalité qui jamais ne disparaîtra de mes souvenirs.

Dis papa c'est quoi, explique-moi comment on le démasque un alcoolique ?

Apportons déjà une représentation au mot alcoolisme :

" Tout usage de boissons alcooliques qui cause des dommages à l'individu, à la société, ou aux deux " (Professeur Michel Reynaud)

Voilà comme j'ai diagnostiqué et pris pleine conscience avec une quasi-certitude de mon syndrome de dépendance, pour moi à l'alcool, en dressant sur le papier ce que j'ai posé : les manifestations suivantes qui étaient bien présentes, en même temps et me dictaient les conditions de ma vie :

Un désir puissant ou compulsif de boire de l'alcool, toujours ce besoin ou cette envie irrésistible de boire de l'alcool ;

Des difficultés à contrôler l'utilisation de cette substance psycho-active c'est-à-dire, difficulté à gérer le début ou l'interruption de la consommation, ou difficulté à fixer des niveaux de consommation. Je n'étais plus dans une consommation contrôlée mais abusive ;

L'apparition des syndromes de sevrage physiologique quand moi le buveur tentait ou essayait de diminuer ou d'interrompre ma consommation d'alcool ; j'ai déjà évoqué plus hauts ses symptômes, tremblements, sudations, troubles du rythme cardiaque, oppressions, angoisses, phénomène de panique, delirium tremens, ... oui delirium tremens que j'ai frôlé une fois en atterrissant en ambulance des pompiers aux urgences psychiatriques avec le mort qui très calmement survolait mon esprit dans l'attente de pouvoir y déposer son baiser définitif. Surveillance tous les quarts d'heures électrocardiogrammes, prise de tension qui elle aussi était en plein délire et puis surtout plus le souvenir de qui j'étais ni d'où je venais.... Tout cela m'a été raconté par l'équipe médicale le lendemain matin

La mise en évidence d'une tolérance à l'alcool : dans ma posture d'alcoolique le besoin d'une quantité d'alcool de plus en plus importante pour obtenir l'effet désiré devenait une course vers la mort, cet effet qui propulse dans des paradis artificiels, et des procédés artificieux dont le seul but visait à tromper par des mensonges, des ruses ; de l'hypocrisie et des histoires les plus rocambolesques qui soient pour cacher mon alcoolisme ;

L'abandon progressif des autres sources de plaisir et d'intérêt au profit du vitriol, avec une augmentation croissante du temps passé à se la procurer, à chercher des prétextes pour se procurer le pétrole de la mort, à le consommer et m'enivrer de ses effets, ;Boire comme un trou sans fin c'est un vrai travail presque à plein temps ;

La poursuite de la consommation d'alcool, et ce malgré l'apparition de conséquences manifestement nocives : détérioration de la santé, des liens sociaux, familiaux, conjugaux et professionnels, ennuis et condamnations judiciaires, etc.) ne me freinaient pas, je gardais ma posture...

Je n'étais pas atteint d'un « simple » alcoolisme où l'ivresse donne l'alerte à l'arrêt de la consommation, mais complètement imbibé par l'alcoolisme aigu et chronique qui a été longtemps sous-estimé car bien que buvant trop souvent je donnais l'impression, mais juste l'impression, de bien le supporter.

A la réflexion, ma dépendance ne s'évalue pas seulement sur base de la quantité, de la durée ou de la fréquence de ma consommation, mais bien plus sur les rapports intimes que j'entretenais avec cette saloperie d'eau-de-mort, autrement dit la vraie question à poser est celle-ci :

Non pas POURQUOI je bois, mais POUR QUOI (en deux mots) je bois ?

Bien avant que mon corps ne réclame de l'alcool, j'en consommais pour son effet psychotrope : « ça me faisait du bien après une journée de travail, ça me détendait, ça me faisait oublier les soucis, ça me facilitait les contacts, je me sentais mieux ou plus fort, ou moins timide, etc, etc, etc... ».

Pour bien comprendre ce qu'a été ma dépendance, il est utile de se pencher sur mon propre parcours de vie avec l'alcool. Il s'agit là de poser une analyse synthétique et non pas énumérer toutes les étapes de ma vie, qui fut malgré ces dernières années une très belle vie.

J'ai commencé à par boire pour faire comme tout le monde, parce dans notre société, boire est de bon ton. L'alcool est partout, de toutes les occasions et socialement associé à la fête et la convivialité, que ce soit dans le cercle familial, professionnelle ou social (Milieu associatif)

Je buvais, pour faire en sorte que mon esprit s'évade, s'envole, pour entrer plus facilement en communication avec le monde qui m'entourait (au fond de moi je suis un grand timide et très réservé au naturel) et sans doute inconsciemment, pour ne pas me sentir exclu ou différent. C'est ce que j'appelle la « dépendance sociale ». A ce stade, il n'y avait pas encore normalement de dommage pour ma personne, mon entourage ou la société, du moins tant que la consommation restait modérée, contrôlée et occasionnelle.

Pourtant, et je l'ai compris après de multiples recherches sur l'alcool, dès le tout premier des verres consommés, notre cerveau enregistre, à jamais, l'effet bienfaisant de l'alcool (appelé effet psychotrope) et se le rappellera toute la vie.

Rajoutons à cela des facteurs que je qualifierais de professionnels ou contextuels comme le stress, la solitude, la perte d'un être cher, les problèmes conjugaux, affectifs, judiciaires ou professionnels, ont parfois fait que j'ai côtoyé ce que j'appellerai un parcours de vie difficile. Dès lors, me rappelant, inconsciemment, l'effet psychotrope puissant de l'alcool, j'ai plongé dans les bras de sa consommation régulière qui, dans les premiers temps, me faisait oublier les soucis ou le mal-être.

Insidieusement, même dans les périodes sans aucun problème, il persistait toujours, en moi, cette espèce d'envie indéfinissable d'être « encore mieux que bien » et je me souvenais, « à l'insu de mon plein gré », que l'alcool peut m'apporter cet état de mieux-être.

Dans les deux cas, une fois que j'avais éliminé physiquement et psychologiquement le poison, je revenais à mon état normal d'alcoolique ; accablés par les difficultés de la vie, ou à peu près bien mais pas super bien. Alors, sournoisement l'envie de reprendre de l'alcool se faisait ressentir pour revenir à cet état d'apparent mieux-être.

Sans s'en rendre compte, cela a enclenché en moi un processus qui s'appelle « la dépendance psychologique ». C'est cette envie d'alcool, tout à fait subjective et personnelle, parfois compulsive, qui petit à petit et en devient obsédante avec le temps.

Dis papa rappelle-nous tes comportements durant ces périodes d'alcoolismes aiguës ?

La perte pure et simple de ma personnalité, comme vous avez pu vous en apercevoir très souvent au point de me transformer négativement en tout ce que je détestais en moi avant. La négation même de ma personne.

Toujours construire sa vie autour des allégations captieuses, perfides avec pour objectif tromper par des apparences de raison, de vérité les autres : Non, je ne suis pas alcoolique, je bois jusque quelques verres... Tout s'avère faux, des bouteilles sont vidées.

Connaître et vivre les pertes de mémoires car les neurones et le cervelet ne se communiquent plus les données, les synapses sont désorientées et c'est l'anarchie cérébrale. Par exemple, et là en plus je me mure dans le déni. Imaginez la perte de son portefeuille poser le soir sur un meuble et ne plus savoir où le chercher, à ne plus savoir où je l'avais rangé le soir.

A ne plus savoir où l'on habite, oui se tromper de cage d'escalier, sans autre solution que d'appeler ma mère pour lui certifier que la porte d'entrée ne fonctionnait pas. Elle ouvre une fenêtre et s'aperçoit que j'essaie d'ouvrir la cage d'escalier d'à côté : quelle déchéance et qu'elle honte au réveil.

Tous les endroits et lieux détournés pour y dissimuler des bouteilles « $C_nH_{2n} + 1OH$ », dans les armoires, derrière les piles de vêtements, sous le matelas du lit afin d'être certain d'avoir sa dose au réveil pour pallier immédiatement les manques et sembler paraître « normal », sous les sièges de la voiture, dans des haies des maisons voisines que je récupérais avant de rejoindre l'open-space au travail, devoir transvaser le vitriol dans des bouteilles en plastiques pour tromper les proches... Mais il en est une que je ne peux pas ne pas lister : mes conversations intimes du matin avec le lavabo où je vomissais, cause au manque d'éthanol, crachais ma bile. Très vive Sensation d'écœurement, physique, psychique, psychologique et personnelle à la vue ou à l'idée qu'une addiction affreuse, repoussante m'avait pris ainsi pour cible : j'offrais à la glace de la salle de bain un spectacle rempli d'horreur, comme je l'ai déjà dit mais autant le répéter.

Sentiment violent de dégoût, d'aversion, de forte réprobation : mon visage ne m'inspire que de la honte et du dégoût. La liste s'avère si longue que je ne souhaiterai pas non plus donner des idées à ceux qui en cherchent des fois qu'ils lisent ce fascicule.

Le pire du pire, l'abjection totale, la désolation complète, la honte : les, mes enfants, qui très méticuleusement en m'observant pouvaient connaître mon taux d'alcoolisation et donc ma lucidité, pardon du moins ma non lucidité. Pour eux, mes cachettes ne les surprenaient plus, ils les avaient toutes percées, même prises en photos, et puis quelles discussions peut-on avoir autour de la table d'un repas avec un père dont les mots et les phrases désarticulées et répétitives plombaient l'ambiance comme une chape de plomb. « Qu'importe le flacon, pourvu qu'on ait l'ivresse ! » que de fois je me suis infligé cette maxime. Désespoir de ma vie !

PARDON à vous mes enfants pour toutes ces souffrances.

Renaissance : enfin je redeviens le scénariste du reste de ma vie

Je souhaite à tous ceux qui peut-être liront mon témoignage de trouver la paix, l'aide extérieure ou divine, de concrétiser leurs rêves, de prendre la conscience de vous-même malgré les difficultés du sevrage et de connaître tous les changements positifs que cela engendre.

L'alcool ne sublime pas le poème, c'est le poème qui l'atrophie

Lorsque l'on quitte l'enfance que l'on est jeune, adulte ou vieux
On est presque tous attirés à un moment où un autre par une envie
Qui est dangereuse au prétexte de sa découverte mais après fabuleuse
Fabuleuse car ivre on s'imagine changer d'être, changer de vie .

On se croit dans un univers maîtrisé, dans un monde unique
On ne fait plus attention, à soi, aux autres, aux dangers
On vit très bien embrumés de vitriol et rien ne nous pique
Comme ces petits bouts de verres ou de bouteilles aux côtés tranchés .

On croit voir et comprendre ce que personne ne comprend ni ne voit
Et plus on y est, plus on plonge et moins on veut refaire surface, s'en sortir
Beaucoup d'alcooliques et pas forcément dépressifs ressentent cette joie

Mais malheureusement ils provoquent leurs douleurs et pâtissent à en souffrir
Non pas l'homme mais, ses enfants, son esprit, ses amours, ses envies et son corps
Et aussi son cœur qui ne fait, à chaque battement dolent, le rapprocher de la mort

Et maintenant, voilà ce que je suis capable d'écrire en pleine sobriété à celle que j'ai aimé plus que tout

Ma petite puce d'A...., surtout mais surtout ne ressent aucune culpabilité, aucune.
Comme, et ce sera une répétition, j'ai suicidé mon très grand Amour à cause d'une cause perdue, "La pire des Maîtresses". Ma douleur, comme une commotion cérébrale, causée par l'absorption des alcaloïdes bloquaient en mon for intérieur toutes volontés. Oui j'ai souffert mais pas autant que toi, j'aurais voulu que tout s'arrête d'un coup d'un seul, l'appel à la mort subite, comme je l'ai si souvent réclamé, sauf que mon organisme à tenu le coup.

Comment les connexions opéraient dans ma cage cérébrale dans ces grands moments de delirium que je t'ai fait subir et malgré lesquels tu as eu la force de me gardé, de me protéger, même avec le risque de te noyer avec moi. Trop de maux qui coulent encore sur cette période, je la cauchemardesque encore.

Apparaît ton regard lorsque je me levais tremblant à quatre ou cinq heures du matin, « tout transpireux », presque dans l'impossibilité de m'habiller, de descendre les escaliers. Juste à la recherche de cette merde de bouteille cachée la veille mais oubliée depuis une toute petite nuit agitée de douleurs... Dans tes yeux, les larmes je les ressentais, j'en ai pleuré tout seul sur la terrasse, je me savais atteint mais sans les clés de la sortie tellement cette catin me provoquait des douleurs physiques et psychologiques si intenses, si violentes.

J'étais comme les dingues et les paumés qui œuvrent avec leurs manies, dans mon esprit éthyliques. Mes fleurs noires d'alcaloïdes s'avéraient carnivores, et lorsque leurs envies crient trop près de ma sortie, ma maîtresse accouche des scorpions alambiqués et pleure en haut degré des mandragores qui mydriases mes pupilles.

Leurs dilatations se transforment en enfers, à quatre heures du matin prostré sur une chaise à refouler leurs voix qui m'appellent et se changent en porte voix, en s'invitant à calter et en me gueulant "come on!"

Dans mes visions perdues et dans mes yeux-mescal masquant leur nostalgie et de misère infinie je voyais très bien se dérouler la fin d'une inconnue, mais, alcoolisée, je voyais des fins-fantômes sur des journées en ruine. Puis je m'enfonçais comme ces rats dans leurs égouts « by night » Essayant d'accrocher un regard à ma vie perdue, et lorsque mon cerveau guinchait à guichet fermé je tournais dans un cachot en effervescence d'odeurs alambiquées s'immisçant insidieusement et sans GPS dans ma gueule de bois ; je suis comme ces joueurs courant décapités courant ramasser mes jetons alcoolisés chez mes maîtresses du coin (bars, supérettes où autres lieux de déperdition pour assouvir ces vices liquides), toujours dans le mensonge, dans le déni.

Ces écrits, ces mots qui peignent des damnations fondent le ciment de ce que je ne veux plus être mais en aucune façon tu ne dois te culpabiliser de quoi que ce soit, j'en suis l'unique et seul responsable.

Maintenant, je vois la vie en couleur, je sens les odeurs, je respire l'air et je vomis cette saloperie de vitriol.

Tu es...ce que personne n'a encore jamais été pour moi.

Mail d'une fille en pleine douleur et désespoir face à son père alcoolique

Ce fut pour moi une épreuve sans nom d'arriver jusqu'au bout la lecture de ce message.

Volontairement j'ai supprimé des passages qui touchaient le demain professionnel mais l'essentiel s'y trouve :

Mail du jeudi 5 décembre à 2019 22:44

« A mon père ,

Je souhaite t'adresser ce message que j'espère tu liras jusqu'à la fin , je n'attends aucune réponse de ta part juste le besoin de dire ce que je ressens.

Depuis le collège je savais que quelque chose chez toi n'allait pas, j'ai vite compris d'où venait le problème : L'alcool. Cette quintessence qui te permet d'oublier la personne que tu es car la consommation excessive d'alcool peut causer toutes sortes de problèmes, qui ont à leur tour une répercussion sur l'image que tu as de toi-même. La boisson provoque des sentiments de culpabilité et de honte que tu ressens comme désagréables et parfois comme «insupportables». Tu essaies alors de faire disparaître ces sentiments en les «noyant dans l'alcool». Mais aussi pour te soulager de certains troubles psychiques (tels que la dépression et les sentiments d'angoisse) qui peuvent te pousser à boire davantage, parce que l'alcool «soulage» parfois momentanément ces troubles.

Tu ne te rends même pas compte de ce que tu fais endurer à tes enfants de te voir tous les jours à moitié conscient de tes actes et de tes paroles. Tu te rappelles la fois en hiver 2015 quand tu as été inconscient au point que Tom est venu pleurer vers moi en me disant « Ema papa il sait plus où il est » du haut de mes 15 ans j'ai dû me débrouiller seul pour savoir comment gérer cette situation. Tu te rends compte du traumatisme pour un enfant de voir que son père n'assume même pas son rôle et boit des litres tous les soirs.

J'avais la boule au ventre de rentrer chez toi en me disant « Mais comment je vais le retrouver ce soir ? Est-ce qu'il a bu avant ou il est allé faire les courses pour avoir sa consommation journalière de whisky » la seule chose qui m'a fait rester c'est parce que je t'aime et que mon père je pouvais pas le laisser tout seul. J'ai gardé tout ça pour moi sans jamais en parler à personne même pas à la famille, car j'avais honte que les gens me voient comme la fille d'un alcoolique.

Je savais par cœur ou tu cachais tes bouteilles je les avais même prises en photo.

Les quelques fois où tu as été sobre j'essayais d'en profiter mais jusqu'à ces derniers mois je ne supportais plus ta présence au point que j'ai fini pas de haïr. Haïr mon père car il n'est plus lui-même

Même ta famille te tourne le dos. Tu te rends compte comment mamie est mal de te voir comme ça? De te voir te détruire au fur et à mesure des jours ?

Sais-tu comment tu as laissé la chambre à L'Homme ? Mais vraiment regarde-toi , regarde ce que tu es. T'as pas honte de vivre comme ça?

10 ans auparavant tu faisais du sport tu prenais soin de toi pour maintenant faire quoi ? Vivre dans la saleté et l'insalubrité.

En plus de l'alcool j'ai compris autre chose : le mensonge. Car oui lui aussi prend beaucoup de place dans ta vie.

Je me rappelle quand j'étais petite que tu me disais « Je déteste les menteurs », quand je vois le nombre d'affabulation que tu peux débiter à la minute je me demande comment tu peux autant t'inventer un monde comme ça. De là à dire à une amie à toi que mamie est dans le coma mais est-tu conscient de la gravité de tes paroles ? Ou bien même d'inventer une tentative de suicide mais tu te rends compte jusqu'à quel point tu vas pour raconter des bobards comme ça ? Comment veux-tu qu'on te fasse confiance? En plus d'être menteur tu manipules les gens mais vraiment jusqu'à où tu veux aller ?

Alors tu préfères mettre l'argent qu'il te reste dans des saloperies de bouteille de whisky au lieu de payer la pension alimentaire et d'assurer ton rôle de père. Sachant que depuis 6 mois même plus c'est ma mère qui s'occupe de tout , qui nous nourrit , qui nous achète des fringues , les soins. Quand toi tu n'es même pas capable d'assumer ton rôle et aider ma mère à nous nourrir tous les jours alors que toi tu préfères boire.

Alors oui on te soûle à te prendre la tête mais quand on te voit de détruire comme ça que veux-tu qu'on fasse ? Qu'on te laisse dans ta merde et que tu finis SDF? C'est ça que tu veux ?

Tu n'acceptes même pas les soins qu'on te propose parce que tu penses que tu n'as pas de souci mais regarde-toi; avance jusqu'à un miroir et demande-toi ce que tu vois. Moi je vois un homme perdu qui pense que l'alcool résoudra et guérira tout ses maux les plus profonds qui le blessent.

Tu penses que vivre avec 4,5g d'alcool dans le sang tous les jours c'est normal ?

De conduire avec un tel taux d'alcool mais vraiment c'est malin quand on sait que tu peux mettre ta vie en danger mais aussi celle d'une tiers personne qui n'y est pour rien.

De toute façon si tu n'acceptent pas un cure ça sera repartie comme avant. Le cycle d'auto-destruction reprendra. Puis tu verras que c'est ton corps qui te lâchera.

Je ne souhaite plus que tu m'envoies de message car de toute façon tu n'es pas décider à prendre ta vie en main et à reprendre le dessus sur tes démons. Pour mon bien-être personnel et le bien de mes études je n'ai pas envie d'avoir un poison au quotidien qui me bouffe mon énergie. Tant que tu ne décideras pas de te bouger le cul et de te faire aider par une cellule psy et addictologie tu n'avanceras pas. Tu resteras au point mort. Continue d'être égoïste et de penser que t'es le meilleur. Comme l'a dit l'Abbé Pierre :

« La violence, elle n'est pas que dans les coups, elle est dans les situations établies, existantes, qu'on refuse de remettre en question, qu'on refuse de changer. »

On a beau s'efforcer de te dire les choses que tu ne veux pas comprendre que maintenant on dit stop.

Je suis sûre qu'à ce moment même tu ressens bien le manque de l'alcool : les mains qui tremblent , la transpiration , les coups de chaud. Avoue une bouteille de whisky te tenterait bien.

Reste seul et réfléchis à ta vie tu ne mérites même pas notre pitié. »

C'est la définition même de la déchéance humaine. A la fin de la lecture de ce message j'avais décidé de tout quitter, mais un moment de lucidité, car peut-être moins alcoolisé que d'habitude, m'a stoppé net et j'ai pleuré enfin des larmes, des vraies larmes pas celles qui coulent à l'intérieur de mon être, mais celles qui symbolise une vraie tristesse et un vrai malheur.

A la vie

Sans prétentions, ce texte s'adresse à tous ceux qui souhaitent s'éloigner de cette abomination qu'est l'alcool tout en gardant l'espoir que mon témoignage sous forme de lettre de rupture avec cette maquerelle diabolique leur ouvrira le chemin vers la lumière de la rédemption et de l'abstinence. N'oubliez pas alcooliques, il n'y a pas de consommation raisonnée, au premier verre ingurgité c'est l'appel du clairon à la troupe pour relancer le feu dans le foyer de la chaudière de l'alambique alimentée par cette catin de maquerelle.

Face à moi-même, la révélation ?

Un jour de plénitude en cure de sevrage, face à moi-me, à regarder le ciel, à sentir le vent, à respirer les odeurs, à attendre les sons autours de moi, je fus saisi d'une sorte de fulgurance qui vaut des années de thérapie. J'ai compris mon désir d'éprouver par moi-même l'état d'exaltation observé durant mon enfance passée à la ferme. A cause de mon alcoolisme qui me projetait vers une forme de bipolarité et de ses nombreuses crise de délires intenses, j'ai vécu dans l'enfer du diable. Je n'étais donc pas atteint d'un trouble mental, mais tentée de boire pour vivre, moi aussi, un épisode maniaque. Je me voulais libre, impulsif, vivant. En revenant sur les pas de mon enfance, j'avais enfin pu affronter mon histoire et celle de mes origines...

Dans les moments où je luttai, chaque jour, contre l'envie irrésistible de boire, je me sentais scindée en deux : cet Hervé sobre et volontaire et cet Hervé dont la seule obsession était de toujours boire. Aujourd'hui, même si je suis conscient des faux « plaisirs » auxquels je dois renoncer, comme un whisky ambré après une journée de travail, et que je porte des stigmates cérébraux de cette période, je me sens définitivement réconciliée avec moi-même. J'ai trouvé de nouveaux centres d'intérêts, comme l'écriture, qui ne me donnent pas envie de boire pour rendre les choses plus intéressantes où m'apporter plus d'idées. Avec ce livre, une page se referme. Le prochain, car il y en aura un prochain, je ne puis vous dire encore le sujet. Depuis ces quelques semaines, je peux enfin m'affronter sans être en état d'ébriété. Le regard clair, l'énergie insufflée par un sommeil réparateur... La voilà, la vraie liberté !

Je finirai par cette citation d'Alexandre Jollien tirée du « Petit traité de l'abandon » : « Je ne suis pas ce que j'étais hier, je ne suis pas ce que je serai demain, je suis humblement ce que je suis ici et maintenant. Être humblement, là, signifie totalement, pleinement, joyeusement. »

3 Mars 2020 et pas une goutte d'alcool n'a effleurée mes lèvres pour ce laisser aller dans mon être à la recherche d'un passé que je ne me souhaite plus.

Le combat continue et continuera toujours.

Abyssus abyssum invocat
L'abîme appelle l'abîme.
« Une faute entraîne une autre. »

Rappel des termes de la licences attachée à ce manuscrit :

GNU GENERAL PUBLIC LICENSE

Version 3, 29 June 2007

Copyright (C) 2007 Free Software Foundation, Inc. <<https://fsf.org/>>

Everyone is permitted to copy and distribute verbatim copies of this license document, but changing it is not allowed.

Copyright (C) 2007 Free Software Foundation, Inc. <<https://fsf.org/>>

Tout le monde est autorisé à copier et à distribuer des copies textuelles de ce document attaché à cette licence, mais sa modification n'est pas autorisée.

Toutes les informations relative à la licence se trouvent sur ce lien

<https://www.gnu.org/licenses/gpl-3.0.fr.html>