



ACTUALITÉS CULTURELLES

A photograph of a bottle of Mount Gay Rum Extra Old lying on its side on a sandy beach. The bottle is partially buried in the sand. The background shows the ocean waves crashing onto the shore. A semi-transparent circular graphic is overlaid on the bottle, containing the text 'UN DÉTOUR PAR L'ENFER' and 'RÉCIT'. The bottle's label is visible, showing 'MOUNT GAY RUM BARBADOS' and 'Extra Old'.

UN DÉTOUR PAR L'ENFER

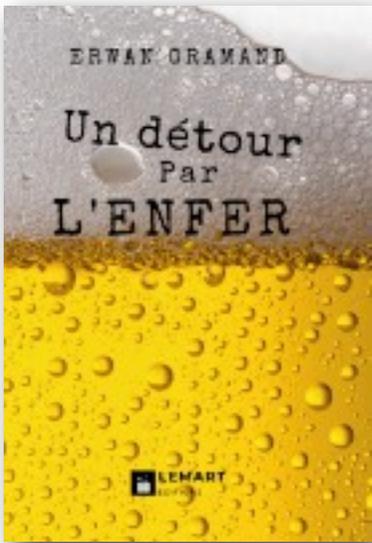
RÉCIT

MOUNT GAY RUM
BARBADOS

SINCE 1703

Extra Old

200 ml



Un détour par l'enfer

Un récit autobiographique de Erwan Gramand

Publié aux Editions Lemart (octobre 2020)

Extrait p. 78

« Je suis un menteur, un menteur pathologique. Le mensonge fait partie de la maladie alcoolique. Je mens pour protéger ma substance, mon alcool, mon précieux. Partager la vie d'un alcoolique, c'est accepter une vie de mensonge. Un peu comme un mari infidèle, l'alcoolique a comme maîtresse sa bouteille, mais il nie son existence. »

Ici, pas question de faire de détour. On va droit au but, dans le récit à la première personne d'un parcours de vie de vingt-cinq ans habité par une consommation intense d'alcool qui commence à l'âge de dix-huit ans avec une première cuite le soir de son anniversaire. Les dix-huit ans d'Erwan seront fêtés avec autant de verres de vin bus. C'est alors le début d'une grande aventure à laquelle nous invite un narrateur qui ne tourne pas autour du pot, et raconte simplement, sans effet de style, sans se glorifier, ni tenter de s'amender, comment il en est arrivé à organiser ses journées autour de la boisson, et comment il en est venu à devoir finalement le chasser de sa vie jusqu'à le haïr à l'heure qu'il est. Il s'agit donc surtout ici du récit d'une relation passionnée, plus que d'une rupture. Il sera essentiellement question d'usages, plus que de sevrage... Le récit est chronologique et nous fait entrer un peu plus en profondeur à chaque chapitre dans les événements qui ont conduit à une perte de contrôle de l'usage, perte qui est annoncée dès le début. Voici donc la chronique d'une addiction annoncée...

Ca commence en 1995 avec des soirées étudiantes où l'alcool coule à flot bien avant qu'une loi vienne finalement interdire les open bar. Objectif alors : être ivre. Rien de plus, rien de moins. Le goût importe peu. Il s'agit de s'amuser et/ou de s'anesthésier sans se préoccuper des risques. Premier coma éthylique à 19 ans. Un stage aux Antilles donne l'occasion à Erwan de commencer à



Extrait p. 64

« Les deux alcools qui m'ont toujours fait chuter sont la bière et le rhum. J'ai une vraie passion pour ces deux alcools. Bien sûr, j'aime le vin, le whisky, le pastis... Enfin tous les alcools. Mais je sais pertinemment que la bière et le rhum sont des ennemis. Je dois les fuir, un peu comme un candidat sur l'île de la tentation doit résister à la tentatrice. Même si elle a un taux d'alcool plus faible, la bière est la plus dangereuse et la plus sournoise. Elle se consomme en canette, elle est facile et rapide à boire, quel que soit le lieu, et son cadavre est dissimulable. C'est d'ailleurs avec les canettes de bière en 50 cl que les épiciers de nuit se font leur beurre. »

ritualiser ses usages avec le, ou plutôt les, petits verres de rhum, non plus à l'occasion et occasionnellement, mais à chaque repas et au-delà. Le rhum est le compagnon fidèle d'Erwan, un compagnon de bonne compagnie... En 1998, pour sa dernière année d'étude à Versailles, c'est le Pastis qui l'accompagnera et lui fera oublier la grisaille parisienne. Erwan est Niçois, alors il veut retrouver son sud natal et s'installe à Cannes pour entrer dans la vie active. Il embarque avec lui dans ses valises les premières hontes et black-out consécutifs à ses usages immodérés d'alcool. Mais pour le moment, Erwan ne voit pas poindre les risques de dépendance. Et pourtant, l'atavisme familial est bien présent. Son grand-père paternel est mort d'une cirrhose ; sa mère est identifiée par son fils comme clairement alcoolique, ce qui la mettra d'ailleurs en danger et l'handicapera à vie ; son père, lui, est dépressif, accroché aux médicaments et alcoolodépendant par la même occasion... Les parents d'Erwan divorceront quand il aura dix-sept ans...

A Cannes, les usages festifs ou récréatifs, réguliers dans la sphère privée, s'accompagnent petit à petit d'usages dans la sphère professionnelle. Un nouveau black-out, puis un accident de la route font prendre conscience à Erwan des dangers de l'alcool, mais pas de son addiction ou des symptômes naissants de sa "maladie alcoolique"... Mais tout vient à point à qui sait attendre sans modifier ses usages, et même plutôt les amplifier. Une bouteille de vin est descendue chaque soir en rentrant du travail, récompense d'une journée bien remplie. On finit par se lancer des défis pour que leurs réussites justifient l'usage... Les déplacements professionnels sont l'occasion aussi de consommer un peu plus encore. L'alcool est présent à chaque instant désormais de la vie du jeune homme, et ne le quittera plus... Alors, quand les relations sentimentales s'invitent dans la partie, elles sont inévitablement polluées, en quelque sorte, par les usages, dont Erwan se rend compte qu'ils lui sont indispensables. C'est la vodka qui le réconfortera alors...



Extrait p. 96

« Pendant la première année d'abstinence, le plus difficile à vivre est la nostalgie de l'ivresse, le fait de se dire qu'on ne connaîtra plus jamais la sublime sensation qu'est la défonce. Pendant cette année, chaque événement est une première fois : la première fois qu'on fête son anniversaire sans être soul, un premier Noël sans alcool... Il me semble que je renais. Un autre homme. Libre ! »

C'est en 2003 que le jeune informaticien rencontre celle qui deviendra plus tard sa femme, Ingrid, et avec qui il aura deux enfants. En attendant qu'ils vivent sous le même toit, les week-ends qu'ils passent ensemble sont systématiquement alcoolisés. Mais lui boit bien plus qu'elle, et est attentif à ce que son verre, à lui donc, soit toujours plein... Victime d'un bore-out au travail, oppressé par la routine de vie à deux désormais avec Ingrid, et pas assez préparé à l'arrivée d'un premier enfant, le trentenaire sombre dans un mal-être où l'alcool est à la fois poison et remède, mais est surtout consommé caché... Les années se suivent alors et se ressemblent... Erwan situe le début de la reconnaissance de son alcoolisme au printemps 2011, quand l'alcool est consommé à même le trottoir pendant ses pauses. Seul avec ses cannettes de bières à cuver son désespoir. Un symptôme clair pour Erwan, symptôme qui l'invite en 2012 à consulter un médecin pour la première fois. L'addictologue l'invite à une abstinence de quelques mois pour que son foie retrouve sa taille normale. Il faut alors trouver des stratégies pour répondre négativement aux diverses sollicitations. Pas facile. Mais les six mois sont un succès... Temporaire... Un nouveau premier verre s'invite dans la partie car, après tout, Erwan n'avait pas pour objectif l'abstinence totale, non, juste reprendre le contrôle de sa consommation...

Une nouvelle addiction, celle à la course à pied, avec les récompenses méritées au bout de courses effrénées, invite Erwan à reprendre de plus belle la consommation de ces chers compagnons, à savoir essentiellement la bière et le rhum, et ce malgré les recommandations de l'addictologue qui suit Erwan... Une longue période de télétravail, une nouvelle naissance, et les contraintes de la vie familiale qui va avec, précipitent à nouveau Erwan dans un usage quotidien intensif et caché. La consommation de bon vivant affichée en public est associée à celle, cachée, que l'on a honte de révéler... Ce seront alors plusieurs années d'usages ininterrompus et en progression. Sa femme Ingrid est elle aussi sujette au stress et à la fatigue et ne peut plus freiner les usages de son mari... Le "décliv", comme le nomme Erwan, décliv qui fait référence à cet événement qui invite



Extrait p. 104

« Il me faut désormais réapprendre, comme un nouveau-né, à vivre dans un monde réel, avec de vraies perceptions sans artifice. Aujourd'hui, je hais l'alcool, il m'a volé vingt-cinq ans de ma vie. J'espère que la chaîne s'arrêtera, que mes enfants ne deviendront jamais addicts. »

à changer totalement ses habitudes de vie, aura lieu en 2019 avec la rencontre d'Adèle. Cette deuxième vie sans alcool, qui nous est conté à la fin du récit, nous n'en dirons pas plus ici et vous laissons la découvrir...

Des récits comme celui d'Erwan Gramand, il y en a beaucoup, et ils sont souvent associés à un processus de reconstruction. Mais ici, sans exclure cette association, il est surtout question de témoigner, d'expliquer, de tirer le fil de la relation à l'alcool pour mieux en comprendre les mécanismes et les étapes du processus addictif, car l'addiction est bel et bien un processus, et non pas une bascule. Ca ne se joue pas sur le verre de trop au mauvais moment, mais plutôt sur un assemblage d'éléments raccordés avec le temps qui passe et les circonstances défavorables...

