



ACTUALITÉS CULTURELLES



SANS ALCOOL

RÉCIT



Sans alcool
Un récit de Claire Touzard
Editions Flammarion (janvier 2021)

Extrait p. 07

« *J'ai toujours compris les alcoolos, car j'en suis une. Mieux sapée, plus déguisée, moins abîmée d'extérieur ; à l'intérieur, pourtant je me noie, c'est la douleur qui pointe à chaque fin de biture, chaque fin de soirée, chaque nuit où je suffoque, le gros rouge au ventre, déjà coupable de mes méfaits, incapable de les enrayer.* »

Il semble toujours inévitable, quand on a affaire à un récit de sevrage, que le narrateur, ou la narratrice en l'occurrence, se replonge dans son passé d'usage, sans réussir à se projeter dans l'avenir, ou si peu. Ici encore, le journal de bord d'une nouvelle relation avec l'alcool, entamée dès la première page, ira chercher dans les jours d'alcoolisation pour raconter les modalités d'une consommation addictive et le pourquoi du comment on en est venue à prendre cette décision radicale de dire adieu à la boisson. L'avenir, semble-t-il toujours incertain, empêche de trop en dire le concernant pour ne pas présager de ses propres forces de résistance à l'alcool... Claire Touzard est journaliste et a décidé à trente-sept ans de stopper net sa consommation d'alcool. A l'occasion de son récit, elle questionne la place de l'alcool dans son existence, celle dans notre bonne vieille société française, mais aussi le regard porté sur les femmes qui consomment et celles qui ne consomment pas, ou plus... En tentant de s'appropriier ces usages, à l'égal des hommes, la narratrice se rend compte à quel point elle a fait du pied à une norme sociale et en est ressortie finalement affaiblie. Et si, comme il est écrit sur la quatrième de couverture, « *être sobre était bien plus subversif qu'elle ne l'imaginait* » ? En somme, être sobre, ne serait-ce pas plus "cool" qu'être soul ? Claire Touzard raconte ce qu'elle a dû affronter étant ivre, mais aussi et surtout, étant désormais sobre. Si



Extrait p. 30

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

l'abstinence totale a été décrétée un matin comme une nécessité, la tenir sur la durée n'a rien eu d'évident...

C'est depuis un 31 décembre que Claire ne fait plus partie, comme elle dit, de la liesse générale, cette adoration à la française du bon pinard, et pas seulement au moment de fêter la nouvelle année. Ca y est, on y est, la narratrice ne trinquera plus, car elle pense désormais qu'elle a plus à y gagner qu'à y perdre. L'occasion d'arrêter se présentera ce jour où le regard « *effrayé et attristé* » de l'homme qu'elle aime, et qui ne sait pas encore qu'elle boit autant, se posera sur elle après des premiers verres bus qui semblent en appeler bien d'autres. Plus question d'avoir à affronter ce regard, mais pas question non plus de perdre son homme... Il faut alors qu'elle oublie toutes les bonnes, ou mauvaises, raisons qu'elle avait eues de boire, à savoir la lutte contre son anxiété sociale, sa solitude, une chasse à la déconnexion, un amour du voyage, de la fuite du réel ou simplement de « *cette petite lueur, ce petit chaud, qui vient s'infiltrer dans les veines après le premier verre.* ». Mais il y a aussi ce désir de ne pas se conformer à cette norme qui veut que les femmes laissent leur place aux hommes quand il s'agit de boire et de la ramener. Quand Claire revient sur ses motivations adolescentes, sont aussi révélés cette envie et ce besoin de tuer cette féminité associée aux formes féminines, de devenir androgyne grâce à l'anorexie, de se remplir alors d'alcool et de profiter de ses effets pour acquérir un semblant de liberté et de force face aux hommes. Et pourtant, nous dit Claire, l'alcool va plutôt accroître la fragilité physique des femmes et accélérer la domination des hommes...

Etre sobre désormais c'est tout d'abord devoir accepter cette sensation de perdre une partie de soi qui invite à l'hédonisme, sans pouvoir le dissocier de l'usage d'alcool, au moins "récréatif". Il s'agit alors pour Claire de s'accrocher à tous les mauvais souvenirs en lien avec ses états d'ébriété, et ils sont nombreux, tant l'ivresse était inévitable quand il s'agissait de boire. Un verre en amenant un autre, puis un autre, etc... jusqu'à s'abîmer physiquement, moralement, et professionnellement. Mais quand



Extrait p. 64

« Je me complaisais dans cette idée, un peu romantique, que l'alcool était le breuvage des vrais, ceux qui savent que le monde se désintègre, qu'il vaut mieux festoyer et oublier, plutôt que de suivre sa marche délirante. Je trinquais avec ceux qui avaient le cœur lourd, le cœur rageur et le verbe acéré, avec les marginaux, les oubliés, les désobéissants. »

on est plongé dans ses usages, et qu'ils sont partagés en partie par ses pairs dans un milieu qui picole, dit Claire, alors on a vite fait de les légitimer et de considérer qu'en fin de compte les alcooliques se sont toujours les autres, ceux qui sont à la marge, que l'on ne croise pas et se retrouvent dans les réunions des Alcooliques Anonymes par exemple. L'alcool bourgeois et mondain serait alors illusoirement le bon alcool, celui qui n'est pas toxique, celui des bon vivants, celui de ceux qui savent profiter de la vie. Le statut social serait même protecteur. C'est Alexandre, le compagnon de Claire, qui saura lui montrer, grâce à sa manière à lui de vivre son abstinence, que l'on peut être « *cool, drôle, moderne, sans la boisson* ». Elle l'ignorait, et entretient même quelque temps encore cette peur d'être chiante, comme elle dit, rabat-joie, Marie-la-morale, etc...

Mais être sobre c'est aussi pour Claire, assez tôt dans son parcours de sevrage, retrouver des sensations physiques, ses rêves nocturnes, sa clairvoyance, prendre le temps de se lever, retrouver des rapports authentiques aux autres et son rapport à soi-même, « *découvrir la joie infinie de l'odeur du sexe sans alcool* », éloigner la peur d'avoir fait le pire sous effet, la violence et même l'anxiété que générait finalement le produit... Etre sobre c'est également faire le deuil de cette image injustement dévalorisée de ces filles qui picolent mais auxquelles Claire a tout de même eu envie de s'identifier, « *les frappées, les bourrées, les fracassées, les marginales, les tarés, les émancipées, les brisées, les célibataires torchées et les dépressives beurrées* »... Etre sobre, c'est enfin provoquer les regards déviants de ceux qui ne cautionnent pas cette abstinence, ou du moins n'ont aucune intention de la valoriser ou l'encourager. « *Les buveurs étouffent la possibilité d'un monde sans alcool* ». On ne questionne pas un buveur. On ne lui demande pas de se justifier. A l'inverse on questionne l'abstinant qui doit alors se justifier, comme si le choix de ne pas boire était une anomalie. Picoler pour s'intégrer à cette société, ou entrer en dissidence? Choisissez votre camp ma bonne dame...



Extrait p. 263

« Je ne crois pas que boire aide à l'écriture. L'alcool tire la pensée vers le bas : c'est un fait observable, et observé après des années de pratique. Les gens qui boivent se répètent, leurs pensées forment des labyrinthes qui reviennent généralement au point de départ : on révèle son passé, on va fouiller dans les blessures, on revient en arrière. On ne se projette pas dans l'alcool. On fait plaisir à Freud ; on va casser la gueule du père, de la mère, de la société, mais on n'invente absolument rien. »

Claire a eu la chance de ne pas ressentir les symptômes du manque physique, ni l'ennui qui peut être mal vécu dans ce temps d'abstinence, quand les journées ne tournent plus autour du produit et que les effets réjouissants ou réconfortants sont aux abonnés absents. Bien entendu, quelques moments de fragilité, de tentation, de manque, de à-quoi-bon-s'abstenir-puisque-le-monde-s'effondre, seront au rendez-vous, mais rien d'insurmontable. Quelques réunions des Alcooliques Anonymes lui feront du bien, seront l'occasion de se dévoiler totalement. Elles lui feront réaliser qu'il est bien possible qu'elle soit simplement malade, si l'on défend l'idée que la dépendance est une maladie, et que l'alcool est un médicament, mais aussi un poison... Le sevrage suivra son cours jusqu'à ce que l'abstinence devienne la nouvelle norme de vie de Claire qui ne voit désormais presque plus en l'alcool que ses défauts, notamment celui de limiter la pensée, d'empêcher d'être en éveil, acteur du monde et d'avancer pour suivre le mouvement. « *La sobriété, écrit Claire Touzard, est portée par le vent des révolutions écologiques et sociales.* »... Mais La jeune femme parle aussi de l'alcool comme d'un révélateur de nous-même, « *de notre roulement interne, de nos désirs, de notre rapport à soi, aux autres, au monde. Il est l'allié secret, l'ami imaginaire, l'essentiel, le filtre, notre façon de grandir, d'aimer, de ressentir* »...

