

## De l'enfer au paradis (André).

C'est une très longue histoire dont je ne connais pas l'origine.

Insidieusement, je suis devenu alcoolique. Depuis quand, pourquoi, comment ?

Impossible à dire, mais les faits sont là.

Petit à petit, je buvais davantage et je repoussais toujours plus loin mon sentiment de satiété.

Je restais pourtant conscient de ce que je faisais et à chaque fois que je devais me déplacer en voiture, c'était la même angoisse : pourvu qu'il n'y ait pas de contrôle d'alcoolémie sur ma route. Cette hantise était telle qu'il m'est arrivé de ne pas aller voir ma maman en maison de repos et de rester chez moi... en buvant un coup.

Mais pourquoi boire ?

Je pensais pouvoir oublier mes soucis, passer au-dessus de ma solitude. Tout cela n'était qu'illusion, car après les effets de la bouteille, la réalité est toujours bien là et rien n'est solutionné.

Et même si j'étais bien conscient de cela, même si je me disais que je buvais beaucoup trop, que je m'enfonçais inexorablement dans un trou et que cela ne pouvait plus durer, j'étais aussitôt convaincu que j'étais incapable d'arrêter.

J'étais déjà loin sur le chemin qui mène lentement aux enfers.

Le vin était mon compagnon dès que j'étais chez moi. J'en buvais du matin au soir et même la nuit. J'en étais arrivé à boire un cubi de trois litres par jour, soit quatre bouteille de vin.

Les tremblements ont vite fait leur apparition lorsque j'étais en manque. Pénible de ne plus savoir écrire de manière assurée, de ne plus savoir signer correctement, de ne plus savoir porter la fourchette à la bouche sans en déverser la moitié de la nourriture, de ne plus savoir boire sans tenir le verre à deux mains... Pénible aussi de ne plus pouvoir tenir une conversation téléphonique au-delà de quelques minutes de concentration maximale avant de commencer à balbutier et d'être repéré par mon interlocuteur.

Une nouvelle étape m'attendait : assis à table dans mon appartement, je m'assoupissais et finissais par tomber. Je me relevais tant bien que mal et allais me coucher. C'est ainsi que je me suis cassé la clavicule droite.

Je dormais de plus en plus : je me souviens même avoir dormi plus de vingt-quatre heures, ne me relevant que pour aller à la toilette.

C'est à cette période-là aussi que vinrent les hallucinations : la nuit, des bêtes envahissaient mon lit, des montagnes se dressaient devant moi... C'est, je crois, ce qu'on appelle du delirium tremens.

Le 2 août 2014, c'est la dernière chute. Je suis incapable de me relever car mes jambes refusent de me porter. Je crois me souvenir que j'ai dormi à terre dans le living avant de me traîner jusqu'à la table où est posé mon GSM.

J'appelle mon amie Nicole à l'aide. Elle alerte ma fille Cindy (mon aînée, Kristel est en vacances à l'étranger). A elles deux, elles n'arrivent pas à me relever. Elles décident d'appeler une ambulance.

Cindy : « Tu étais simplement vêtu de ton slip et de tes lunettes. Les ambulanciers te posaient des questions et prenaient tes paramètres. Selon eux, ce n'était pas un malaise dû à ton cœur, mais à l'alcool. L'ambulancière me disait que tu étais complètement ivre et moi, je ne sentais rien, c'était devenu habituel. Comme chaque maison a sa propre odeur, l'alcool te collait à la peau et je ne le sentais plus ou je ne voulais plus le sentir. L'ambulancière a parlé un moment avec moi et demandé si elle devait t'emmener vers un hôpital. Tu ne voulais pas en entendre parler : non, non, tout va bien, rentrez chez vous, disais-tu.

Finalement, on t'embarque aux urgences d'André Renard. Pendant le trajet, l'ambulancière m'a beaucoup parlé, me disant que son papa aussi était alcoolique et que ce n'était pas facile à vivre et qu'il ne servait à rien que je culpabilise, que tant que tu ne déciderais pas de t'en sortir, rien ne changerait, tu ne ferais que t'enfoncer. Avec Nicole, nous avons vu le médecin urgentiste, qui avait dû louper tous ses cours de psychologie et d'aide aux familles. Il nous a dit que ton taux d'alcool correspondait à 3 ou 4 litres d'alcool. Au même taux, d'autres personnes sont dans le coma. Il a dit aussi que ce qu'on faisait ne servait à rien, que dès que tu serais sorti, tu recommencerais ! Tu devrais aller le voir et lui dire : hé, tu as vu ce que je suis devenu ?

Nicole et moi t'avons parlé dans le bloc des urgences sur le pourquoi tu te faisais autant de mal. Nous t'avons dit aussi le mal que cela nous faisait de te voir ainsi et qu'on était à tes côtés pour t'aider mais que nous devons aussi nous protéger. On voulait te procurer un choc pour que tu réagisses. Tu as répondu que depuis le décès de Mémé, tu te sentais inutile. Ce qui a fait du bien ce jour-là, c'est que tu n't'es plus caché, tu n'as plus cherché à mentir, à te mentir, mais tu étais encore sous l'effet de l'alcool et très euphorique. Le médecin m'a demandé si je voulais qu'on te garde pour un sevrage et j'ai accepté. »

C'est alors que je saisis la balle au bond : couché sur mon lit aux urgences, incapable de m'en tirer seul, je ne peux pas laisser passer cette occasion et je décide de tout faire pour m'en sortir puisque je suis en de bonnes mains à la clinique. Inutile d'encre tricher avec les autres et avec moi-même. Ma décision est prise. Je ne boirai plus. Le sevrage physique peut commencer.

Grâce à Nicole et Cindy, je suis sur le chemin de la résurrection. Je n'aurai pas assez d'une vie pour les en remercier.

Cindy : « Le lendemain, tu semblais bien, le manque ne se voyait pas encore et les effets des calmants non plus ? Ca avait l'air tellement simple.

Le second jour d'abstinence, lorsque je suis arrivée dans la chambre, tu tremblais de la langue aux orteils, Le manque d'alcool prenait le dessus, il réveillait toutes tes douleurs. Je t'ai expliqué les étapes par lesquelles tu allais passer : paranoïa, delirium, troubles de la vue, tremblements, tout ce que le manque d'alcool allai envoyer à ton cerveau pour te faire rechuter. Tu m'as alors répondu : « il est très fort, mais je vais lui montrer qui est le plus fort et ensemble on va se battre ». ?

Ouf, j'y croyais dur comme fer, j'avais très peur mais l'envie d'y croire prenait le dessus. Pourtant, moi, je ne pouvais pas faire grand-chose. J'assistais impuissante à ta lutte.

*On pourrait un peu comparer l'alcool à un bateau qui heurte un rocher. Il n'y a pas que le capitaine qui en fait les frais et qui coule au fond. Tout son équipage regarde le bateau sans savoir quoi faire ni comment aider le capitaine. »*

Le 11 août, après une semaine d'un traitement de choc dont je ne garde que de rares souvenirs (un m'a marqué : j'étais incontinent et le suis resté encore quelques semaines), l'hôpital annonçait ma sortie le jour-même, c'était la procédure pour un sevrage. Je ne pouvais pas rester plus longtemps mais je prenais toujours beaucoup de Valium et autres médicaments, desquels il faudrait aussi me sevrer.

Impensable de rentrer chez moi : je manquais de forces dans les jambes pour monter les escaliers et le risque de boire à nouveau était bien trop grand.

Ma fille n'a pas pu rencontrer l'assistante sociale de l'hôpital et en désespoir de cause, s'est adressée à son médecin traitant, le mien étant en congé. C'est donc son docteur qui lui a parlé du centre psy de Rocourt, lui disant qu'ils étaient spécialisés, qu'elle y avait déjà envoyé quelqu'un et que les résultats étaient incroyables. Ouf, les nuages se dissipent. Elle a donc contacté l'assistante sociale de St Vincent qui a pris le temps de lui poser quelques questions et qui lui a demandé si je pouvais être pris en charge, le temps de me trouver une place car il y avait une liste d'attente. Quelques jours plus tard, le 14, nous avons rendez-vous pour une visite des lieux qui m'a emballé. C'était très beau, nouveau et loin de l'idée que l'on se fait d'un centre psy. Restait à attendre le feu vert pour y entrer.

Entre-temps, je me retrouve donc chez Cindy et Didier qui acceptent de m'héberger en attendant mon hospitalisation pour le sevrage psychologique : je marche avec une béquille et me rends tous les jours chez une kiné car je manque toujours de forces dans les jambes.

Le 19, l'assistante sociale téléphone à Cindy pour lui dire qu'il y a un désistement à Rocourt et que si je suis toujours motivé, je peux y entrer le lendemain.

Le 20 août, arrivée à l'aile psychiatrique de St Vincent à Rocourt pour le sevrage psychologique : un lent processus qui fonctionne. Différentes activités de groupes ou individuelles, des groupes de paroles, tout un ensemble de choses vont faire en sorte de permettre à tout un chacun de dire non à l'alcool. Et pour moi, cela a marché parfaitement.

Et puis arrive ce que j'appelle un cadeau du ciel : Béatrice !

Nous n'avons rien fait pour nous rencontrer, mais tout s'est mis en place de façon magique : assis côte à côte aux repas, logés dans deux chambres voisines, inscrits sans le savoir aux mêmes activités, partageant la même passion pour le scrabble, ayant tous deux les mêmes avis,... Cela ne pouvait en rester là. Et là-dessus aussi, nous étions bien d'accord ! A partir de ce moment, je me suis mis à revivre pleinement. Mais rien n'était et ne sera jamais gagné.

C'est à ce moment-là que Jacqueline est venue nous parler du mouvement « Vie libre ». Bruno et Dominique sont venus nous chercher à plusieurs reprises pour assister aux réunions. Béa et moi avons heureusement décidé immédiatement de rejoindre ce groupe d'entraide.

Rencontrer chaque semaine des personnes qui ont connu les mêmes problèmes et tentent également de s'en sortir est un excellent moyen de se rendre compte que l'on n'est jamais guéri de l'alcool : la vigilance doit être de toutes les occasions et de tous les instants.

Une réflexion aujourd'hui parcourt mon esprit : quand étais-je moi-même ? Quand j'avais bu ou quand j'étais clean ?

Cette question, je ne me l'étais jamais posée. Mais aujourd'hui, je me dis que depuis très longtemps (je ne sais pas combien de temps), je finissais par être imbibé en permanence. Et pas mal de gens ne connaissaient que l'alcool qui ne voulait pas le laisser paraître. Aujourd'hui, je sais que le vrai André est celui qui a cessé de picoler depuis le mois d'août 2014, celui qui peut se regarder le matin dans le miroir en se souvenant très bien de ce qu'il a fait la veille.

Début janvier 2015, au retour de chez Kristel, ma fille aînée, contrôle d'alcoolémie à Tilff : c'était la première fois (sur trois) qu'on me disait, après avoir soufflé : « Vous pouvez aller, monsieur ! ».

Quel bonheur, une vraie jouissance !

Que la vie est merveilleuse... sans alcool !!!

Je laisse le mot de la fin à ma fille Cindy : « *Bien évidemment, nous regretterons toujours que ce 2 août ne soit pas arrivé plus tôt, nous regretterons toujours ces années gâchées à vivre avec des œillères comme si tout était normal, mais comme l'a dit l'assistante sociale de Rocourt, tu n'aurais pas survécu si tu avais essayé d'arrêter de boire sans aide. L'alcool était devenu trop fort pour ton cerveau et aurait provoqué des dommages peut-être irréversibles et puis, il fallait surtout que tu le veuilles* ».