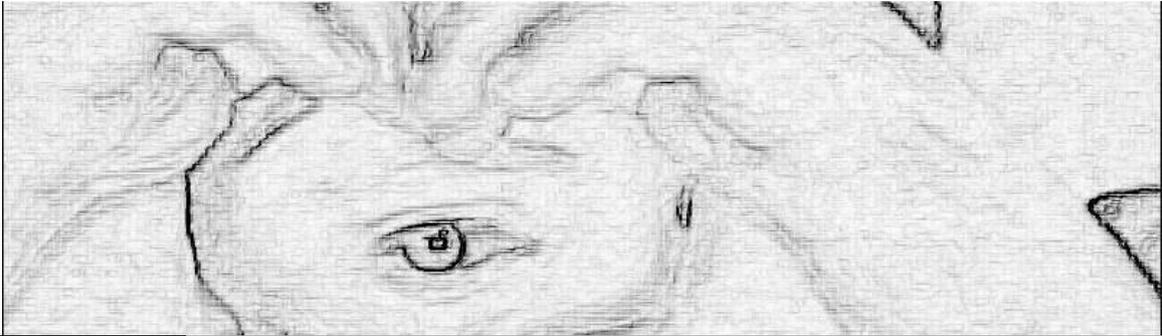
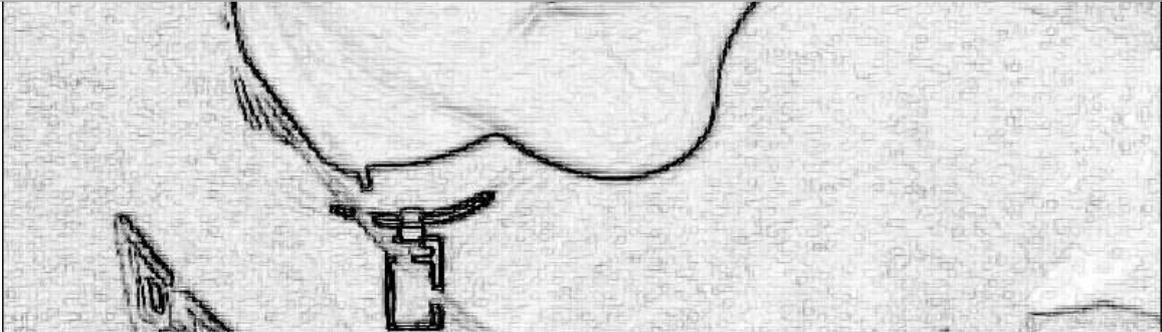


07/01/2025



PAR
OLIVIER
FONTAINE

NOUVEL ŒIL



Comme je l'ai déjà dit, je n'ai jamais été aussi malade que depuis que j'ai entamé une thérapie. Je n'ai jamais été aussi dépressif que depuis que je prends des antidépresseurs, ni aussi anxieux que depuis que je prends des anxiolytiques. Bref, j'ai la vive intention de me sortir de ce cercle thérapeutique. Non pas que je lui reproche quoique ce soit, mais juste que j'ai le sentiment qu'il ne m'apporte plus vraiment grand-chose.

Pour preuve, j'ai diminué une part du traitement sensé me permettre de bien dormir et en définitive je dors beaucoup mieux et plus paisiblement. Ce qui a achevé de me décider, c'est que j'ai appris que mon médecin psychiatre quitte son poste et très franchement, je ne sais pas si je vais avoir la patience de tout réexpliquer à un autre médecin. Alors, je veux consacrer cette nouvelle année à me reprendre en main. À trouver des motivations qui me permettent de voir ma vie d'un autre œil.

Par ailleurs, j'ai, je pense, identifié la raison pour laquelle le mésusage de l'alcool était devenu un besoin.

Boire s'avère être un moyen de me rendre aussi coupable que victime, je suis à la fois l'assassin et l'assassiné et la bouteille est le mobile et l'arme. Ainsi nous sommes tous les deux complices, sans pouvoir déterminer qui est le plus coupable. Moi, sans doute. Mais, si elle ne me chantonnait pas mille promesses d'une angoisse disparue, je ne céderais pas aussi facilement.

Elle est sadique. Je le sais. Elle aime me jouer des tours et se jouer de moi. Elle me charme, elle m'attire et elle me promet un exutoire à chaque gorgée. Ça brûle, ça pique, ça me donne souvent des nausées, ça me culpabilise entièrement. C'est

douloureux, et pourtant si bon. Cet alcool qui coule alors dans mes veines me donne la sensation de faire couler avec lui toutes mes angoisses, toutes mes peurs. Il fait en quelques sorte table rase. Puis vient la douleur de l'évacuation, vomissements, diarrhées. C'est sale et douloureux et en même temps chargé de tout mon mal, ça coule hors de moi pour laisser la place à quelque chose de nouveau. Mais qui sera souillé à nouveau donnant lieu au même rituel sacrificiel. Une sorte de purification par le mal. Je désinfecte mon corps pour assainir mon esprit. L'ivresse et l'obsession des consommations focalisent mon attention ailleurs que sur l'angoisse et la peur, la douleur me ramène au présent, je me sens bien et soulagé. J'ai commis mon crime, je suis le tueur et la victime, et la bouteille est ma complice.

Ce crime ne reste jamais impuni. Le lendemain, le meurtre est découvert, je suis trahi par les marques et les preuves irréfutables qui me dénoncent au regard du monde. La véritable punition ne consiste pas à la souffrance physique causée par le manque et les excès de la veille. Je ne réfléchis pas quand je bois, je bois c'est tout. Ce qui se passera après ? Les gens qui en souffriront ? Qu'importe, à ce moment-là, le soulagement est trop grand pour y penser. Mais une fois la réalité bien ancrée à nouveau en moi, je me retrouve face aux regards inquiets, tristes, découragés de mon entourage. J'ai beau alors me mentir à moi-même. Non, je ne recommencerai pas. Oui, je vais éviter cette solution facile. Je tente de jeter le démon tentateur loin de moi mais je le vois sourire du coin des lèvres. Il me connaît par cœur. A la prochaine occasion, aux prochaines promesses enjôleuses et rassurantes, je trahirai ma parole. Il n'a qu'à attendre patiemment que le besoin de fuir encore une fois l'angoisse revienne. Et elle reviendra, elle revient toujours.

Mais désormais, je ne veux plus me laisser faire. Les angoisses sont là et je dois accepter mes émotions, m'en faire des alliées et non des ennemies. Il me faut composer avec elles et non pas essayer de les combattre. Ceci, je l'ai enfin compris et je vais m'en sortir.