Biographie réalisée dans le cadre des ateliers « Ecriture »
au sein de lôASBL Phénix 2013-2014

Vingt-trois octobre deux mille treize

Ce jour, je me sens bien, oui bien dans ma peau et bien dans ma tête. Ca nôa pas toujours été le cas, et pourquoi je ne sais toujours pas. La faute à qui : moi ? Mes parents ? A quand ça remonte ?

Mille neuf cent soixante-six.

Je fais le bonheur de beaucoup de gens et moi en premier. Je vis, je suis un petit ange à ce quôil parait. Une enfance heureuse et belle, mes grands-parents sont fiers de leur unique petit-enfant.

Je suis unique, mais je fus vite délaissé par papa et maman.
Jôétais loin de me douter de ce quôétait la vie. Jôai été vite confronté à un problème qui en étant enfant me paraissait normal : voir les grandes personnes boire et fumer.

On me disait « tu ne peux pas gamin » avec de grands yeux, et aujourdôhui, côest moi qui fait de grands yeux « mon dieu que sôest-il passé » ?

Voici mon histoire :

Etant gamin, jôétais déjà perturbé, caractériel à ce quôil parait. Mes grands-parents étaient fort attentifs envers moi, ils lôavaient remarqué tandis que mes parents pensaient plus à eux quôà moi. Le pensionnat me pendait au nez.

Revenant les weekends et livré à moi-même, je fis vite comme les grands, je goutais leur fond de verre sans quôils ne le voient. Je me sentais bien et mal en même temps, quand jôétais mal, je pleurais en disant « je veux pas mourir », mais voilà ça me passait rapidement.

Et oui, ça sôappelait les premières cuites et très tôt aussi, pour faire comme les grands, je fumais les mégots de cigarettes, quôest-ce que côétait bon ! Jôavais la tête qui tournait.

Enfin, après plus ou moins neuf années de pensionnat, je devins un adolescent comme les autres avec de bons et de mauvais côtés.
Pendant mes études, dans une bonne école, jôétais bon élève et mauvais élève, mais jôétais souvent réprimandé, quel cancre. Tout dépendait de mes camarades, jôétais vite influençable dans tous les sens.

Lôalcool était déjà dans ma vie, côétait normal pour moi. Et les déboires, les Saints-Eloi, Saintes-Barbe, Saints-Nicolas, et jôen passe.

Tout était bon pour faire la fête. Que côétait bon, je ne me doutais de rien et pourtant avant dôy goûter, je traitais mes grands-parents de drogués parce quôils fumaient et je mélangeais des produits dans les bouteilles dôalcool de ma mère.
Mais voilà, je commençais à savoir ce quôétait la dépendance.

Lôalcool, les filles, les motos, les sorties, le service militaire, je ne regrette rien.
Mes premières prises de drogues ont commencé au service militaire.

Je goûtais à tout et ça me plaisait de me mettre la tête à lôenvers sans savoir ce qui allait môarriver.

Jeunesse se passe, petite femme, voiture, tous mes rêves devenaient réalité, cô était formidable. Plus encore, jô étais heureux, mais voilà jô ai commencé à boire et pourtant tout allait bien, jô avais mes enfants, ma femme, mon boulot. Enfin jô avais tout et malgré ça, jô étais toujours partout pour faire la fête dô une manière raisonnable selon moié Mais ce que je ne remarquais pas, cô est que ma consommation dô alcool devenait de plus en plus fréquente en plus de la consommation de cannabis qui nô était pas un problème non plus selon ma vision des choses. En ce qui concerne lô alcool, tous les moyens étaient bons, aller au magasin acheter une bêtise pour prendre autre chose.

Semaines après semaines, mois après mois, années après années, je cachais les bouteilles derrière les tentures, derrière les meubles, enfin partout, tout était possible pour cacher cette satanée bouteille.

Le matin, jô en étais arrivé à boire 75 cl dô alcool à 37 degrés, qui étaient ingurgités le temps dô arriver au boulot où je jetais la vidange en dessous de lô auto. A midi, cô était pareil. Le soir, quand je rentrais, ma réserve était à la place de la roue de secours dans le coffre.

Voilà, jô étais tombé bien bas, mon couple était en difficulté, pourtant mes enfants ne manquaient de rien.

Ma femme et moi avons discuté de cela et de moi-même, jô ai pris la décision dô aller aux alcooliques anonymes. La première semaine sô est bien passée, mais la deuxième, ce nô était déjà plus la même chose. Et oui, je rentrais plus tard, jô allais au bistrot un peu plus loin.
Là, plus rien nô allait dans mon couple, ma femme me trompait.
Jô ai tout perdu : mon boulot, ma maison, enfin tout.

La déprime sôest installée, ayant tout vendu, je faisais lôAméricain avec mon argent. Jôétais bien dans la merde, plus rien nôallait et nôavait de sens, je ne môen faisais plus pour rien. Les problèmes sont arrivés : arnaque, jeux, police, cachot, enfin les déboires.

Sans domicile fixe et ayant une boite aux lettres, je dormais chez des copines, jôaimais bien et elles aussi. Je leur donnais beaucoup, vu quôelles étaient aussi dans la consommation dôalcool et de drogues, je trouvais des solutions à tout.

Le pire qui ait pu môarriver, côest avec mes parents, restant sans leur parler pendant des années. Jôai renoué avec mon père quand jôai voulu mettre fin à mes jours tellement jôen avais marre. Je ne me doutais pas quôil était malade, côest sûrement par fierté quôil ne me le disait pas. Pourtant, je le voyais souvent se plaindre de maux de ventre et lorsquôil est rentré à lôhôpital, jôétais loin de me douter quôil ne reviendrait plus à sa maison. Et oui, mon cî ur nôétait pas de pierre et lorsque ma fille môa annoncé « Papy est décédé », jôai eu dur à y croire. Je môen suis voulu de ne pas avoir été un fils modèle.

Jôai alors décidé de soutenir et de prendre soin de ma maman qui avait un problème dôalcool. Jôavais beau faire, lui remonter le moral, faire en sorte quôelle diminue ses consommations, mais rien à faire, elle se laissait aller. Je nôavais plus quôelle et mes enfants, mais voilà un an après tu as décidé de rejoindre papa.

Je tôavais compris, tu sais côétait 40 ans dôamour, tu lôaimais, oui mais là, tu môas laissé livré à moi-même. Pourtant, nous étions fort complices ensemble et en me laissant, tu nôavais rien arrangé.

Après cette période noire, jôai essayé de me ressaisir, jôai renoué des liens avec une femme que je connaissais auparavant.
Je peux dire que jôétais bien, elle me soutenait, mais nous étions tous deux dans la consommation dôalcool et de drogues. Les années passaient, avec des prises de tête, la routine.

Une fois encore, je me suis séparé, je me suis retrouvé seul une fois de plus, et toujours les problèmes : mes dettes sôamplifiaient, je perdais mes droits et je suis resté sans revenu plus de trois mois.

Je me faisais de lôargent, mais il nôétait pas honnête. Des personnes me disaient que je ne pouvais pas rester ainsi, quôil fallait me faire aider. Je les ai écoutés, je suis allé au CPAS où jôai demandé de lôaide pour tout : mes papiers, mes dettes, de lôemploi, afin dôêtre guidé. Ils môont fait bouger, jôai commencé une formation dans une EFT (Entreprise de Formation par le Travail) durant 18 mois qui sôest bien passée. Mais là-bas, ils ont aussi remarqué que jôavais un problème dôassuétude. Jôen ai parlé à une assistante sociale qui était à mon écoute.

Jôétais loin de me douter quôun contrat « Article 60 » môattendait. Je me suis fait aider, lôentreprise tenait à moi : jôétais bon travailleur et je mettais une bonne ambiance dans lôéquipe. Ma consommation était vraiment réduite, jôen étais fier dôautant plus que je signais mon contrat.

Entre temps, jôai rencontré une femme plus âgée que moi, mais voilà, on sôest connu au café.

Jôavais fait tant dôefforts : jôétais suivi au SIPA, ensuite à Destination à Dinant, qui sont des centres pour personnes en assuétude.

En connaissant cette femme, jôai arrêté de consommer du cannabis pour elle, alors que cela durait depuis trente ans. Ce nôétait pas difficile, je nôétais pas accro à ce produit alors quôà lôalcool bien.

La pression commençait à se faire à mon boulot. Je passais chef dôéquipe, je dirigeais plusieurs personnes, je me sentais dépassé, mon supérieur lôa remarqué.
Pour tenir le coup, jôai reconsommé de lôalcool, des drogues,é Des collègues me disaient que je devais me calmer. Jôavais un collègue de mon âge, nous étions fort complices, il est arrivé à me raisonner. Côest un ami avec qui jôai toujours gardé contact.

Après trois ans, mon contrat sôest terminé, et là encore, la pression sôest fait sentir dans tous les domaines : recherche dôemploi, convocations diverses, pension alimentaire que je payais encore alors que mes enfants étaient majeurs, ma bonne femme et ses gosses qui ne faisaient rien

non plus, é Je reconsommais de plus en plus : alcool, drogues, médoc, rien nôallait plus, tout était bon pour me lyncher.

Jôai été trois fois embarqué à lôhôpital dôurgence dans des états critiques sur un mois.

Un jour, jôai eu un déclic, je ne sais pas expliquer ce qui môest arrivé ni pourquoi jôai eu ce déclic. De mon propre gré, je suis allé voir mon médecin, il môa fait une prise de sang et les résultats nôétaient vraiment pas brillants. Je lui ai demandé de me soigner car jôavais peur.

Le rendez-vous est pris pour le centre fermé de Bertrix pour une cure de désintoxication. Je me suis fait accompagner par Lucille, une personne avec laquelle jôétais déjà suivi à Dinant. Mon rendez-vous sôest bien passé, et lors du deuxième, je pleurais de joie car jôétais admis. Jôétais fier dôavoir fait le pas pour me soigner et à ce moment, je savais que côétait pour moi que je le faisais.

Mon sevrage sôétait bien passé, dur dur, mais bien, je nôavais aucune visite et cela môénervait.
Je faisais des activités pour passer le temps et je fumais des cigarettes : il nôy avait que ça à faire.
Jôétais suivi par une psychologue aussi et je lui ai parlé de ma compagne qui consommait énormément dôalcool et qui était tout le temps au café.
Jôétais fort en réflexion, toutes les belles paroles que ma compagne môavait dit, quôelle ferait un effort, quôelle me soutiendrait dans cette épreuve, et voilà je me rendais compte que ce nôétait que des paroles.

Sachant que jôallais être seul à me reconstruire, on môa proposé un suivi dans un centre de jour dont jôavais eu des échos lorsque je travaillais encore (je lôavais alors pris à la légère). Ce suivi, je lôai accepté car seul, je ne pense pas que je lôaurais fait. Après deux rendez-vous, jôai été accepté dans ce centre de jour qui sôappelle Phénix.

Actuellement, je suis toujours en travail sur moi, je redécouvre les joies de la vie avec toutes ses émotions.
Je suis fier de pouvoir dire que je rentre dans mon onzième mois dôabstinence sur cette merde qui me détruisait à petit feu.

A lôheure actuelle, ce programme est dur, jôai eu des rechutes et beaucoup de remises en question.

Côest un combat avec mon démon qui nôest pas facile à vivre, je suis encore si fragile mais je ne suis pas seul, une équipe formidable et mes pairs môaccompagnent dans ce combat. Je ne baisse pas les bras, je vais et je dois vaincre ce démon qui me ronge depuis tant dôannées.

Voici mon histoire, je sais que je ne serai jamais guéri de cette maladie qui sôappelle lôalcoolisme, je vis avec mais je peux changer les choses, et faire autrement que ce que je faisais avant, me détruire à petit feu.

Mon petit message à la nouvelle génération

La consommation de produit ne vous rendra pas plus heureux, ne vous donnera pas plus de bonheur, ne règlera pas vos problèmes, il vous donnera du plaisir mais à court terme, quant à la suite, cœst lœnfer.

Nous ne sommes que de passage

Copyright 2013 S.Moins

« Cet ouvrage est le fruit d'un partenariat entre les ASBL Phénix et Lire et Ecrire Namur grâce au soutien de la cellule de lutte contre l'illettrisme en Province de Namur »

Avec la participation et le soutien de

ASBL PHENIX
165 Avenue Bourgmestre Jean Materne, 5100 Jambes
Tél : 081/22.56.91 – Fax : 081/22.47.68
E-mail: info@asblphenix.be - Site Web : www.asblphenix.be
Numéro Inami:7.73.033.57 - Numéro entreprise : 0454-810-927
Editeur responsable : Leonardo DI BARI Directeur