

Prélude

Pourquoi vouloir porter un regard sur les dépendances et les addictions? Beaucoup d'ouvrages existent sur le sujet. Ce qui me frappe, c'est qu'ils sont souvent une sorte d'inventaire à la Prévert. Rarement les auteurs tentent d'apporter un éclairage plus personnel, une réflexion sur ce qui se passe, sur une compréhension différente, sur un éventuel chemin d'amélioration pour le patient. Au moment où la dépénalisation et la légalisation du cannabis sont au cœur de l'actualité, il reste une question : qu'est-ce qui conduit un nombre de plus en plus important de personnes à choisir d'établir avec un produit, une situation un lien de dépendance?

J'appartiens au groupe « sage » de ma génération, celle du *peace and love*, des hippies, des départs pour Katmandou ou pour l'Inde, devenue le nouvel eldorado de ceux en mal de vivre dans notre société, à la recherche d'autre chose de plus spirituel peut-être,

d'autres racines. À cette époque, pour moi, les racines ne pouvaient être une question. Je n'en avais aucune ou les avais perdues. Je crois même que j'ignorais l'idée de *racines*. Pour le voyage, ma tête m'a suffi. Je n'ai jamais touché à aucune drogue illicite. Je n'en tire aucune gloire, ce fut un choix, sûrement une peur de perdre ce que je croyais être une force : le contrôle. Mais pour autant suis-je certaine de ne pas avoir eu, moi aussi, mes dépendances? Les miennes étaient celles de la société de la fin de la Seconde Guerre mondiale. Il était de bon ton de fumer des Craven A bien rangées dans des boîtes métalliques rouge et blanc, d'abandonner le cognac pour l'exotisme du whisky au goût de victoire et de libération. Alors, oui, j'ai fumé. Longtemps, des dizaines d'années. Mon père m'avait suggéré les cigarillos moins nocifs à ses yeux. Mes nouvelles « racines » étaient françaises, ce seraient donc des Gauloises bleues et des Gitanes. Avec le recul, je constate que cigarettes et whisky furent mes deux dépendances. J'ai su, comme beaucoup, apporter au tabac toutes les vertus calmantes : refuge, consolation, coupe-faim, apaisement, contenance sociale, convivialité... Le whisky, à une certaine heure de la soirée, venait naturellement tenir compagnie aux cigarettes. Dans mon manque d'assurance, ma difficulté à établir un contact avec autrui, ma peur d'être de trop, de déranger, de ne pas savoir que dire aux autres, je reconnais aujourd'hui qu'ils m'ont bien sauvé la mise et que, peut-être encore aujourd'hui, en certaines circonstances, ils me font défaut!

À ces deux dépendances, aujourd'hui éteintes, je me dois, par honnêteté, d'ajouter le travail, la lecture et l'écriture. Même si ces dépendances-là font partie de celles que l'on valorise et sublime, elles sont bien présentes et jouent, me semble-t-il, un rôle de même nature. En effet, elles sont là pour me permettre de mieux affronter ma réserve, mes peurs, qu'on pourrait qualifier de « phobie sociale ». Ces liens me sont indispensables, ils me protègent et me nourrissent. Que serais-je sans eux ? Le simple mot « vacances » réjouit la majorité des gens. Il me plonge dans une angoisse profonde. Le vide, l'absence de liens, l'horreur.

Ce que j'ai vécu et vis encore, d'autres, à leur façon, le vivent aussi. J'ai voulu tenter d'apporter sur la question un éclairage, le mien. Rien de nouveau, tout a déjà été dit. Ce qui peut changer, c'est le nouvel assemblage, le nouvel amalgame que j'en fais. Pas d'autres prétentions. Sauf de permettre à d'autres, qui, comme moi, s'interrogent, d'enrichir un questionnement et de mieux vivre ce lien de dépendance, source de toutes les limitations mais aussi de tous les possibles.