"Dans ma tête, je n'avais pas de problème d'addiction"

Mots pour maux

Ancien addict à l'alcool et usager de stupéfiants, Jonathan banalisait ses consommations. À présent abstinent, il parle sans tabou de ces années de galère.

Retrouvez la vidéo sur lalibre.be

Rencontre Laurence Dardenne

Chemise foncée et pantalon clair, carrément classiques, Jonathan renvoie de prime abord l'image d'un homme soigné, plutôt sérieux et bien dans sa peau. Si ce ne sont deux boucles d'oreilles qui dénotent quelque peu – et encore -, ce quadragénaire pourrait a priori avoir tout du gendre idéal. Avenant, souriant, élégant, il cache bien son passé de *"poivrot"* et de *"toxico"*, comme il se qualifie lui-même en certaines circonstances. *"Sinon, plus soft, je dis parfois aussi que je suis un ancien usager ou consommateur d'alcool et de stupéfiants"*, nous dit-il sans tabou. Lui qui est à présent – et depuis début 2024 – chargé de mission à la pair-aidance pour la Plateforme bruxelloise pour la santé mentale et expert de vécu pour les addictions au SPF Santé publique.

Son vécu, justement, il le démarre avec sa maman solo. *"Je suis enfant unique et, dès l'âge de deux ans, j'ai été élevé par ma mère seule. Elle avait quitté mon père parce que le monsieur était pour le moins violent. Il jouait aux cartes au café et buvait des bières, mais ce n'était pas un saoulard d'après ma mère. C'était juste un tordu"*, relate Jonathan, qui a grandi à Wemmel, en périphérie bruxelloise. *"C'était un peu comme un petit village où tout se sait*, souligne-t-il dans la foulée. *Mon père y était un personnage un peu particulier. Il aimait les paris, il en faisait sur tout et sur rien. Un jour, par exemple, il s'est fait une permanente et teindre les cheveux en blond. On l'appelait Choucroute ou Bigoudis. Je n'avais pas de contact avec lui, mais dans le quartier, on savait que j'étais 'le fils de l'autre'. J'ai commencé à me faire harceler à l'école. Je raconte ça parce que cela explique en partie ce qui est arrivé par la suite..."*

> *"Je fume tous les jours, mais ce n'est que du cannabis. Je bois tous les jours, mais ce n'est que de la bière. Même si, le week-end, il y a de la vodka... mais ce n'est que le week-end".*

"J'ai commencé à consommer de la bière à 14 ans"

Le parcours scolaire est chaotique, laborieux au point d'"*arrêter les frais*" en cours d'année, alors qu'il a 20 ans, en cinquième secondaire. *"Je n'étais pas le plus assidu*, poursuit Jonathan en riant. *Et aussi, j'ai subi beaucoup de moqueries"*. Pour quelles raisons? *"Grand et maigre"*, répond-il laconiquement. *On m'embêtait et je ne me défendais pas. J'avais peur de la confrontation physique."* Pour se donner une certaine contenance, vaincre sa timidité, l'adolescent trouve une solution facile et rapide dans l'alcool. *"J'ai commencé à consommer de la bière à l'âge de 14 ans, au début, essentiellement le week-end quand j'allais au manège à la Côte. Puis, pendant toutes les vacances. Cela devenait de plus en plus costaud. Mais c'était dans un but récréatif, pour créer du lien, connaître des gens, discuter, rigoler... Parce que, autour d'une bonne bière, après deux chopes, on est un peu plus désinhibé."*

Rien de bien méchant, d'après Jonathan qui, à 18 ans, franchit une nouvelle étape. Pendant les vacances d'été, il découvre le cannabis. Dans quelles circonstances? *"Le hasard des rencontres, l'intérêt pour les produits, parce que j'aimais bien être un peu pété... Il y a de l'alcool, du cannabis, un peu d'amphétamines, d'ecstasy, de champignons... Donc je découvre tout ce monde-là. Mais le cannabis devient très vite quotidien, le reste c'est vraiment à l'occasion. Genre 'tiens, moi j'ai ça, t'en veux?' 'Ah ben oui'. Il ne fallait jamais trop me pousser pour que je dise oui. Et donc voilà, ça se passe comme ça, de 18 à 20 ans."*

"Je banalise complètement mes consommations"

Quelques mois après avoir arrêté l'école, le jeune homme trouve du travail comme magasinier dans le secteur automobile. *"C'est un changement de monde. Là, enfin, il n'y a plus de harcèlement, je me sens à ma place. Je suis directement accepté. J'aime beaucoup; je trouve cette ambiance ouvrière vraiment chouette. On est entre hommes et... de la bière est servie pendant la pause. Donc, parfois, j'arrive sous influence. Je repars sous influence. À la pause, on va aussi fumer des joints. De nouveau, en discutant: 'Ah, toi tu prends de la coke, j'en ai de la bonne'. Je reste dans cette ambiance, mais je ne vois aucun problème à tout ça. Non. Pour moi, c'est tout à fait normal. La cocaïne, l'ecstasy, les champignons, c'est à l'occasion. Donc, je n'ai pas de problème d'addiction. Je fume tous les jours, mais ce n'est que du cannabis. Je bois tous les jours, mais ce n'est que de la bière. Même si, le week-end, il y a de la vodka... mais ce n'est que le week-end. Je suis dans cet état d'esprit. Ce n'est pas du déni, mais je banalise complètement mes consommations."*

Au bout de quatre années, Jonathan est licencié. Motif: absentéisme. Suivent deux ans de chômage. *"Pendant cette période-là, j'arrête de consommer la journée. Je voulais remettre un peu de cadre dans tout ça. Et donc, je m'octroyais juste du cannabis et de l'alcool le soir. Et le week-end, d'autres produits quand il y en avait. S'il n'y en avait pas, ce n'était pas un drame."*

Après deux années de chômage, il retrouve un emploi au service dispatching d'une caisse d'allocation familiale. *"Et de nouveau, j'aime bien ce que je fais. C'est assez varié. Je reste là deux ans mais mon contrat ne sera pas renouvelé"*. Suivent, cette fois, trois ans de chômage. Côté consommation? *"Au même point. Toujours le soir. Quatre, cinq, six bières. Trois, quatre, cinq joints, pas beaucoup plus. En fait, mes consommations ont toujours été très stables."* Quant à son état? *"Je tiens droit. Je ne suis pas du genre à tituber et à tomber par terre. J'ai une bonne résistance, en fait. Est-ce un don ou une malédiction? Je n'en sais rien. Mais je tiens la route, quoi."*

Un jour, une prise de conscience

"Vers 30 ans, je commence un peu à me poser des questions. Je me dis que c'est quand même beaucoup. Que c'est quand même tous les jours. Et chaque matin, je me lève en me disant: 'Ouais, aujourd'hui, non, je ne fume pas de joint. Je vais juste boire deux, trois bières'. Ou l'inverse. Et finalement, c'est toujours les deux. Et puis, je me dis que ça coûte quand même cher. Et qu'il y a bien quelque chose qui ne va pas. Peut-être la solitude. Pas de petite copine."

Jonathan s'inscrit sur un site. *"Je déménage. Je trouve du boulot dans un petit magasin d'alimentation. Et, bonus, je trouve une compagne. Je joue cartes sur table, je ne me cache de rien, j'assume. Je lui dis que je bois et que je fume des joints. Elle me dit: 'Écoute, mon ami, si tu veux qu'on reste ensemble, il faut arrêter. Je ne supporte pas les alcooliques, je ne supporte pas les drogués'. En fait, oui, j'ai envie d'arrêter, mais j'ai surtout envie d'espacer les prises. Diminuer, oui, mais pas complètement arrêter. Donc, j'arrête tout... sauf l'alcool. Je suis quand même content de ce changement, mais je n'arrête pas de boire. Parce que, dans ma tête, il faut que je garde un truc pour, pas spécialement m'anesthésier, mais pour me détendre. Je bois donc au boulot, entre six et huit bières pendant les deux heures avant la fin de mon service et sur le trajet. Pour que ma compagne ne s'en aperçoive pas, je prends un paquet de chewing-gum forts à la menthe et je fume des clopes: ça marche très bien."* Jonathan vivra dans cette "cachotterie" pendant dix ans. *"C'était mon sas de décompression."*



Ancien toxicomane et alcoolique, Jonathan se dit aujourd'hui pleinement épanoui. JEAN LUC FLEMAL

Métro, boulot, conso, dodo

Puis, un jour, c'est la rupture. Une rupture douloureuse qui se passe mal, à laquelle s'ajoutent le décès de sa chère grand-mère, un déménagement à gérer... *"À ce moment-là, je suis dans un tunnel dont je ne vois pas le bout. Je me rends compte que ma vie privée, ce n'est pas génial. Que ma vie professionnelle, ce n'est pas génial non plus. En fait, tout va mal. Je commence à boire plus et je reprends la consommation de drogue après dix ans d'abstinence totale. Et à nouveau, c'est métro, boulot, conso, dodo. Et sans m'en rendre compte, je m'enfonce petit à petit dans la dépression. Je finis par faire un burn-out et, assez paradoxalement, c'est ce qui me sauve la vie. Ce sera le déclic. En fait, je rentre un soir chez moi et je tombe par terre. Je n'ai plus de jus pour me tenir debout. Je me retrouve à pleurer au sol parce qu'il n'y a plus aucun sens à ma vie. Mon boulot, c'est de la merde. Ma vie privée, c'est de la merde. Je prends de la drogue. Je bois de l'alcool. Je ne peux plus vivre comme ça."*

Jonathan se rend chez son médecin généraliste qui le dirige vers une association spécialisée en addictions, la RAT, Réseau d'aide aux toxicomanes. C'est là qu'une psychologue lui fait comprendre que son parcours personnel depuis la petite enfance peut expliquer en grande partie ses addictions. *"Elle me dit qu'il n'est pas normal pour un petit garçon de 8 ans de se faire harceler et que la consommation de drogues et d'alcool fait partie des stratégies de défense. Je portais un sac à dos très lourd, plein de parpaings qu'elle a commencé à enlever. Je sors de cette séance, je pleure toutes les larmes de mon corps et ça me fait un bien fou."* C'est le Nouvel An, et le quadra est bien décidé: *"La coke, c'est fini. Et tant mieux, parce que ça coûte cher. J'ai quand même claqué 10 000 balles en 18 mois pour mes consommations"*.

Deux mois de cure et six mois de posture

Nouvelle prise de conscience: *"Je me dis que ce serait quand même bien d'avoir un cadre familial ou privé et que, si je veux arrêter, il faudrait peut-être aller à l'hôpital"*. Il fait une première demande d'hospitalisation mais pour des raisons de timing cela ne se fait pas. *"Je laisse tomber l'idée. Et je me décide à diminuer mes consommations tout seul. Je suis motivé. Une fois rentré chez moi, je commence à avoir des difficultés à respirer, comme une sensation d'oppression. Quelques jours plus tard, ma psy m'explique que ce qui m'est arrivé est très dangereux. Cela peut être mortel. Ça, ça fait un choc."*

Jonathan est dirigé vers une autre structure de soins. Il y est admis en juin 2022. *"Tout se passe super bien. Je suis très content d'être là parce que je me sens à ma place. J'apprends plein de trucs sur le sevrage, sur la prévention des rechutes, les crises d'envie* (craving)*... Après 2 mois de cure, on passe pendant 6 mois en posture pour consolider le rétablissement. On travaille plein de stratégies pour gérer les crises d'envie. Je ne me fais pas violence en ne consommant pas; je me fais plaisir en ne consommant pas. Ça fait partie du truc"*. Tout va mieux, donc, et l'envie de reprendre une activité se fait jour. Une rencontre avec un pair-aidant sera le déclic. Sélectionné, il devient chargé de mission à la pair-aidance pour la Plateforme bruxelloise pour la santé mentale où il va désormais donner des formations.

Dire que Jonathan est aujourd'hui guéri n'est sans doute pas le bon terme. *"Je suis rétabli*, corrige-t-il. *Je ne suis pas guéri parce que si je rebois un verre d'alcool, c'est fini. Donc, c'est zéro tout."* A-t-il peur des rechutes? Il est catégorique: *"Non, parce que la peur, pour moi, ce n'est pas un bon moteur. Je suis vigilant. Et j'ai plein de sources de motivation et de branches auxquelles je me raccroche, quand ça ne va pas. J'ai ma nouvelle compagne, ma belle-fille et j'ai le boulot. Il y a une forme d'épanouissement que je n'avais pas encore connue dans ma vie. D'être aussi bien dans ma vie privée que dans mon boulot, ça, c'est tout nouveau. C'est parfois un peu bizarre de se dire que, en fait, tout va bien"*.

Série

À travers "Mots pour maux", La Libre a choisi de donner la parole à des personnes affectées par des maladies diverses, tant physiques que mentales, courantes ou rares. Des rencontres qui ont pour objectifs de comprendre leur quotidien, leurs difficultés et espoirs, de partager leur regard sur l'existence. Une manière aussi de rappeler que nul n'est à l'abri de ces accidents de la vie. Cette série est à retrouver un lundi sur deux sur notre site.