

Ce qui nous maintient debout

Il y a des gens qui arrivent à s'arrêter. À poser leur téléphone, à fermer les yeux, à laisser le silence exister sans chercher à le remplir. Moi, j'ai toujours eu du mal avec ça. Mon esprit ne s'arrête jamais vraiment. Il ralentit parfois, il fait semblant, il me donne l'illusion d'un moment de calme, mais au fond, il continue. Toujours. Comme un bruit de fond qui refuse de disparaître.

La nuit, c'est encore pire. Quand tout s'éteint autour de moi, que le monde devient enfin silencieux, mon cerveau, lui, décide de parler encore plus fort. Les pensées s'enchaînent, les idées se bousculent, les scénarios se répètent. Je revis des moments, j'en invente d'autres, je réfléchis à des choses qui n'existent même pas encore. Comme si m'arrêter voulait dire perdre quelque chose. Comme si le silence était un vide dangereux.

Alors j'ai trouvé un moyen. Pas une solution parfaite, pas quelque chose de spectaculaire, juste un moyen de faire baisser le volume. Un moyen de respirer autrement, de ralentir ce flot constant qui me traverse. Au début, c'était presque rien. Une habitude légère, une expérience, une manière de voir si ça pouvait vraiment m'aider. Et ça a marché. Pas complètement, pas parfaitement, mais suffisamment pour que je ressente quelque chose de différent. Quelque chose de plus calme. De plus lent. De plus supportable.

Et c'est là que tout commence vraiment. Parce que quand on trouve quelque chose qui nous apaise, même un peu, on a envie d'y retourner. Encore une fois. Puis une autre. Jusqu'à ce que ça ne soit plus juste un choix, mais une habitude. Une routine. Presque un réflexe. On ne se pose plus la question de savoir si on en a besoin. On le fait, simplement, parce que ça fait du bien. Parce que ça aide. Parce que ça permet de tenir.

Je me suis longtemps dit que je contrôlais. Que c'était moi qui décidais. Que je pouvais m'arrêter quand je voulais. Après tout, ce n'était pas si grave. Ce n'était pas comme d'autres. Il y a toujours pire. Toujours quelqu'un qui va plus loin, qui tombe plus bas, qui perd plus que soi. Alors on relativise. On se rassure. On se dit qu'on est encore du bon côté.

Mais au fond, une question reste. Discrète, presque invisible, mais toujours là. Si je suis vraiment libre... pourquoi ai-je besoin de quelque chose pour le rester ?

Je n'ai pas mis de mot dessus tout de suite. Je n'ai pas dit "addiction". C'est un mot qui fait peur, un mot qu'on réserve aux autres. À ceux qui vont trop loin. À ceux qui ne contrôlent plus rien. Moi, j'étais différent. Moi, je gérais. C'est ce que je me répétais.

Ce que je cherchais, ce n'était pas de fuir. Ce n'était pas de disparaître. C'était juste de trouver un équilibre. Un point où tout s'aligne enfin. Où le bruit se calme. Où je peux respirer sans avoir l'impression de courir dans ma propre tête. Et pendant un moment, j'ai cru l'avoir trouvé.

Mais ce que je ne voyais pas, c'est que cet équilibre ne venait pas de moi. Il dépendait de quelque chose d'extérieur. Quelque chose que je devais retrouver pour me sentir bien. Pour me sentir normal. Et sans m'en rendre compte, j'avais déplacé le problème. Je ne cherchais plus le calme en moi. Je le cherchais ailleurs.

Alors oui, il y a toujours pire. Il y a ceux qui jouent jusqu'à tout perdre, ceux qui boivent jusqu'à s'oublier, ceux qui plongent dans des choses dont ils ne reviennent pas toujours. Et pendant longtemps, je me suis comparé à eux pour me rassurer. Ne pas être au fond du gouffre ne voulait pas dire que je ne glissais pas.

Mais au fond, le mécanisme est le même. Peu importe la forme. Peu importe l'intensité. Ce qui change, c'est la vitesse à laquelle on tombe. Certains chutent en courant. D'autres marchent doucement. Mais la direction reste la même.

Et puis il y a ces autres formes d'attache. Moins visibles. Moins jugées. L'envie constante de ne pas être seul. Le besoin de quelqu'un pour combler un vide qu'on ne comprend pas toujours. L'habitude de se raccrocher à une présence, à une relation, à une validation. Exister seul ne suffisait pas.

Je l'ai vu autour de moi. Chez des amis. Chez des proches. Chez des gens qui ne touchent à rien, qui ne boivent pas, qui ne jouent pas... mais qui ne savent pas rester seuls avec eux-mêmes. Le silence, encore une fois, trop lourd à porter.

Et c'est là que j'ai commencé à comprendre quelque chose. Peut-être que le problème n'est pas ce qu'on consomme. Peut-être que le problème, c'est ce qu'on essaie de combler. Ce manque invisible, difficile à nommer, qui nous pousse à chercher, encore et encore, quelque chose pour tenir debout.

Parce qu'au fond, la vraie question n'est peut-être pas « à quoi suis-je accro ? »

Mais plutôt :

De quoi est-ce que j'essaie de me sauver ?

Pendant longtemps, j'ai cru que ce manque venait de quelque chose de précis. Un événement. Une période. Une fatigue passagère. Je me disais que ça finirait par passer. Que tout le monde avait ses phases. Que c'était normal de chercher un peu d'aide, un peu de répit, un peu de silence.

Mais plus le temps passait, plus je me rendais compte que ce n'était pas juste une phase. Ce n'était pas un moment. C'était là. Comme une présence discrète, constante, qui revenait dès que je me retrouvais face à moi.

Et c'est peut-être ça, le point commun entre toutes ces formes d'addiction. Pas le produit. Pas l'habitude. Pas le geste. Mais ce moment précis où on se retrouve seul, sans distraction, sans bruit extérieur, sans échappatoire. Ce moment où il ne reste plus que soi.

Certains remplissent ce vide avec du bruit. D'autres avec des substances. D'autres encore avec des personnes, des habitudes, des routines qu'ils répètent jusqu'à ne plus se poser de questions. Peu importe la forme. Ce qui compte, c'est d'éviter ce face-à-face.

Parce que ce face-à-face est inconfortable. Parfois même violent. Il oblige à voir ce qu'on ne regarde jamais. Il oblige à ressentir ce qu'on préfère anesthésier. Et dans ces moments-là, tout devient plus intense. Les pensées. Les émotions. Les doutes.

Alors on retourne vers ce qu'on connaît. Vers ce qui apaise. Vers ce qui calme, même si ce n'est que temporaire. Même si on sait, quelque part, que ça ne règle rien. On y retourne parce que c'est plus simple. Parce que c'est plus rapide. Parce que ça fonctionne.

Et c'est là que le cercle se ferme. On consomme pour éviter. On évite pour ne pas ressentir. On ne ressent pas, donc on ne comprend pas. Et comme on ne comprend pas, on recommence.

Un cycle discret. Presque invisible. Mais terriblement efficace.

Et au milieu de tout ça, une illusion persiste. Celle de croire qu'on choisit encore. Celle de penser qu'on garde le contrôle. Alors qu'en réalité, on s'adapte. On s'ajuste. On s'organise autour de quelque chose qui, petit à petit, prend de plus en plus de place.

Pas assez pour tout détruire. Pas assez pour alerter. Juste assez pour s'installer.

Et c'est peut-être ça, le plus dangereux. Pas tomber d'un coup. Mais s'habituer doucement à tomber sans s'en rendre compte.

En regardant autour de moi, j'ai commencé à voir des schémas que je n'avais jamais vraiment remarqués avant. Pas des cas extrêmes. Pas des histoires qui font peur. Juste des habitudes. Des comportements. Des manières de vivre qui, mises bout à bout, racontaient toutes la même chose.

J'ai vu des gens incapables de s'arrêter de jouer, même quand ils perdaient. On croit que le prochain essai réparera tout. Abandonner, ce serait admettre quelque chose de plus profond. J'ai vu des gens boire sans vraiment aimer ça, mais continuer quand même, parce que c'était devenu normal, presque nécessaire pour être à l'aise, pour être eux-mêmes, ou du moins une version d'eux qu'ils pouvaient supporter.

J'ai vu des personnes passer d'une relation à une autre sans jamais s'arrêter entre les deux. Non pas par envie d'aimer, mais par peur d'être seules. Le vide laissé par quelqu'un devait être comblé immédiatement. Rester seul, ne serait-ce qu'un moment, insupportable.

Et puis il y a ces formes plus discrètes encore. Celles qu'on ne remarque presque pas. Le besoin constant de bouger, de faire quelque chose, de remplir chaque instant. S'arrêter était dangereux. Ne rien faire, c'était se confronter à ce qu'on fuit.

À force d'observer, une idée a commencé à prendre forme. Peut-être que nous ne sommes pas seulement entourés d'addictions. Peut-être que nous vivons dedans. Peut-être que la dépendance n'est pas une exception, mais une base. Une condition presque invisible, intégrée dans nos habitudes, dans nos relations, dans notre manière d'exister.

On parle souvent de liberté comme d'un état naturel. Une évidence, en apparence. Mais plus j'y réfléchis, plus je me demande si cette liberté n'est pas, elle aussi, une illusion. Une idée qu'on se raconte pour se rassurer. Parce qu'accepter que l'on dépend de quelque chose, ou de quelqu'un, remettrait trop de choses en question.

Alors on classe. On hiérarchise. On décide que certaines dépendances sont acceptables, d'autres non. On juge celles qui détruisent rapidement, on tolère celles qui s'installent lentement. On trace des lignes invisibles pour se situer du bon côté. Pour se dire que tout va bien. Mais au fond, peu importe la forme que ça prend. Le mécanisme reste le même. Un manque. Une réponse. Un soulagement. Puis un retour du manque.

Encore... et encore.

Comme un mouvement qui ne s'arrête jamais vraiment. Quelque chose en nous... qui cherche sans cesse à se remplir.

Et peut-être que tout commence bien avant qu'on en ait conscience.

Bien avant les choix, bien avant les habitudes, bien avant les excuses qu'on se raconte.

Dès le début.

À la naissance, nous ne sommes rien sans quelqu'un. On dépend pour respirer, pour manger, pour être protégé. On dépend pour survivre. Sans cette dépendance, il n'y a pas de vie possible. Elle n'est pas un défaut. Elle est une condition.

On grandit avec ça. On apprend à marcher, à parler, à penser par nous-mêmes. On nous apprend à devenir indépendants. À ne plus avoir besoin. À être capables de tenir seuls. C'était un objectif à atteindre. On croyait qu'un jour, on pourrait réellement s'en détacher.

Mais est-ce que ça disparaît vraiment ?

Ou est-ce que ça change simplement de forme ?

L'enfant a besoin de ses parents. L'adolescent a besoin de repères. L'adulte a besoin de stabilité. D'amour. De reconnaissance. D'un équilibre, même fragile. À chaque étape, le besoin reste. Il évolue. Il se transforme. Mais il ne disparaît jamais complètement.

Alors on remplace.

On remplace une présence par une habitude, un manque par une solution. Une dépendance visible par une autre, plus discrète.

Et souvent, on ne s'en rend même pas compte.

On croit avancer, choisir, se construire seuls. Mais derrière chaque choix, il y a une force qui nous pousse. Quelque chose qui répond à un besoin qu'on ne comprend pas toujours.

Peut-être que l'indépendance totale n'existe pas. Peut-être qu'elle n'a jamais existé. Peut-être que ce qu'on appelle liberté n'est qu'un équilibre fragile entre plusieurs formes de dépendance.

Alors on navigue entre elles.

On évite celles qui détruisent trop vite, on garde celles qui semblent supportables. On s'attache à ce qui nous aide à tenir. Même si, au fond, on sait que tenir... ce n'est pas forcément être libre.

Et après avoir compris tout ça, il devient difficile de se mentir complètement. On peut continuer à se raconter que c'est différent. Que ce qu'on fait est plus léger, plus maîtrisé, plus acceptable. On peut continuer à tracer des lignes pour se rassurer. Se dire qu'on n'est pas comme ceux qui ont vraiment un problème. Mais une fois qu'on voit le mécanisme, il ne disparaît plus.

Il reste là.

Silencieux, mais présent.

Alors on commence à se regarder autrement. À observer ses propres gestes. Ses propres habitudes. Pas avec jugement. Pas avec honte. Juste avec lucidité. Et cette lucidité, elle dérange.

Parce qu'elle enlève les excuses.

Elle enlève cette petite voix qui disait « ce n'est pas grave ». Elle enlève cette comparaison constante avec pire que soi. Elle enlève l'illusion confortable dans laquelle on pouvait rester sans trop se poser de questions.

Et à la place, elle met quelque chose de plus brut.

Une responsabilité.

Ce n'est pas qu'une question d'arrêt. Pas forcément celle de tout changer du jour au lendemain. Mais celle de ne plus faire semblant. Celle de reconnaître que ce qu'on fait a un rôle. Que ce n'est pas neutre. Que ce n'est pas juste un détail dans une journée.

Et c'est là que le rapport change.

Ce n'est plus seulement une habitude.

Ce n'est plus seulement un réflexe.

Ça devient un choix... ou au moins, la tentative d'en faire un.

Un choix entre continuer comme avant, en sachant. Ou essayer de faire autrement, même si c'est inconfortable. Même si ça demande de revenir à ce fameux face-à-face qu'on évitait depuis le début.

Parce qu'au fond, c'est peut-être ça le vrai défi.

Pas arrêter quelque chose. Mais apprendre à rester avec soi... sans avoir besoin de fuir.

Mais comprendre ne change pas tout.

On pourrait croire que voir clair suffit. Que mettre des mots, identifier les mécanismes, comprendre les schémas, permet de s'en détacher. Comme si la lucidité était une sortie de secours.

Mais ce n'est pas le cas.

Parce que même en sachant... l'envie reste.

Elle ne disparaît pas. Elle ne s'efface pas. Elle attend. Discrète. Patiente. Elle savait qu'elle n'avait pas besoin de forcer. Qu'il suffirait d'un moment de fatigue, d'un moment de vide, d'un moment où tout devient un peu trop lourd... pour revenir.

Et dans ces moments-là, tout ce qu'on a compris devient flou.

On se rappelle, oui. On sait, oui. Mais ce savoir n'a plus le même poids face au besoin. Il devient théorique. Lointain. Presque abstrait.

Alors le conflit commence.

Pas un conflit visible. Pas quelque chose d'extérieur. Un conflit intérieur, silencieux, invisible pour les autres. Mais bien réel.

Une partie de moi sait. Elle observe. Elle comprend. Elle voit exactement ce qui se joue. Et une autre partie... s'en fiche. Ou plutôt, elle fait comme si. Elle cherche juste à apaiser, à calmer, à retrouver ce moment de répit, même s'il est temporaire.

Et entre les deux, il y a moi.

Pris au milieu.

À hésiter.

À négocier avec moi-même.

« Juste une fois. »

« Juste aujourd'hui. »

« Après, j'arrête. »

Toujours les mêmes mots... toujours les mêmes promesses.

Des phrases simples. Presque anodines. Mais répétées suffisamment de fois pour devenir des portes d'entrée. Des raccourcis vers quelque chose de connu, de rassurant, de facile.

Et à chaque fois, c'est pareil.

Un moment de calme. Un moment de silence. Puis... le retour.

Le retour du bruit, du manque. Le retour de cette impression que rien n'est vraiment réglé.

Et avec ça, quelque chose d'autre.

Pas forcément de la culpabilité. Pas forcément de la honte. Juste une lucidité plus lourde. Plus présente. Chaque répétition rendait le mécanisme encore plus visible, encore plus clair.

Et c'est là que le paradoxe devient impossible à ignorer.

Je fais ça pour me sentir mieux. Mais en le faisant... je m'éloigne de ce que je cherche vraiment.

Je cherche le calme. Mais je nourris le besoin.

Je cherche la liberté. Mais je renforce l'attache.

Je cherche... je tourne en rond.

Parce que c'est plus facile.

Parce que c'est connu.

Parce que, parfois, tenir quelques heures de plus semble plus important que comprendre sur le long terme.

Alors je reste là.

Entre deux.

Entre ce que je sais... et ce que je fais.

Et puis, parfois, il y a un moment différent. Pas plus spectaculaire. Pas plus fort. Juste... différent.

Un moment où, au lieu de répondre immédiatement, quelque chose hésite. Une seconde de plus.

Un léger décalage entre l'envie et l'action, comme un espace qui n'existait pas avant. Rien de grand, mais assez pour le remarquer. Dans cet espace, il n'y a pas encore de solution, pas encore de réponse, juste une sensation étrange, celle de ne pas fuir tout de suite, celle de rester là, face à ce qui monte. Et ce n'est pas agréable. Au contraire.

C'est brut, instable, presque inconfortable. Le bruit est toujours là, les pensées aussi, le besoin n'a pas disparu, il insiste, il revient, il pousse. Mais cette fois, je ne réponds pas immédiatement. Pas parce que je suis plus fort. Pas parce que j'ai trouvé une technique.

Juste parce que... je vois. Je vois ce qui se passe. Je vois le réflexe. Je vois l'envie. Et pendant quelques secondes, je reste avec ça, sans bouger, sans remplir, sans anesthésier. C'est court. Parfois ça ne dure pas. Parfois je replonge. Mais ce moment existe. Et une fois qu'il existe... il ne disparaît plus complètement.

Il revient. Pas toujours. Pas facilement. Mais suffisamment pour changer quelque chose. Pas dans le résultat, pas encore, mais dans la manière de regarder. Pour la première fois, je n'étais plus entièrement à l'intérieur du mécanisme. Une partie de moi avait pris un pas de recul. Pas pour fuir. Pas pour juger. Juste pour voir.

Et peut-être que c'est là que tout commence à changer. Pas quand on arrête. Pas quand on gagne. Mais quand, pour la première fois... on regarde sans détourner les yeux.

Et plus j'y pense, plus une idée revient.

Peut-être que le problème n'a jamais été l'addiction elle-même. Pas vraiment. Peut-être que ce n'est qu'une forme. Une réponse parmi d'autres. Une manière, imparfaite mais accessible, de gérer quelque chose de plus profond.

Parce qu'au fond, personne ne choisit consciemment de devenir dépendant. Personne ne se dit un jour : "Je vais perdre le contrôle." On cherche juste à aller mieux. À se sentir apaisé. À trouver un équilibre, même fragile. Et parfois, ce qu'on trouve fonctionne. Au moins au début.

Alors on s'y attache.

Pas par faiblesse. Pas par manque de volonté. Mais parce que ça répond à quelque chose de réel. Quelque chose qui, lui, ne disparaît pas juste parce qu'on décide de l'ignorer.

Et c'est peut-être là que se trouve le vrai point de bascule.

Comprendre que ce qu'on combat n'est pas forcément l'ennemi. Que ce qu'on cherche à fuir n'est pas le geste, ni l'habitude, ni même la dépendance. Mais ce qui se cache en dessous. Ce manque discret. Cette tension intérieure. Ce besoin qu'on n'a jamais vraiment appris à écouter autrement.

Alors on lutte contre la forme... sans jamais toucher au fond.

On essaye d'arrêter. On résiste. On se force. On culpabilise. Puis on recommence. Parce que le besoin, lui, est toujours là. Intact. Inchangé.

Et tant qu'il est là... quelque chose prendra sa place.

Peu importe quoi.

Une habitude, une personne, une pensée, un refuge.

Quelque chose pour tenir.

Alors peut-être que la question n'est pas seulement de savoir comment arrêter.

Mais plutôt... comment faire face à ce qui reste quand on arrête.

Et au fond, peut-être que la liberté n'a jamais été l'absence de dépendance.

Peut-être qu'elle n'a jamais été ce moment parfait où plus rien ne nous retient, où plus rien ne nous influence, où l'on avance seul, entièrement maître de soi.

Peut-être que ça, c'est une histoire qu'on se raconte.

Une idée rassurante.

Une illusion confortable.

Parce que la vérité est plus simple. Et plus dérangeante.

Nous avons toujours besoin de quelque chose.

Toujours.

D'une présence, d'un repère, d'un équilibre, d'un moyen de tenir.

La dépendance n'est pas une exception. Elle est partout. Elle change de forme, elle se cache, elle se déplace... mais elle reste.

Alors peut-être que la vraie question n'est pas de savoir comment s'en libérer complètement.

Peut-être que la vraie question, c'est de savoir à quoi l'on accepte de s'attacher.

Ce que l'on laisse entrer.

Ce que l'on nourrit.

Ce que l'on choisit... en sachant.

Parce qu'au fond, on ne choisit pas toujours ce qui nous touche.

Mais on peut, parfois, choisir ce qui nous tient.

Et entre subir et choisir...

il y a peut-être la seule forme de liberté qui nous est réellement accessible.