

Addiction à la musique, sérieusement ?

Après une autre nuit sans trouver le sommeil, à astiquer le manche seul pendant des heures, Éric prend enfin une décision. Il faut que ça cesse.

Il se rappelle que sa copine, qui l'avait quitté quelques mois auparavant, lui avait laissé un dépliant avec l'adresse d'un CSAPA. À l'époque, Éric lui avait ri au nez.

— CSAPA ? Ça veut dire quoi ? Tu penses vraiment que j'ai besoin d'une Consultation Saugrenue Avec un Psychiatre Anxieux ?

Elle avait juste répliqué :

— Non. Tu as besoin de te rendre compte que ton addiction te fait souffrir et que tu as besoin d'aide, dans un Centre Spécialisé Avant, Pendant et Après.

Quelques semaines plus tard, elle avait claqué la porte en soulignant qu'elle en avait marre de souffrir. Qu'elle le laisse s'enfermer avec ses guitares et les vidéos de ses guitar-heroes jour et nuit si ça lui chantait, mais ce serait sans elle.

Éric se rappelle ce moment avec tristesse. Pour chasser cette émotion, il retourne s'enfermer dans la chambre, le manche bien en main, malgré la douleur dans le bras et ses yeux tout rouges.

Des coups frappés à la porte le font sortir de sa grotte. Encore sa voisine Harmony, qui se plaint du bruit et menace d'appeler la police : la musique à six heures du matin, ce n'est pas possible.

Éric lui parle à travers la porte et lui promet d'arrêter, tout en sachant qu'il n'y arrivera pas. Encore moins s'il pense à elle. Deux jours plus tôt, elle écoutait de la musique. Il avait collé son oreille contre sa porte pour « participer » à son plaisir. Rentré chez lui, il avait attrapé sa guitare : l'excitation était au maximum, trop forte pour résister. Il avait failli débarquer chez elle, mais comme elle n'arrêtait pas de le menacer avec les flics, il s'était raisonné.

À sept heures, la voisine retoque. Cette fois, il ouvre. Elle a un mouvement de recul en le voyant dans cet état : en caleçon, les cheveux en bataille, des cernes noirs de plusieurs nuits blanches et une odeur de sueur atroce.

— Éric, tu sais que je t’aime bien, mais là ça ne peut plus continuer. Soit tu te reprends en main et tu nous laisses dormir, soit je préviens le bailleur et la police.

— Ouais.

— Ton ex ne t’avait pas parlé d’un centre qui pourrait t’aider ?

— Peut-être.

— Regarde-toi. Tu sais que tu étais plutôt beau gosse avant, une vraie rock star. Tu voulais être comme Slash, ton idole, le guitariste de Guns N’ Roses. Là, tu ressembles surtout à ceux qui ont mal tourné et sont morts : Lemmy, Kurt, Ozzy. C’est ça ton concept de « sex, drugs & rock’n’roll » ?

Elle le laisse là, en le prévenant que demain elle appellera la police.

Éric ferme la porte et jette un coup d’œil au miroir.

Quelle horreur.

Ça y est, c’est décidé : je prends une douche, une ligne de coke, et je trace au CSAPA.

À huit heures, je me retrouve avec d’autres personnes devant la porte. Ça ne donne pas envie de rentrer. Ils sont tous très différents : des belles femmes, des vrais zombies et... non, ce n’est pas possible, on dirait mon double. Quelle horreur.

— Installez-vous. Je reviens vers vous pour faire votre dossier et ensuite un interne va vous recevoir pour faire le point sur votre addiction.

La matinée est longue. La consultation aussi. Ou plutôt trop courte. L’interne ne cherche pas à comprendre.

Il me dit que l’addiction à la musique n’est pas une addiction. Qu’au CSAPA, ils traitent des addictions sérieuses. Et que même si, si, mon addiction à la musique est vraiment impactante, ma motivation à me soigner lui semble proche de zéro.

En conclusion, je peux revenir si j’arrête de lui mentir et de me mentir à moi-même, et si je veux vraiment faire quelque chose par rapport à mes addictions.

Voilà ma première expérience de Consultation Sauvage Avec un Psychiatre Antipathique.

Je rentre chez moi, je m'enferme avec ma musique, mais je n'arrive pas à m'apaiser. La colère monte.

Je pense : « Je vais lui montrer, à cet interne, ce que c'est de souffrir d'une addiction à la musique. »

Ou alors j'envoie mon ex ou ma voisine. Il paraît qu'ils proposent des consultations pour l'entourage. Il verra bien qu'il y a une souffrance à cause de mon addiction.

Je prends mon téléphone. Plusieurs sonneries. Elle ne répond pas. Pas étonnant, elle ne veut plus me parler.

— Salut Chloé. Tu avais raison. Mon addiction à la musique, c'est l'enfer. J'en peux plus. Je suis allé à ton CSAPA à la con, mais pour celui qui m'a reçu, ce n'est pas grave, pas une addiction. Je ne sais plus quoi faire.

SMS de Chloé : « Écoute Éric, c'est une excellente nouvelle que tu te rendes enfin compte de l'impact de ton addiction. Rappelle-les et demande si tu peux rencontrer un médecin addictologue qui s'y connaît mieux en addictions comportementales. Prends soin de toi ! »

Après trois jours sans voir personne, enfermé dans l'appartement, en jouant au casque pour ne pas affoler la voisine, je me rends compte qu'il n'y a plus de plaisir à jouer. La colère est retombée. Il ne reste que la tristesse et l'épuisement.

— Bonjour, je me permets de vous appeler. Je souffre d'addiction comportementale. J'ai vu un interne qui m'a conseillé de rappeler quand je serai motivé pour faire quelque chose, mais il a précisé qu'il ne pensait pas que vous traitiez mon addiction dans votre CSAPA.

— Je vais vous proposer un rendez-vous dans un mois avec un de nos spécialistes, le docteur Sifflet. Vous verrez avec lui ce qu'il en est de vos problèmes addictifs.

Un mois, c'est long.

Un mois à risquer de replonger encore plus. Un mois à imaginer le pire : être arrêté par la police, expulsé de mon logement, que je n'ai plus payé depuis que je ne me présente plus au travail. Encore à cause de cette foutue musique.

Un mois aussi à imaginer ce que serait la vie sans musique.

J'imagine que je revois mon meilleur ami après l'arrêt :

— Salut.

— Salut... Ça fait plaisir de te revoir. Qu'est-ce que tu deviens ?

— Ça va. J'ai décidé d'arrêter la musique.

Il me regarde, surpris.

— Arrêter ? Je ne savais même pas que tu avais repris.

— Justement. Je n'ai jamais vraiment arrêté.

— Tu jouais déjà trop quand Chloé est partie. Tu avais dit que tu allais arrêter.

— Tu te rends compte que ça fait vingt ans que je joue ?

— Oui... ça doit être dur de ne plus toucher à une guitare.

— Pas seulement jouer. Tu t'es jamais rendu compte que j'étais accro à la musique ?

Il rit.

— Sérieusement ? Non. Tu blagues.

— Réfléchis. Tu m'as déjà vu sans musique ?

— Peut-être... Les dernières fois qu'on s'est vus, on n'en écoutait pas.

— Tu plaisantes ? On a même mis de la musique avec tes enfants. Tu trouves ça responsable ?

— On était bien. On rigolait. Les enfants étaient contents.

— Tu ne vois pas que ton fils veut toujours réécouter la même chanson ? Qu'il ne peut plus s'en passer ?

Il fronce les sourcils.

— Là, tu vas loin.

— Je ne veux pas qu'il finisse comme moi. Obligé de faire un sevrage.

— Hein ?

— Je sors de cure.

— De musique ? Tu t'es fait enfermer dans un monastère ?

— Tu te moques.

— Non, mais explique. Tu n'écoutes plus rien ? Plus de radio en voiture ? Plus de concerts ?

— J'évite. Mais je suis tenté.

— Et chez toi ? Silence total ? La guitare muette ?

— Arrête. Tu vois bien que je suis fragile.

Il soupire.

— Tu sais... Toute notre amitié, c'est la musique. Les concerts, le groupe, toi à la guitare, moi au chant. Les fêtes, les chansons de notre jeunesse. On avait l'impression d'avoir dix-huit ans.

— Justement.

— Tu te rappelles de la dernière soirée ? Le concert ? Tu ne voulais pas partir. Tu as chanté sur la route. Et en rentrant, tu as sorti ton saxophone à trois heures du matin.

Il sourit.

— C'était drôle.

— Pas pour ta femme. Ni pour les enfants.

Il se tait.

— Tu sais ce qu'elle a dit ce soir-là ? « Il n'y a que ta musique qui compte. »

Je n'avais pas envie de l'entendre.

— Tu es encore plus accro que tu ne le crois.

— Tu es comme Chloé. Comme ma femme. Des rabat-joie.

Je me lève.

— Ou juste des gens fatigués.

Je pars sans lui dire au revoir.

Il siffle « time too say goodbye »

Même pour ça, on n'arrive pas à se passer de musique.

Le jour J arrive.

Consultation avec le docteur Sifflet.

Je ne l'imaginais pas comme ça. Il est plutôt cool, décontracté et à l'écoute. Moi, je suis hyper stressé. J'ai peur qu'il me rejette.

Il comprend vite que je ne serais pas venu sans avoir touché le fond, ou presque, et sans la pression de ma voisine.

Il me parle de sevrage, ou plutôt de gestion. Il m'explique que toutes les addictions ne passent pas forcément par l'arrêt total. Qu'il existe des stratégies : limiter le temps, ritualiser, anticiper les moments à risque. Il me parle de perte de contrôle, de tolérance — jouer toujours plus longtemps pour ressentir la même chose — et des conséquences sur ma vie sociale et professionnelle.

Il me demande ce que la musique m'a déjà coûté.

Je réponds sans réfléchir : mon couple, mon travail, le sommeil des autres, et parfois même le mien. Des amitiés aussi. Et cette impression étrange que sans musique, je ne sais plus très bien qui je suis.

Au vu de l'ampleur de mes difficultés, propose de rencontrer une assistante sociale, une psychologue, et de me revoir régulièrement. Il me dit qu'il serait important de sortir de l'isolement dans lequel l'addiction m'enferme et de pouvoir à nouveau investir ma vie.

Je suis tellement soulagé d'avoir enfin rencontré un médecin humain que je me permets une proposition :

— Je vous aime bien. Ça vous dirait qu'on se mette en colocation ?

Il semble surpris, mais sourit. Apparemment, ça ne faisait pas partie de ce qu'il avait envisagé pour m'aider face à mon addiction.

Il changerait peut-être d'avis d'ici quelques semaines ! Moi aussi j'ai mis du temps mais j'ai finalement accepté de me faire aider au Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie, pour mon bien !

En sortant du CSAPA je comprends que le plus dur ne sera peut-être pas d'arrêter la musique, mais d'apprendre à vivre avec elle autrement. Sans qu'elle prenne toute la place. Sans qu'elle écrase le reste.

Je n'ai pas encore arrêté. J'ai encore peur. Peur du silence. Peur de ce qu'il pourrait faire remonter.

Mais pour la première fois, je me dis que peut-être je ne suis pas seulement un musicien raté ou un voisin insupportable. Peut-être que je suis quelqu'un qui souffre. Et que ça, au CSAPA, ça mérite quand même qu'on s'y arrête.

En rentrant chez moi, je croise la voisine dans l'escalier. Elle me regarde, méfiante.

— Alors ?

— J'ai commencé un suivi au CSAPA.

Elle hoche la tête.

— Tant que ce n'est pas une fanfare à trois heures du matin.

— Non, non... gestion des risques. Casque, horaires, limites.

Elle soupire.

— tu sais en ayant voir le bailleur pour lui signaler ton vacarme, j'ai vu un deux-pièces qui se libère dans l'immeuble.

Les murs sont épais. Très épais.

Je la regarde, surpris.

— Une colocation ?

— Disons... une réduction des nuisances sonores partagées.

Je réfléchis une seconde.

— À condition que tu ne touches pas à mes playlists.

Elle esquisse un sourire.

— Et toi, à condition que tu te laves et que je puisse dormir.

Finalement, pour gérer mon addiction, la première stratégie concrète que j'envisage sérieusement, ce n'est peut-être pas le sevrage.

C'est la colocation avec Harmony.

Et, qui sait... peut-être plus si affinités thérapeutiques.

Stephanie Bertin

Psychologue et animatrice d'ateliers d'écriture en CSAPA