

J'ai arrêté !

NOUVELLE

Fabien Rodhain

Je commence donc, Mademoiselle. Essayez de suivre dès la première fois, mes idées sont parfaitement rassemblées... mais si je devais recommencer, je n'y parviendrais peut-être pas ...

A l'approche de la cinquantaine, une de mes amies m'avait bien dit un jour : « si tu es de moins en moins en forme, il y a forcément une raison... A mon avis, tu devrais arrêter ! Moi je l'ai fait et sincèrement, je me sens tellement mieux ! Ca parait tout bête, comme ça, vu de loin, mais franchement ça change la vie ! » Modérément convaincu, j'avais répondu « peut-être... Pourquoi pas ? ». Mais à vrai dire il s'agissait simplement d'une idée en l'air, comme une résolution lancée avec des amis, la nuit du 31 décembre... Et puis n'exagérons rien, ce n'était qu'une simple habitude, un plaisir ; pas une dépendance...

Mais là, cinq ans plus tard, je sentis clairement que le besoin se faisait impérieux. Accélération cardiaques, oppression des poumons, manque d'énergie chronique et surtout cette sensation d'angoisse, de plus en plus présente, et qui devenait intolérable... A présent, je DEVAIS arrêter, il en allait de ma vie !

J'avais toujours eu la sensation de pouvoir tout maîtriser, d'être clairement capable de dominer mon corps et mon esprit. Après avoir pris LA décision, j'étais donc persuadé que je m'en sortirais à la seule force de ma volonté. Il n'en fut rien et c'est ce que je voudrais vous conter ici, afin que mon expérience soit utile à d'autres. Il y a tellement de drogués qui s'ignorent...

Le lendemain matin, plein d'entrain, je pris mon petit déjeuner à sept heures. C'était un mercredi. Un bon café, une tartine de confiture, une autre de beurre – fromage. Jusque là, tout allait bien. Puis machinalement, comme tous les jours pour clore ma collation avant de partir au bureau, je me servis un second breuvage.

L'erreur !

C'est là que les choses commencèrent à se gâter. Il était pourtant bon, mon café : un expresso... Mais un malheureux expresso, tout seul, sans accompagnement. Je regardai mes mains, leurs doigts tristement inertes, ne tenant rien ! Et cette sensation de vide assourdissant... Je me rendis compte de la force de l'association : ce qu'habituellement j'appréciais dans ce café, ce n'était pas réellement le contenu de la tasse mais le tout, la puissance du mélange. Une habitude, un de ces petits instants privilégiés qui rythment la banalité des journées.

Je me dirigeai vers l'armoire du salon, animé de pensées contradictoires. Au moins faire cesser ce silence intérieur... Pourquoi ne pas retarder un peu mes résolutions ? Mais je me repris au vol. Diable, je n'allais tout de même pas céder dès le premier matin !

Après cette première victoire, je me sentis plus fort.

L'épreuve suivante fut celle de la voiture : j'avais presque une heure de route pour me rendre à mon travail. Et là aussi, la force de l'association rendait difficile de ne pas céder à la tentation. Heureusement j'avais prévu le coup, et emmené avec moi un de mes disques préférés pour me changer les idées, détourner mes pensées. Le trajet se déroula assez facilement.

Mais toutes les pauses quotidiennes furent elles aussi des épreuves : voulant éviter d'être tenté, je restai dans mon bureau plutôt que de côtoyer mes collègues. A midi, je changeai mon trajet habituel vers le traiteur, de manière à éviter les bureaux de tabac / presse.

C'est ainsi que se déroula ma première journée et en me couchant, je fus satisfait d'avoir dépassé ces difficultés seul, tout en me demandant combien de temps j'allais devoir vivre en quasi autarcie pour tenir la barre...

Les jours suivants furent bien plus pénibles encore. L'excitation de la nouveauté derrière moi maintenant, demeurait le manque au quotidien. Et que dire de la solitude ! Je m'interrogeais de plus en plus sérieusement sur le bien-fondé de ma décision : « est-ce vraiment une bonne chose ? » « N'étais-tu pas mieux avant ? » « Etait-ce si grave ? ». Je pris alors vraiment conscience de ma dépendance : j'étais accro. Mais je voulais poursuivre.

Le samedi suivant, en allant acheter mon pain, je croisai un ami dans la rue. J'étais tendu. Après les salutations d'usage, il sortit son paquet de cigarettes, en alluma une tout en me disant d'une voix grave : « tu as entendu au sujet des Américains, en Irak ? ». Devant mon silence et ma mine certainement éberluée, il ajouta : « pardon, tu veux une cigarette ? » « Non, je ne veux rien, rien du tout ! » Répondis-je en m'éloignant vivement. « Salut, bon week-end, je suis pressé, je dois... Je dois aller acheter mon pain ! »

J'eus conscience de passer pour un véritable demeuré... Cette histoire est aujourd'hui devenue une croustillante anecdote pour mon ami Maurice : il prend régulièrement un malin plaisir à la raconter à l'assemblée dès lors que quelques verres lui donnent son euphorie légendaire. Pour ma part, dans ces moments je ris un peu jaune ... Mais au moins ris-je !

... Ce qui ne fut pas le cas à l'époque : de retour chez moi, je décidai d'appeler immédiatement le spécialiste que j'avais rencontré : je savais qu'il travaillait parfois le samedi matin. J'étais autant motivé par la peur de craquer que par la stupidité de mon comportement vis-à-vis de mon entourage. J'avais besoin d'être conseillé et conforté, mais aussi simplement de parler. Très compréhensif, il accepta de me recevoir en fin de matinée.

Je lui expliquai rapidement ce que je traversais.

- Rappelez-moi : quelle est votre motivation ? Pourquoi avez-vous décidé d'arrêter ?
- Parce que je n'en pouvais plus : j'étais de plus en plus stressé, fatigué, parfois même j'avais de terribles sentiments d'angoisse, pendant lesquels je sentais mes poumons opprimés... Et ce terrible sentiment d'impuissance, omniprésent ! Je n'en pouvais plus ! Ne vous souvenez-vous donc pas ? C'est tout de même vous qui m'avez amené à ce raisonnement !
- Si, je m'en souviens, mais vaguement je vous l'avoue... Vous savez, je vois tellement de monde... Et puis... Vous n'êtes venu qu'une fois, si je ne m'abuse ! De toute manière, ma question a pour objet de questionner votre motivation. Est-elle intacte ?
- Oui bien sûr, je suis là pour cette raison. Mais j'ai peur de craquer... Et puis, j'ai l'impression de passer pour un marginal !
- Alors ça mon ami, ce n'est que le début, si vous allez au bout de votre démarche ! Mais vous verrez qu'au fil du temps, de plus en plus de personnes vous envieront. Certaines même, vous demanderont conseil, vous verrez ! Peut-être même, deviendrez-vous pour certains une sorte de modèle, un sage...
- Tout de même, n'exagérons rien...
- Mais je pèse mes mots, vous savez ! Vous verrez...

J'avais beau trouver ses propos un peu forts, je sentais bien qu'ils me gonflaient de confiance en moi.

- N'empêche... Comment faire pour ne pas craquer ?
- Depuis quand avez-vous arrêté ?
- Mercredi
- Mercredi... Jeudi... vendredi... samedi... Quatrième jour... Effectivement, un moment difficile... A partir de lundi ou mardi, vous allez voir, ça va aller mieux... Mais comment vous y êtes-vous pris ?

- Eh bien... Mercredi matin, j'ai arrêté. Tout. D'un coup.
- Et depuis ?
- Je n'ai pas craqué une seule fois.
- Bravo. Mais vous n'avez pas choisi la manière douce, dites-moi !
- Y en a-t-il une ?
- Bien sûr !
- Pourquoi ne pas me l'avoir expliquée ?
- Parce que vous ne me l'avez pas demandé, mon ami ! Lorsque vous êtes venu me voir je vous ai suggéré de réfléchir à arrêter, mais je pensais que vous reviendriez, une fois votre décision prise, pour que je vous aide !

Je me sentis un peu honteux.

- J'avoue m'être cru plus fort que je ne le suis...
- Vous ETES très fort mon ami, vous l'êtes ! Mais croyez-vous qu'on stoppe une telle habitude, que dis-je une telle dépendance comme ça, juste en claquant des doigts ?
- Je le croyais... Mais quelle est cette méthode douce dont vous parlez ? Je suppose que ce ne sont pas des patchs ni des chewing-gums...
- Certes non ! Il s'agit simplement d'une désaccoutumance graduelle. Vous décidez de la dose quotidienne, de la manière de la prendre et vous la respectez. Vous ne vous laissez influencer par rien d'extérieur : votre maîtrise dans ce cas, est de vous limiter à ce que vous avez choisi de vous octroyer. Vous comprenez ?
- Oui, bien sûr. Et vous ne craignez pas que dans ce cas...
- Vous replongiez ? Non pas du tout, je pense que vous aurez au quotidien la quantité qui vous est nécessaire, et à partir d'un certain moment vous verrez que vous pourrez totalement vous en passer ou même l'augmenter sans la moindre conséquence néfaste pour vous ! Allez, avant que je vous laisse – car je suis attendu pour déjeuner - faites-moi plaisir et dites-moi combien de temps vous décidez de vous octroyer chaque jour.

Je réfléchis quelques secondes. Je me sentais soulagé de pouvoir « replonger » un peu, cela diminuait la pression que je me mettais...

- Euh... 10 minutes, en deux fois : une après le petit déjeuner et une le soir, qu'en dites-vous ?
- Je trouve la quantité tout à fait adaptée, mais personnellement je privilégierais plutôt le milieu de matinée et la pause déjeuner ou en milieu d'après-midi, pour des raisons psychologiques... Afin de préserver votre moral en débutant la journée, puis la qualité du sommeil le soir... Vous comprenez ?
- Très bien, vous avez raison. Je vais suivre votre idée.

Je le quittai avec reconnaissance, après qu'il m'eut prodigué quelques conseils sur la mise en application pratique.

De retour chez moi, je m'autorisai derechef la première séance de la journée à laquelle j'avais droit. Je fonçai sur le meuble du salon puis me figeai en route en pensant : « non, pas ainsi, ce ne sera pas bon, je risque de ne pas maîtriser la durée ni l'influence extérieure, il me l'a bien dit... Je vais plutôt suivre son conseil ! »

Je me dirigeai alors vers la cuisine, pris ma mallette de travail et m'installai confortablement dans un fauteuil. Puis je déballai mon ordinateur portable, le posai sur mes genoux et après l'avoir démarré, me connectai à Google. Lorsque s'afficha la page d'accueil, je jetai un coup d'œil à l'heure, en bas à droite de l'écran. C'était parti pour 5 minutes ! Je devais gérer le temps.

« Une jeune femme mutilée après avoir été violée, en région parisienne ». Horrible. « Une disparition d'enfant dans le sud-ouest ». Inquiétant. « Le moral des ménages en baisse ». Débile. « L'inflation proche de 0 ». Tant mieux. Ah non, en fait : en sous-titre, « la déflation guette, une menace terrible ». Faudrait savoir. « La cote de popularité du président de la République et de son premier ministre ». Totalement inutile. « Mimi écartée de la finale de « la nouvelle star » », « Brad Pitt se sépare d'Angelina Jolie ». On s'en fout. « Les Américains en Irak », tiens justement ce que voulait évoquer Maurice ! C'est logique, on en parle souvent ensemble, on aime bien refaire le monde, avec Maurice... Je commence à lire l'article mais aïe : déjà 5 minutes et 10 secondes ! Tant pis je continue, j'enlèverai l'équivalent sur ma séance du soir, je veux savoir...

Quelques minutes plus tard, j'en savais effectivement un peu plus sur l'actualité. Mais j'étais surtout habité par un sentiment désagréable : d'une part je n'avais pas totalement respecté le temps que je m'étais moi-même imparti mais de plus, je retrouvais une partie des sensations d'avant : questionnements, angoisse, sentiment d'impuissance, révolte contre le monde entier. Le gouvernement, les Américains, l'homme... Nous vivions décidément une période horrible ! Et encore avais-je gardé le contrôle du volume d'informations reçues, plutôt que de subir par le biais du poste caché dans le meuble du salon, tout ce qu'une chaîne de TV aurait décidé de m'envoyer comme messages négatifs, « choc des images » à l'appui !

En même temps, je mesurai tous les bienfaits de ma décision. Une semaine plus tôt j'aurais subi le journal du matin avec mon café, puis les informations en boucle dans la voiture en allant au travail où je serais arrivé nerveusement fatigué, les discussions stériles avec les collègues à chaque pause, les manchettes des journaux dans la rue entre midi et deux, de nouveau les informations en boucle dans la voiture pendant le trajet retour et pour conclure les informations télévisées du soir ...

C'est ce jour-là, en y réfléchissant avec recul mais encore à cheval entre les deux situations, que je bâtis ma fameuse théorie sur la « dose maximale d'absorption humaine de négatif ». Elle fut reprise en 2016 je crois, par un chercheur dans son célèbre ouvrage : « éviter la déprime et la sinistrose, pour les nuls ».

Au cas où cette méthode pourrait vous être utile, je vous la livre ici sans que vous ayez à acquérir le livre en question, même s'il fait partie d'une collection assez peu coûteuse...

Domanhu (Dose maximale d'absorption négative humaine)

La vie était-elle mieux avant ? Certes pas. Etait-elle moins dangereuse ? Bien sûr que non, au contraire ! Cependant, était-elle aussi stressante ? On peut se poser la question. Imaginez un instant que vous viviez au Moyen Age, dans des conditions qui ne soient pas les meilleures. Disons que vous êtes un paysan.

Qu'est-ce qui vous stresse ? De vraies raisons ! La récolte va-t-elle être bonne, de sorte que je puisse nourrir ma famille et aussi faire un peu de commerce ? Le toit de ma maison va-t-il résister et nous permettre de passer l'hiver ? Pourvu que le seigneur d'en face ne décide pas de nous attaquer...

Régulièrement vous êtes concerné par une disette, une épidémie, une guerre... Mais quand ce n'est pas le cas, vous vivez l'instant présent ! Pourquoi ? Parce que vous ne savez pas ce qui se passe à l'autre bout du monde, si une maladie sexuellement transmissible risque de vous toucher ou si la terre risque d'exploser...

Et quand cela n'est pas, lorsque les conditions sont bonnes, vous en profitez !

Or que se passe-t-il aujourd'hui, en gros depuis les années 70 ? Nous sommes stressés par la faim dans le monde, la pollution, le sida, l'avenir de nos enfants, notre pouvoir d'achat, si nous pourrions partir en vacances au moins autant que l'année précédente, la tuerie perpétrée par un étudiant américain, un meurtre à l'autre bout de la France...

Ces « informations » nous sont envoyées par doses massives, à coup d'écrits, de paroles, d'images. Lorsque nous commençons à les « suivre », nous avons une sorte de fascination, une volonté de connaître la suite. Mais notre degré d'anxiété est très élevé. Souvent, nous pensons qu'il est important de « savoir ce qui se passe », ce qui est clairement une vue de l'esprit. Comment serait-il possible de savoir tout ce qui se passe ? Ces « informations » sont choisies, orientées par ceux qui les diffusent. Et ils ne diffusent que du négatif ou presque, c'est un choix délibéré. Pourquoi agissent-ils ainsi ? Je l'ignore.

Je pose une question : à quoi bon « savoir » autant de choses négatives, tristes, déprimantes ? Si c'est pour agir je comprends (mais il est clairement impossible d'avancer dans toutes ces directions), si c'est pour discourir dans les cocktails sans bouger le petit doigt, ou encore pour accuser les autres (la crise, le gouvernement, les fonctionnaires, les patrons ou les Américains...), chose dont nous autres Français sommes coutumiers, alors je dis « à quoi bon ? »

Je pose une autre question : avons-nous la capacité d'absorber tant de négatif ? Ma réponse est non, définitivement non. Ce n'est pas pour rien si nos pays occidentaux comptent de plus en plus de dépressions que nous ne savons traiter malgré une médecine que nous pensons la plus avancée.

Toutes ces entrées anxiogènes sont des sources de pollution. Or tout ce qui est vivant a une capacité d'acceptation de pollution limitée. C'est vrai pour une terre, un cours d'eau, pour notre planète. C'est également vrai pour l'être humain.

Mon propos n'est pas d'affirmer qu'il faille nous enfouir la tête dans le sable pour ne rien voir : au contraire, il est de reprendre notre responsabilité. En vertu de quoi devrions-nous laisser des extérieurs influencer sur nos émotions et notre état d'esprit ?

Ma recommandation est donc la suivante. Ressortons le bon vieux « tamis de Platon » en nous posant trois questions : Est-ce vrai ? Est-ce utile ? Est-ce agréable ?

Appliquée au sujet, cette méthode peut se décliner ainsi :

1. Toutes ces informations sont-elles vraies ? Elles le sont peut-être isolément (et encore, on a parfois des surprises...), mais si nous voyons l'information comme un tout cohérent, la chose est toute différente... L'information d'ensemble n'est pas « vraie » puisqu'elle est partielle et partielle. Vous souvenez-vous de cette crise économique entre 2008 et 2010 ? C'était devenu le seul sujet important et néanmoins, lorsqu'éclata une alerte alimentaire (rappelez-vous : la « grippe mexicaine »), celle-ci éclipsa la crise. C'est ainsi : un sujet chasse l'autre. En revanche, de tout ce que la fameuse « crise » générerait comme comportements positifs, nous n'en entendions pas parler... Et pourtant, le monde d'aujourd'hui bénéficie clairement de tout ce qui a changé dans le bon sens, à cette époque !
2. Entendre et voir autant d'anxiogènes vous-il utile ? Si vous êtes engagé pour une cause, peut-être que oui. Sinon ...
3. Cela vous est-il agréable ?

En conclusion, je vous suggère de mesurer votre dose maximale d'absorption de négatif. Il n'existe pas d'instrument. De manière empirique, voyez ce que vous pouvez supporter tout en restant quelqu'un de normalement positif. Privilégiez la maîtrise des intrants anxiogènes, par exemple avec Internet ou la presse écrite. De cette manière, vous pourrez creuser un sujet s'il vous intéresse vraiment plutôt que de subir des sons ou pire, des images, sans en maîtriser la durée...

Et ayez des engagements concrets : si vous voulez changer les choses, regardez autour de vous et apportez votre pierre à l'édifice !

Pour en revenir à mon histoire, je ne dis pas que le changement fut rose tous les jours, au début ! D'un côté, il me fut particulièrement facile de stopper ma prise quotidienne d'informations et de me sevrer de l'absorption de négatif, surtout grâce à la méthode de maîtrise des intrants polluants. Il me fut moins aisé de conserver le même environnement amical : mes amis et collègues m'estimaient changé, différent... Ils ne comprenaient pas...

A la réflexion, quoi de plus logique : ayant grandement limité mon absorption d'une des grandes formes de pollution modernes, je devenais de plus en plus optimiste, à mesure que le temps passait. C'était comme si j'avais repris la main sur mes émotions, plutôt que de les laisser se faire dicter, manipuler par des professionnels extérieurs. J'avais retrouvé le choix. Ce qui me permit graduellement de reprendre contact avec les informations mais comme l'avait prédit le spécialiste, j'étais désormais capable de m'en passer ou au contraire de m'en remplir si je le souhaitais.

Tout naturellement je me mis à côtoyer des personnes plutôt positives, comme je le devenais moi-même, et aussi d'autres se nourrissant chez moi de l'optimisme que je commençais à rayonner. Cela changea réellement ma vie ! J'attirais désormais des personnes et des situations plus plaisantes, je faisais l'expérience que nous créons vraiment notre monde et notre vie...

Mais à l'inverse, certains parmi ceux que je côtoyais auparavant s'éloignèrent de moi. L'un d'eux m'avoua même un jour qu'ils me jugeaient désormais « léger, sans profondeur, niaisement optimiste ».

- Je comprends votre point de vue, répondis-je, mais tu sais, il est tellement plus agréable et efficace d'être optimiste que pessimiste !
- Mais moi je ne suis pas pessimiste, je suis seulement réaliste, me rétorqua-t-il comme le font tous les êtres pessimistes de la planète.

Peut-être pensez-vous « facile, la politique de l'autruche : c'est sûr qu'il est plus agréable de ne voir que ce qui va bien que les malheurs des autres... Moi, j'estime normal de savoir ce qui se passe ailleurs, nous sommes des humains, tout de même ! ». Je le comprends tellement, je fus ainsi ! Mais voilà... La vie me changea, et fit en sorte qu'un jour je fûs obligé de cesser d'entendre, de retenir, de ressentir en priorité le négatif... Et vous trouverez peut-être cela paradoxal, mais c'est bien cela qui me rendit bien plus actif dans ma participation à un monde meilleur.

Donc à cela, je vous répondrais simplement qu'à mon âge avancé et dans la situation dans laquelle je me trouve, je veux tout sauf chercher à vous convaincre... Je vous propose simplement un témoignage, un certain regard, et aussi ma petite méthode personnelle... Vous en ferez ce que vous voudrez...

Je sais Mademoiselle je sais, il faut maintenant que je me repose... Mais oui, de toute manière j'ai fini, soyez tranquille, je vais vous laisser partir... Merci d'avoir pris ces notes, vous avez bien travaillé... Je sais bien, les médecins me répètent tout le temps que je vis mes derniers jours, peut-être mes dernières semaines... Mais regardez dehors, non le ciel n'est pas bleu, mais voyez comme le soleil, bien que non visible à nos yeux, perce légèrement à travers ces nuages et en change la lumière... C'est joli, non ? La vie est belle Mademoiselle, la vie est si belle...