

STÉPHANIE BRAQUEHAÏS

JOUR ZÉRO

RÉCIT

UN MATIN, ELLE DÉCIDE D'ARRÊTER DE BOIRE

 LES ÉDITIONS DE
L'HOMME



**ELLE
COMMENCE
UN JOURNAL**



**C'EST LE
JOUR ZÉRO**

**LE DÉBUT
D'UNE
NOUVELLE
VIE**





UN JOUR D'AVANT

Je suis au volant de ma petite Toyota. La rue, bordée d'arbres, est étroite et mal éclairée. Ama, une amie, est assise côté passager. Nous chantons à tue-tête au son de la radio. Notre euphorie est due au nombre incalculable de shots de tequila que nous venons d'absorber dans une discothèque du centre-ville de Nairobi.

Il est 3 heures du matin. La fête ne fait que commencer.

Notre destination est un bar de quartier qui ne ferme jamais, dont l'écran géant rediffuse des matches ou de la Ligue des champions. Je n'aime pas le football, mais j'apprécie leurs bières, elles ne sont pas chères et sont vendues en grosses bouteilles de 660 ml. Nous allons rejoindre un groupe de fêtards et fêtardes jusqu'au lever du soleil. Quelqu'un proposera sûrement un after dans son appartement, il est fort possible que je ne rentre pas chez moi de tout le week-end, et que je ne me souvienne plus de grand-chose le lundi matin.

Nous nous engageons dans une descente. Ama me raconte une blague. Trop occupée à rire, j'oublie que la route se conclut par un virage en épingle à

cheveux. Je réalise mon erreur trop tard et donne un coup de volant pour ne pas nous envoyer dans le mur. Entre le moment où j'aperçois la voiture qui nous précède et celui où j'appuie sur le frein, il s'écoule plusieurs secondes. Je n'évite pas la collision. Mon pare-choc percute son coffre. La secousse est brutale. Je regarde Ama. Elle n'a rien. Plus de peur que de mal.

Sauf que le conducteur sort de sa voiture cabossée. Je remarque qu'il est grand et costaud, tout comme les deux autres types qui l'accompagnent. Ils n'ont pas l'air blessés, plutôt très fâchés. Malgré l'ivresse, une onde d'angoisse me parcourt l'échine.

J'éteins la radio. La rue est déserte et plongée dans le silence. Ma tête tourne. Je vois flou.

— Démarre.

La voix d'Ama est étrangement calme. Mes mouvements sont gauches, maladroits. Je réussis pourtant à tourner la clé pour rallumer le moteur et passe la première. Les types se mettent à crier.

— Hé ho ! Vous n'allez pas vous en tirer comme ça !

Ma voiture cahote avant de s'élaner dans la montée. Mes doigts agrippent le volant. Mon pied écrase la pédale. Foutue boîte automatique. Je peine à gagner de la vitesse. Tous les muscles de mon corps sont tendus au maximum.

Ama vérifie dans le rétroviseur. D'un ton toujours aussi égal, elle m'informe qu'ils sont remontés dans leur véhicule pour nous prendre en chasse, et me demande d'emprunter une rue adjacente. Je lui obéis. Sa voix dépourvue de la moindre frayeur me sert de guide. Ce petit jeu pour tenter de les semer dure un bon moment.

Encore aujourd'hui, j'ignore par quel miracle ces types ne nous ont pas rattrapés. Tout ce dont je me souviens c'est qu'un peu plus tard, Ama et moi étions attablées au bar, en train de raconter d'une voix pâteuse nos prouesses face à un public hilare. Une bière à la main.

JOUR ZÉRO

Zéro est une bonne description de moi-même: « Qui correspond à une valeur nulle, un ensemble vide. »

C'est décidé, à partir d'aujourd'hui, je ne bois plus d'alcool.

JOUR ZÉRO - 8 HEURES DU MATIN

Des marteaux-piqueurs perforent mon crâne. Les vibrations empêchent mes paupières de s'ouvrir tout à fait. Mes pensées suivent des routes parsemées de trous béants. Vais-je vomir ?

Avant de trouver la réponse au-dessus de la cuvette des toilettes, je marque une pause devant

le miroir et croise un visage bouffi, creusé par des sinuosités non identifiées et des cernes en forme de sacs-poubelle.

Qui est cette sorcière décharnée et que fait-elle dans ma salle de bains ?

Ce déni d'identité, catégorie dépression absolue, cette maladie du corps et de l'âme a un nom. Elle donne envie de disparaître de la surface de la terre pendant vingt-quatre à quarante-huit heures, puis repart d'où elle est venue, légère comme l'oubli. La Troisième Guerre mondiale entre mes neurones a pour nom la gueule de bois.

GDB a accueilli un nombre incalculable de mes réveils depuis deux décennies. Je pense à la fois où, ayant refait surface parmi les vivants après une mauvaise nuit, j'avais aperçu sur le mur de ma chambre de petites taches roses aussi gracieuses et printanières que des pétales de fleur. De loin, ça avait l'air joli. Je me suis approchée et j'ai reconnu cette odeur familière et nauséabonde, la même qui se diffuse après l'ingestion de champignons non tolérés par mon système digestif (les vrais champignons qu'on cueille en forêt, pas ceux qu'on mange dans les soirées) : l'odeur du vomi. Le vin rouge avait donné une coloration violacée à tous les aliments qui avaient fui mon œsophage et s'étaient répartis comme une œuvre pointilliste sur les murs blanc cassé de ma chambre.

Je me suis habituée à GDB, la vague déferle, secoue, pulvérise et émiette derrière elle des souvenirs brouillard. Il suffit de dévorer les restes de pizza froide dans le réfrigérateur et d'attendre que ça passe.

Ce matin pourtant, je décide que je n'en peux plus.

HIER

Mon alcoolisation ne s'est pas déroulée lors d'une fête, entourée d'amis. J'étais dans un aéroport. Peur de l'avion, angoisses diverses, les raisons ne manquaient pas pour empêcher mon cerveau de réfléchir, et appuyer sur la touche « pause ».

À l'entrée du terminal, le plan indiquait quatre restaurants. Avant d'embarquer, je suis passée de l'un à l'autre, commandant deux demi-bouteilles de vin rosé par-ci, trois bières par-là, telle une criminelle brouillant les pistes pour que la police ne remonte pas jusqu'à elle.

L'alcool est un pansement miraculeux, il balaie les chagrins, dissout les sensations de n'être à sa place nulle part, il fait même danser sur les tables. Dans cette salle d'embarquement, j'étais persuadée de donner le change. Je dressais la liste des clients qui autour de moi carburaient à autre chose qu'à la grenadine pour me convaincre que ma consommation n'avait rien d'anormal.

Pourtant, des signes auraient dû m'alerter.

Les yeux du serveur qui se détournent d'un air gêné quand j'ai du mal à articuler ma commande (*Haye-neu-kène*, ce n'est pourtant pas compliqué) et que j'en suis réduite à pointer du doigt la boisson concernée dans le frigo derrière lui. La vieille dame qui change de siège pour s'installer à l'autre bout de la rangée lorsque j'ouvre la cannette et la vide à grandes lampées bruyantes. L'hôtesse qui m'adresse un sourire crispé en me rendant le billet qu'elle vient de poinçonner – sans doute a-t-elle senti mon haleine.

L'enfant de trois ans qui est avec moi ne s'est rendu compte de rien, sauf peut-être que sa mère ne l'écoutait pas, qu'elle riait toute seule, qu'elle appelait tous les numéros enregistrés sur son téléphone et répétait en boucle « Je t'aime si fort mon amour », avant de s'assoupir sur le siège près du hublot en ronflant comme un tracteur.

Oui. Je n'étais pas seule à ce moment-là. Il y avait l'enfant au bout de mon bras.

DANS LA MATINÉE

Il y a ce regard. Je ne veux pas que l'enfant s'y habitue.

Le regard vitreux. Ouaté. Incertain, zombie. Il ne fixe rien ni personne en particulier, il ne vagabonde pas non plus, où irait-il de toute façon ? Il fuit, il n'a le courage de se poser sur personne. Les paupières sont

empesées, elles se hissent à mi-hauteur. Le regard est irrésolu et teinté de cette brume épaisse qu'on rencontre sur les routes en hiver. Le regard a un air louche parce qu'en réalité, il est tourné vers lui-même. Je ne veux plus de ce regard, de cette honte sans objet.

20 H 30

Devant un verre d'eau tristounet, je m'interroge sur ma décision.

N'est-elle pas trop radicale ? Et si je...

Non.

Pour faire taire les négociations qui démarrent dans ma tête, je pars me coucher. Avant de disparaître sous les couvertures, je jette un coup d'œil à l'écran de mon téléphone.

À peine démarrée, ma vie d'abstinente est déjà devenue d'un ennui mortel.

JOUR 1 - MINUIT UNE

Je me réveille en sursaut.

Ce que j'appelle jour zéro est en réalité jour un. J'ai déjà parcouru vingt-quatre heures de route sur le chemin de la sobriété éternelle. Mon enthousiasme est tel que je ne suis pas certaine de réussir à me rendormir.