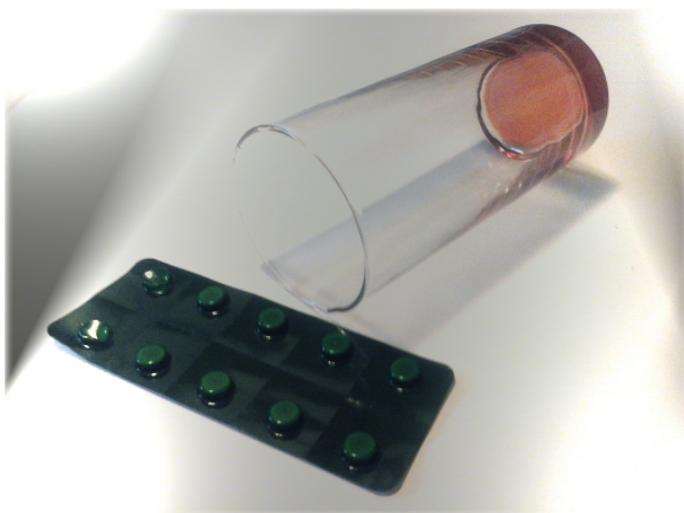


Pascal CAMBIER

## De la vodka au baclofène

*Mon alcoolisme soigné grâce au baclofène*



Les éditions  
**CHAPITRE.COM**



# De la vodka au baclofène



**Pascal Cambier**

# **De la vodka au baclofène**

Mon alcoolisme soigné  
grâce au baclofène

Les Éditions Chapitre.com  
123, boulevard de Grenelle 75015 Paris

© Les Éditions Chapitre.com, 2015  
ISBN : 979-10-290-0213-7

# Avertissement

L'aventure avec le baclofène commence en 2011, époque où tout n'était pas encore connu sur lui.

Les effets indésirables, tant craints, n'auraient pas été si intenses avec l'expérience d'aujourd'hui.

Mon cas est atypique, la moyenne de guérison et de durée de traitement est de 175 mg et deux mois.

En fin de livre, j'indique comment on peut les minimiser.



PREMIÈRE PARTIE

# **Ma jeunesse**



## Les premiers septembre

Il y a deux premiers septembre possibles : Gris, pluvieux, froids ou alors encore pleins du soleil de l'été.

Ceux dont je me rappelle sont comme celui-ci : inondés d'une lumineuse chaleur inattendue ou presque, où mon esprit vagabonde encore sur les cotteaux de mes vacances à la ferme ou chez moi, tout simplement.

Je suis un réfractaire de l'école, surtout des années primaires<sup>1</sup> de la décennie soixante du siècle passé.

---

1 Équivalence cursus scolaire France/Belgique

Cp = 1<sup>re</sup> primaire

CE1 = 2<sup>e</sup> primaire

CE2 = 3<sup>e</sup> primaire

CM1 = 4<sup>e</sup> primaire

CM2 = 5<sup>e</sup> primaire

6<sup>e</sup> (1<sup>re</sup> année de collège en France) = 6<sup>e</sup> primaire

5<sup>e</sup> = 1<sup>re</sup> humanité (c'est à dire première année du secondaire)

4<sup>e</sup> = 2<sup>e</sup> année d'humanité (ou de secondaire on peut dire les deux)

3<sup>e</sup> = 3<sup>e</sup> année d'humanité

2<sup>e</sup> = 4<sup>e</sup> année d'humanité

1<sup>re</sup> = Rétho, même programme que la terminale française

Mon problème est la mémoire, peut-être sélective, je ne sais pas. Mais on dit avec raison qu'elle sert l'intelligence. C'est ça la clé de la réussite : mémoire et intelligence.

L'institut regarde au-dessus de ses lunettes et nous fait souligner en rouge, vert, bleu, noir, jaune des verbes, sujets, adjectifs, et divers compléments. Je m'emmêle les crayons jusqu'à être obsédé par les couleurs et non le sens de la phrase. Je sais ce qu'est un sujet, ce que j'oublie, c'est la couleur qui la souligne.

Et puis, l'inconstance des grammairiens qui font les programmes scolaires : d'une année à l'autre les objets changent de nom ; ça se mélange chez moi.

J'ai pourtant une bonne orthographe : dans un concours inter-écoles à mi-chemin des six années primaires, je finis premier avec un 29,5/30.

L'annonce est faite dans le couloir, avant de rentrer en classe, pour minimiser la chose, la marginaliser, ne pas trop l'officialiser. Une anecdote quoi. Lorsque je la répercute chez moi, je n'ai pas le souvenir d'une fête. Je m'en souviendrais toute ma vie et la ressortirais aussi souvent que nécessaire. Là, aujourd'hui par exemple. Ce besoin de reconnaissance.

Toujours est-il que je rate ma 4<sup>e</sup> primaire et la redoubler a été bénéfique pour moi. Mon nouvel instit,

---

Terminale = n'existe pas, la dernière année de lycée s'appelle rétho et on entre à l'université directement après.

M. Michel Archelon., a été formidable et a trouvé la clé qui m'a ouvert. Fallait expliquer, tout simplement.

Mais en 5<sup>e</sup>, année réputée difficile pour les matières enseignées, j'ai un instituteur qui se révèle être un tyran pour les élèves faibles et s'occupe plus volontiers des bons éléments. Je deviens un de ses souffre-douleurs. Injures, brimades, pincements de joues.

La vie est infernale je m'enfoncé, j'ai des bulletins désastreux. Je le hais, j'ai peur.

Pour que le lendemain soit le plus loin possible, je m'empêche de dormir. Lampe de poche sous les draps, jeux et lectures divers. Mes parents ne voient pas mon malheur.

Un ami, Thierry, prend note de toutes les injures et les montre à ses parents. Il quitte l'école en étant mis au mur des punis au moment de la sortie.

Un autre, Bernard, le suit. Je reste, l'école est à la porte de ma maison. Je la vois quand je sors de chez moi. Je passe toujours de longues nuits.

Ma mère perçoit enfin mon malaise. On m'envoie chez un psychiatre qui décrète que je ne peux pas avoir faim, qu'il faut que je mange dès que la fringale s'installe. Ma mère est interloquée. On m'envoie chez un psychologue. Je passe un temps interminable dans son bureau. Il ne dit rien, je ne dis rien. Au bout d'un temps infini pour moi, il me sort de son cabinet pour aller lire des BD avec ses enfants.

Je n'y retournerai jamais

Je rate ma 5<sup>e</sup> primaire. Cet instit m'a traumatisé à vie. Quand je parle de lui maintenant, je finis toujours par un « *et que le diable aie son âme* ».

Mes insomnies viennent de cette période-là. La peur du lendemain. M'empêchant de dormir, c'est devenu une habitude, un blocage.

## Les vacances à la campagne

...et ces vacances à la campagne, chez mes grands-parents qui vivaient presque en autarcie avec leurs trois vaches, poules et le fameux chien « *Manzy* ».

Curieux comme nom, c'est en fait un raccourci du patois « Demande-le lui ».

Explications :

– Comment s'appelle le chien ?

– Je ne sais pas, *demande-le-lui*.

Et « demande-le-lui » c'est « demande-z-y »  
→ d'mand'zy → dmandzy → manzy

La famille avait, à chaque extrémité du village, deux fermettes aujourd'hui rasées par le TGV Bruxelles-Lille/Londres.

La première que j'ai connue, appartenait en fait à l'oncle Clément, disparu trop tôt par un coup de grosse déprime. Je ne sais pas comment, mais il en a eu marre. C'est sa sœur, ma grand-mère, qui en a hérité. La bâtisse était bâtie à angle droit, rigide, sans âme, pas trop belle, avec une cour pavée fermée par une grille. Elle était flanquée à gauche d'une grande grange près de laquelle passait un ruisseau qui inondait une remise semi-encavée. Par contre elle était

pleine de trésors aujourd'hui rares : des tritons lézards qui avaient la particularité de faire repousser leur queue arrachée... j'ai expérimenté.

Bon-papa Octave, moustachu impressionnant toujours mal rasé et ancien de 14-18 n'aimait pas qu'on joue à la guerre. Je l'ai appris plus tard. Comme j'ai appris plus tard que, pris dans les gaz moutarde, il ne savait plus dormir allongé et passait ses nuits assis dans un fauteuil.

Un jour je suis sorti de ma chambre pour tomber presque nez à nez avec ses flasques fesses blanches ponctuées de points rouges que bonne-maman enduisait de je ne sais quelle crème. Purée que je me suis fait tutoyer de ce crime de lèse-majesté ! Et il est vrai que pour moi, gamin, les fesses d'Octave étaient impressionnantes et que mes yeux avaient certainement dû être fameusement ronds.



Je me souviens d'hivers maussades où on devait faire un bon kilomètre presque à quatre pattes sur des pavés verglacés pour atteindre l'arrêt du bus... Bus qui n'arriverait pas. Pas de téléphone...

Le seul lien vers l'extérieur de la maison était les fenêtres remplies de buée. Patates en train de cuire, lessive de bouillir et puis surtout des fabuleuses tartes aux pommes.

Les étés étaient plus variés, je pouvais sortir et regarder les travaux des champs. Suprême luxe : une petite TV n/b pour l'unique programme captable.

Assis un soir à l'entrée de la courette avec bon-papa, j'attendais qu'un pigeon se fasse électrocuter par les fils électriques. La veille, il y en avait un qui était tombé et il allait améliorer l'ordinaire. Nous nous asseyons souvent ensemble. Je ne savais pas trop quoi regarder mais il est vrai que le paysage était magnifique : prairies, champs, bosquets et buttes. Et puis la température était douce, le vent tiède et il n'y avait pas de voitures. Les odeurs étaient champêtres, passant tantôt de l'eau fraîche du ruisseau tout proche au foin qui séchait au loin, le tout relevé de bouse de vache. Les dernières hirondelles rentraient au nid et les alouettes se tassaient quelque part. Je n'ai jamais vu un nid d'alouette.

– Tu sais que la Lune est une menteuse ? me lança soudain bon-papa.

Mais pourquoi me mentirait-elle puisqu'elle ne me parle pas !

– Et bien tu vois, quand elle forme un C comme Croissante, Elle va diminuer. Et quand elle forme un D comme Décroissante, elle va grossir

Plus tard, après le décès de bon-papa, je retrouvais la campagne dans la seconde maison, à l'autre extrémité du village, sur un lieu-dit appelé la « Wante ».

## LA WANTE

Voici ci-dessous une photo difficile à dater, mais on y voit Octave et Adrienne Ainsi que, en retrait, Wilmer – papa – et Jean, son ami de toujours. Nous croyons savoir qu'il s'agit de Jean parce qu'il avait une posture significative lorsqu'il posait : les jambes croisées.



À voir l'âge des gamins, cela devait être au début des années 1940. Le « bois de la Wante » est dans le fond, Baugnies à gauche et Braffe à droite.

L'odeur du purin ammoniacé que détestent tant de citoyens est pour moi un parfum qui appelle bien des souvenirs agréables.

Il y a bien entendu les souvenirs sensuels comme celui de la poussière de la terre sèche, chauffée par le soleil d'août. Les blés murs et les premiers foins que l'on ramasse.

Le vent qui ramène sur moi des insectes tantôt bizarres, tantôt impressionnants lors de balades à travers taillis et prairies avec les orties et ronces qui me cuisaient la peau ; le passage de la chaleur sèche à la fraîcheur crue de la proximité des bosquets, de l'ombre des arbres et de la présence d'une mare ou du ru *de Fontenelle* presque à sec.

Plus loin en remontant sur la route en laissant le bois de la Wante à gauche et donc en remontant vers Braffe, j'allais vers la solennité du gros tilleul bi ou tricentenaire, témoin de l'allée qui menait au château, rescapé de la folie destructrice allemande : des maquisards s'étant cachés dans les branches de l'allée de tilleuls pour canarder les envahisseurs.



Le gros Tilleul – 1976 J’avais dix-huit ans, exactement comme dans mes souvenirs. Derrière le photographe, il y a *Braffe*, et devant, *Baugnies*. On distingue dans le fond une petite partie du bois de la *Wante*.

La *Wante*, comme on l’appelait, était une petite ferme en retrait par rapport à la route principale. Un chemin y menait et semblait continuer, mais après

quelques mètres il était totalement envahi par des taillis de ronces et arbustes en tous genres. Avec mon vélo, en faisant le tour du bloc de champs, j'avais vite deviné sa sortie et m'étais mis en tête de le débayer.

J'avais, pour débayer, une faucille ou une hachette, je ne sais plus. Mais la tâche se révélait impossible pour un gamin qui rêvait de le faire en une paire de jours.

Abandon donc.

Maintenant, le chemin est dégagé et une passerele enjambe le TGV.

À la *Wante*, un petit peu plus bas vers *Briffœil* – *Baugnies*, habite aussi ma marraine qui avec son mari tiennent une ferme qui doit faire une bonne part du village. Lui est Flamand. Il paraît qu'il y a eu une époque où les courageux flamands venaient chercher femme (et ferme) en Wallonie. Moi, je m'en fou. Géron est quelqu'un de très gentil et sensible. Ainsi, un jour, lors d'un labour ou d'un autre travail, il me ramena dans ces deux grosses mains un nid de mulots ou de souris des champs. Il s'est fait tutoyer par maman et j'ai quand même eu l'autorisation de déposer le dit nid dans l'ancienne petite étable. Et puis je ne sais plus. Mais je ne crois pas qu'elles soient disparues toutes seules... c'est le sentiment qu'il me reste.

La ferme de Marraine était à portée de voix. Non, à portée de cris. Elle m'appelait pour le goûter où j'avais droit à de plantureuses tartines au beurre et

à la cassonade. Plus un verre de lait. Je restais là à jouer dans les foins interdits ou avec ses filles. Des jeux bizarres : je n'ai pas de sœur et je ne connais pas les filles. Kathy, Karine, et Kristelle petite fille que je surveillais tant bien que mal.

J'allais voir les méchants cochons, taquiner un peu les poules, observer les taureaux, admirer le cheval de trait dont j'ai oublié le nom. Puis c'était l'heure d'aller chercher les vaches pour la traite. Ces bestiaux sont sacrément paresseux. Ils savent s'arrêter au milieu de la route pour roter paisiblement ou en lâcher « *une* » bien flasque.

Avec une baguette, on les titille, mais pas trop : elles doivent marcher et pas courir, sinon le lait tourne. Oui, je ne le ferai plus.

Le soir, le retour à la *Wante* se faisait dans l'autre sens : c'est maman qui appelait pour le souper. Souvent une paire de délicieuses assiettes de « soupe » de lait battu chaud aromatisé à la cassonade...

Et puis, « *en avant vers la nuit* », peut-être après un détour par le potager et le verger.

Ce potager était un classique de campagne, avec toute une panoplie de légumes dont les fameux haricots qu'il faudra nettoyer plus tard. Entre le potager et le verger (à droite), il y avait une haie d'arbustes fruitiers, principalement de groseilliers. Il y avait toute une série de plantes aromatiques, et, de ci de là, quelques fleurs venaient colorer ce tableau idyllique. À gauche il y avait des poiriers dont les branches étaient plus ou moins étagées contre un mur de clôture en plaques de ciment.

Le verger était dans une espèce de cuvette. Il paraît que l'argile extrait de cet endroit fut utilisé pour la confection des briques de la ferme. Ce qui n'est pas impossible. De l'exploitation, il reste des talus hébergeant des noisetiers. Ils étaient fort abrupts et ne m'offraient pas vraiment un terrain de jeu. Les pommiers n'étaient pas majestueux. Plutôt sales de mousse, dangereux pour la tête et les pieds avec les pommes pourries. En plus il pouvait, à certaines périodes, y avoir des moutons teigneux. Je me suis fait charger plus d'une fois. Sales bêtes.

La façade de la Wante, à fleur de chemin, était classiquement pauvre, l'arrière l'était tout aussi, mis à part la particularité d'avoir comme un préau couvert de un à deux mètres de profondeur sur presque toute la longueur. Il y avait même un poêle qui servait à cuisiner à l'extérieur par fortes chaleurs.

Il y avait aussi un gros cerisier visible et proche d'une fenêtre, mais peut être que je confonds avec l'autre maison : les souvenirs d'enfances sont ce qu'ils sont. En tout cas, mon frère aîné attendait patiemment les merles pour les tirer avec une carabine 6 mm, ponctué par un « zut » ou un « *je l'ai eu* ».

## L'ÉTAGE

Alors il y avait l'étage et son escalier. Le plus fabuleux de mes souvenirs. C'est grâce à lui que je sais depuis longtemps que l'on rêve avec tous les sens, y compris l'odorat.

L'escalier partait de l'arrière-cuisine et était fermé par une porte. C'était déjà un côté impressionnant : on montait vers l'inconnu et une porte se fermait derrière soi avec une obscurité pas complète mais suffisamment oppressante pour faire naître l'inquiétude d'un enfant. Au fur et à mesure des jours, des semaines, mon inquiétude disparut pour laisser place à l'exploration.

L'escalier et le grenier étaient un passage obligé pour accéder aux chambres mansardées. Ce n'était pas un grenier de citadin qui sert à stocker les choses devenues inutiles, car il y avait peu d'inutiles là-bas. Mais un ancien grenier à grains qui en conservait encore ses traces dans quelques recoins ou fentes avec un mélange d'odeurs particulières : le vieux bois, celui de l'escalier, de la charpente et du sol légèrement vermoulu, la poussière qui, bien que nettoyée restait toujours çà et là, les grains de blé ou autres, archi secs, et de l'odeur âcre d'une souris morte dans un coin et de tout ce qui a pu être entreposé là. Sans compter que ce grenier donnait aussi sur le dessus de l'étable, plus utilisée, mais qui accueillait encore des hirondelles.

Le dessus de l'étable était interdit : dangereux, et je respectais l'interdit. Il y avait la peinture de l'escalier aussi, des vieux restes verts, bruns et blancs.

Une fois couché et bordé, j'attendais le chant du rossignol, gai, enchanteur, mélodieux, insouciant comme moi du fait qu'une trentaine d'années plus tard, des bulldozers allaient faire table rase de ce bonheur.

Parfois, je ne dormais pas. Premières insomnies ponctuées du bruit de la pluie, du vent dans les arbres, le bois de la *Wante* ou la peupleraie plus loin. Une vache meuglant, un coq insomniaque qui allait passer à la casserole, des grillons chantants et probablement quelques cris de rapaces nocturnes ; parfois des bruits de parties de jeux de cartes en bas. Comme le « nain jaune » ([http://fr.wikipedia.org/wiki/Nain\\_jaune](http://fr.wikipedia.org/wiki/Nain_jaune)).

Le pire fut les souris trottant dans le faux plafond des chambres, à me faire descendre pour me plaindre ou calmer mes craintes.

Ce fut alors que je découvris les pièges à souris que j'allais relever au moins deux fois par jour, souvent avec succès !

Mon lit était posé sous la pente du toit, près de la fenêtre. C'était gai, mais cela fut aussi douloureux. Un matin, je me suis réveillé et m'assis vivement dans mon lit lorsque ma tête rencontra le plafond. Je me rallongeais de suite et pus dorénavant admirer la fosse laissée par cet impact en m'imaginant, sourire béant, qu'elle allait rester là pour toujours.

En été il y avait aussi les camps du patro. Sous tente durant 10 jours et plus pour les grands qui montaient et démontaient.

C'était de chouettes moments auxquels j'aspirais. La veille du départ j'étais tellement excité que je n'arrivais pas à dormir.

## Retour à la ville

Quand Octave est parti – une crise cardiaque finale – la maison fut laissée en location et bonne-maman vint habiter chez nous. Sa tristesse était énorme mais elle était la bonté même. Si elle punissait, c'était juste.

Souvent, elle arrivait à dissimuler les bêtises que je lui avais avouées. Je crois que j'étais son préféré.

Elle n'avait pas l'habitude de la ville. Moi si. Je connaissais les quartiers avoisinants par cœur. Au début, quand elle allait faire une course, je la suivais de loin pour voir si elle se retrouvait dans le dédale.

Mais ce n'était pas difficile : nous avons deux formidables repères que sont la cathédrale et le beffroi.

Il n'y avait pas de « *Dutroux* » ou de « *Fourniret* » à l'époque. Enfin si, mais cela ne se savait pas trop. On disait déjà de ne pas accepter de bonbons d'étrangers. Ils pouvaient m'endormir et m'emmener loin et me faire du mal. Mais quel mal donc. Comme *Pinnocchio* dans des contrées inconnues ?

Il y avait peu de voitures. Tout se faisait à pied, à vélo, mobylette ou bus. Ou encore en tram que je n'ai pas connu chez moi, mais aussi en train presque tout

fait de bois qui rendait inconfortable la petite demi-heure qu'on faisait de temps en temps.

Je pouvais donc aller en ville chercher des marrons pour mes bricolages. Maman m'envoyait voir du côté de St Piat et parfois je m'aventurais plus loin pour me retrouver dans des ruelles étroites et trop hautes pour moi. Un vrai labyrinthe qui un jour me fit perdre mon orientation.

J'étais perdu, comme un con, dans cette petite ville où aucun touriste ne se perd. L'idée fut simple : marcher jusqu'à voir la Cathédrale ou le Beffroi et me diriger vers ces campaniles.

Bonne-maman nous préparerait ses plats pendant que maman s'activait à ses devoirs de concierge et que papa se forçait à son travail stressant d'employé et à son immense potager de la taille d'un champ.

Chez moi, c'est la conciergerie d'une grande salle paroissiale en plein centre d'une petite ville bourgeoise de province belge.

Il y a une cour bordée de talus herbeux où poussent des arbustes et cotonéasters qui me servent de lianes pour jouer à Tarzan. J'y fais une cabane et j'invite des copains à partager mes jeux

La cour est grande, cinquante mètres sur vingt. Assez grande pour y jouer au foot, qui n'est pas mon sport préféré, et y rouler à vélo en y faisant des tours.

Les locaux sont grands et y accueillent des salles de réunion, un bar, une salle de fêtes / cinéma avec balcon et la salle du patronage dont je fais partie. Elle

est très grande. On s'y réfugie en cas de mauvais temps pour y jouer au ping-pong ou au billard. On y fait des jeux d'intérieur.

On peut sortir en ville et aller jouer en bandes dans les parcs et terrains vagues, vestiges des bombardements. Normalement on ne peut pas y aller car il y a le danger des caves effondrées cachées par la végétation.

La conciergerie est petite : 4 pièces. Quand ma grand-mère paternelle, bonne-maman, nous a rejoints après la mort de bon-papa Octave, mon père et son ami René ont bâti une chambre dans la courette de derrière. Je la partage avec mon petit frère. Cela fera 5 pièces. Il y a une chambre pour mes parents et une autre pour ma grand-mère.

Mon grand frère va dormir chez le grand-père paternel, à quelques kilomètres de la maison. Par tous les temps il enfourche son vélo et part le soir pour revenir le matin.

En plus des trois chambres, il y a une cuisine sans fenêtre sur l'extérieur et une salle de séjour.

Pas de salle de bain, de douche. Un coin toilette a été aménagé derrière une armoire avec un rideau pour le fermer. On fait chauffer l'eau sur la gazinière et on la transporte dans une bassine.

Les toilettes sont à l'extérieur.

Cette conciergerie sera qualifiée d'insalubre par le médecin de famille.

De temps en temps on va aux douches publiques de la ville. J'ai souvenir d'un endroit peu éclairé et pas si agréable que ça. Le temps y est compté.

Ce qui peut passer pour de la pauvreté ne me gêne pas. Je ne manque de rien, mange à ma faim et j'ai des jouets à la Saint-Nicolas.

Mes parents ont acquis un terrain à bâtir, demi-champ, que mon père transforme en verger et potager. Il a un travail saisonnier : il dépouille les pronostics de football. En été, il est au chômage technique et est donc fourré du matin au soir dans son jardin et on doit lui donner un coup de main de temps en temps. Fruits, légumes rien ne manque. En plus, il élève des lapins dans des clapiers au fond d'une courette à l'arrière de la conciergerie. Il les vend principalement à ses amis et connaissances.

Grâce au patronage je me fais des amis en ville et nous allons jouer dans les parcs contre d'autres bandes.

Nous faisons des sarbacanes avec des tubes d'électricien en plastique et projectiles avec des fléchettes de papier ou boulettes mâchées. Les plus vicieux y incluent un petit caillou.

Les samedis soir, en la salle paroissiale, comme ailleurs en ville, sont organisées des soirées dansantes. En début de soirée je dois aider au service. Il n'y a pas de fûts, toutes les consommations se versent à la bouteille. C'est la valse des casiers de bières. J'y ai pas droit, mais le lendemain je peux discrètement en boire une ou deux et ainsi me griser. C'est le début de mon initiation musicale à fond les oreilles. C'est l'époque

de *Wallace Collection, The Moody Blue, Barry Ryan – Eloïse, etc.*

La conciergerie est sous la salle des fêtes. On entend la musique et le martèlement des pieds dansants à son rythme. Difficile de s'endormir, mais on y arrive et c'est le silence soudain qui nous réveille alors.



## La mort de papa

J'ai quatorze ans, mon frère va fêter ses vingt ans. Il prépare d'ailleurs la soirée d'anniversaire quand une nuit de janvier 73 j'entends des bruits dans la chambre de mes parents.

Le médecin est là. Je me rendors.

Les souvenirs me manquent pour le lendemain matin. Je ne sais plus comment je me réveille, comment je l'apprends. Il a été emmené en clinique et y est mort. Infarctus.

Ma mère est effondrée, hurle de douleur. Mon père avait quarante-quatre ans, Dix jours avant mon grand-père maternel est décédé. Comme elle dit plus tard, un chagrin chasse un autre.

Je ne réalise pas encore. Pense-même aller au cours, c'est l'heure.

– Mais tu n'y penses pas, pas d'école, dit-elle entre deux sanglots.

Puis elle doit aller réveiller Bonne-maman, lui annoncer. De longues secondes passent avant d'entendre un hurlement...

Je refuse d'aller voir le corps, on ne m'y force pas.

L'enterrement ; la foule ; les condoléances ; les pleurs ; la longue route en silence vers le cimetière du

petit village natal de mes beaux étés ; dans le froid de janvier : lugubre.

Un peu à la fois, je réalise et entrevois le futur. Quatorze ans, on ne sait rien de la vie. Insouciant j'étais. Responsable je devenais. En quelques semaines je mature.

Les questions matérielles se posent, on me tient à l'écart. Pas l'âge requis, me dit-on.

L'absence du père gêne le processus d'identification. Les efforts de ma mère pour assumer les deux rôles, paternel et maternel, seront souvent perturbants. C'est mon jeune frère qui en souffre le plus.

Je change d'école, d'orientation. L'année du décès de mon père on me colle cinq examens de passage : les psychologues décrètent que je suis assez intelligent pour les réussir. C'est de là que provient mon extrême méfiance envers les psys. Je passe des vacances merdiques et studieuses au lieu de me laisser respirer. Je rate les examens et je redouble. À ajouter à ma triste expérience de ma cinquième primaire.

## Les années 1970

Voici déjà mes dix-huit ans, une adolescence pas trop mouvementée, des amis dans le milieu artistique, et mes premiers émois amoureux. Croyant, je suis chaste même si j'ai des occasions qui se présentent. Une ancienne petite amie tombe enceinte par les œuvres d'un copain. Pas d'avortement chez les Catholiques. Je ne le vois plus. Il a rompu toute relation.

Je soigne mes insomnies à coup de Martini. Je me lève à une heure du matin et je bois quelques gorgées à la bouteille pour m'assommer et dormir...

Le grand-frère fini ses études de droit à l'université de Leuven Il y loue un kot et à Tournai, dispose d'une chambre d'étudiant chez un prêtre voisin qui habite une grande maison appartenant à la paroisse.

Justement, une nouvelle cure est construite avec les dommages de guerre et une maison paroissiale va être libérée. On en profite pour persuader ma mère d'arrêter la conciergerie : c'est trop pour elle seule. Bingo !, elle louera la maison à prix d'ami, pour services rendus durant vingt ans.

Chacun sa chambre, une salle de bain, une baignoire. Dans deux chambres, celles de ma mère et de ma grand-mère, il y a un coin lavabo : le luxe, quoi.

Je joue de la batterie dans des petits groupes musicaux qui naissent et meurent dans les années 1970. Du rock progressif principalement.

On se saoule au whisky et on joue, on improvise. Sur le moment on trouve ça génial. Mais à l'écoute des enregistrements, il y a peu à garder.

Mes études pâtissent de ces loisirs. Je choisis les voies les plus faciles et selon ma passion. Électricien industriel, essentiellement des études pratiques.

## RENCONTRE AVEC LA FOLIE

J'ai eu quelques jobs étudiants. L'un de quinze jours m'a marqué : surveillant dans un asile de fous. On ne disait pas hôpital psychiatrique.

J'étais majeur et responsable, mais à dix-huit ou dix-neuf ans, j'ignorais des pans entiers de la société. Deux semaines pour remplacer un autre étudiant qui n'avait pas tenu le coup. C'était aussi pour moi deux semaines maximum.

On pense à *Vol au-dessus d'un nid de coucou*, sorti aussi à cette époque. Mais je ne l'ai pas vu à ce moment-là.

Je travaillais dans deux services : les internés (un pavillon) et les colloqués (deux pavillons).

Les **internés** le sont par décision de justice : les irresponsables en cas de meurtre par exemple.

C'est ainsi qu'un malade et moi étions assis sur un banc en train de fumer lors d'un préau, quand tout à coup, calmement, il m'avoue avoir tué sa femme de multiples coups de couteau pour être déclaré fou et sortir plus tôt. Je ne m'y attendais pas et cela m'a bien retourné.

Les **colloqués** étaient plus dangereux pour eux-mêmes que pour la société : doux dingues, drogués, alcooliques. Ils pouvaient se retrouver là du jour au lendemain, la signature d'un bourgmestre (maire) pouvait suffire à les enfermer.

Ce temps est maintenant révolu.

On y voyait quand même des gentils fous qu'une médication adaptée aurait pu calmer. L'un, joufflu, me racontait avec avidité la visite de fées durant ses nuits. Je n'osais imaginer d'où venaient ses jouissances. Un matin, tout heureux en me montrant deux piqûres de moustiques, il m'annonça la visite de ces fées...

Un autre, un peu simplet, illuminé, mal rasé, bavant, voulait à tout prix m'embrasser. Il me dégoûtait. Et ça amusait les autres gardiens.

Chefs, une fois la blouse blanche enfilée et les clefs dans la poche. Les gardiens sont des infirmiers, mais des chefs aux yeux des malades.

Un malade, armoire à glace, roux, Jean de son prénom, je n'oublierai jamais, me faisait peur. Il était tout le temps à m'observer. Un matin, je ne l'ai plus

vu. Et quand je m'enquis de ses nouvelles, on m'apprit qu'il était à l'isolement à cause d'une nouvelle crise de paranoïa.

C'est lui qui avait peur de moi. Mais peut-être était-il dangereux. Je ne sais pas. J'imaginai être la cause de cette crise. Un peu triste pour lui.

De la journée, ils étaient dans une salle commune. Ils y tournaient en rond, désœuvrés. Peu lisaient. Ils attendaient la distribution de café. Les plus atteints le mendiaient à longueur de journée en tendant leur gobelet : « *Chef, café, chef café...* ». Il y avait là un polonais. Plus personne ne savait ce qu'il faisait là, depuis la guerre paraît-il...

Le préau rythmait aussi les journées, il y avait un service interné et deux colloqués. Ils se partageaient le même air et soleil, séparés par des grillages. C'est ainsi que je voyais mon ami simplet qui voulait à tout prix m'embrasser à travers le grillage.

Les toilettes donnaient directement dans la salle avec des portes battantes type western. Pour éviter les suicides. Ronde toutes les heures. Ça n'empêchait rien, dans l'indifférence totale des autres malades. Il en a eu un pendant que j'y travaillais.

Le soir, c'était lavabo ou douche. Tous à poil. J'ai ainsi vu toute une collection de zizis, liste à la Prévert façon Pierre Perret. (1974)

Le dortoir était commun. Une trentaine de lits, barreaux aux fenêtres.

J'ai dû assurer une nuit. Pas à mon aise : il y avait eu une petite mutinerie au soir à la salle TV.

Des rondes toutes les heures, avec pointeuse horaire. Les portes à vérifier, et voir si tout est calme par la fenêtre : pas question de s'aventurer seul dans le dortoir.

Un ami m'a fait visiter d'autres pavillons jusqu'aux plus cachés. En y entrant, l'odeur d'urine et de défécation m'avait assailli. Là, il fallait les nourrir, les laver. Les voir nus, ne supportant pas le moindre cm<sup>2</sup> de tissu. Ils étaient prostrés contre un mur, sur un lit.

Scènes dures.

## LES BELLES ANNÉES

On ne le sait pas mais ce sont les plus belles années. Pré-adultes à qui le monde appartient, sans grands soucis.

J'ai eu ma période mystique de quatorze à dix-huit ans. Je l'ai terminée en travaillant un mois comme sacristain. Bon boulot pépère, bien payé avec beaucoup de temps libre. C'était l'église de la paroisse la plus bourgeoise de la ville. Sur la Grand-Place. Il fallait ouvrir le matin et fermer le soir. Préparer et servir les mariages, enterrements et baptêmes, plus tous les offices du samedi soir et du dimanche.

Un jour, alors que je bricolais chez moi, j'entends tout à coup les cloches sonner à toute volée, comme furieuses. Misère ! J'ai oublié un mariage.

J'arrive en 4<sup>e</sup> vitesse pour voir le doyen courroucé commencer l'office.

Je ne manquais pas une petite rasade de vin blanc de temps à autre. Pas trop : ça se verrait.

Je chantais avec des amis dans un cercle choral masculin qui avait un bistrot de quartier comme local de répétition. On y répétait mais on s'enquillait aussi pas mal de bières. On chantait dans des manifestations locales ou nationales, voire internationales, en France. C'est ainsi que j'ai chanté *Carmina Burana* de *Carl Orf* avec l'*Orchestre Philharmonique de Liège*, sous la direction d'un fameux chef, *Pierre Bartholomé*.

Que de bons souvenirs !

Un soir, je bois énormément, plusieurs litres de bière, avec mes amis dans un café pas loin de la maison. Dans le même quartier, une seule rue à traverser.

Je suis lamentable. Je titube, manque de tomber de multiples fois. Je me tiens au mur. Je longe sans encombre les vestiges d'une maison bombardée. Je ne sais plus comment j'ai réussi !

Arrivé dans ma chambre, je chute lourdement en arrière. Ma tête fracasse une multiprise compacte, un domino. Il est pulvérisé, les contacts mis à nus. C'est un miracle que je ne sois ni assommé ni électrocuté.

Fin 1978, je fête mes vingt ans sobrement avec des amis en petit comité le jour de la mort de Jacques Brel. Voilà une date que je n'oublierais pas dans les quizz.

À cause des années redoublées, j'ai mon diplôme à vingt ans, en 1979.

En attendant le service militaire, je travaille comme électricien. Mes problèmes de dos refont surface. Sciatique sur sciatique, j'avance péniblement. Je n'ose pas trop m'absenter.

Je sais que je ne ferais pas ce métier-là longtemps.

L'alcool est mon principal antidouleur.

J'ai travaillé dans le bâtiment avec un alcoolique, Pierre. Un casier de bière par journée de travail et il continuait le soir. Parfois je l'accompagnais dès le matin, à la place du café.



DEUXIÈME PARTIE

## **L'alcoolisme s'installe**



## Années 1980

Elles commencent en mai par le service militaire. Dix mois. À cause, ou grâce à mon dos malformé, je suis exempté d'exercices physiques et je finis dans une cuisine. Quelques travaux administratifs, le comptage des repas distribués à midi, mais le plus important étant de pointer les heures de travail des militaires de carrière, tous supérieurs hiérarchiques de mon humble personne. Que de pouvoir j'avais en gratifiant de dix minutes par ci par là. Ainsi, à l'heure de l'apéro, le temps de traverser le bar et d'arriver au comptoir, mon *Pale Ale* était servi.

Le soir, c'était quartier libre et ouvert. On pouvait faire ce qu'on voulait, mais on restait bien souvent au mess où les boissons étaient bien meilleur marché qu'en ville, à Bruxelles.

Des soirées de beuveries sans nom, jouant au Roi qui boit, jeu prétexte à s'enivrer. Je me vois encore montant les escaliers à quatre pattes et m'endormant tout habillé. Pour être réveillé le lendemain matin à 6 h avec une gueule de bois carabinée.

C'est à cette époque que je fais connaissance de Nathalie, le 27 juillet 1980, par hasard jour de sa fête. Elle n'a pas dix-huit ans et va faire des études de médecine à Bruxelles. Comme je suis dans un quartier

militaire ouvert, à Evere, je peux sortir en soirée et la retrouver. Parfois je découche.

Après le Service Militaire je connais une période de chômage avant d'être engagé comme vendeur dans un magasin d'électronique de loisir et de micro-informatique naissante : Tandy.

Mes amis des années 70 sont perdus de vue. Ma passion de la musique cède à celle de la micro-informatique.

Je suis un cours de programmation BASIC à mon ancienne école, celle que je vois tous les jours. Je suis resté en contact avec des profs. À la suite de ça, nous fondons un club d'informatique. Je suis vite élu président. Nous avons pas mal de succès avec une séance par semaine. C'est l'époque des TRS-80, Apple II, Commodore 64, Sinclair ZX-80, Amstrad, etc. Les PC font une apparition timide et sont assez chers.

Nathalie, qui a opté pour des études de kinésithérapie, commence à travailler en mobylette.

Promotion comme vendeur informatique, ma passion, mon passe-temps.

Mariage sous la neige en janvier 1985.

Fin 1986, naissance de Simon.

Nathalie devient déléguée médicale. Comme kinésithérapeute indépendante, elle ne trouve plus de patient.

Promotion comme gérant dans un magasin à quarante km.

Le soir, je programme une application pour m'aider à gérer le magasin. L'alcool me dope. Porto, bière, vin, cognac...

Mais j'ai déjà des matins difficiles. Je reçois mon premier recommandé : un gros colis de *force feed*<sup>2</sup> non déballé. Plein de petites pièces. Mais j'ai du mal. On est que deux dans le magasin. Dans le précédent on était trois et je peine à trouver le rythme.

Je ne vois pas ma consommation comme problématique, j'ai mes premiers soucis cardiaques : je fais de l'hypertension.

Un matin je me baisse pour ouvrir la porte vitrée du magasin. La serrure est au niveau du sol. Un craquement sinistre se fait entendre, c'est mon pantalon qui lâche. Retour en catastrophe à la maison. Preuve que je grossis.

Grâce aux ventes du magasin, je gagne un voyage à Disney World, en Floride. On n'a pas soif. Tous les soirs de la soupe aux pois, du poulet et une tartelette aux pommes. Un jour on nous annonce un BBQ, on piaffe mais grosse déception, encore du poulet. Au retour on se jettera sur un steak-frites et on fera bien un an sans manger de poulet.

Je reviens dans mon magasin de départ, mais comme gérant. Mon collègue Jean-Michel, plus ancien que moi, pensait avoir la promotion. Et le futur

---

2. Envoi forcé suite à l'inventaire bimestriel, principalement des composants électroniques. La gestion de stock est rudimentaire.

ancien gérant ne me porte plus dans son cœur. Ambiance électrique au passage de témoin.

Juin 1989 Naissance de Maxime.

Voilà quelques années vite passées.

Je gagne un voyage en Suisse.

## Années 1990

On ouvre un nouveau magasin dans un zoning commercial à quelques kilomètres du vieux magasin. On me propose de le prendre. Je ne suis pas chaud car je n'aurai pas les primes que m'offre le magasin actuel, complètement rentabilisé. Je gagne très bien ma vie. Je négocie, on me propose de gérer les deux magasins, une première mondiale chez Tandy.

Mais voilà, la veille de l'ouverture une escabelle se dérobe sous moi en train de suspendre une affiche. Coude cassé, un mois d'arrêt, impossible de conduire une voiture. On abandonne l'idée de la gestion de deux magasins.

J'ai des douleurs abdominales, je dois m'allonger sur des cartons dans la réserve. On met ça sur le compte du stress. Mais je commence à penser à l'alcool.

L'approvisionnement est facile sans voiture. D'abord, je ne suis pas au régime. D'ailleurs je continue à grossir. On a juste en face de la maison une supérette où je peux acheter du vin pas trop cher et pas trop mauvais. Je fais connaissance avec les petits flacons de whisky, un de temps en temps. Je cache, nouveauté pour moi.

Pour la Suisse, je suis premier du concours, mais j'y vais seul : Nathalie n'aime pas les sports d'hiver.

Moi non plus d'ailleurs, mais je ne peux pas dire non. J'ai encore mal au coude et je n'ai pas envie de tomber. Ce sera sans glisse pour moi.

Je me retrouve sous les toits de l'hôtel dans une chambre avec un grand velux comme seule fenêtre. Une chambre de bonne quoi ! Je me plains en argumentant que comme premier du concours je mérite mieux. Ça ne se fait pas attendre, je bénéficie aussitôt d'une belle vaste chambre avec porte fenêtre sur l'extérieur.

L'organisateur / animateur décide que, pour changer, il veut faire un séjour sportif : pas d'alcool.

Ça se passe mal. Je suis très nerveux et je vide la bouteille de champagne que j'ai reçu comme 1<sup>er</sup> du concours. Je cherche de l'alcool à la supérette et je ne trouve pas grand-chose. Il n'y a pas de mini bar.

Comme je ne skie pas, je m'ennuie.

Une soirée, lors d'une raclette que l'on annonce à l'eau ou au coca, et sous la pression du groupe, l'organisateur finit quand même par céder. L'alcool revient, modérément.

Ce ne sera pas mon meilleur concours, les souvenirs ne me transcendent pas.

La crise est là, on commence à parler restructuration, des bruits courent. Les syndicats discutent.

En attendant je gagne assez facilement le concours international VIP Hawaï 1992. 24 heures de voyage pour y arriver, onze heures de décalage horaire. Ritz et autres hôtels de luxe, c'est du vrai VIP

avec marbre blanc et noir à tous les étages. Voiture de location pour le séjour quand il n'y a rien d'organisé.

À peine arrivé, je branche le chargeur de la caméra vidéo en m'interrogeant sur le comment de la production électrique dans ces îles. Voilà aussitôt une coupure de courant. Je débranche le chargeur en espérant que ce ne soit pas la cause. En partant à la soirée, on nous accroche dans le couloir et on nous donne une petite lampe de poche. Juste de quoi éclairer une serrure ! Ils doivent être coutumiers des pannes de courant !

Soit, séjour génial. Vingt ans plus tard je me souviens de tout comme si c'était la veille. Langue oblige, on est souvent avec les français. Ils ont l'avantage de parler anglais, que je ne pratique pas. C'est handicapant pour ce type de vacances. Août 1992, on apprend via les nouvelles données par téléphone, le décès de Michel Berger.

De retour du dimanche je me repose du décalage horaire lundi.

Je recommence mardi pour apprendre que je suis viré.

Je pleure, mes rêves de promotion, d'avenir, s'écroulent. Mon éviction est une vengeance, mais je ne combats pas. J'ai pu discuter avec le directeur et son challenge est impossible à tenir. Préavis non presté de presque un an.

Le temps me donne raison : Tandy ferme peu après la restructuration et les anciens collègues restants n'ont plus droit au préavis.

La page est tournée. Ce fut pour moi une excellente école de travail et de responsabilités.

1993, 1994 j'ai deux CDD dans une asbl qui s'occupe d'handicapés dans la région.

Sous-directeur administratif. Entre le marteau et l'enclume. Je stresse.

Je me sens mal et je suis hospitalisé pour une douleur abdominale. Ma consommation d'alcool devient problématique. On me met sous calmant. Je crois qu'ils me font faire un sevrage sans en donner le nom : je suis stone. Mais je dois travailler et je demande à sortir. On ne sait toujours pas d'où provenaient ces douleurs.

Le contrat se termine et je ne suis pas repris pour l'année scolaire suivante : trop de chefs !

Je dispense des formations dans notre club d'informatique. Je suis sans emploi et j'ai une dispense pour pouvoir travailler à titre bénévole.

Un ami me prévient d'un examen de formateur en micro-informatique à Bruxelles. Je m'inscris plus par curiosité que de recherche de travail, car je n'ai pas envie de devenir navetteur.

L'alcool est problématique : je bois le soir et j'ai du mal le matin. Ce serait incompatible avec la navette vers la capitale.

Je réussis l'examen. Mais je refuse. La directrice me téléphone, insiste, c'est pour trois mois,

– C'est vous, Monsieur Cambier, que je veux.

Je tombe dans le piège et j'accepte. Mai 1995.

La règle en Belgique était qu'au troisième contrat à durée déterminée cela devienne un contrat à durée indéterminée et après quelques temps j'y suis. Et d'un petit contrat de trois mois, je me retrouve avec un salaire très convenable et des avantages non négligeables pour un contrat à durée indéterminée. Mon employeur est l'équivalent de l'ANPE pour Bruxelles.

Je donne cours en entreprises, des petites, des grosses, des ministères, des ASBL et iASBL (Associations Sans But Lucratif internationales, européennes, très riches). Trois à quatre jours sur cinq à des endroits différents. Le stress est intense, les clients exigeants. On dispose d'un PC portable. À l'époque, ça valait 5 000 Euros. Cela nous permettait de préparer nos cours dans le train et chez soi le soir.

J'ai d'ailleurs décidé de voyager en 1<sup>ère</sup> classe. Les autres voyagent principalement en voiture personnelle. Moi, cela dépend où je vais. Ainsi je dois parfois être à feu Sabena à 8 h. De l'autre côté de Bruxelles. J'ai tous les embouteillages à me farcir, mais c'est la voiture qui reste le plus pratique. Je dois me mettre en route à 5 h 45 pour pouvoir commencer à donner cours à 8 h sereinement, avec toute la fatigue de la route et les brumes de l'alcool qui me restent.

Pour compenser, les cours terminent à 16 h, que j'avance de cinq minutes. Cela me permet d'éviter *In extremis* les bouchons du retour.

Les clients sont exigeants. Ils peuvent poser des questions pointues. Si on n'a pas la réponse tout de suite, on ne fait que la postposer pour le lendemain. Pas question d'abandonner. Et si on ne trouve pas, on interroge les collègues et on cherche une réponse collective.

On devient expert dans les programmes bureautiques, ou en d'autres domaines. Ainsi, par la force des choses, ma maîtrise est en Access et puis en Excel. Mais je me débrouille très bien en Word.

Je suis souvent absent, à cause de l'alcool. Je suis remplacé au pied levé, mais ce n'est pas top pour l'ambiance. Je prétexte mon dos, une gastro. Je mens même au médecin. Comme j'ai tout le temps mal au dos, je connais les douleurs et les gestes douloureux de contrôle qu'il me fait faire.

Ce médecin traitant ne me donne pas satisfaction. Quand je lui demande de m'aider, il me dit de reculer le premier verre. Comme Nathalie est déléguée médicale, elle connaît beaucoup de médecins et me conseille Didier S., médecin généraliste. Je vais le voir et il accepte de m'aider. J'en fais mon médecin traitant.

On essaie différentes molécules dont le Campral qu'on va chercher en France, moins cher qu'en Belgique.

Peine perdue. Je consomme un petit flacon d'alcool par jour, plus du vin ou de la bière.

Je fais ma 1<sup>re</sup> cure en 1998. 15 jours en hôpital psy. J'annonce une petite dépression au travail.

Ce que je rencontre là est extraordinaire d'inattendus. Des cachetons à avaler devant l'infirmière. Même si on est là de notre propre volonté, on est considéré comme tricheur potentiel. Et puis il y a toutes sortes de malades qui me rappellent de

drôles de souvenirs<sup>3</sup> : alcooliques, drogués et dépressifs profonds qui ne sortent pas de leur chambre.

Il n'y avait pas grand-chose à faire, sinon bouquiner dans sa chambre ou aller fumer et boire son café dans la salle commune. À l'époque, les fumeurs n'étaient pas encore diabolisés et j'étais d'ailleurs l'un d'eux. Comme dans un bistrot mais sans alcool. Chacun raconte sa vie et écoute l'autre. Parfois on refait le monde.

Il y avait peu d'activités donc : de temps en temps un kiné était là pour la salle de musculation avec les appareils. C'était chouette. Une autre fois on a pu aller à la piscine, y faire des exercices dans l'eau, bien agréable.

Quand on est rentré, on a signé un papier comme quoi on devait participer au moins une fois à une information AA ou tout autre groupe de parole. On nous y envoie un soir. On s'observe, tout le monde fume. Il y a des boissons. L'animateur prend la parole et fait faire un tour de table. Arrivé à moi, je prends mon courage à deux mains et je me lance :

*– Bonjour, je m'appelle Pascal et je suis alcoolique.*

Et je me mets à pleurer. Je suis mal avec cet aveu en public.

La réunion se termine je ne sais plus comment, probablement leur fameuse prière. Mais je sais que je viens de perdre mon temps et que je n'y retournerai plus.

---

3. Voir Rencontre avec la folie, page 36.

Il y avait là un gosse de quatorze ans, perdu au milieu des adultes. On ne sait pas trop ce qu'il avait, mauvaise crise d'adolescence peut-être.

Toujours est-il qu'il tombait dans les pommes régulièrement. Au début les infirmiers le secouraient en l'allongeant sur son lit, ensuite ils le laissaient sur place, pensant qu'il simulait.

Donc il côtoyait des adultes là pour dépression, alcoolisme, drogues, troubles psychiques.

L'un d'eux supportait mal la disparition de son ami, militaire de carrière, qui s'était suicidé avec son arme. Il racontait moult détails pas fort gais. Le gosse était là à écouter, sans rien dire.

Sauf une fois, la dernière. Il a dit au militaire

– Je crois que tu parles de mon père, qui s'est suicidé il y a peu de temps.

Et le militaire de dire :

– Merde, j'ai dit des choses confidentielles.

Le lendemain, le gosse est parti, pour où ?, on ne sait pas.

Est arrivé un jour un quinquagénaire bien habillé, ne semblant pas malade jusqu'au moment où il s'est mis à lire des extraits de la Bible pour nous évangéliser.

Il a vite été rabroué, méchamment.

Le gars faisait une crise mystique, et on n'avait trouvé rien de mieux que de l'enfermer avec nous. Ça a duré trois ou quatre jours. Un beau matin il est apparu métamorphosé, sans sa bible. Humble comme si il avait découvert sa maladie et venait s'excuser.

Il est parti le jour même.

Un soir, un jeune couple apparaît. Lui semble un peu simple, bonasse envers sa copine. En fait il est en désarroi : elle se drogue et n'a plus rien. Elle va être en manque et n'a que l'hôpital pour l'aider. Il la laisse.

Et comme de fait. Une heure après elle vient vers nous tremblante, en pleurs, demandant de l'aide. On appelle l'infirmière qui a de quoi la calmer. Elle revient, plus posée. Et elle raconte sa vie, grise à déprimer. On lui paie le café. Elle est soulagée, nous pas.

Femme et enfants arrivent pour me rendre visite. Comme c'est une chambre à deux lits et que le copain de chambrée dort tout le temps, je ne sais pas les y recevoir. Je ne veux pas que mes enfants viennent dans la pièce commune, bleue de fumée. L'infirmière en chef ne veut pas que je sorte de l'aile psy pour aller à la cafétéria. On est donc dans le couloir, debout, l'air gauche. Ils ne viendront plus.

Saloperie d'infirmière.

Je n'ai aucune idée de ce que sera l'après cure et à peine sorti je consomme à nouveau, un Orval resté dans le frigo. Ma femme et moi pleurons.

Je n'ai plus recommencé cette expérience en aile psychiatrique. Mais il paraît que cela c'est fortement amélioré.

Par après, je fais d'autres cures en hospitalisation neurologique. Baxter de substances diverses. Je suis dans le coton une bonne semaine puis, sortie sous le contrôle de prises d'antabuse (Esperal en France) Tant

que j'en prends, ça fonctionne. Mais je souffre de flatulences insupportables.

Lors des hospitalisations je subis toute une panoplie d'examen. C'est ainsi que l'on voit que j'ai une stéatose du foie et une pancréatite chronique. Ces douleurs abdominales qui me suivent depuis quelques années maintenant, c'est ça.

Après quelques mois, je lâche prise. Ma première bouteille est un véritable plaisir. Toutes les tensions s'apaisent.

Je consomme un petit flacon par jour, parfois plus. En cachette.

## Vingt et unième siècle

Je change d'orientation professionnelle en donnant cours aux stagiaires demandeurs d'emploi. Je ne dois plus voyager en entreprises et j'espère que j'aurais moins de stress.

Mais les stagiaires ne sont pas des foudres. Beaucoup de difficultés pour des matières simples, stress toujours là.

Je m'enfonce dans mon alcoolisme. Je n'ai pas de périodes de répit. On décèle le diabète, début de traitement.

Absences, trop.

### LA SANCTION TOMBE

En mai 2005 je perds mon boulot avec un préavis d'un an.

Ma boisson du moment est le Gin, que je trouve à un peu moins de douze euros, quasiment tous les jours. Je fais les beaux jours de l'épicier.

Je cache ma consommation, je ruse. De temps en temps Nathalie tombe dessus et m'engueule. Je me calme un peu pour recommencer assez vite.

Comme je me lève à des heures plus compatibles avec mon état d'alcoolique, je me requinque.

Je retrouve un CDD de 9 mois au Parlement Belge. Cours particuliers aux députés et en petits comités aux employés. Horaires humains sans pointeuse. Je m'y plais fort bien.

De tous les boulots que j'ai eu, c'est le plus plaisant, même s'il y avait la navette.

Retour au chômage.

Je profite de mon inactivité pour faire des cures de longue durée dans un institut psychiatrique (Saint Jean de Dieu à Leuze en Hainaut). Je compte sur la durée, mais l'obsession de l'alcool est toujours là.

On commence par deux semaines de sevrage au valium. On est dans le coton et on n'a pas d'activités à suivre. Promenades dans le parc, lecture. Pas de TV, interdit, sauf le soir. Mais souvent je préfère les discussions en petit groupe.

C'est durant la dernière cure que j'entends parler de « Le Dernier Verre » où la lecture de la période AA d'Olivier Ameisen est faite. Le personnel soignant ne parle pas du baclofène, mais les langues se délient entre malades.

Un boulot intérimaire interrompt la cure. On est en 2008. La mission est pointue et me convient fort bien. En plus c'est à un quart d'heure de chez moi.

Comme j'ai donné entière satisfaction, on me reprend pour d'autres missions. Cela dure comme ça jusque juillet 2013.

## CHAUDE ALERTE

Un jour de juin 2011, je me réveille avec une douleur dorsale dans le flanc gauche. Je me pose des questions. Plus la journée passe, plus j'ai mal. Pour finir, quand Nathalie rentre en fin de journée je décide d'aller aux urgences. Après avoir écarté plein de pistes lors de l'interrogatoire médical, il est décidé de faire un scanner.

Et au retour un médecin viens nous voir et nous dit :

– Voilà, on a rien vu pour votre douleur, par contre on a trouvé un kyste sur votre rein droit. Il faudra aller voir un urologue.

Rendez-vous est pris. Je regarde un peu sur Internet, je me renseigne et la présence d'un kyste sur le rein n'est pas rare et sans danger : c'est de l'eau, il suffit de le vider. Me voilà rassuré.

L'urologue, regarde le scanner et posément me dit :

– Ce n'est pas un kyste (pause) ; c'est une tumeur (pause) ; il faut l'enlever.

– Cancer ? demandais-je timidement.

– Il hoche la tête affirmativement.

Pour ce type d'opération, il me renvoie vers un de ses collègues. Ça me satisfait, c'est un bon médecin. On commande un examen supplémentaire.

Le Dr B. procède par laparoscopie, c'est-à-dire qu'il fait des petits trous pour ses instruments : le laparoscope qui permet de voir à l'intérieur, les instru-

ments de préhension et de découpe. Il injecte un gaz pour dilater l'abdomen.

La tumeur en est au début. La chimio et radio thérapie ne fonctionnent pas pour ce type de cancer qui avance silencieusement.

Elle est contre le rein et la néphrectomie ne sera que très partielle.

L'opération a lieu le 15 juillet et est un succès. L'analyse de la masse retirée confirme le diagnostic.

On fait une scintigraphie osseuse de contrôle et on remarque une anomalie au niveau de quelques côtes à gauche : fêlées ; la douleur.

Et la mémoire me revient : la veille j'ai gentiment chuté dans l'escalier et glissé sur mon dos. Je n'ai pas eu mal sur le moment, sans doute anesthésié par l'alcool. J'avais trop bu et c'est ça qui a provoqué ma chute.

J'ai un collègue à qui on pose le même diagnostic en même temps que moi, mais pour lui, c'est plus grave : ce sont les douleurs qui l'on révélé et la tumeur englobe le rein. Cela a dû finir en cancer généralisé et il est décédé.

**Pour une fois, on peut dire que l'alcool  
m'aura sauvé la vie.**

TROISIÈME PARTIE

## **Rencontre avec le baclofène**



## Internet

Mes recherches sur le baclofène sont plus fructueuses qu'il y a quelques années et j'interroge mon médecin, Didier S. Il a peu d'expérience, mais il sait qu'on commence petit et qu'on augmente graduellement.

### LE « CRAVING »

Le **19 novembre 2011**, je m'inscris sur le forum [www.baclofene.com](http://www.baclofene.com) avec « Hésitant » comme pseudo et puis assez vite « Albéric ». Je pose directement mes premières questions en demandant en résumé comment je peux prévoir ma dose totale de baclofène ?

Moins de vingt minutes plus tard, Sylvie me répond. Elle est non seulement administratrice du forum, mais aussi sa mémoire. Tant et si bien qu'elle est la meilleure personne pour conseiller.

Et elle dit que personne ne sait prévoir. Et c'est toujours ainsi. Par contre, pour l'heure de la 1<sup>ère</sup> consommation, elle répond que là il semblerait que cibler le *craving*<sup>4</sup> soit plus efficace. C'est à dire que si tu ne

---

4. Désir impératif ou sensation de compulsion pour la prise de substance. Définition de l'OMS. Les premières pensées, ou bien le moment où on commence de consommer.

consommes que le soir, il n'est pas forcément judicieux de commencer à prendre du baclofène à 8 h du matin.

J'avais mon *craving* en début de soirée, à la débauche.

Je signale ma posologie. L'expérience dira qu'il vaut mieux le faire périodiquement, les personnes d'expérience pouvant ainsi repérer une anomalie et proposer une correction.

Ici, la séquence semble-t-il classique de 5+5+5 mg pendant 3 jours, puis une augmentation de 10 mg durant 3 jours et ainsi de suite

Je commence à boire goulûment à 17 h 30 après le boulot, une bouteille de Gin ou vodka ou Whisky. Je mange à 19 h 00 et puis je finis la bouteille doucement vers 20 h 00.

Enfin je vais dormir

Mais le WE, je commence à midi et je consomme plus

Je sais m'arrêter deux jours, mais le 3ème... c'est ce foutu *craving* qui rend fou !

La consommation du soir ressemble à du *Binge drinking*, où je m'alcoolise rapidement et à jeun pour avoir une ivresse.

Certains soirs, Nathalie est là, dans le bureau, occupée à faire de l'administration pour son boulot sur son PC. Je ne sais pas boire alors. Je ne peux qu'attendre. Parfois je prends ma sacoche qui cache ma bouteille et je vais discrètement au salon ou à la cuisine où je bois alors avidement.

D'habitude, je suis devant mon ordinateur, face à la fenêtre au volet mi-baissé pour éviter trop de clarté qui pourrait m'éblouir et gêner la lecture de l'écran. Ma bouteille est dans ma sacoche, à portée de main. Je bois à la bouteille en surveillant les bruits pour que je ne sois pas surpris en train de boire. Ce qui arrive de temps en temps. Je n'ai plus qu'à subir alors l'engueulade et la bouderie qui s'en suit. Je fais le gros dos.

Après diverses lectures, je propose comme heures de prise 12 h, 14 h et 16 h

Accepté à l'unanimité. On verra que c'est encore ce schéma qui est proposé des années plus tard : 5 h, 3 h et 1 h avant le *craving*. Je commence à prendre le baclofène **le 21 novembre 2011**. Et je balance un tableau Excel sur le forum.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
1	<b>Jour</b>	<b>12h</b>	<b>14h</b>	<b>16h</b>	<b>Jour</b>	<b>Dose</b>	<b>Dose</b>	<b>Quot</b>	<b>Pill</b>
2	lun 21/11	0,5	0,5	0,5	1,5	10 mg	<b>15, mg</b>	1,5	
3	mar 22/11	0,5	0,5	0,5	1,5	10 mg	<b>15, mg</b>	3	
4	mer 23/11	0,5	0,5	0,5	1,5	10 mg	<b>15, mg</b>	4,5	
5	jeu 24/11	0,5	1	1	2,5	10 mg	<b>25, mg</b>	7	+10 mg
6	ven 25/11	0,5	1	1	2,5	10 mg	<b>25, mg</b>	9,5	
7	sam 26/11	1	1	1	3	10 mg	<b>30, mg</b>	12,5	+5 mg
8	dim 27/11	1	1	2	4	10 mg	<b>40, mg</b>	16,5	+10 mg
9	lun 28/11	1	1	2	4	10 mg	<b>40, mg</b>	20,5	
10	mar 29/11	1	1	2	4	10 mg	<b>40, mg</b>	24,5	
11	mer 30/11	1	1,5	2,5	5	10 mg	<b>50, mg</b>	29,5	+10 mg
12	jeu 01/12	1	1,5	2,5	5	10 mg	<b>50, mg</b>	34,5	
13	ven 02/12	1	1,5	2,5	5	10 mg	<b>50, mg</b>	39,5	
14	sam 03/12	1,5	2	3	6,5	10 mg	<b>65, mg</b>	46	+15 mg
15	dim 04/12	1,5	2	3	6,5	10 mg	<b>65, mg</b>	52,5	
16	lun 05/12	1,5	2	3	6,5	10 mg	<b>65, mg</b>	59	
17	mar 06/12	2	2,5	3	7,5	10 mg	<b>75, mg</b>	66,5	+10 mg
18	mer 07/12	2	2,5	3	7,5	10 mg	<b>75, mg</b>	74	
19	jeu 08/12	2	2,5	3	7,5	10 mg	<b>75, mg</b>	81,5	
20	ven 09/12	2,5	3	3	8,5	10 mg	<b>85, mg</b>	90	+10 mg
21	sam 10/12	3	3	3	9	10 mg	<b>90, mg</b>	99	+5 mg
22	dim 11/12	3	3	3	9	10 mg	<b>90, mg</b>	108	
23	lun 12/12	3	3	3	9	10 mg	<b>90, mg</b>	117	
24	mar 13/12	3	3	4	10	10 mg	<b>100, mg</b>	127	+10 mg
25	mer 14/12	3	3	4	10	10 mg	<b>100, mg</b>	137	
26	jeu 15/12	3	3	4	10	10 mg	<b>100, mg</b>	147	

Je vois loin !

À 65 mg, le 5 décembre, j'écris que je ne vois pas d'amélioration et que je n'ai toujours pas d'effets secondaires.

En fait je prends ce traitement mais rien ne se passe. C'est assez frustrant.

Je ne peux que jouer avec le tableau Excel et faire des projections sur le futur en employant des pilules de 25 mg, comme on a l'apanage en Belgique. Un si petit dosage et je me plains déjà du nombre de pilules ! ☺

## LES EFFETS INDÉSIRABLES

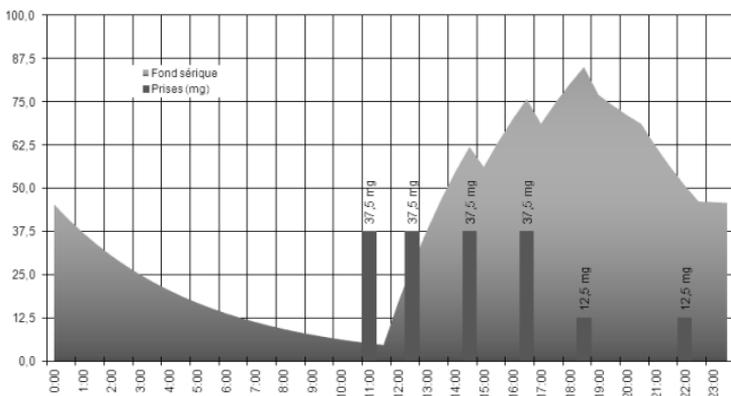
Les premiers Effets Indésirables apparaissent. Insomnies et incontinence urinaire. Pas marrant du tout. Je change ma posologie. 11 h 12.5 mg, 12 h 25 mg, 14 h 37.5 mg, 16 h 25 mg et 21 h 30 12.5 mg.

À cette époque, on a peu d'expérience, on sait maintenant que le baclofène le soir peut provoquer des insomnies, 4 cas sur 10. C'est ainsi que j'en ai pris longtemps le soir sans que personne ne fasse le lien avec mes problèmes nocturnes

Le **31 décembre 2011**, j'écris sur le forum :  
*« Bon je n'ai pas pissé au lit cette nuit, mais qu'est-ce que j'ai mal dormi aussi ! Ce n'est pas la 1<sup>re</sup> fois que je rêve que je pisse, mais je me réveille juste à temps !*

*C'est la chaleur sur mes cuisses qui m'a réveillé ! Je n'ai quasiment plus dormi le reste de la nuit ! »*

Je suis à 175 mg. J'ai créé en Excel un outil graphique pour visualiser l'imprégnation sérique.



Le baclofène met en moyenne une heure trente pour arriver à son maximum, et sa demi-vie est de quatre heures.

Je persiste dans l'erreur et l'ignorance : les prises de 18 h 30 et 22 h auraient dues être bannies.

Le résultat des insomnies, outre les nuits blanches, est la mauvaise qualité de vie durant la journée. Fatigue, difficultés de concentration,...

Le **10 janvier 2012**, les effets indésirables diminuent enfin et je peux continuer mes augmentations. De temps en temps j'ai l'impression que la consommation baisse, pour reprendre d'aussi belle le lendemain. Je suis à 187.5 mg.

Je continue à monter : 237.5 mg.

Les effets indésirables reviennent, ma tension joue au yoyo. Je ne sais pas si c'est une nouvelle médication ou le baclofène.

Des insomnies, de nouveau, je baisse à 175 mg et je respire enfin.

**Le 21 février** je remonte à 200 mg.

Début mars, on me conseille de contacter Yves Brasey, pour avoir une posologie qui éliminera le *craving*, je le fais... Les médecins prescrivent matin, midi et soir, mais Yves a créé la notion de ciblage, qui consiste en une salve de prises qui se suivent de façon à avoir le maximum de baclofène dans le corps au moment du *craving* pour l'étouffer.

Yves cible très fort, avec des doses importantes Il me propose 10 h 30 25 mg, 12 h 00 50 mg, 13 h 30 75 mg et 15 h 30 75 mg.

75 mg, c'est canon.

Ça ne fonctionne pas, il me propose d'autres répartitions toutes aussi décapantes.

**Le 28 mars, à minuit**, je me disais qu'entre les effets indésirables du baclofène et mon alcoolisme, il se pourrait que le baclofène en fasse les frais. Des hypotensions avec une oppression comme une apnée qui m'obligent à m'asseoir et à respirer un bon coup. Pas moyen de m'endormir et je vois l'heure passer et sans avoir moyen de dormir.

Je discute via Skype avec Yves. On essaye encore.

Toujours ces oppressions nocturnes qui m'empêchent de dormir.

## IMPRÉGNATION

Je jette l'éponge avec Yves. Je baisse pour retrouver des nuits plus confortables. Et puis je fais de l'imprégnation. 250 mg en 5 prises.

On est **fin avril 2012**. Augmenter de 12. 5 mg suffit pour retrouver ces effets indésirables nocturnes et les insomnies qui vont avec.

Le 27 avril j'écris :

*« Tous les soirs comme maintenant, j'ai envie d'arrêter. Là, je sais que je ne pourrais pas m'endormir avant les petites heures. J'ai téléchargé « Rome », des épisodes d'une quarantaine de minutes, avec de tout : batailles, jupettes, sexe, inceste... De l'hémoglobine bien gore, des têtes coupées bien saignantes.*

*Pendant que je regarde cela, je n'ai pas d'effets indésirables ».*

Heureusement que je ne dois pas me lever à 6 heures du matin. Mais même à 7 h 40 je suis au radar.

Sur le forum, un membre minimise mes problèmes. Je me fâche :

**« Hé là vous tous !**

*Mes ronflements ne sont pas que mes effets indésirables !*

*Mes effets indésirables ont pour conséquence de ne pas pouvoir m'endormir, et quand je m'endors enfin, je n'ai pas de sommeil réparateur.*

*Ce n'est pas de l'insomnie mais de l'impossibilité à l'endormissement par des « flashes » difficiles à expliquer.*

*S'il vous plait, ne réduisez pas mes effets indésirables à la portion congrue. J'ai mal, j'en ai marre. Tous les soirs je pleure et je reprends courage dans la journée en avalant mes pilules.*

*Mais il y a des limites. Oui, j'ai la chance de travailler à 1/4 d'heure de chez moi. Sans cela je serais en cure. Et cela devient un risque d'ailleurs pour les jours qui viennent.*

*Oui je suis ici pour me plaindre, pour gémir parce que chez moi je n'ai aucun retour. Je suis seul »*

Oui, je suis seul. Nathalie sait que je suis ce traitement mais ne voit pas d'amélioration, au contraire. Les effets indésirables sont visibles, je me plains. Je

crois qu'elle pense que l'efficacité est semblable aux autres médicaments.

### **8 mai 23 h 41.**

J'ai de la confusion mentale : J'ai avalé deux pilules, et j'ai jeté le reste de la plaquette à la poubelle. Et puis, je me suis demandé ce que je venais de jeter et d'avaler : 2 grammes de paracétamol ! Ce n'est pas anodin.

Pour éviter les Effets Indésirables, il est de notoriété publique qu'il vaut mieux faire abstinence. Plus facile à dire qu'à faire.

Je fais de l'imprégnation, 5 prises de 50 mg. Mais j'ai l'impression de boire plus.

6 mois déjà et je tourne autour de 250 mg sans résultats et sans pouvoir augmenter à cause des effets indésirables.

Je vois un nouveau cardiologue, je lui narre rapidement ma situation d'alcoolique en échec face aux cures traditionnelles

– Baclofène ? oui j'en ai entendu parler. Un médecin français ?

– Oui

– Et ça marche ?

– Non, pas pour le moment.

– (Sourires). Mais il faut lui écrire alors, lui dire que cela ne fonctionne pas.

– Bah vous savez il y a au moins 60 % de réussite, contre 90 % d'échec pour les méthodes traditionnelles.

– Oui mais écrivez-lui.

– Ah mais nous sommes tous en relation via Internet, un forum.

Il ne m'écoute plus (...)

(Suite et fin de la consultation...)

– Mais j'insiste : il faut lui écrire alors, lui dire que cela ne fonctionne pas.

## LES « KLONGS » ET LES « IMPÉRATORS »

L'effet indésirable ne dure que le temps d'un flash juste au moment de l'endormissement, il faut en avoir conscience. Le « *Klong* », c'est comme une explosion dans le cerveau. Ça fait « *klong* » et c'est très désagréable. Ça empêche de s'endormir.

Les « *impérators* » sont des sentiments d'oppression, Des sensations d'étouffement comme après une longue apnée qui, *impérativement*, t'obligent à t'asseoir en respirant un bon coup.

La première fois, c'est intrigant. On se recouche et cela revient. C'est invariable et insoutenable. Tellement insoutenable que l'on ne cherche plus à dormir. C'est comme une torture où on vous empêche de dormir. Je lis, je regarde des films. Ne surtout ne pas prendre de quoi inciter à dormir : la torture est encore plus grande : besoin de dormir et impossible de dormir... Et puis aux petites heures, l'obsession c'est “dormir, dormir, ..., dormir...” »

Le **3 juin** je note que mes 250 mg répartis en 5 prises le sont entre 8 h 00 et 22 h 00.

Comme je ne dors quasi plus, on me propose de faire des prises sur les 24 heures.

Je laisse tomber, heureusement

Et puis je suis tellement mal que je me résous à téléphoner à l'hôpital psychiatrique Saint-Jean de Dieu pour m'inscrire. Il y a une liste d'attente. Tant pis, j'attends, dis-je. Je ferai au moins 15 jours de sevrage. Je crois que je pourrai continuer le baclofène, sinon je le prendrai en cachette.

Je suis de plus en plus mal. Le 10 juin, après 3 jours de silence, je me lâche et fais un long post sur le forum.

« On pourrait penser que cela devrait aller mieux ? »

Et bien non. Deux nuits cauchemardesques. Où je me maudissais.

En tous cas, je bannis le Seroquel et Zolpidem et je vais descendre à 200 mg. 200 mg de baclo, bien entendu !

Toujours ces bings, bongs, flashes dans la tête et même en journée maintenant !

Quand j'ai téléphoné à hosto psy pour ma cure, on m'a dit qu'il y avait 15 personnes devant moi. Et connaissant le système, cela peut durer autant de semaines... pas lol !

Samedi, j'ai cassé mes lunettes. TITANflex, soi-disant plus solides. Des lunettes normales auraient résisté. En plus, mes verres coûtent la peau des fesses. Suis complètement bigleux. Sans, je peux lire à max 15 cm. Impossible de conduire en pays inconnu et je ne crois pas que j'essayerai en pays connu. Trop flou !

Heureusement, j'ai des lunettes de soleil avec verres correcteurs. Mais la lumière est bien atténuée !

Je ne les utilise habituellement que pour conduire car elles sont mal centrées et rendant la marche hasardeuse, comme si on était saoul. Et ces jours-ci, le ciel est plus plombé que d'habitude...

À propos de marche et d'ES<sup>5</sup> et d'autres. J'avais déjà les pieds gonflés mais le cardio a ajouté de l'Almor dont l'ES principal est... les chevilles gonflées.

Almor, mon almoré. Bon, il l'a mis en fin de journée. Avec un diurétique en matinée...

Les yeux secs, là bon, cela dépend d'un jour à l'autre, mais je peux demander un collyre quoique que je sois un peu réfractaire à m'injecter un liquide dans l'œil.

La peau sèche. Si pour les mains, je crois qu'il y a des crèmes, faudra aussi que j'y pense pour les pieds : la peau se parchemine et durillons se durcissent. Cela me fait penser à feu ma grand-mère. Elle est partie il y a une trentaine d'années, mais elle me manque toujours (je crois que j'étais son préféré).

---

5. ES : Effet Secondaires.

Ah oui, comment ils appellent cela encore ? L'Hypertonie sphinctérienne. No problemo, je ne fais pas de rétention urinaire. Rien qu'à y penser d'ailleurs...

Tiens, il faut aussi que j'aille faire un test de sommeil. Je dis ça, je ne dis rien mais je ronfle la nuit. Samedi matin je me suis réveillé avec la gorge enrouée et ce matin j'étais presque'aphone. Ce n'est pas un coup de froid. Et cela correspond avec mes mauvais jours

**Le 11 juin 2012 à 1 h 30** du matin je me plains

« Je suis bouffi, j'ai faim et je ne dors pas. Mais à part quelques bing bang flash, mon cerveau ne cauchemarde pas. Pas de Seroquel, pas de Zolpidem...

Mes jambes chauffent, elles sont rouges.

Ah oui, dans la liste des ES, j'ai oublié de vous parler de mes suées. Je ne sais pas si c'est vraiment un ES ou un manque...

Je vais manger une tartine et je reviens »

J'en parle au médecin, qui pense à un dérèglement d'origine pancréatique. Mes glycémies sont mauvaises ces temps-ci.



## Abandon et puis...

**Le 13 juin 2012**, 3 jours et 3 nuits que je ne dors plus du tout, même pas 5 minutes. J'ai pensé au suicide. Je n'en peux plus, j'abandonne, j'arrête le traitement.

La privation de sommeil est une torture efficace, je ne la souhaite à personne. Je commence à diminuer le baclofène.

Il y a le pancréas, détérioré, qui a peu piqué hier après-midi. Il m'a fait peur le con. Depuis lundi, je n'ai plus d'appétit, rebuté par les aliments. J'accepte orange, des toasts aux céréales, sésame, potages, lait...

Aucune envie d'alcool. Rien lundi, rien hier et ce sera rien aujourd'hui. Je n'ai pas envie et je ne peux pas. Pourquoi pas envie ? Peut-être un signal du pancréas, comme pour la nourriture, peut-être enfin un effet baclofène.

Ma glycémie s'est emballée dans le mauvais sens (230 !) et cela peut jouer un rôle dans cette confusion nocturne (et diurne aussi par ailleurs). Sans compter la sudation, pas triste !

Mon hypertension artérielle était +/- stabilisée, mais hier et cette nuit, elle oscillait entre 20/10 et 16/10.

Je suis passé à 225 mg de baclofène, répartis dans la journée. Mardi, mercredi, jeudi. Je ferais le point vendredi, peut-être avec un neuropsychiatre. Je dois tel à onze heures pour le RDV.

Pour la glycémie, on va changer de médication, mais il faut d'abord l'accord de la mutuelle car c'est cher... Le dossier est prêt.

Voilà le tableau pour ce mercredi.

J'entame ma nuit à 21 h dans le fauteuil, et ça commence. Pas moyen de me concentrer, la télé m'indispose, je ne sais plus lire. Les premières nuits, je savais lire. Quelque part, cela aide à faire passer le temps. Et quand ce n'était des ES que vespéraux, ça allait, mais ici, ce sont des nuits complètes !

Donc je ne sais même plus lire. Je crois que c'est la fatigue accumulée, pas moyen d'accrocher une phrase complète. Et dans *Buck Danny*, il y en a !

Comme j'avais les « *impérators* » qui venaient lorsque je m'allongeais, je me disais d'essayer de dormir assis dans le fauteuil, mais ils y étaient quand même.

Alors commence donc la nuit et je prends des notes :

– 21 h bouffées suées,

- 22 h fauteuil bof,
- 22 h 30 lit pas possible fermer yeux. 1<sup>res</sup> oppressions, besoin de tousser,
- Retour fauteuil +/- possible,
- puis "danse" devant les yeux.

Puis je prends ma nouvelle tablette je viens d'y mettre « intouchable ». Je commence à regarder dans la chambre (je fais chambre à part au RDC). Mais pas pratique pour régler le son. Toujours est-il que cela semble fonctionner. Ça ne « danse » pas devant les yeux. Retour PC et je démarre le film. En plusieurs phases quand même, 1h30. Pas su aller jusqu'au bout.

Retour dans la chambre. Lit, *impérators*, assis, couché, je promène (le chien râle)...

Je me réveille en pleine suée carabinée, de la tête aux pieds. Je me sèche, je me change ; il caille.

Ben oui, **je me réveille !** Je ne m'en rends pas compte tout de suite, mais c'est un soulagement : trois jours que je ne dormais plus. Je ne me souviens plus de l'heure, peut-être 3 heures ? Le reste de la nuit est chaotique.

Vers 6 heures, les *impérators* reviennent. Je suis encore fatigué, mais j'en ai marre. Je me lève.

Plus tard, à la salle de bain, je me regarde et je me trouve un peu moins bouffi. Je me sens plus léger. Je regarde mon bide et n'aurais-je pas dégonflé ?

Non, pas si vite. Mais j'ai tellement peu mangé ces derniers jours !

Et je me pose des questions. Je pense à tous ceux qui ont insisté pour que je persiste. J'ai pris beaucoup sur moi. Que de nuits maudites où je me jurais d'arrêter et je continuais quand même.

Normalement, à J+3 sans alcool, je deviens fou et le plan pour m'approvisionner est vite d'application. Ce matin devant ma glace, pas de plan. Rien, nada.

Même pas ma fameuse suée matinale. Je suis plus léger, je marche plus facilement. C'est normal. Plus d'alcool. Et puis j'ai dormi. Pas beaucoup, pas bien, mais cela a fait du bien au cerveau.

**Ce n'est pas normal cette indifférence face à la bouteille d'alcool, quand on connaît l'intense relation amour/haine (plutôt amour immodéré) que je lui porte comme alcoolique.**

## Indifférence !

Depuis 13 ans d'essais et d'échecs, je ne vais pas me considérer maintenant comme guéri, trop tôt. Attendre quelques jours. Cela va être dur d'attendre. Mais cette indifférence est vraiment bizarre.

Comment vais-je réagir à un repas aux bons vins ? Je n'en ai pas pour le moment, tant mieux !

Je vais aller tantôt au Market du quartier acheter fromage light et potage. Je sais déjà que je ne prendrais pas de bouteille de Vodka !

Après ma 2<sup>e</sup> nuit blanche complète, j'ai demandé à mon ancien neuropsychiatre, celui que les curistes surnomment « Dr Antabuse », de me recevoir le plus vite possible. J'étais en détresse.

Je le vois donc cet après-midi à 16 h. Je ne connais pas du tout son opinion par rapport au baclofène. Je vais découvrir cela...

Et donc au magasin. Dans le sac, des légumes pour le potage, un fromage fondu light et, bien que je n'en ai pas envie maintenant, une petite tablette de chocolat noir sans sucre.

À la caisse, je me force à regarder le rayon alcool. Je ne cherche même pas du regard ma Vodka préférée, en fait je regarde ce rayon comme si je regardais distraitemment des poupées pour fillettes parce qu'il n'y a que ça à regarder. Purée, c'est grave l'indifférence.

Hier matin, comme les *impérators* n'étaient pas trop violents, j'ai pu m'allonger et le rester. Dans l'après-midi, j'ai réessayé mais c'était trop violent pour rester allongé.

J'ai réessayé ici maintenant et... plus *d'impérators* ou alors si peu !... bon signe pour cette nuit. Je commence à regretter le RDV avec Dr Antabuse.

Alors notre bon neuropsychiatre. Faut dire que j'avais un bon souvenir de lui (à part l'antabuse).

Donc il connaît le baclofène, il a quelques cas mais ne s'est pas étendu sur le sujet si ce n'est la difficulté de la posologie (tu m'étonnes). **Mais bon donc apparemment, je serais euh... guéri.** Mais je le crierais samedi ou dimanche, puis il faudra que je prépare mon histoire. Il y a du pain sur la planche. Mais comme je suis en arrêt maladie jusqu'au 22...

Je passe en extrême urgence la nuit du 21 au 22 en clinique du sommeil (sinon fallait attendre octobre).

Pour les klongs et Cie, j'ai une pilule pour les fous. C'est une pilule à zapper : Étumine (Clotiapinum). À prendre 1/2 heure avant le coucher.

Et j'ai eu droit à une foule de conseils sur le coucher.

La chambre est réservée aux deux S (Sex and Slip :)

Pas de lecture, pas de TV.

Si vous n'êtes pas endormi après un 1/4 d'heure, on sort et on revient au marchand de sable et ainsi de suite.

On se lève tous les jours à la même heure hein, même le dimanche, les larves !

Je suis euphorique, je me sens si bien maintenant. Les effets indésirables disparaissent. Je suis soulagé. Quelle bataille !, quelle victoire !

Dire que j'étais en train d'abandonner, c'est inespéré.

Je sors de la clinique du sommeil en y ayant peu dormi : je lisais enfin « le dernier verre ». Je suis éligible pour la CPAP<sup>6</sup>, appareil de ventilation à garder la nuit.

J'ai encore des mini *craving* assez violents

Je remonte vite à 250 mg. Et je cible. Avec ma pilule chasseresse d'orages comme je l'appelle, je ne crains plus rien.

---

6. Continuous Positive Airway Pressure.

**Le 22 juin** j'ai eu un bon *craving* et j'ai craqué.

C'était agréable et je ne me suis pas enfilée la bouteille à cul sec.

J'avais un peu peur pour le lendemain, mais l'indifférence est là.

Je n'aime pas parler de guérison.

On n'est jamais guéri. Et le terme indifférence n'est pas compris pour les non malades.

Célestin, un de mes correspondants, dit :

« Ben, pour les non-malades, c'est leur état normal... C'est plutôt le penchant pour la bouteille qu'ils ont du mal à comprendre, le fait qu'on ne puisse pas s'empêcher de se torcher.

Ce sont les malades non libérés qui ont du mal à saisir le concept, tant il paraît inconcevable.

D'ailleurs les abstinents type AA c'est simple, tu leur en parles et aussitôt ils sortent leurs gousses d'ail et leur crucifix ! »

QUATRIÈME PARTIE

**L'alcool est toujours présent**



## Et je perds l'indifférence

**Le 4 juillet** je recommence à tirer des plans d'approvisionnement, j'ai perdu l'indifférence.

Je monte à 275 mg. Je cible l'après-midi.

J'ai le résultat de la polysomnographie à la clinique du sommeil. Je suis à 70 apnées par heure. Plus d'une par minute. Je n'aurais pas la CPAP avant le 2 août. Et il faut aller encore pour une nuit en clinique.

Je somnole grave à tel point que j'ai dû quitter le boulot plus tôt. Alcool+baclofène, j'ai passé une mauvaise nuit.

Grosse fête familiale où je me retrouve à table avec mes beaux-frères et belles-sœurs. Je raconte mon indifférence et l'action du baclofène.

Je bois modérément, même Nathalie le constate. Je suis heureux. Premier repas familial où je ne suis pas bourré. Mais je ne fais pas le boute-en-train non plus.

## SOMNAMBULISME

Voilà un nouvel effet indésirable à ajouter à ma liste.

Je me lève un matin pour constater que les lumières du salon / salle à manger et cuisine sont allumées. De plus, le jambon est là, ouvert sur le plan de travail.

Je m'en plains auprès de Nathalie en accusant le fils et pour m'entendre dire qu'il a découché (il a l'âge requis). Et donc...

Je me suis senti chamboulé toute la journée.

Un autre matin à 1 heure, je me réveille torse nu en train de me déshabiller sur le bord du lit. Et sur le point de continuer à me foutre à poil, je me demande enfin ce que je suis en train de faire...

Je converse avec un membre du forum qui fait aussi des crises de somnambulisme. Problème pour lui, de la semaine il dort à l'hôtel, et à poil. Il a peur de se promener tout nu dans les couloirs. Et pense s'attacher avec une cordelette.

Et chez lui, il a sa fille de 9 ans qu'il ne veut pas traumatiser.

Une autre nuit, je me suis réveillé en train de tripoter le réveil. Bref, j'ai dû le remettre à l'heure et en me trompant d'une heure. Heureusement que ce n'est pas celui de ma femme.

## Nouvelle étape

Je ne sais pas pourquoi, mais je fais un long palier à 275. Je bois moins qu'avant, deux fois, mais ça ne me rends pas heureux.

L'enthousiasme qui m'emportait il y a deux mois et bien à plat, raplapla.

J'ai toujours de la somnolence l'après-midi et le soir.

Les effets indésirables vespéraux, les *klongs* et *impérators* sont là mais chassés par l'Étumine / clo-tiapinum.

### NOUVELLE INDIFFÉRENCE

**Le 14 août 2012**, je retrouve enfin l'indifférence en augmentant la posologie :

08 h 75 mg,

11 h 75 mg,

14 h 100 mg,

17 h 50 mg,

Soit 300 mg...

Fin août, le *craving* de 17 h est enfin battu, consommation à zéro. Je revis.

Trois nuits consécutives où je fais des rêves alcoolisés. Cela faisait des mois que je n'en n'avais plus fait et ici, trois fois de suite... Ça m'énerve. Mais sans conséquences pour le lendemain.

## LA CPAP

J'ai enfin la CPAP, mais j'ai du mal et je ne la supporte pas bien. Ça marche les premières heures. Après, je fais comme de la claustrophobie avec crise d'hypertension et je dois l'enlever pour me ventiler.

Je m'endors et si je me réveille je peux la remettre avec plus de succès.

Depuis que je l'ai, j'ai mon œil gauche poché. Faudra que je consulte mon ophtalmologue.

En Belgique, les réglages se font en deux fois.

Il y a une 1ère nuit d'habituance où on dort avec la CPAP de l'hosto et puis on reporte les réglages sur la nôtre.

Puis une seconde nuit avec enregistrement des paramètres (électrodes) et derniers réglages fins.

Y a un mouchard qui indique son utilisation pour pouvoir être remboursé (quelque part, c'est normal) Il faut au moins 3 heures par nuit.

## **Au-delà de l'indifférence, le dégoût ?**

Je suis indifférent où le crois-je : je ne tire plus de plan le matin pour m'approvisionner. Je n'ai plus de *craving*, de suées. Je suis heureux.

Et ça me travaille.

J'ai encore de l'appétence. À un repas de famille, je ne me contente pas d'un verre de vin, mais il m'en faut au moins 3 avant d'arrêter.

Et puis, j'aime les alcools forts, la vodka.

J'achète une bouteille, en cachette pour préserver Nathalie, et quand je commence à la boire, j'ai soif d'autre verres jusqu'à être bien saoul et dormir.

Un verre en appelle d'autres. Cela me fait peur.

Pourtant le lendemain, l'indifférence est toujours là, cela me soulage.

J'ai trop souffert et voudrais être quitte de cet alcoolisme.

Je vois l'expérience André. (Qui a maintenant quitté avec armes et fracas le forum et dont on a plus de nouvelles).

Il disait avoir le dégoût de l'alcool. Ça m'intéresse et j'interroge la communauté du forum.

On est en septembre 2012.

Le résultat ne se fait pas attendre : on me dit que je dois continuer à augmenter, que je ne suis pas indifférent.

Mais alors, en l'absence de *craving*, comment savoir que je suis à ma dose, sinon qu'en testant ?

Sylvie me dit qu'elle pense juste que le dégoût n'arrivera pas pour tous, dose dépassée ou pas.

Et on me dit que 300 mg est déjà une dose importante.

C'est vrai.

Mais le débat continue chez André il dit être devenu indifférent à la bouffe.

Glop !

Sylvie insiste, je ne suis pas à mon seuil, je dois augmenter.

Tout à coup, ma question « Au-delà de l'indifférence, le dégoût ? » que je croyais d'ordre général se recentre sur ma personne. Je suis cerné 😊

Olivier Ameisen s'est testé avec une bouteille de Whisky. Pas un verre ou deux : la bouteille. Comme moi la bouteille de vodka. Ça ne remettait pas en question son indifférence le lendemain, c'est tout ce qu'il voulait savoir.

### JE MONTE

Le *craving* revient et je monte

Et comme je n'aime pas les demi-cachetons et que les miens font 25 mg, je passe de 300 à 325 mg.

08 h 00	75 mg
11 h 00	100 mg
14 h 00	100 mg
17 h 00	°50 mg

=====

Total : 325 mg

On me propose à nouveau Yves Brasey, Or je suis échaudé : trop d'EI. Je décline, je pratique l'imprégnation, et j'en suis un strict défenseur.

C'est à cette époque où je commence mes conseils en posologie. Avec le recul, je me dis que c'est un peu tôt. Mais à l'époque, je suis convaincu des bienfaits de l'imprégnation.

Dépasser les 300 mg est assez rare, Daniel me traite gentiment de spécimen.

Mais le *craving*, quand il me revient, va jusqu'à chauffer mes bras. Je n'ai plus d'habitudes grâce mon « indifférence ». Je n'ai plus ce réflexe d'achat compulsif qui me faisait consommer alors que je n'en n'avais peut-être pas besoin...

L'indifférence, je l'ai trouvée au moment où j'abandonnais le baclofène, dégoûté par des EI où la balance bénéfiques/désagréments n'était pas à son avantage. Rappelez-vous mes insomnies. Je disais à l'époque à ceux qui m'avaient soutenu que c'était une torture que je ne souhaitais pas à mon pire ennemi : la privation de sommeil. 3 jours et 3 nuits non-stop sans compter toutes ces insomnies précédentes.

Alors oui, je suis un spécimen qui ose dire tout haut ce que d'autres ne disent peut être pas. Je ne me considère pas dans la réussite à 100%, mais je ne suis pas non plus dans l'échec. Comme je le disais plus haut, bon nombre est content de retrouver une consommation moins problématique, mais moi cela ne me satisfait pas. Et je ne me trouve pas exigeant.

Augmentation de 5, 10 12. 5 ou 25 mg ?

Comme dit plus haut, je n'avais pas envie de couper mes cachets de 25 mg en deux. Mais j'étais à 300 et pas d'EI. J'argumente comme suit :

Quand on augmente de 10 mg à 30, c'est 33,3 %, énorme. Quand on augmente de 25 quand on est à 325 mg, on n'augmente que de 7,7 %.

Plus tard on verra que c'est faux et que de petites augmentations peuvent apporter des EI. Je n'en n'avais pas.

Des paliers plus longs compensaient en fait. Au lieu de faire tous les 3 jours, je n'étais pas loin de 15 jours.

Je suis dans l'indifférence habituelle : je n'en n'ai pas, donc je ne consomme pas. Mais si j'en avais, je consommerais.

Je ne suis donc pas dans les 100 % recherchés

Hier soir dans mon lit, je me demandais de quelle pathologie dépend ma somnolence diurne : la prise de baclofène ou mes apnées ?

Ces derniers temps je mettais tout sur le compte des apnées, mais cela fait plus de deux mois que je me soigne avec la CPAP.

Je me réveille le matin en pleine forme et c'est vers onze heures que j'ai mon premier coup de pompe si je suis sur une tâche qui n'est pas prenante.

Alors je commence à croire qu'en plus de mes difficultés d'endormissement, j'ai la somnolence comme EI.

Mais combien de temps cela va-t-il durer encore car c'est invalidant. Ici, je suis en congé maladie. Je ne sais pas comment cela fonctionne en France, mais en Belgique on est indemnisé par la mutuelle (60 % du salaire) et selon le bon vouloir d'un médecin conseil.

Je suis tombé sur un bon médecin qui m'a à la bonne et qui me laisse me reposer. Tant mieux.

D'autant plus que point de vue boulot je suis intermédiaire dans une boîte en perte de vitesse et qu'il me reste plus qu'une seule mission

D'octobre en décembre. Point de vue pécuniaire il vaut mieux, pour moi, être sur la mutuelle qu'au chômage.

Je suis toujours à 325 mg/jour et n'ai plus mon *craving* de 17 h (75, 100, 100 et 50 à 8, 11, 14 et 17 h avec la chance en Belgique d'avoir des pilules de 25 mg) Comme vous voyez, je suis en imprégnation.

Je vais refaire un test dimanche mais je vais réfléchir à deux fois si je dois monter plus haut. Faire la balance entre avantages et inconvénients. Et en me disant que plus la dose-seuil est haute, plus la dose de confort sera peut-être plus haute. Peut-être.

## L'INDIFFÉRENCE, L'APPÉTENCE, LE DÉGOÛT.

Comme je me teste, c'est-à-dire que je voudrais ne plus avoir d'appétence à la vodka, aux alcools fort, j'augmente régulièrement.

Eh bien oui, j'ai envie de crier ma rage, mon désespoir, à la fin du test pas probant du tout.

J'ai le choix :

– soit je continue à augmenter, c'est-à-dire 350 mg,

– soit, je redescends à 300 puisque 300-325 c'est kif-kif.

Je réfléchis mais j'ouvre les votes qui ne pleuvent pas, mais on conseille d'augmenter. Célestin.

Et j'augmente donc, je passe à 350 mg.

On est le **17 septembre 2012**.

Et je dors mal.

Quand je me teste, je peste parce que je bois avec plaisir et au lieu de vider le reste de la bouteille à l'égout, elle passe dans mon gosier avant d'y aller.

Je cherche l'indifférence à 100 % écrivais-je il y a peu.

Pourquoi ?

Par peur de replonger, je crois.

Cette quête de l'absolu est en fait inutile.

Et idiotie.

Le plus important est de ne plus avoir de *craving* et c'est un état que j'avais à 300 mg, mon second seuil d'indifférence.

Pouvoir boire avec plaisir à satiété sans, en fin de compte, rouler sous la table ; d'être indifférent le lendemain ; c'est le don que nous apporte le baclofène.

Je redescends donc à 300 mg.

Ce qui me reste comme EI invalidant, c'est la somnolence diurne. Je ne sais pas si mes apnées y sont pour quelque chose ou y étaient parce que je peux parler d'elles à l'imparfait : je n'en fais plus « que » 12 à l'heure contre 76 initialement.

Ce qui me chagrine, c'est mon problème d'endormissement. Surtout avec le masque de la CPAP. Déjà qu'il me faut au moins ½ heure avant de m'endormir...

Mais combien de temps mettez-vous à vous endormir, normalement ¼ h, mais moi maintenant...

Encore une crise de somnambulisme cette nuit.

Je pensais que c'était du passé, mais non : je me suis levé, j'ai retiré le masque de la CPAP, préparé le café, suis retourné me coucher en laissant les lumières allumées et remis mon masque...

Drôle de sensation le matin quand ma femme me dit qu'elle a trouvé les lumières allumées et le café dans le thermos et moi sans aucun souvenir.

**J'ai fait une fameuse boulette hier.**

**Malgré mes alarmes, j'ai oublié mes prises de 14 h et de 17 h.** Je m'en suis rendu compte à 21 h où j'ai tout avalé d'un seul coup : 150 mg quand même...

La nuit a été correcte même que je me suis réveillé tard, vers 9 heures.

Par contre, aujourd'hui, je suis vaseux, somnolent quelque chose de pas possible.

Quelle connerie, je n'ai vu que trop tard qu'on peut louper des prises de temps en temps.



## Mini descente

Depuis que je me suis trompé, je traîne à nouveau avec moi un boulet qu'est la somnolence diurne. Et sévère.

Or je recommence à travailler dans une semaine.

Je pourrais encore reculer (je devais recommencer le 1er) mais cela devient tendu et je ne crois pas que cet ES invalidant va disparaître de lui-même de sitôt.

**Je vais essayer de descendre à 250 mg quitte à remonter si le *craving* revient. Je rappelle que j'ai eu ma première indifférence à 250 mais que j'ai dû monter à 300 parce que le *craving* de 17 h était revenu.**

Je compte descendre aujourd'hui de 25 mg et d'encore 25 mg mercredi pour me stabiliser à 250.

Sylvie est d'accord, il y a des précédents qui ont fonctionné.

Je baisse. On est le 9 octobre, je fête mes 54 ans

Je n'ai plus de somnolence diurne et je suis donc passé de 300 mg à 250.

Ce sera plus facile pour reprendre le travail lundi

On croise les doigts pour que le *craving* ne pointe pas le bout du nez.

J'ai été faire des courses ce matin et c'est toujours un plaisir de traverser les rayons alcool en toute indifférence, même pas une quelconque nostalgie.

## Rechute

Bon plan pour le travail, mais mauvais plan pour le *craving*.

**Le 25 octobre**, mon foutu *craving* de 17 h est revenu et la bouteille de rosé qui était dans le frigo depuis quelques temps y est passée.

Du coup, le lendemain, je remonte à 275 mg.

Je ne suis pas heureux.

### **30 Octobre 2012 à 19 h 35.**

Je vais vous étonner mais je n'ai toujours pas augmenté.

Les AA disent « La faim, la fatigue, la solitude et la colère sont nos ennemis. »

J'analyse et mon *craving* de 17 h arrive à 18 h justement quand je commence à avoir faim et que boire du jus de pomme à satiété calme furieusement ce *craving*.

Je ne sais pas trop quoi penser surtout que je n'ai pas envie de retrouver ces somnolences qui ont quand même du mal à me quitter.

Hier par exemple fut une dure journée, la faute au décalage horaire : je me suis réveillé une heure trop tôt et je n'avais pas mon compte de sommeil.

Du coup, je me suis couché à 21 heures hier soir et aujourd'hui cela a été. Il faut dire que j'ai besoin d'au moins 8 heures de sommeil.

Voilà donc en résumé, il y en a qui tuent le *craving* avec un comprimé en sublingual, mais je le tue avec un demi litre de jus de pomme.

07 Novembre 2012 à 19 h 58.

C'est bien la faim qui déclenche ce petit *craving* qui n'en est pas vraiment un : ce n'est pas une envie irrésistible, mais une envie tout court. J'y mets fin en me remplissant l'estomac.

On encore de la prévention avec un dîner copieux et une pomme et petits biscuits à 16 h 00 comme aujourd'hui.

Je crois qu'à la longue l'envie disparaîtra sans devoir avaler un cachet supplémentaire.

Je n'amorcerais la descente que dans 4 mois, mais je vais devoir être très prudent !

Il y a des gens qui ne rigolent pas de mon indifférence : ce sont les épiceries par où je passais.

Ils sont un peu déboussolés lorsque je ne prends que du fromage et de la charcuterie et aussi dépités, pensez donc : plus de 10 € tous les jours cela leur faisait une belle rente et moi une belle fuite.

L'un comme l'autre voyons la différence et si j'ai toujours un sourire poli, le fond de leur pensée doit être acerbe.

Pour ma part, mon sourire est sincère et presque à la rigolade quand je quitte le magasin sans ma bouteille.

### **21 novembre 2012, un an que j'ai commencé le traitement.**

Au lieu d'avoir un *craving* quotidien, voilà que j'ai un *craving* hebdomadaire.

Je crois qu'il y a un lien avec ma baisse de posologie (pour ceux qui ne suivent plus je suis passé de 300 mg à 250 pour pouvoir reprendre le boulot).

J'aime bien boire la bouteille de vodka le WE.

Cette consommation hebdomadaire semble en baisse et quelque chose me dit que le WE prochain je consommerais encore moins.

Et pour finir plus du tout.

Ceci dit, je crois bien que c'est cette « mini descente » qui a déclenché ce *craving* hebdomadaire puisque je ne l'avais pas auparavant.

Je crois que c'est un *craving* quotidien que je re-foule inconsciemment jusqu'à ce que je lâche prise le samedi et dimanche.

Mais il est hors de question pour moi d'augmenter à nouveau pour perdre le bénéfice des ES diminués.

### **09 Décembre 2012, 23 h 39.**

J'ai deux problèmes.

Enfin ce n'est pas vrai, j'en ai bien plus, mais j'en ai deux que je veux exposer ici.

J'ai donc deux problèmes.

Le premier est la somnolence dès le matin.

J'ai réduit en descendant ma posologie de 300 à 250 mg, mais il en reste encore selon ce que je croyais être la qualité de ma nuit.

J'y reviens de suite.

Le second est ce foutu *craving* qui revient le soir quand j'ai faim.

Et bien je peux probablement résoudre une partie en adoptant une répartition différente.

Pour le moment je suis en imprégnation pure avec des prises à 8 h, 11 h, 14 h et 17 h.

Je veux tasser vers 17 h avec deux objectifs :

1) réduire la somnolence matinale (la prise de baclofène de 8 h et même souvent plus tôt me fait déjà piquer du nez à 9 h 30),

2) cibler la fin de journée pour tuer le *craving*.

On va donc faire un ciblage léger en commençant à 11 h, 13, 15 et 17 h avec comme posologie 50, 50, 75 et 75 mg.

J'ai déjà essayé ces deux jours et c'est prometteur.

## PAS PROBANT

### **Le 25 Décembre 2012 à 17 h 33.**

Ce n'est pas probant du tout et si je devais noter l'amélioration sur une échelle de 10, ce ne serait que 3 pour la somnolence et 2 pour le *craving*.

Rien de spectaculaire donc.

Voilà tout.

Je consomme le WE et parfois un peu en semaine.

Un moment donné je n'avais plus de *craving* quotidien mais un *craving* hebdomadaire. Et puis le *craving* quotidien est revenu.

Il faudrait que je raugmente à 300, mais tant que j'ai du travail, je reste à 250.

Le problème est que la somnolence ne passe pas. Et celle que j'avais à 300 mg était suffisamment sévère pour que je sois en arrêt maladie. Quant au boulot, ce sont des missions et la fin approche. Je crois que dans un mois c'est fini. À ce moment-là, je pourrais augmenter !

Début janvier, j'ai toujours cette petite somnolence diurne qui me mine. Et le soir je sais aller me coucher tôt comme vers 21 h 15.

## Où est l'indifférence ?

**12 Janvier 2013, 15 h 35.**

De *craving* quotidien, je passais à *craving* hebdomadaire.

Mais il y a que le *craving* quotidien est de temps en temps là. Ordinairement, je résiste simplement en mangeant une pomme et quelques friandises pour couper la faim.

Car c'est cette faim qui déclenche ce *craving*. Soit, la plupart du temps je résiste.

La plupart du temps mais pas toujours. Cette semaine a été mauvaise parce que j'ai craqué mercredi. Un tiers de bouteille.

Et puis encore un tiers jeudi et vendredi.

Ce ne sont pas des tiers de bouteilles de vin mais d'alcool.

Et puis c'est samedi. Il est 14 heures, les courses sont faites je ne dois plus sortir et une bouteille de vodka, celle du WE, m'attend.

Je vais commencer le plus tard possible. Il neige.

Si je calcule ma consommation, elle est de 2/7<sup>es</sup> de ce que je buvais avant mon indifférence. Bien au-delà des normes OMS.

Avant mon indifférence, je buvais une bouteille de vodka (ou de gin) par jour. Cette semaine je n'aurais bu « que » deux.

J'ai même la vague impression qu'il y a derrière cette consommation un rituel d'habitude pour celle du WE.

Mais puis-je encore parler d'indifférence ?

J'écrivais que mon « indifférence » c'est trois choses :

1. ne pas se réveiller le matin en se demandant comment organiser la journée pour se réapprovisionner en alcool.
2. Passer toutes les journées les unes après les autres avec l'absence de *craving*.
3. Pouvoir passer dans les rayons vins et alcools sans ressentir le moindre besoin. Pouvoir parcourir ces rayons en toute indifférence du point de vue alcoolique, en toute normalité du point de vue de tout le monde

Le point deux n'étant plus respecté, je ne peux pas me dire « indifférent ».

Faudrait que je repasse à 300, mais j'ai peur de cette somnolence diurne qui était vraiment handicapante. Au début je la mettais sur le compte de mauvaises nuits et encore maintenant je vois la différence si ma nuit a été bonne ou pas. Mais c'est bien un ES du baclofène puisque j'ai eu un mieux lorsque je suis passé de 300 mg à 250 et encore une petite amélioration lorsque j'ai concentré mes prises sur l'après-midi à partir du 9 décembre.

Je vais déjà essayer une semaine à 260 (262.5 exactement puisque ce sont des cachets de 25 mg).

12 janvier, anniversaire de mariage lui aussi sous la neige, en 1985.

### **15 Janvier 2013, 20 h 40.**

Journée perturbée.

Ça commence à onze heures, ma première prise pour constater, que ô horreur, j'ai oublié mon pilulier. Heureusement j'ai dans ma mallette une tablette de secours.

Mais elle est déjà entamée et si je fais le compte pour la journée j'y ne serais pas. De pas grand-chose : 37,5 mg.

J'ai le plaisir de travailler près de chez moi et je pourrais retourner sur l'heure de midi. En temps normal je le ferais, mais ici il a neigé et il neige encore. Aucune idée de l'état de la route et du temps que je

vais mettre pour cet aller-retour. Les raccourcis par routes secondaires pour ne pas dire tertiaires sont dangereux et incertains.

J'ai décidé de faire avec et de mettre la différence quand je rentrerais chez moi au soir.

Je rentre chez moi au soir et j'avais déjà lorgné le *paki*<sup>7</sup> devant chez qui je passe tous les jours.

Je prends mes médicaments et pour constater que j'ai oublié mon GSM au boulot.

Donc demi-tour, mais cette fois-ci arrê't chez le *paki*. ☹

Journée perturbée et journée de merde.

Une demi-bouteille quand même !

### **Célestin moralise.**

« Bonsoir,

Je me suis dit que : quand même, mais ça faisait moraliste en diable alors j'ai rien dit.

Mais en fin de compte, cette aventure milite furieusement pour avoir des réserves de baclo un peu partout, les poches, le portefeuille, l'étui à lunettes, le sonophone.

Bref.

---

7. Commerçant pakistanais.

Surtout avec des plaquettes de 250 mg, quand même.

Voilà c'est ce que je me suis dit. En tout cas c'est comme ça que je fais, un vrai petit écureuil.

Bon allez hop, plus de peur que de mal en fin de compte ? »

## LE TCHAT ET L'IRL

Il y a un tchat, (<http://lc.cx/fX6>) où je suis peu causant. J'y suis toujours et vous pouvez m'y rencontrer, toujours sous le pseudonyme Alberic.

*Gibolin*, *GibolinizatoR*, Jean, qui y est très actif en **janvier 2013**, est ma première rencontre *IRL* (*in Real Life*, dans la vie réelle).

On s'est donné rendez-vous dans un bistrot sur la Grand-Place de Tournai, ce fut sympa, bien que j'appréhende ce genre de rencontre.

C'est l'ami de Laurence, suisse d'adoption qui témoigne là : <http://lc.cx/6nv>

## POUR ET CONTRE

Je voulais augmenter et je suis à 275 mg. J'ai de nouveau ces somnolences invalidantes et je vais donc arrêter les frais et me remettre à 250.

Comme *Oufnet* le dit fort bien, le baclofène ne doit pas être un anti-vie avec des ES destructeurs. Une colonne « pour » et une autre « contre » a vite fait de

poser la balance en faveur du 250 quitte à avoir une consommation épisodique.

En semaine, c'est un véritable *craving* déclenché par la faim. Le WE, c'est plutôt une sale habitude qui revient et je dois pouvoir me déshabituer, et c'est de l'ordre du possible.

J'y arriverais.

Mais j'en peux plus :

J'ai raugmenté et j'ai trop de somnolence diurne.

Je vais diminuer et monter quand mon boulot sera terminé, d'ici quelques semaines.

**27 Janvier 2013, 17 h 50.**

Ça ne va pas fort pour moi.

Avant-hier je me suis enfilé 3/4 de bouteille et aujourd'hui j'ai un bon vieux *craving* de dimanche qui me revient en pleine poire.

Je prends peur et du coup j'ai raugmenté à 275 mg ☹

J'acceptais 1/3 de bouteille, mais pas 3/4.

On refera la balance des pour et contre mardi.

Célestin réagit le jour même en disant que ce n'est pas tant pour nous que pour toi, que ce doit être pénible.

– L'idéal serait que tu remontes dare-dare, je crois. Et trouver un jour le temps pour peut-être monter plus haut ?

– Le problème, Célestin, ce sont les ES qui me minent et sapent aussi mon moral.

Quand j'étais à 300 mg, j'étais en arrêt maladie et suis descendu à 250 pour pouvoir commencer à travailler.

Il y a une bonne semaine je suis monté à 275 et la somnolence est revenue. Pas comme avant, mais c'est quand même invalidant au boulot. Je vais encore essayer, mais je ne peux pas me mettre en maladie avant deux mois...

Je suis remonté à 275 mg et, je touche et re-touche du bois, ça a l'air d'aller du côté des somnolences.

Du coup je me vois à 300 vendredi ;)

### **30 Janvier 2013, 18 h 11.**

Point de vue consommation, je me limite à un flacon de 20 cl que j'entame le plus tard possible. Comme aujourd'hui maintenant.

De cette façon je peux ne pas le finir si on ne soupe pas trop tard ;)

Je reprends le dessus !

**01 Février 2013, 20 h 10.**

Bon hier cela n'a pas été comme prévu : je me suis enfilé le flacon et le reste de la veille.

Soit un petit 30 cl au lieu des 10 escomptés.

Et aujourd'hui je ne crois pas que je me contenterai de 10.

Pour les 300 mg de baclofène faudra attendre que cela fasse effet.

Pour ceux que cela intéresse, ma posologie est : 50 mg à 11 h et 13 h ; 100 mg à 15 h et 17 h.

Je suis donc à 300 mg depuis vendredi et j'ai encore du *craving* qui n'est pas insupportable puisque je ne consomme pas.

J'ai passé une mauvaise nuit de dimanche à lundi ce qui fait qu'hier j'ai eu de fortes somnolences au matin.

J'ai mieux dormi cette nuit et je n'ai plus eu ces fortes somnolences aujourd'hui.

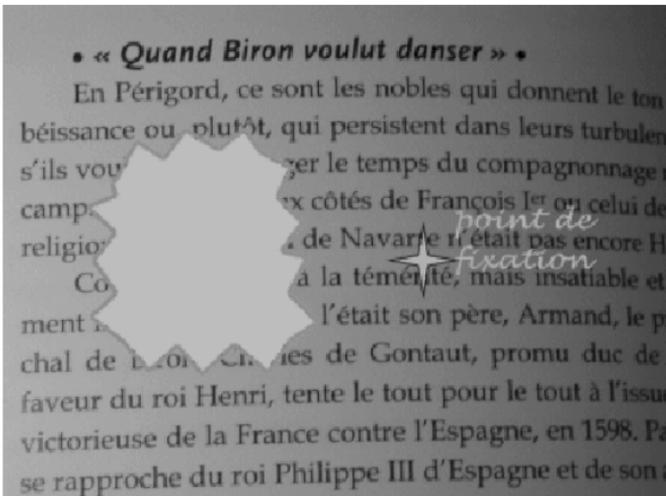
Je vais donc fort probablement monter à 325 : j'attends demain pour voir si j'ai encore de la somnolence. Si pas, je mets un cacheton en plus dans mon pilulier.

## Scotomes scintillants

Ce qui me gêne maintenant ce sont des scotomes scintillants <http://lc.cx/u22>

Ça commence par une petite tâche lumineuse au centre de la vision (point de fixation) qui migre à gauche en s'agrandissant (en prenant toute la partie gauche de l'image ci-dessous).

Cela dure moins d'une demi-heure et c'est suivi d'une bonne migraine.



Heureusement, chaque nouvelle crise est de moindre intensité que la précédente. Je touche du bois pour que cela soit le cas à chaque fois, ça devrait finir par disparaître, enfin je l'espère ;)

Pour contrer la migraine je prends 1 gr de paracétamol dès le début de la crise et j'en reprends un si cela se prolonge.

D'habitude, je l'ai le soir aux environs de 17 heures mais ici, je l'ai eu au matin. Le scotome a été assez bref, mais pas la migraine ophtalmique qui s'en est suivie.

Fait troublant : j'ai eu un épisode la veille au soir. C'est la 1ère fois que j'ai deux crises aussi proches.

J'ai consulté un ophtalmo et cela ne provient pas de l'œil (à cause des migraines ophtalmiques) mais du cerveau. Le paracétamol est ce qu'il faut pour soulager la douleur. Point.

Il n'y a plus d'heures pour les épisodes. Je viens de m'en payer un. Heureusement il restait du paracétamol.

En tout cas, je touche du bois, en prenant le paracétamol dès le début de la crise et bien avant la migraine, celle-ci est bien amoindrie.

Dosage : 1 gr dès les premiers scintillements.

## **300 milligrammes et plus...**

**07 Février 2013, 9 h 28.**

J'ai rempli mon pilulier tout à l'heure avec une pilule en plus à 13 h.

Hier je n'ai pas eu de somnolence sévère et aujourd'hui ça a l'air d'aller.

Il n'y a plus qu'à croiser les doigts.

**10 Février 2013, 13 h 28.**

Ce que j'ai chipoté vendredi, j'ai rattrapé hier et je ne prévois rien de bon pour aujourd'hui.

Aussi vais-je passer le cap des 350 mg aujourd'hui.

**11 Février 2013, 17 h 10.**

Comme prévu, ça n'a pas été terrible hier.

Mais le pire est aujourd'hui avec des somnolences comme je n'avais plus eu depuis longtemps.

Si ça continue je vais être obligé de baisser...

**13 Février 2013, 19 h 47.**

9/10 c'est le niveau de gêne de ma somnolence aujourd'hui.

Cette somnolence arrive quand je lis ou quand je suis devant un PC. Or je suis toute la journée devant un ordi.

Faut dire que ma nuit a été chaotique et que je le paie cash comme à chaque fois.

Du coup je n'ai mis que 13 pilules dans mon pilulier, soit 325 mg.

**Hier, à 17 h 30**, j'écrivais que je passais au-dessus du *craving*.

Mais un quart d'heure après j'ai craqué et j'ai été acheté une bouteille, des oranges et des pommes (des *bokscoop*).

Après avoir mangé pomme et orange, j'ai eu moins envie ;)

Aujourd'hui j'ai encore un *craving* mais moins puissant qu'hier.

J'ai oublié de préciser que dans mon malheur je cumule avec "la chance" de ne pas avoir de travail pour le moment. Sinon, je ne sais pas comment je ferais.

**le 14 février**, 8/10 et aujourd'hui on se dirige vers un 8 ou 9 sur 10.

Si je fais autre chose que du PC je n'ai pas de somnolence.

Mais comme informaticien, j'ai toujours à apprendre et c'est difficile dans ces conditions-là.

Comme je suis au chômage pour le moment, je pousse la barre à 350 mg en espérant que la somnolence s'atténue.

Lorsque je recommencerais à travailler, ce qui est prévu d'ici quelques jours, j'aviserai pour la posologie.

Mais il est certain que j'aurais du mal à travailler dans ces conditions actuelles.

À 21 h j'ai les yeux qui papillotent et la somnolence est telle que je ne sais même pas regarder la TV.

Je n'ai pas d'autre choix que d'aller dormir et je suis loin de m'endormir dans le quart d'heure.

Point de vue consommation j'en suis à un tiers de bouteille par soirée. Peut mieux faire.

Ce *craving*, besoin compulsif, est revenu faire un tour chez moi hier.

Je monte à 375 selon le schéma 75 à 11 h, 100 à 13 h, à 15 h et à 17 h.

Ce faisant je cible le *craving* du soir mais je somnole beaucoup en fin de journée et j'évite théoriquement la somnolence matinale. Théoriquement seulement.

### **21 Février 2013, 19 h 44.**

Les excellentes nouvelles du jour.

Quasiment pas de somnolence ce matin, un peu après-midi.

Pas de *craving* à cette heure-ci alors que d'habitude...

### **22 Février 2013, 20 h 33.**

La somnolence d'abord. Elle est quasiment nulle de la journée mais je paie la charge le soir.

Le *craving* est quasiment inexistant on va voir ce que racontent le samedi et dimanche qui viennent.

Ce quasiment est de trop, ce n'est pas de l'indifférence.

La consommation n'est pas nulle et est à l'image du *craving* : quasiment inexistante.

Voilà pour la journée

### **Le 2 mars 2013.**

Les 375 mg, ce n'est pas ça. Hier je me suis payé un beau petit *craving* et j'ai picolé en conséquence.

Résultat des courses, je passe à 400 aujourd'hui. Je réfléchis sérieusement à un étalement en 5 prises plutôt que les 4 espacées de deux heures.

Comme j'ai de nouveau une semaine de chômage je vais pouvoir tester.

Ok, je me décide maintenant dès demain je passe à la nouvelle posologie.

Je ne pensais pas monter plus haut que 375 mais avec ce qui s'est passé hier je n'ai pas trop le choix.

À 400 mg, je commence à me sentir seul.

Les effets indésirables sont moins forts sauf le soir où je ne sais pas me concentrer même sur une bête petite série à la TV. Il m'a fallu au moins 20 minutes pour écrire le petit mot du 26 au soir.

S'ils étaient aussi forts qu'avant, je me serais arrêté avec un compromis de consommation passable comme je l'avais déjà à 300.

Dans la sphère des 400, les témoignages sont « monter et toujours monter » avec de l'empirisme dans les répartitions.

Enfin de compte, par rapport à d'autres à ces doses là – je pense à linoleum – j'ai peu d'ES.

- Somnolence ;
- absence de libido, même plus envie de regarder les films pornos. pourtant sur T411. me, ce n'est

pas ce qui manque. Mais difficile de trouver du porno chic ;

- pieds gonflés, mais j'ai un autre médicament qui a aussi cet ES ;
- Scotomes scintillants avec migraine ophtalmologique ;
- addiction au forum ;) )
- ...

**Le 4 mars** : Les nouvelles ne sont pas fort bonnes sur le front de la somnolence

Même le soir je n'ai pas d'amélioration.

Je vais encore attendre un ou deux jours et je ferai la balance des pour et des contre.

Je vais même essayer l'homéopathie conseillée par zabou

- Opium 9CH 3 granules 3 x / jour € 5. 40 (aussi constipation)

ou si c'est grave

- Nux Moschata 5CH 3 granules 3 x / jour € 7.40.

Ça fait cher le placebo mais je ne manquerai pas de vous dire si ça fonctionne.

Il y avait aussi des conseils pour la sudation nocturne excessive (Virge 744 nous tiendra au courant) et paupières qui sautillent / yeux secs.

### **16 Mars 2013, 14 h 51.**

Ma consommation qui n'est pas nulle : 0,10 ou 20 cl d'alcool fort le soir par pur plaisir. Rappelez-vous mon épisode où je cherchais le dégoût, sans y arriver. Je ne compte pas augmenter pour le moment.

Point de vue somnolence, je gère durant la journée mais c'est la cata le soir où je déclare forfait vers 21 h pour aller au lit.

Les scotomes scintillants font leurs retours en force un hier soir et un ce matin. Chaque fois suivi d'une migraine ophtalmique. Je soupçonne que ce soit un ES du baclofène, une autre personne ayant aussi remarqué cela.

### **04 Avril 2013, 10 h 16.**

Mauvaises nouvelles :

D'abord sur le front de la somnolence, rien de neuf pour ne pas dire qu'il est parfois difficile de faire pire. Quand je fais des tâches routinières comme lire mes fils de discussion surveillés, j'ai tendance à piquer du nez, dès neuf heures du matin !

- Si je fais des tâches non routinières, comme écrire, cela va mieux. Seul point positif si on peut dire, c'est que je n'ai pas de boulot pour le moment.
- Ensuite la consommation. Hier j'ai eu un *craving*, un petit mais un *craving* quand même que j'ai soulagé avec quelques gorgées de vodka. Si je n'avais pas eu ce *craving* je serais resté à 400 mg et j'ai donc décidé de continuer à augmenter dès aujourd'hui.

- Fidèle à mes habitudes, j'y mets un cachet de 25 mg en plus.

**07 Avril 2013, 18 h 06**

Alors des nouvelles du front.

Les 425 mg ?

Je sens une amélioration où j'ai plus envie d'une rasade d'eau pétillante que de vodka. À confirmer demain et les autres jours quand je n'aurai plus rien dans la bouteille qui se vide encore plus lentement qu'avant, surtout pour un WE.

La somnolence.

L'autre jour j'ai accidentellement oublié ma prise de 17 heures que j'ai prise vers 19 heures en haussant les épaules pour l'insomnie à venir.

Il y a que je n'ai pas eu d'insomnie et que surtout j'avais eu nettement moins de somnolence le soir. D'où l'idée de décaler mes prises durant l'après-midi

- 11 heures inchangée,
- 13 heures inchangée,
- 16 heures au lieu de 15,
- 19 heures au lieu de 17.

Et ce soir je vais même tenter 20 heures histoire de pouvoir regarder le film jusqu'au bout ou de tchater à l'heure où il y a du monde.

**10 Avril 2013, 16 h 15.**

Je suis passé à 450 mg.

En effet 425 était trop juste j'espère qu'avec 450 ça va le faire.

Du point de vue somnolence ce que je grappillais le soir je le payais le lendemain matin pour en tirer un bénéfice nul j'en suis revenu au presque même horaire qu'avant.

- 11 h inchangé (100 mg),
- 13 h inchangé (100 mg),
- 15 h 30 au lieu de 15 h (125 mg),
- 18 h au lieu de 17h (125 mg).

Hasard...

Hier je vais sur le site <http://arreter-de-boire.fr/> ?  
p=443

Et je trouve cet Effet Indésirable supplémentaire :

**Dysarthrie** : difficulté à parler et à émettre des sons (au sens large), sans qu'il existe une paralysie ou des lésions des organes de la phonation c'est-à-dire de la langue, des mâchoires, du larynx, entre autres. Au cours de la majorité des dysarthries la voix apparaît trop grave ou trop aiguë, rauque, scandée, explosive et parfois complètement éteinte).

Or il se fait que depuis quelques mois j'ai souvent un voile qui m'empêche de m'exprimer clairement alors que j'ai normalement une voix qui porte. Ici, j'ai du mal à mettre de l'intonation.

Ce que je pensais être un voile dû à l'alcool passé sur mes cordes vocales est en fait un EI supplémentaire...



## L'indifférence, enfin !

Pour ce qui est de la somnolence, cela va mieux pour autant que j'aie passé une bonne nuit. Sinon c'est l'extinction des feux à 21 heures.

La posologie pour faire la transition :

- 11 h 100 mg,
- 13 h 125 mg,
- 15 h 30 125 mg,
- 18 h 125 mg.

**Et je suis donc passé à 475 mg pour enfin trouver mon indifférence !**

Pour éviter une nouvelle mauvaise surprise, j'ai en tête de conforter mes prises à 500 mg.

En Belgique, on peut avoir des préparations magistrales de 100 mg par gélule, génial !

Première indifférence le 11 juin 2012 à 250 mg, mais retour du *craving* plus tard et

Deuxième indifférence le 14 août 2012 à 300 mg, baisse à cause d'ES invalidants, rechutes et

Troisième indifférence le 15 avril 2013 à 500 mg.

**22 Avril 2013, 22 h 01.**

Bonjour à tous !

Quelques nouvelles :

- du côté de la somnolence, pas mieux, mais je tiens parfois le coup le soir comme aujourd'hui (mais c'est limite)
- du côté de la posologie, je suis donc à 500 mg/jour
- et demain je passe commande de mes gélules de 100 mg.

**27 Avril 2013, 19 h 09.**

Les journées et soirées sont lamentables. Je ne pense plus que somnolence sans pouvoir dormir, ni même faire une sieste par exemple.

**02 Mai 2013, 11 h 50.**

Depuis le 27 avril mes journées sont laborieuses,  
**som-no-len-ce, som-no-len-ce**

J'ai du mal à me concentrer sur les « pavés » de lecture sur le forum au point de les zapper.

Je suis prêt à payer cher un remède contre la somnolence !

**04 Mai 2013, 0 h 09.**

**Edit ce matin**

*putrain j'ai fait un cauchemard*

*j'ai rêvé que je tombais et je me suis réveillé dans mon lit.*

*Je ne me souvenais plus de rien. j'détourne me coucher j'éditerais ce post demain matin*

*bonne nuit*

*=====*

*Putain, j'ai fait un cauchemar cette nuit*

*J'ai rêvé que j'étais assis en train de causer sur skype avec ma mère.*

*Tout à coup le vérin hydraulique de mon siège a cédé pour descendre par à coup. J'étais en train de tomber*

*J'entendais le souffle du vérin par à coup.*

*Et puis tout à coup je me suis réveillé dans mon lit. Il m'a fallu quelques dizaines de secondes pour me rendre compte que le souffle que j'entendais était celui de la CPAP que j'avais arraché.*

*Mais plus flippant c'est que j'avais un trou noir. Je ne rappelle plus du jour où on était ni de ce que j'ai fait de la soirée, le vrai trou noir. Il était 23h45 et j'entends la chasse d'eau alors que la maisonnée est sensée dormir. La maisonnée sauf mon fils qui venait de rentrer. Je ne me souviens toujours de rien et je vais questionner le fils sur une éventuelle crise de somnambulisme, mais rien de tout cela. La mémoire me revient et je me souviens maintenant d'une longue*

*séance de tchat avec tiouleep. Me vient alors l'idée de raconter ce cauchemar sur le forum. Puis je suis tellement retourné que je prends 4 valium et un zolpidem pour moi dormir. Mais à 3 heures je ne dors pas et je fini quand même par m'endormir jusque 7h30.*

*Rétrospectivement, j'ai eu un état confusionnel de quelques minutes et cela fait flipper : cauchemar éveillé*

*Voilà, j'arrête là,*

*Bonne journée,*

*Albéric*

Quelles sont les (bonnes) nouvelles du jour ?

### **La somnolence**

Pour ces deux derniers jours, si je devais donner une qualité médiocre (0) à excellent (10) ce serait un généreux 9/10 alors que les jours d'avant c'était plutôt du 3/10.

Hier soir j'ai su tenir jusque 22 heures alors que c'est 21 heures grand maximum et en faisant un effort. Ici, pas d'effort.

### **L'indifférence**

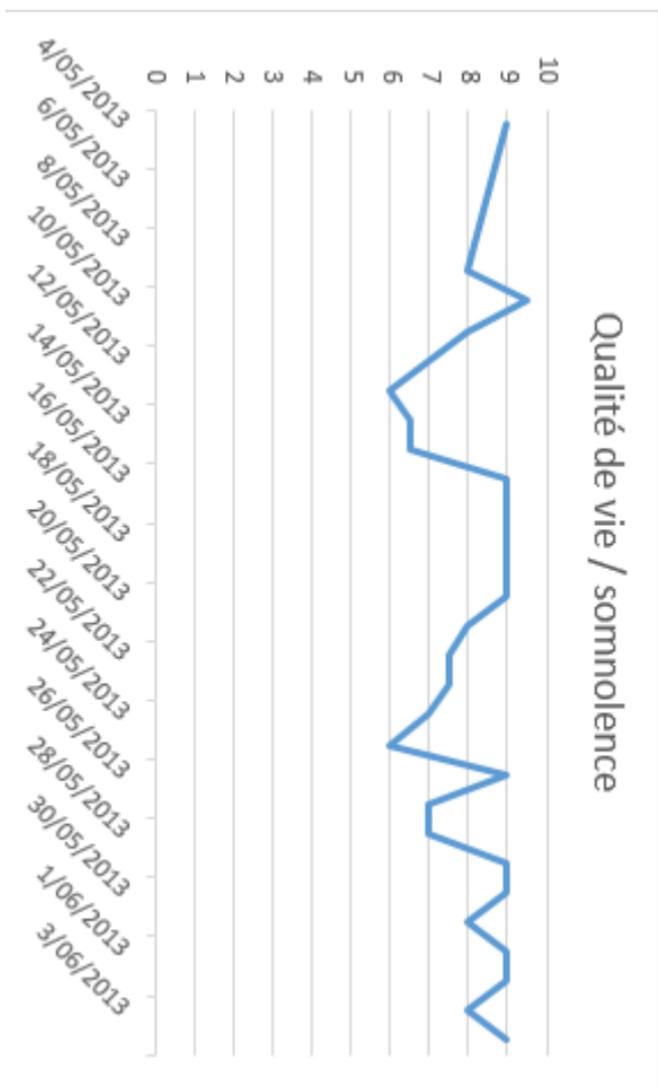
Toujours les 500 mg/jour avec le plaisir des gélules de 100 mg.

De temps en temps, un Orval ou un flacon de gin, pour le plaisir des sens.

## PLUSIEURS MOIS DE SOMNOLENCE

Petit tableau pour comprendre ma notation

- 1) Impossible de se concentrer, impossible à vivre,...
- 2) Somnolence qui prend le dessus,
- 3) Somnolence marquée (fermer les yeux), envahissante ; difficultés de concentration,
- 4) Somnolence marquée, difficultés de concentration,
- 5) somnolence marquée,
- 6) somnolence, mauvaise soirée,
- 7) Peu de somnolence, soirée passable (coucher à 21 h),
- 8) Peu de somnolence, soirée correcte (Coucher à 22 h),
- 9) Quasi pas de somnolence, soirée correcte (Coucher au moins à 22 h),
- 10) Pas de somnolence.



CINQUIÈME PARTIE

**L'alcool est toujours présent**



## **Le diabète, à cause de mon alcoolisme**

Auparavant, il y a eu un petit fait marquant : au printemps, au mois d'avril 2013 en promenant le chien nu pieds dans mes sandales, me suis fait une cloque.

Or je suis diabétique à cause de l'alcool : mon pancréas est très abimé.

Je l'ai appris trop tard, il faut absolument surveiller le pied diabétique, ne pas prendre à la légère le moindre bobo.

La plaie s'infecte et ne guérit pas.



## Première hospitalisation

Elle me prend au dépourvu. Le wifi est disponible à la clinique et je réussis à le mettre en œuvre. Malheureusement, le mot de passe de connexion au forum comprend un caractère que je ne peux transcrire. Je dois créer une nouvelle connexion : Albéric2.

Mes débuts sont laborieux :

**Albéric2 h 14 Aout 2013, 9 h 48.**

*SREVNE'LAZ TIRCENLI TeERDAC TITEPO  
NU IA'J*

*IA'J*

Après plusieurs essais, Daniel décrypte :

**14 Aout 2013, 10 h 26**

*Message*

*"J'ai un petit cadre et il écrit à l'envers"*

*Attendons de ses nouvelles*

Voilà donc, j'ai commencé par soigner ma cloque moi-même, mais elle ne voulait pas guérir.

J'ai consulté un médecin, qui m'a recommandé de me faire soigner par une infirmière.

Elle a l'œil et l'expérience, et m'a orienté vers un excellent médecin orthopédiste.

Qui m'a salement réprimandé, que j'aurais dû m'y prendre tout de suite. C'est un fait que cela fait 4 mois maintenant et que ce n'est plus une cloque mais un mal perforant, un trou quoi.

L'opération, sous péridurale, consistera à refermer ce trou situé sous la 1<sup>ère</sup> phalange du gros orteil.

Un staphylocoque doré s'est installé dans mon pied. Malgré les antibiotiques les plus puissants, il faut opérer.

Et mettre le pied en décharge avec un plâtre.

Le moral n'est pas extraordinaire au début, mais au fil du temps, j'ai de nombreuses marques de soutien.

**Ils ne m'ont rien dit pour le baclofène.** Je le gère moi-même avec mes gélules de 100 mg. Je pourrais avoir les pilules de 25, le nombre qui me faut le matin, mais je préfère mon petit confort.

Pour les autres médicaments, ils ont souvent des équivalents en clinique.

Le **vendredi 16 août**, les médecins viennent de passer et ne me lâchent pas le WE.

Déjà qu'on a dû annuler le BBQ du 15 août.

Je pense à faire venir un ordinateur portable malgré les nombreux vols.

J'en ai un vieux à la maison qui me sert à la station météo. Il servira fort bien, pour le forum.

Par contre, je n'ai pas accès aisément au tchat.

Heureusement que j'ai mon Xpéria Mini. Sans lui, pas d'internet, même si c'est inconfortable.

**On est le 18 août**, demain, jour de l'opération. On commence à angoisser un peu, bien que ce ne soit qu'une péridurale.

Chaque message est une marque de soutien pour la journée à passer et l'opération de demain. Je remercie à chaque fois.

Pour éviter le vol durant l'opération, je me sépare du portable pour ne garder que l'Xpéria

**Lundi 19 août**, jour J. Je dis bonjour à la ronde. Comme je suis infecté, je suis dans les derniers opérés : le protocole de désinfection est long.

Pas assez et mal dormi. Un peu de mouvement aujourd'hui : Changement de service et la péridurale pour l'opération.

Aux dernières nouvelles, je suis opéré à 15 h. Ce n'est pas encore trop tard.

J'ai enfilé ma blouse d'opéré.

Puis on me dit que ce sera plutôt 17 h que 15 h.

Pour finir, c'est tard le soir et je ne reviens pas avant 22 h dans ma chambre.

Il y avait de l'infection jusque dans l'articulation, nettoyé au Karcher.

Je suis bloqué à la clinique jusque fin de semaine

La périurale est bien réveillée et je ne souffre pas, aucune douleur.

Et je crois que la sortie sera pour samedi

### **21 Aout 2013, 14 h 31.**

J'ai droit à deux antibiotiques (et probiotiques adéquats).

Le matin j'ai mes 6 tartines accompagnées de confitures light.

À midi, des pommes de terre nature à manger avec la sauce d'accompagnement de la viande. Ici, c'était une sauce brune pour un steak grillé avec de la salade.

Le soir c'est copieux, 6 tranches de pain avec par exemple des tomates aux crevettes (sans mayo) et salade d'accompagnement.

La frugalité de midi est compensée par des fruits dans l'après-midi.

On a fait des analyses de sang pour les antibiotiques, et mon taux de CRP à bien chuté.

La CRP est une protéine qui reflète l'inflammation aiguë ; elle s'élève très rapidement au cours de processus inflammatoire et permet un diagnostic différentiel entre certaines pathologies.

Pas de douleurs.

Voilà, on est le **23 août** et je termine mon hospitalisation en remerciant tout le monde. Ce que je n'avais pas fait, c'est le relevé des participants que je pensais être une dizaine tout au plus. Hors ils sont une trentaine à avoir apporté leur soutien : AL RJ (guéri), balo, Bamboulette, brunoman, Byc, cécé, C'est Gagné (En Devenir...), Corrine D., Daniel, Didoo, diomede, emeli, Fripoune, gaday, gojv, GRAND BONHEUR, Laurent..., LGd'R, Libelle, Loulou33, Meliane, MIAMI nice, Mimi\*, nanais, Patrick99, prunelle777, Scyane, SugarM., Sylvie, Tiou, vanpo, Zounette009

#### **24 Aout 2013, 16 h 59.**

Je suis bien rentré chez moi, dans le confort de ma maison et avec mon ordi préféré.

J'ai un plâtre de décharge que je vais garder le temps de la cicatrisation. Or la cicatrisation est le point faible des pieds diabétiques (d'où le plâtre de décharge)

J'ai 10 points de suture. 3 sur la plante de pied et 7 le long du gros orteil qui a été touché par l'infection.

L'étape suivante dans l'escalade si ça ne marche pas est l'amputation du gros orteil.

J'ai deux antibiotiques assez costauds comme traitement de fond.

Je n'ai pas de douleurs.



## La descente, la somnolence

### Le 21 août 2013.

Ça y est, c'est parti pour la descente.

La descente c'est, après quelques mois d'indifférence, baisser la posologie jusqu'à une dose de confort. Je vise 200 mg pour ne plus avoir de somnolence.

Théoriquement, on baisse de 10 mg toutes les 3 semaines.

Pour moi ce serait 12,5 mg, demi-cachets de 25 mg

À ce rythme-là, je serais à 200 mg le 7 janvier 2015, dans 17 mois. Trop long, je suis pressé.

J'ai demandé conseil à Yves Brasey qui me propose -100 mg tous les 15 jours. Cela me semble trop rapide.

Je vais faire un -50 mg tous les 15 jours jusque 300 mg, et puis un rythme de croisière presque classique par 25 mg (ou 12.5 je n'ai pas encore décidé).

### Le 5 septembre.

Je suis à 400 mg toujours avec les mêmes problèmes de somnolence. À voir dans 15 jours

500 mg,

450 mg 15 jours

400 mg 15 jours

350 mg 3 semaines. Si le *craving* revient, je fais  
un + 25 voir un +50 mg.

## Deuxième hospitalisation

**2 octobre 2013.**

Le pied n'est pas beau, je suis faiblard. Les symptômes d'une chute de tension sans faire de chute de tension, plus tachycardie.

Je ne sais plus marcher, je ne tiens plus sur mes jambes.

C'est mon frère qui me conduit (je suis plâtré) et c'est en chaise roulante que je me suis présenté au dispensaire.

Devant mon malaise et l'aggravation de la plaie, il a été décidé de me garder et de m'hospitaliser.

Il y a une infection ; je suis sous antibiotique ; le pied doit être au repos ; je n'ai rien à dire de plus.

**04 Octobre 2013, 14 h 03.**

**MAUVAISE NOUVELLE : JE SUIS EN ISOLEMENT**

J'ai en effet chopé un staphylocoque bien résistant j'aurais droit à une antibiothérapie particulière.

La poisse : moi qui pensais sortir en début de semaine.

**08 octobre 2013.**

On va me réopérer jeudi pour enlever la tête du métatarse du gros orteil, os qui a été infecté.

Le métatarse est l'ensemble des cinq longs os du pied, s'articulant par leur base avec les os du tarse, et avec leurs têtes avec les bases des premières phalanges des orteils. C'est donc l'os avant les phalanges.

**09 Octobre 2013.**

Pour mon anniversaire j'ai reçu une petite bouteille d'eau de Cologne (Les non-diabétiques reçoivent une boîte de biscuits) et un dessert supplémentaire.

Je reçois plein de bons vœux

**Des nouvelles de la descente**

Depuis hier je suis à 300 mg pour 3 semaines

**Jeudi 10 octobre 2013.**

Je devrais descendre en salle d'op vers midi.

On m'enlève la tête du métatarse et le début de la phalange du gros orteil droit.

**11 octobre 2011**

Je suis descendu au bloc vers 14 h, péridurale.

17 h 15 salle de réveil et remontée en chambre assez vite pour le souper.

Le médecin confirme avoir retiré la tête de métatarse et le début de la phalange du gros orteil

Je le revois lundi pour l'évolution de la plaie.

**14 octobre 2013.**

Mardi 1/10 lorsque j'ai été hospitalisé, j'avais aussi un problème cardiaque.

J'ai subi toute une série d'examens cardiaques et le malaise est parti un peu à la fois.

Mais ce matin, il est revenu une demi-heure devant l'infirmière quand elle me lavait le dos.

Du coup, nouvel examen des valves du cœur pour vérifier si le staphylocoque ne s'y est pas logé...

Et la sortie est retardée au mieux à jeudi...

**15 Octobre 2013.**

Un petit tour au dispensaire pour la pose d'un plâtre de marche et de décharge sur le talon.

Le médecin est en congé pour la semaine, je n'ai donc pas eu de commentaires, hormis ceux de l'infirmière qui a fait le pansement en qualifiant la cicatrice de belle !

**17 Octobre 2013.**

L'échographie trans-œsophagienne (ETO) a été pratiquée pour voir s'il y avait une infection aux staphylocoques des valves cardiaques.

Rien à signaler de ce côté-là, tout est normal.

Sortie vendredi ou samedi.



## Qualité de vie, somnolence, suite

Cette recherche de qualité n'a pas été abandonnée durant l'hospitalisation.

Sur mon fil de discussion, jour après jour, je donne une cotation variable, généralement entre 6 et 9 sur 10.

Cette somnolence est handicapante le soir où je ne sais plus suivre une activité après le repas.

Une fois par semaine, mon fils aîné et sa compagne viennent partager le souper. Je dois faire de gros efforts pour rester éveillé et tenter de suivre la conversation.

**22 Octobre 2013.**

**De la descente**

2 semaines que je suis à 300 mg et pas le moindre signe de *craving*, formidable !

Dans une semaine je passe à 275 mg.

Ce qui me gêne maintenant, ce sont les antibiotiques pour mon pied qui me provoquent des dérangements d'ordre digestifs et intestinaux.

Régime forcé.

**26 octobre 2013.**

### **LA DESCENTE**

Elle se passe bien. Mardi je devrais passer à 275 mg, bien que j'ai envie de passer directement à 250. Pour rappel, Yves Brasey me proposait de descendre par 100 tous les 15 jours, mais je trouvais cela fort rapide et dangereux. Tout le monde me pousse à la prudence et me demande de suivre le schéma classique : descente par 12. 5 (la moitié d'un comprimé de 25 mg) toutes les 3 semaines. En cas de retour de *craving*, je peux monter de 50 mg et reprendre une descente prudente. Mais je n'ai pas envie de jouer avec des demi-comprimés. Je me décide mardi.

### **LA QUALITÉ DE VIE point de vue somnolence**

Mes nuits sont mauvaises et j'ai peut-être l'explication (voir le point suivant). Il n'empêche que la journée d'hier a été particulièrement bien réussie du côté de la somnolence au point de lui donner une cotation de 9. 5/10.

### **LA SANTÉ et mon pied**

Je prends des antibiotiques assez coûteux que sont la Rifadine (rifampicine) et l'Eusaprin.

(<http://www.doctissimo.fr/medicament-RIFADINE.htm>)

#### *RIFADINE : ses interactions*

*La plupart des interactions sont liées à l'effet inducteur enzymatique de la rifampicine. Cet effet inducteur s'observe dès la posologie de 600 mg/jour, il*

*se développe en quelques jours, atteint son maximum en 3 semaines environ et se maintient 1 à 4 semaines après l'arrêt de la rifampicine.*

*(Suit une liste impressionnante de molécules dont)*

*Zolpidem :*

*Diminution des concentrations plasmatiques et de l'efficacité du zolpidem par augmentation de son métabolisme hépatique.*

*Surveillance clinique. Utiliser éventuellement un autre hypnotique.*

Voilà pourquoi en me couchant à 22 h 30 / 23 h 00 je me réveille à 1 h, pour me rendormir par épisodes d'à peine une heure toutes les deux heures

**29 Octobre 2013.**

**À propos de la descente**

J'ai changé les plans pour baisser de 50 en 50 jusque 200 mg.

Donc aujourd'hui je suis à 250 mg pour 3 semaines

Cela fait peur à beaucoup de monde. Le danger est le retour du *craving* et la rechute.

C'est alors l'échec et il faudrait tout recommencer.

C'est ce qui s'est passé lorsque je suis descendu de 300 mg à 250. J'ai dû remonter très fort, jusque 475 mg arrondis à 500, pour retrouver l'indifférence.

Dans ce cas-ci, ce serait dramatique.

**31 Octobre 2013, 17 h 37.**

**Des nouvelles de la descente**

J'ai eu mon mal-être cet après-midi. Pas de *craving*, mais la boisson aurait pu le soulager. Je perdais la lumière de l'indifférence, ça redevenait noir et froid.

Je n'étais pas bien.

Je remonte à 300 mg 3 semaines et je descendrais par 12.5 mg

**04 Novembre 2013.**

Je suis donc remonté à 300 mg tout de suite après mon mal-être.

Et je ne l'ai plus ressenti.

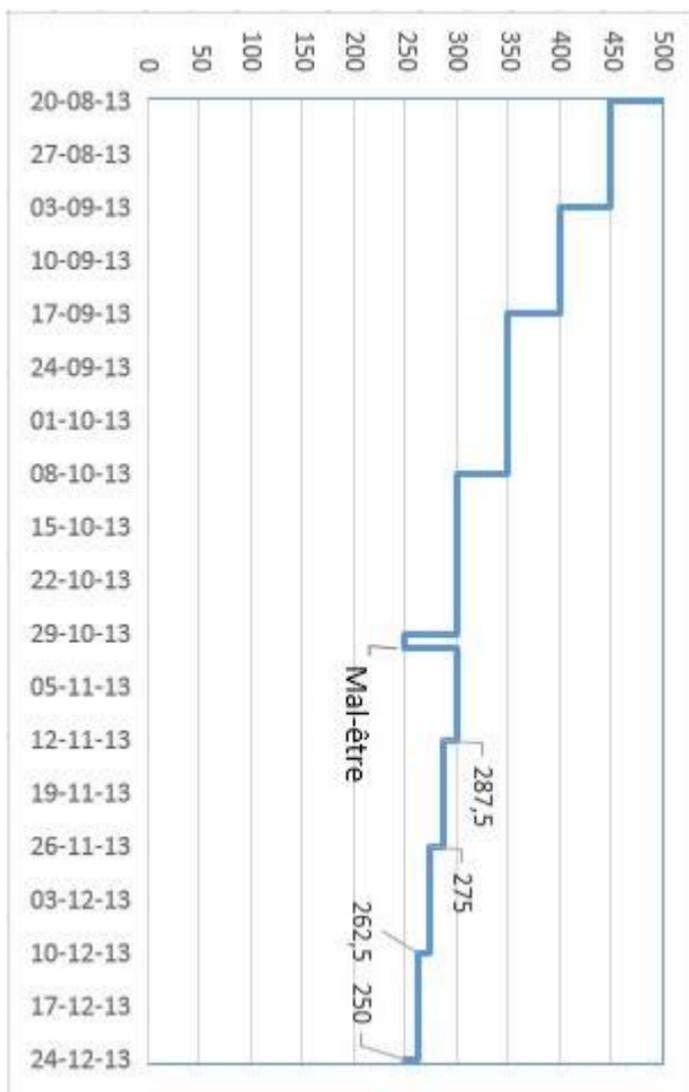
Je suis déçu car j'espérais aller à 200 mg

Je vais dorénavant descendre par paliers de 12.5 mg tous les 15 jours

Je crois que 15 jours sont suffisants car le mal-être est apparu 3 jours après le changement.

J'ai beaucoup de pression pour que je fasse des paliers de 3 semaines. Les gens ont peur pour moi.

Voilà le plan graphique de la descente :



**18 Novembre 2013.**

Mon pied va très bien les cicatrices sont très belles.

Il reste un trou d'évacuation dans lequel on met une mèche Aquacel argent.

Le plâtre a été enlevé il y a deux semaines et je marche avec une chaussure de Barouk :

<http://lc.cx/u2L>

**21 Novembre 2013.**

Cela fait deux ans aujourd'hui que j'ai commencé le baclofène.

Une longue route semée d'embuches.

1. Première indifférence le 11 juin 2012 à 250 mg, mais retour du *craving* plus tard et

2. Deuxième indifférence le 14 août 2012 à 300 mg, baisse à cause d'ES invalidants, rechutes et

3. Troisième indifférence le 15 avril 2013 à 500 mg.

Aujourd'hui je suis en descente à 287.5 mg.

Mes somnolences s'estompent, mais ce n'est pas parfait.

Je descends de 12.5 en 12.5 toutes les deux semaines.

Je serais à 250 mg le 24 décembre, la moitié des 500 initiaux.

En espérant que le mal-être ne revienne pas.

### **1<sup>er</sup> décembre 2013.**

Je passe encore des nuits trop courtes qui influencent négativement mes soirées, mais c'est en voie d'amélioration.

### **Mi-décembre 2013.**

Voilà, j'ai retrouvé mon autonomie. J'ai un pied de Charcot<sup>8</sup>. En attendant la chaussure orthopédique sur mesure, j'ai une pantoufle de taille 46 large. (Mon pied fait normalement du 43). Je ne sais pas faire de longues marches.

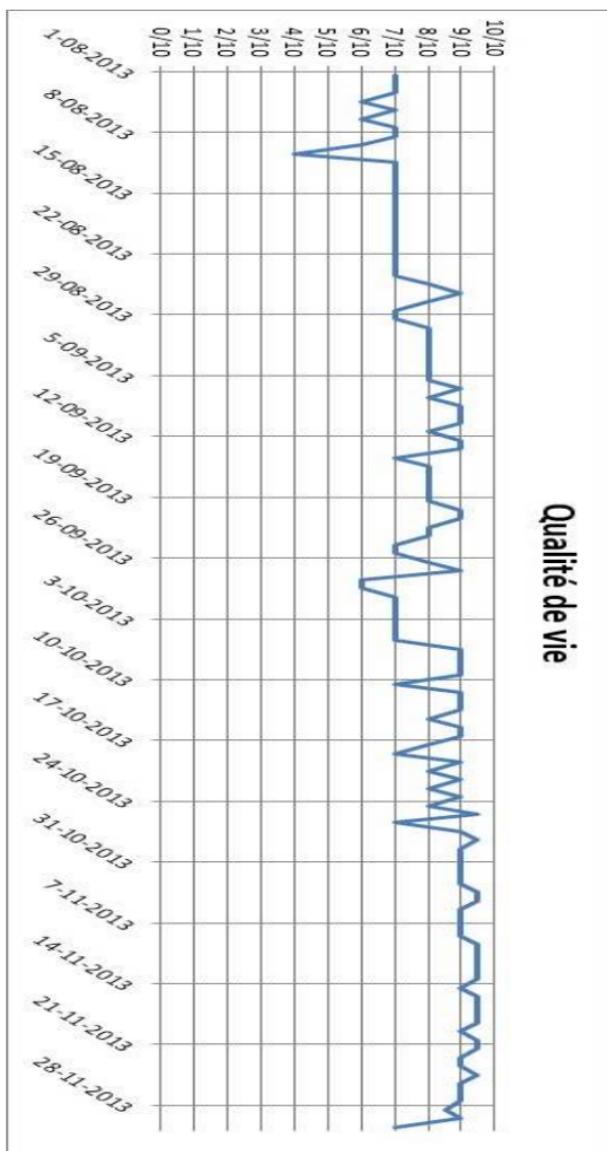
---

8. Pied de Charcot : C'est une complication de la neuropathie diabétique. Elle se caractérise par des dislocations articulaires, des fractures qui aboutissent à un effondrement de la voûte plantaire.

A la phase chronique, les déformations sont définitives.

Cette pathologie chez le diabétique expose à un risque significatif d'amputation des membres inférieurs en particulier lorsqu'elle est associée à un mal perforant plantaire.

<http://lc.cx/uFC>



## **Alerte *craving* !**

Le **23 décembre vers 17 h**, du coup j'ai pris 50 mg (2 cachets de 25 mg) en sublingual.

La crise est passée. Dieu ! Que c'est amer le baclofène.

Je vais remonter à 300 pour les fêtes, ça vaut mieux.

Et 25 de plus pour le réveillon de demain.

### **25 décembre 2013.**

L'alerte *craving* du 23 décembre était assez forte et même violente : j'étais prêt à tout lâcher pour aller acheter ma bouteille de vodka.

J'ai dû prendre sur moi pour résister le temps que les 50 mg en sublingual fassent effet. (Je ne suis d'ailleurs pas pleinement convaincu de l'efficacité de la technique avec le baclofène)

Le 24 au matin, j'ai tiré des plans pour m'approvisionner. C'était des pensées, mais je n'avais pas de *craving*, pas de besoins et je ne suis pas passé à l'acte.

Pensées encore fugaces aujourd'hui.

Ces pensées sont une perte d'indifférence.

J'attends les 3 jours à 300 mg pour voir si je dois monter plus ou pas.

### **26 Décembre 2013, 10 h 24.**

Pas de pensées ce matin, l'indifférence est revenue au 3ème jour à 300 mg.

Pour conforter le 1er janvier où je reçois, je mettrais à 325 mg dès le 29 décembre et le 2 janvier je descendrais à 300 puis 275, ma dose de confort pour 4 mois.

Hier soir, un de mes fils est venu manger et a ouvert la bouteille de vin qui restait de la veille.

J'en ai bu deux verres et j'ai refermé la bouteille avec le reste d'un verre. Si je n'avais pas été indifférent j'aurais vidé la bouteille (pour le verre qui reste, allons-y).

## On continue...

### 3<sup>E</sup> OPÉRATION DU PIED

Après avoir subi deux opérations pour un mal perforant, mon gros orteil est déformé.

Pour y remédier, il suffit de couper le tendon qui était rétracté.

Rien à voir avec le mal perforant, son ongle était lui aussi déformé et il s'incrustait.

On l'a donc enlevé et c'est ce geste qui est fort sanguinolent.

Le pied a été endormi et il ne s'est réveillé que vers 23 h 30.

Tout cela en hôpital de jour : hier de 10 h à 17 h 30.

Je n'ai pas de douleurs suite à l'opération.

Par contre j'ai mal aux articulations quand je marche dessus.

**19 janvier 2014.**

Je passe de mauvaises nuits trop courtes (21 h - 4 h) par tranches de 2 h.

Or c'est dans ces eaux-là, 250 mg, que j'avais eu mes crises d'insomnies carabinées. Mais je consommait de l'alcool en même temps.

Comme à 250 le *craving* revient, je ne pourrai pas descendre plus bas que 275 avant plusieurs mois.

Avec des nuits aussi courtes j'ai de la somnolence diurne et je ne goûte pas non plus au bénéfice de la baisse. Je ne passe pas de bonnes soirées familiales car je somnole de trop devant la TV. Et si je reçois les enfants au soir, je dois lutter en fin de repas et ce n'est pas gai du tout.

## Phlyctène

**24 Janvier 2014, 12 h 59.**

Je suis à nouveau plâtré !

Une phlyctène que ça s'appelle. Une ampoule at-trapée lundi et mercredi où j'ai dû marcher pour faire la scintigraphie alors qu'une simple radio aurait suffi.

J'en ai pour au moins 3 semaines.

Ma claque ☹

On plâtre pour éviter de marcher sur l'ampoule. Mais elle est mal placée.

J'ai réagi tout de suite, dès que je l'ai vue.

Je suis descendu de la salle de bain vers Nathalie en disant « catastrophe ! »



## **Je suis de nouveau hospitalisé !**

**7 février 2014.**

Le 20 et le 22 janvier je vais dans un hôpital en travaux où il n'y a plus de parking, d'où une longue distance à pied pour y arriver.

Le 23 au soir, je remarque que je me suis fait une cloque. Le lendemain au dispensaire on m'a plâtré avec une décharge de l'endroit malade.

Tout allait bien jusque mardi où j'ai marché pour aller à la clinique de la douleur pour mes douleurs neuropathiques.

Mercredi j'ai eu de la fièvre (38. 6) et hier j'ai constaté que je perdais du liquide (pas de sang). Aujourd'hui à midi, les soins du pied inquiètent l'infirmière qui m'envoie au dispensaire.

Ce n'est plus une cloque mais un mal perforant plantaire. L'assistant téléphone au médecin orthopédiste qui me suit et qui ordonne l'hospitalisation. Pour combien de temps ? Je ne sais pas, vu que je n'ai pas encore vu un médecin depuis que je suis ici.

**08 Février 2014, 13 h 38.**

Je n'ai toujours pas été examiné par un médecin, mais il s'agit bien d'un mal perforant :

Il y a trois trous, deux de 5 cm jusqu'à l'os et un de 7 cm.

C'est énorme.

Je suis malheureux.

### **09 Février 2014, 14 h 29.**

Je n'ai toujours pas vu le médecin orthopédiste qui est pourtant de garde. À croire que rien ne se passe pour qu'il puisse effectuer sa garde chez lui.

Il y a de grands trous qui ne se sont pas faits en 4 jours. La phlyctène n'en était pas une mais une sortie de ce mal perforant. On avait tout faux !

Bien que mon assurance me permette une chambre particulière, il n'y en a plus et je me retrouve dans une chambre à deux lits avec une personne âgée pas trop causante et qui ne regarde pas la TV, ouf. Elle a vilain bobo au gros orteil et est sous perf. Je ne sais pas en dire plus. Elle se déplace à l'aide d'une tribune et n'a pas beaucoup de place pour manœuvrer.

Le frottis révèle un germe (je fais toujours un peu de fièvre) mais l'antibiogramme n'est pas terminé. Ce sera certainement encore un staphylocoque doré. C'est d'ailleurs pour ça qu'on m'a mis un colcataire : il aussi le staphylocoque doré.

Ma perfusion ne tient pas, mauvaises veines. Or pour éviter l'ostéite (tissus de l'os infectés par le staphylocoque) il faut procéder par intraveineuse. On va certainement me poser une voie centrale demain.

Pour la plaie, on me parle d'une machine qui la met en pression négative pour aspirer les exsudats et accélérer la cicatrisation.

Ah ! La bouffe, je suis au régime diabétique et c'est assez frugal. Je vais perdre du poids que j'essaierai de garder et tenterai de continuer sur ma lancée.

Ce midi, c'était escalope de dinde maigre, sauce maigre, 3 demis abricots, autant de pommes de terre. Le souper est programmé à 18 h et puis plus rien avant le lendemain 8 h.

Comme je suis diabétique on me fait des prises de glycémie avant les repas et une pendant la nuit ainsi que la prise de température.

### **10 Février 2014, 22 h 03**

Quelques nouvelles du pied.

Il s'agit bien d'un mal perforant plantaire.

On attend l'antibiogramme du frottis de vendredi pour m'injecter par IV les antibiotiques adéquats.

J'ai toujours un peu de fièvre autour de 37.5 ~ 38.

Le médecin ne s'est pas prononcé sur la durée de l'hospitalisation.

Ça dépendra de ma réaction aux antibiotiques.

### **11 Février 2014, 14 h 43**

Alors, des nouvelles où on a intérêt à être optimiste :

On met en place une antibiothérapie de 7 jours. Avec une IRM programmée déjà jeudi PM. La radio de vendredi montre une ossature de pied de Charcot fragilisée où on a du mal à distinguer une ostéite.

Il faut être optimiste, car en cas d'échec, c'est l'amputation du pied.

*Je reçois de nombreuses marques de soutien sur mon fil de discussion, elles me font toutes du bien. C'est formidable.*

### **12 février 2014.**

Je passe enfin des nuits "normales" où je vais me coucher à 22 h 30 pour me réveiller en pleine forme à 6 h 30.

Je dors aussi bien qu'on le peut dans une clinique. Qualité de la journée/soirée : 9/10.

L'amputation en cas d'échec a été confirmée par deux médecins : l'orthopédiste et l'infectiologue.

– L’infectiologue : Vous devez bien savoir, Monsieur Cambier, que c’est le traitement de la dernière chance.

– Moi : Vous parlez d’amputation, là ?

Les deux hochent la tête affirmativement...

### **13 Février 2014, 9 h 05.**

Nuit un peu chahutée : vessie à saturation et début de pipi au lit. La faute aux Baxter qui apportent du liquide en plus. Je vais pisser toutes les deux heures.

Soit ! Slip et short de pyjama changés, vessie vidée, j’ai pu me rendormir vaillle que vaillle.

Plus de fièvre, les antibiotiques font leur œuvre, bon signe.

### **14 Février 2014, 11 h 05.**

J’ai bien passé l’IRM hier, mais je n’aurais pas de nouvelles avant la tournée de médecins. Ils sont passés hier soir mais n’avaient pas les résultats.

Ma nuit a été bonne, couché à 22 h et debout à 6 h.

Bilan sanguin aujourd’hui avec notamment la mesure de la CRP. Si elle est en baisse, comme ma fièvre, c’est que les antibiotiques font effet.

La fin des antibiotiques est prévue mardi/mercredi prochain. C'est ce jour-là que je saurai quoi.

Saint-Valentin aujourd'hui. Heureusement j'avais déjà acheté le cadeau pour mon épouse et révélé la cachette.

C'est du Rhodium plaqué, avec des cristaux de Swarovski.

#### **14 Février 2014, 13 h 39.**

Des fraîches nouvelles : le médecin vient de passer.

Deux choses :

- L'IRM, mauvais : l'ostéite gagne le tarse,
- La prise de sang, bonne : la CRP baisse, l'infection recule donc.

Il faudra attendre mardi pour le bilan définitif.

#### **15 Février 2014, 17 h 41.**

L'antibiotique principal est la Vancomycine.

C'est une grosse molécule qui est distribuée par voie intra-veineuse. L'infectiologue a décidé de l'administrer par pompe.

**16 Février 2014, 8 h 58**

J'ai un excellent moral : Je n'ai plus de fièvre, le pied est nettement moins rouge, il y a la pompe pour distiller l'antibiotique (et on évite ainsi aussi ses ES).

Il manque de médecins ce WE pour commenter mes prises de sang et connaître le taux de CRP, mais je vais me renseigner auprès des infirmières.

J'ai bien dormi pour une nuit en clinique, mais ai été réveillé à 5 h 30 pour la prise de sang.

Ah oui, tant que j'y pense, je n'ai pas mal, si ce n'est des douleurs neuropathiques.

Il faut savoir que les nerfs chez le diabétique sont malmenés.

Y a pas photo, mon diabète provient de mon passé alcoolique. Mon pancréas est abimé par la pancréatite chronique.

On a refait le pansement de la voie centrale, c'est un peu plus discret.

**18 Février 2014, 15 h 43.**

Des nouvelles toutes fraîches :

On continue les antibiotiques une semaine et la décision d'amputation est remise à cette date.

Le problème est le pied de Charcot où il est difficile de distinguer chirurgicalement les os infectés : l'os étant déstructuré.

La CRP est en baisse, mais c'est pour les tissus mous.

Le pied est rouge et chaud autour de la plaie, signe d'infection.

### **19 Février 2014, 7 h 53.**

Pas fort bien dormi cette nuit, mais ça va quand même.

J'attends le déjeuner qui vient vers 8 h.

Je suis lavé et ma matinée ne sera interrompue que par les soins du pied.

Dîner vers 12 h.

Visite du médecin à 13 h 15~13 h 30.

Je goûte avec quelques fruits à 15 h 30.

Visites éparses l'après-midi : j'ai peu de famille et peu d'amis.

Heureusement j'ai mon PC et une connexion WIFI pour lire mon courrier et le forum. Connexion au tchat via WebChat possible aussi.

Souper à 18 h 00, TV et séries téléchargées.

Coucher à 22 h 00 et lever entre 6 h 00 et 6 h 30.

Voilà mes journées.

**21 Février 2014, 16 h 39.**

Le médecin orthopédiste est passé tout à l'heure.

Il est nettement plus optimiste.

Décision mardi, si OK, arrêt antibiotiques et retour maison 48 heures plus tard.

Youpie !

**25 Février 2014, 6 h 24**

Journée décisive aujourd'hui : va t'on m'amputer du pied droit ou pas ?

Je serais informé du côté de 13 h 30.

**25 Février 2014, 14 h 35.**

Alors la décision...

On le garde... pour le moment.

On arrête les antibiotiques et je suis sous surveillance durant 48 h et retour à la maison.

J'ai eu l'antibiothérapie la plus puissante pour la durée maximale.

Si l'infection revient dans les 48 h et même plus tard, l'amputation sera inévitable...

Il y a donc une épée de Damoclès au-dessus du pied.

Et il y a ce trou qui ne se comble pas encore.

Ce genre de plaie peut mettre un an à guérir.

**27 Février 2014, 20 h 10.**

On a le résultat de l'IRM. J'ai une « collection » de tunnels partant du mal perforant sur la face antérieure du pied.

On va ponctionner demain sous échographie et mettre en antibiogramme le liquide qu'on va retirer.

Et puis après, sortie...

## Ré-hospitalisation

Je suis sorti le vendredi 28 février 2014 pour constater le dimanche 2 mars 2014 qu'il y a du pus dans le trou et le pied et la cheville sont rouge et chauds. Je retourne donc en clinique en passant par les urgences.

### **04 Mars 2014, 8 h 54.**

Je suis de nouveau sous antibiotiques, mon taux de CRP était, si j'ai bon souvenir, à 10 alors que le maximum est à 6.

Le danger est le choc septique et un passage en réanimation. L'autre danger est que l'infection remonte à la jambe. Je pense à Guillaume Depardieu.

Il faut éliminer la source de tous ces maux en amputant le pied.

Je ne vais pas trop attendre pour qu'on puisse garder le talon qui est déjà abîmé, fragilisé par le syndrome de pied de Charcot.

Donc a priori, je suis pour une amputation partielle.

Je dois préciser que mon moral est bon et que c'est moi seul qui ai décidé l'amputation.

En effet, j'aurais pu continuer avec les antibiotiques et la plaie aurait mis au moins un an à guérir avec des allers-retours maison / clinique et l'interdiction de marcher sur le pied.

Un jour, les antibiotiques pourraient refuser de fonctionner et je serai en danger de mort.

De plus, le mal pourrait progresser et au lieu du pied, je perdrais la jambe.

Il paraît qu'on fait d'excellentes prothèses, je vois d'ailleurs le prothésiste vendredi pour m'expliquer cela.

Même si j'ai le moral, cela reste une épreuve pas évidente.

Le forum est un excellent soutien et je reçois beaucoup d'affection.

### **07 Mars 2014, 10 h 14.**

Des nouvelles et pas réjouissantes.

On va m'amputer du pied entier au niveau tibial.

Je serais 2-3 mois avec béquilles ou chaise roulante.

De plus, je ne pourrais plus conduire ou peut-être une automatique.

Une sérieuse perte d'autonomie.

J'en ai pleuré tout à l'heure : le moral en prend un coup.

**09 Mars 2014, 6 h 59.**

Dimanche... Jour J-1.

J'avais le choix entre lundi et jeudi, j'ai choisi lundi, au plus vite.

Je serais opéré en fin de journée, staphylocoque oblige.

La dernière fois, je suis sorti de la salle d'op' à 22 h.

J'ai vu l'anesthésiste qui a débouché ma voie centrale et qui officie demain. Il doit passer cet après-midi pour finaliser mon dossier, mais il m'a mis au parfum pour demain :

Ce ne sera pas une anesthésie générale mais une péridurale ! Devant mon étonnement et mon rappel du type d'opération (c'est une amputation et je ne veux rien entendre) il m'a à moitié rassuré en disant qu'il allait me donner quelque chose pour me déconnecter.

J'espère que ce sera assez puissant.



## Ça y est, je suis plus léger !

Le forum a été d'un grand soutien durant cette période et tout au long de l'année.

96 personnes sont passées : Abby, ADELE 59, alejandrina, Alien, ambroisine, anju, Auguste Derrière, aurèle, azama, babouchka, baclofene3, Baclofun, balo, bdf, Believe version 2. 0, Beru, bidibule, Boomer, carabus, caro03, Catherine, Célestin, C'est Gagné, Claire 75, Claude\_, clef62, c-line, corinnette, Crabou, cvmotard, denafa, DimIrlande, Djoulai, doliprane, Douds1, Dream, elljo, emeli, emy3, espoir77, falovon, Flocerise, Franck, gaday, gerard, helene, holgerson, jm\_13, Joséphine62, Karine !, Lamadeleine, Libelle, loren, loulou33, Loup blanc libre, lucieke, luckymi-mi13, mamanou, marioswim, martha, Mel, Meliane, merci, mitche, MM, Moussette, Mustang, Myrtille, n3rd, nanie, natomique, nicoco, Oliv, Orcheed, Phil, Philae, PIERROT38, Piperppote, pitchoune, plusdepseudo, Poppy, prisca, rivabella, savana, slayer, svp, Swa, Sylvie, Tchoupi, Thierry !, Thunderroad, tiou, truman, valentin, Velvet et Werner.

Merci à elles.



# Épilogue

Après l'amputation j'ai été en revalidation et je suis rentré chez moi dès que j'ai eu ma première prothèse et que je pouvais monter et descendre des marches.

En octobre 2014, j'ai eu ma prothèse définitive et on a un peu transformé une ancienne pour que je puisse refaire du vélo d'appartement.

L'étape suivante est de réapprendre à conduire une voiture adaptée, une automatique pour la jambe gauche.

En 2015, je devrais retrouver toute mon autonomie.

**Point de vue baclofène**, j'ai refait une seconde descente jusque 200 mg, où j'ai enfin perdu cette somnolence à partir du moment où j'ai fait une prise unique dès avril avec 262.5 mg.

Contactez-moi, rejoignez-moi !

- Sur mon fil de discussion sur baclofene.com : <http://lc.cx/u2E>
- Sur le tchat : <http://lc.cx/fX6>
- Sur Facebook : <http://lc.cx/LJs>



SIXIÈME PARTIE

**À savoir**



## Foire Aux Questions

Je vous conseille :

– Du Dr Renaud de Beaurepaire, primo prescripteur, *Vérités et mensonges sur le baclofène* (2013), chez Albin Michel.

– Du Dr Olivier Ameisen, l’inventeur, *Le Dernier Verre* (2008), Pocket (2014).

– De l’association Baclofène, Notre Expérience, [http://www.baclofene.org/fichiers/Baclofene\\_notre\\_experience2014.pdf](http://www.baclofene.org/fichiers/Baclofene_notre_experience2014.pdf) consulté le 8/01/2015.

### QU’EST-CE QUE LE BACLOFÈNE

D’après Wikipédia :

Le **baclofène**, à l’origine commercialisé depuis 1975 sous le nom de Liorésal, est une molécule psychotrope. C’est un **myorelaxant** qui agit au niveau de la moelle épinière comme agoniste du récepteur **GABA<sub>B</sub>** favorisant la relaxation des muscles squelettiques.

Le baclofène agit donc en activant les récepteurs GABA<sub>B</sub>.

L’utilisation du baclofène dans l’alcoolodépendance est le résultat d’une controverse médicale dont l’un des acteurs principaux est le médecin français Olivier Ameisen qui, étant lui-même sévèrement alcoo-

lique, s'est administré de fortes doses de baclofène et fit l'expérience d'une suppression totale de la dépendance psychique (assuétude) à l'alcool. Il publia d'abord sa découverte comme un cas clinique dans une revue médicale avant d'en faire un ouvrage grand public, « Le Dernier Verre », afin de mobiliser l'opinion face à une communauté médicale qu'il trouvait réticente.

Il va réduire, puis faire disparaître les *craving*<sup>9</sup>, c'est ça l'effet baclofène.

Le baclofène fonctionne aussi pour d'autres addictions ou comportements. Des polytoxicomanes sont traités par le baclofène et aussi les **TCA, Troubles du Comportement Alimentaire**. Une partie du forum baclofène leur est consacrée :

<http://lc.cx/utU>

## QU'EST-CE QUE L'INDIFFÉRENCE ?

L'indifférence est l'état où vous n'avez plus de *craving*, où vous êtes indifférent vis-à-vis de l'alcool. Vous avez un comportement normal comme un non malade. Vous pouvez boire occasionnellement sans rechuter. Comme vous pouvez être abstinent sans que ce soit une torture : vous n'avez plus d'envie. L'abstinence telle que prêchée par les AA et la majorité des alcoologues est trop souvent un supplice. Le baclofène supprime l'envie : vous pouvez parcourir le rayon alcool et même tenir une de vos

---

9. Le *craving* : Désir impératif ou sensation de compulsion pour la prise de substance. Définition de l'OMS.

bouteilles préférées sans que cela ne déclenche un retour à vos anciens démons.

Et puis et surtout, l'indifférence est euphorique et apporte un bien-être indéniable. Les témoignages sont légions sur les deux forums qui existent.

### COMBIEN VAIS-JE DEVOIR EN PRENDRE ?

Nul ne le sait, la moyenne, constatée par enquête de l'Association Baclofène Française, est de **175 mg**. Cela peut-être moins, cela peut-être plus, de 60 mg à 300 voire 500 mg. <http://lc.cx/uti>

Le Dr de Beaurepaire, spécialiste français du baclofène a dit « lorsque les patients boivent moins, font des efforts pour boire moins, le baclofène est plus efficace et la dose nécessaire est moins importante. Je pense que c'est réel. »<sup>10</sup>

### DOIS-JE EN PRENDRE TOUTE MA VIE ?

On a fort peu de recul mais il semble que l'on puisse à terme supprimer le baclofène, probablement en étant abstinents... L'association baclofène va faire une enquête en ce sens.

Sinon, les hypertendus, diabétiques et autres prennent une médication à vie.

Le Dr Ameisen continuait à en prendre 110 mg pour son effet anxiolytique.

---

10. L'interview : <http://lc.cx/ueb>

De toute façon, on peut diminuer le baclofène après 6 mois d'indifférence vers une dose de confort, largement inférieure à la dose seuil. On peut diminuer plusieurs fois. Certaines personnes descendent plus tôt et plus vite.

### COMMENT DOIS-JE AUGMENTER MES PRISES ?

On a une bonne progression (Dr Renaud De Beaurepaire) en augmentant de 10 mg tous les 3 jours jusqu'à ce que le patient n'ait plus envie de boire. Et on commence tout doucement à 10 mg.

S'il y a des EI, on peut faire des paliers de 5 à 7 jours et même à 5 mg.

Soyez **régulier** et **patient**<sup>11</sup>.

### COMMENT DOIS-JE RÉPARTIR DANS LA JOURNÉE ?

Les médecins proposent assez souvent le classique matin, midi et soir. Ne prenez pas trop tard la dernière prise, vers 17 h ou 18 h, sauf s'il vous fait dormir, voir ci-après en page 192.

Pour la répartition dans la journée on a deux écoles :

---

11. Voilà un petit lien pour : [l'éloge de la patience ou pourquoi il faut prendre son temps](#)

## Le ciblage

C'est un concept initié par Yves BRASEY, vice-président de l'association baclofène. Il consiste en une salve rapprochée et croissante, toutes les heures trente<sup>12</sup> avant le *craving*. Par exemple pour un *craving* à 18 h 00 ce serait des prises à 13 h 30, 15 h 00 et 16 h 30

En pratique, pour ne pas être trop *shooté*, on fera des prises à 13 h, 15 h et 17 h, soit 1 h, 3 h et 5 h avant le *craving*

Apparemment, le ciblage permettrait de réduire le dosage et d'arriver plus vite à l'indifférence. Mais les effets indésirables aussi. Il faut alors passer à l'imprégnation en espaçant les prises.

## L'imprégnation

Elle consiste à simplement imprégner le cerveau en administrant du matin à la fin d'après-midi avec des intervalles de quelques heures<sup>13</sup>

L'imprégnation a ses adeptes qui argumentent que le déficit GABA<sub>B</sub> est 24 h/24. Elle est moins agressive. Sans compter que la notion de *craving* est classiquement réduite à la première prise de boisson, souvent le soir, alors que les pensées peuvent apparaître plus tôt dans la journée.

---

12. Le pic sérique étant de maximum une heure trente on monte au maximum à l'heure fatidique. Si vous sentez que le pic est plus court chez vous, il peut être d'une demi-heure ou une heure, rapprochez les prises. Attention aux EI.

13. Intervalles de quatre, trois ou deux heures.

**Si vous changez les heures de prises, glissez-les en plusieurs fois, une heure tous les jours.**

### LE BACLOFÈNE FAIT IL DORMIR ?

Peut-être que oui, peut-être que non. Il peut faire dormir comme un bébé comme il peut provoquer des insomnies.

Faites le test un WE pour être tranquille le lendemain si vous faites une mauvaise nuit. Prenez 10 mg de baclofène une heure avant le coucher et voyez.

Il est inutile d'en prendre plus.

### QUELS SONT LES EFFETS INDÉSIRABLES ET EN AURAI-JE ?

Tout d'abord, tout le monde n'a pas d'EI (20%), et ils apparaissent essentiellement durant la montée. La plupart sont les mêmes que ceux de l'alcool. On

Un médicament qui n'a pas d'EI est soit un médicament inefficace, soit un placebo (quoique les placebos peuvent aussi créer des EI psychosomatiques).

Ensuite, ils ne sont jamais mortels, cette molécule n'est pas létale, pas moyen de se suicider avec. Ils peuvent néanmoins être très forts.

Ils sont tous réversibles à l'arrêt du traitement.

### **Les effets indésirables**

Les effets indésirables principaux sont la somnolence et l'insomnie.

L'Association Baclofène les a répertoriés ainsi que leurs éventuels remèdes<sup>14</sup>.

Lisez cette interview du Dr R. De Beaurepaire.  
<http://lc.cx/ung>

Pour les insomnies, faites-vous prescrire du Théralène, c'est un antihistaminique non addictif.

Ne faites pas de prise après 17 h, sauf si le baclofène vous fait dormir, voir en page 192.

### **limiter les effets indésirables**

Tout d'abord en n'étant pas pressé, en commençant à 5 mg et en augmentant au plus vite de 5 mg tous les 3 jours.

En faisant de l'exercice physique une demi-heure par jour, comme de la marche soutenue.

Si néanmoins vous en avez en phase d'augmentation, il faut d'abord faire une pause, voir baisser d'une vingtaine de mg.

Si vous êtes en ciblage, l'abandonner au profit de l'imprégnation.

L'association alcool/baclofène majore les EI. Autant que possible, modérez votre consommation.

Sinon, le baclofène est bizarre et il n'y a pas de règle. Essayez des petites ou grosses prises rapprochées, espacez-les, diminuez-en le nombre pour n'en faire que deux ou même une seule.

---

14. Classification, traitement des effets indésirables du baclofène, fichier PDF <http://lc.cx/unx>

## PUIS-JE CONTINUER À BOIRE ?

Oui, vous pouvez continuer à boire. Le baclofène n'est d'ailleurs pas une aide au sevrage.

Cependant, cela majore le risque d'avoir des effets indésirables.

La consommation d'alcool retarderait la survenue de l'indifférence.

## QUE DISENT LES DÉTRACTEURS DU BACLOFÈNE ?

### **Quelques affirmations :**

*L'alcoolisme est une maladie complexe qui ne peut pas se résoudre par un médicament*

Les spécialistes en France pensent que la dépendance a une base neurobiologique. Renaud de Beaurepaire, qui prescrit depuis 2007, a constaté que le baclofène marchait très bien chez plus de 60% de ses patients. Il faut parfois un accompagnement psy, ce n'est pas toujours nécessaire.

### **L'efficacité n'est pas démontrée**

Les alcoologues, Vie Libre et les AA voient la ruine de leur fonds de commerce et font tout pour dénigrer le baclofène. Certains mettent en route un traitement en limitant la dose maximum à une valeur ridicule et en laissant donc peu de chance à la réussite.

Ils sont convaincus que l'alcoolisme est une maladie inguérissable. Ils ne peuvent pas croire le contraire car dans ce cas, le sol se dérobe sous leurs pieds.

L'abstinence pure et rude, telle que prônée par eux, est une torture car l'envie est toujours là (80 %).

Seulement 20 % des alcooliques la tentent ; en effet ils savent que c'est ardu et qu'il y a seulement 10 % de réussite. Cela ramène d'ailleurs un taux de succès à 2 %

Le baclofène par contre est tentant car on peut continuer de boire durant le traitement et que l'abstinence n'est pas obligatoire. En effet, on peut, une fois l'indifférence venue, avoir une consommation modérée. C'est ce qui ne plaît pas aux abstinents, peut-être aussi par jalousie.

En France les études conduites montrent entre 60 et 80 % de bons résultats et les autorités françaises n'auraient jamais autorisé le baclofène sans très fortes présomptions de son efficacité, surtout après le scandale du médiateur.

## **Il faut le prendre à vie.**

Que dire du traitement d'autres maladies comme le diabète et l'hypertension où c'est à vie. En faisant le rapport bénéfice alcool/baclofène, on voit vite ce qui est gagnant. Tous les indifférents se moquent de devoir en prendre toute leur vie, tellement l'indifférence est euphorique et belle.

L'association Baclofène va faire une enquête auprès de ses membres, mais il semble déjà qu'en choisissant l'abstinence, on peut aller vers l'arrêt.

Renaud de Beaurepaire dit que la mémoire de l'addiction s'efface au fil du temps et qu'à terme on peut arrêter le baclofène,

Ceux qui choisissent de consommer modérément et régulièrement auront sans doute plus de mal à voir cette mémoire disparaître et devront sans doute conserver une dose de baclofène très longtemps, voire à vie.

### **À haute dose, on ne connaît pas les effets à long terme.**

Dans l'indication neurologique, le baclofène est utilisé à des doses de 30 à 75 mg/j pouvant être portées à 100-120 mg/j dans un cadre hospitalier.

La prescription de doses supérieures est cependant courante. Des neurologues des universités Albert Einstein<sup>15</sup> et Columbia<sup>16</sup> ont réalisé des expérimentations sur plusieurs années utilisant le baclofène à dose élevées (jusqu'à 300 mg par jour) sur des patients atteints de spasticité.

De plus, une fois guéris, les alcoolo-dépendants diminuent fortement les doses de baclofène.

D'un autre côté, on connaît fort bien les effets à long terme de l'alcoolisme ; accidents, mort, démence, rupture du cadre familial et social, etc.

---

15. (en) SMITH CR, LARocca NG, GIESSER BS, SCHEINBERG LC, « High-dose oral baclofen: experience in patients with multiple sclerosis », *Neurology*, vol. 41, no 11, novembre 1991, p. 1829-31.

16. (en) GREENE P., « Baclofen in the treatment of dystonia », *Clin Neuropharmacol*, vol. 15, no 4, août 1992, p. 276-88.

Dans son livre, Renaud De Beaurepaire explicite :

### **Il est dangereux, il y a des accidents et des morts.**

Les accidents peuvent arriver quand on boit en même temps, au même titre que sans baclofène : En France l'alcool cause 120 morts par jour.

Il est déconseillé de conduire des engins dangereux en début de traitement. Il suffit de commencer doucement avec des montées lentes pour éviter les effets indésirables : débutez par 1 fois 5 mg, puis augmentez de 5 mg tous les 5 jours, vous les éviterez avec une très forte probabilité.

Le baclofène n'est pas létal et est utilisé depuis presque 40 ans. Ses effets indésirables sont connus et ils disparaissent dans le temps. Comme il est parfois dépressogène, il faut absolument traiter la dépression et ne pas la prendre à la légère.

Deux patients australiens ont fait des tentatives de suicide à 2 000 mg.

### **Il est addictif on ne peut plus s'en passer, la preuve, on ne peut pas l'arrêter brusquement**

Le baclofène n'est pas addictif : il n'est pas nécessaire d'augmenter les doses au fil du temps ; on peut même baisser très fort.

Comme certains médicaments, on ne peut pas l'arrêter brusquement car on pourrait déclencher une crise d'épilepsie. L'arrêt se fait progressivement par exemple par 20 mg tous les trois jours.



# Table des matières

Avertissement.....	7
--------------------	---

## Première partie

### Ma jeunesse

1. Les premiers septembre.....	11
2. Les vacances à la campagne.....	15
La Wante .....	19
L'étage.....	24
3. Retour à la ville .....	27
4. La mort de papa.....	33
5. Les années 1970 .....	35
Rencontre avec la folie .....	36
Les belles années.....	39

## Deuxième partie

### L'alcoolisme s'installe

1. Années 1980.....	45
2. Années 1990.....	49
3. Vingt et unième siècle .....	59
La sanction tombe .....	59
Chaude alerte.....	61

Troisième partie  
**Rencontre avec le baclofène**

1. Internet .....	65
Le « <i>craving</i> » .....	65
Les effets indésirables .....	69
Imprégnation .....	71
Les « klongs » et les « impérateurs » .....	74
2. Abandon et puis .....	79
3. Indifférence ! .....	83

Quatrième partie  
**L'alcool est toujours présent**

1. Et je perds l'indifférence .....	89
Somnambulisme .....	90
2. Nouvelle étape .....	91
Nouvelle indifférence .....	91
La CPAP .....	92
3. Au-delà de l'indifférence, le dégoût ? .....	93
Je monte .....	95
L'indifférence, l'appétence, le dégoût. ....	98
4. Mini descente .....	103
5. Rechute .....	105
Pas probant .....	109

6. Où est l'indifférence.....	111
Le tchat et l'IRL.....	115
Pour et contre.....	115
7. Scotomes scintillants.....	119
8. 300 milligrammes et plus.....	121
9. L'indifférence, enfin !.....	131
Plusieurs mois de somnolence.....	135

## Cinquième partie

**L'alcool est toujours présent**

1. Le diabète, à cause de mon alcoolisme.....	139
2. Première hospitalisation.....	141
3. La descente, la somnolence.....	147
4. Deuxième hospitalisation.....	149
5. Qualité de vie, somnolence, suite.....	153
6. Alerte <i>craving</i> !.....	161
7. On continue.....	163
3ème opération du pied.....	163
8. Phlyctène.....	165
9. Je suis de nouveau hospitalisé.....	167
10. Ré hospitalisation.....	177
11. Ça y est, je suis plus léger !.....	181
Épilogue.....	183

Sixième partie  
**À savoir**

1. Foire Aux Questions .....	187
Qu'est-ce que le baclofène .....	187
Qu'est-ce que l'indifférence ? .....	188
Combien vais-je devoir en prendre ? .....	189
Dois-je en prendre toute ma vie ? .....	189
Comment dois-je augmenter mes prises ? .....	190
Comment dois-je répartir dans la journée ? .....	190
<i>Le ciblage</i> .....	191
<i>L'imprégnation</i> .....	191
Le baclofène fait il dormir ? .....	192
Quels sont les effets indésirables et en aurais-je ? .....	192
<i>Les effets indésirables</i> .....	192
<i>Éviter les effets indésirables</i> .....	193
Puis-je continuer à boire ? .....	194
Que disent les détracteurs du baclofène ? .....	194
<i>Quelques affirmations</i> : .....	194
L'alcoolisme est une maladie complexe qui ne peut pas se résoudre par un médicament .....	194
<i>L'efficacité n'est pas démontrée</i> .....	194
<i>Il faut le prendre à vie</i> .....	195
<i>À haute dose, on ne connaît pas         les effets à long terme</i> .....	196

<i>Il est dangereux, il y a des accidents et des morts .....</i>	197
<i>Il est addictif on ne peut plus s'en passer, la preuve, on ne peut pas l'arrêter brusquement .....</i>	197
Table des matières .....	199

---

Achevé d'imprimer en janvier 2015 par LEN S.A.S. – 92150 Suresnes

Dépôt légal : janvier 2015

Imprimé en France