

- Au pays du cognac et du pineau, ces Charentais ont fait le choix d'une vie sans alcool
- Une abstinence qui questionne ■ Et qui n'est pas toujours bien comprise.

# Alcool: la drôle de vie des abstinentes

Mathieu ESCOULA  
m.escoula@charentelibre.fr

**A** lors que l'agence Santé Publique France a révélé la semaine dernière qu'un quart des Français consomment trop d'alcool, certains Charentais ont choisi... l'abstinence. Non par religion ou pour des raisons de santé, mais par choix personnel.

## Un passé traumatisant



Pour **Stéfany Talbot**, auto-entrepreneuse dans le service à la personne, l'alcool réveille un passé tragique. En 2001, son compagnon de l'époque perd la vie après avoir été percuté par un automobiliste ivre avec 2,86 grammes d'alcool par litre de sang. Trois ans plus tard, le père de son fils se suicide, atteint par une grave dépendance à l'alcool. Si la trentenaire concède avoir déjà pris une cuite à 27 ans, sa consommation se limite désormais à deux ou trois verres par an. Une quasi-abstinence pas toujours bien comprise. Et les exemples ne manquent pas.

Quel a été son agacement lorsqu'il y a huit ans, au restaurant, après avoir demandé si un cocktail sans alcool pouvait lui être servi, elle s'est vu sèchement répondre par la négative avant que la serveuse ne passe commande à haute voix «*Un jus d'orange pour la petite.*» Ou quand en 2017, lors d'une fête des voisins, elle s'est vu proposer avec insistance un verre d'alcool avec pour argument: «*Faut se faire plaisir.*» Si elle est désormais parée pour ce type de situation, elle regrette néanmoins les regards suspects auxquels elle doit régulièrement faire face.

## Le roi des 3<sup>e</sup> mi-temps... sans alcool

**Jérôme di Tommaso** est formel: «*En trente ans de rugby, je n'ai jamais loupé une 3<sup>e</sup> mi-temps!*»



Si cet après-match ouvre parfois les portes à quelques excès, ce commerçant angoumois de 52 ans assure profiter de la fête jusqu'à tard dans la nuit sans boire la moindre goutte d'alcool. Une abstinence décidée au lendemain d'une soirée arrosée malheureuse? «*Pas du tout, je n'ai jamais aimé ça. Rien que l'odeur me révolte*», tranche l'ancien rugbyman, reconverti dans le théâtre, «*un milieu beaucoup moins festif*». Autoproclamé «*expert en eaux pétillantes*» qu'il déguste dans des verres ronds à pied car «*ça conserve mieux les bulles*», il martèle qu'«*une bonne eau vaut tous les vins du monde*».

Régulièrement questionné sur sa non-consommation et un éventuel passé d'alcoolique, il assure que son abstinence n'a jamais été

un motif d'exclusion, notamment en soirée. «*J'ai été accepté comme un mec qui buvait beaucoup*, sourit-il. *Et une chose est sûre, je ne commencerai jamais!*»

## «On oublie souvent de me servir à boire»



«*Tu es sûrement la seule Charentaise à ne pas boire d'alcool.*» Des r e m a r q u e s comme celle-ci, **Stéphanie Petit**, âgée de 38 ans, en essuie régulièrement lorsqu'elle décline un verre d'alcool. «*Et bien souvent, comme le choix est limité, je termine avec un verre d'eau*», soupire cette habitante d'Angoulême. Un sentiment d'exclusion accentué quand arrive l'heure de la deuxième tournée. «*On oublie souvent de me servir à boire*», témoigne-t-elle.

## L'abstinence philosophique

Tatouage du «*straight edge*» sur le bras – un mouvement dont les adhérents ne consomment ni alcool, ni tabac, ni drogues –,

**Maxime Marcelly**, 23 ans, regrette que son abstinence ait entravé son intégration lors des soirées étudiantes. «*Ceux qui fument vont dehors, ceux qui boivent restent ensemble, je ne me sentais pas à ma place*, explique-t-il. *Beaucoup pensent que parce qu'on ne boit pas, on n'est pas drôle, c'est un peu vexant.*»

Adeptes des concerts de musique metal, il lui est régulièrement demandé sa carte d'identité lorsque, verre de soda en main, il commande au bar une boisson alcoolisée pour un ami. Comme un sentiment que l'abstinence infantilise.

## «On se foutait de ma gueule»

Christian (le prénom a été modifié), retraité de 66 ans, a été dépendant à l'alcool pendant une dizaine d'années. Il y a quatre ans, il a fait le choix d'une abstinence totale. Non sans mal. «*Au début, on se foutait de ma gueule, on me disait que j'étais une gonzesse et on m'incitait à boire*, se rappelle cet ancien employé d'un centre de traitement informatique. *Du coup, j'évitais toutes les situations où j'étais en lien direct avec l'alcool: lorsque l'apéritif était servi chez moi, je préférais aller dans le jardin et je ne fréquentais plus les bistros.*» Une tentation, à l'époque, permanente qui le poursuivait jusque dans son sommeil. «*J'ai rêvé une fois que je prenais un bain de bière*», sourit-il. Débarrassé de ses anciens démons éthyliques, Christian assure qu'il lui est désormais inconcevable de boire à nouveau. «*Ça ne me fait plus envie.*» Et glisse avec une once de fierté: «*J'ai aujourd'hui des copains qui viennent me demander comment j'ai fait pour arrêter.*»

## «On me dit "t'as une vie de merde"»

«*Être une extraterrestre.*» Tel est le sentiment de **Julie Guinot**, 27 ans, lorsqu'elle annonce sa non-consommation d'alcool, «*tout simplement car je n'aime pas le goût*». Si dans son entourage certains félicitent la jeune femme, voyant en elle une capitaine de soirée bien utile, d'autres bloquent toujours. «*On me dit "c'est triste, t'as une vie de merde"*, témoigne cette habitante de Chaseneuil-sur-Bonnieure. *Peut-être que je passe à côté de quelque chose, soupire-t-elle. Avant de nuancer. Mais pour l'heure, j'arrive très bien à vivre sans.*»



## D<sup>r</sup> Philippe Batel

# «Les abstinentes ne sont pas respectés»

Pour le psychiatre et addictologue Philippe Batel, chef du service addictologie de la Charente, la consommation d'alcool est une norme sociale. Il constate un manque de considération à l'égard des abstinentes. Et déplore la mollesse du discours de l'État.

**Quand une personne arrête de fumer, on la félicite, quand elle arrête de boire, on lui demande ce qui ne va pas, pourquoi?**

**Philippe Batel.** L'idée que l'alcool peut devenir une maladie n'est pas ancrée dans l'esprit collectif. Dès lors qu'une personne arrête de boire, elle sort de la norme sociale. Or en France, les abstinentes sont nombreux, mais on ne les repère pas car ils se cachent et sont poussés à se justifier sur leur

non-consommation. Bien souvent, on n'interroge pas quelqu'un qui commande une bière dans un bar. En revanche, on va le questionner s'il demande une boisson sans alcool. Les abstinentes ne sont pas respectés.

**Pourquoi l'abstinence n'est-elle pas tendance?**

Car elle est un miroir insupportable pour les autres. Parmi mes patients, j'ai un couple qui a un problème d'alcool. Depuis que la femme est abstinente, son mari est insupportable avec elle. Je soigne également un homme, commercial dans une grande maison de cognac, à qui on met une pression en interne en lui disant «*tu n'es pas un homme si tu es incapable de goûter les produits que tu vends*». Il n'a donc

comme seul choix de continuer à consommer de l'alcool, une abstinence totale pouvant lui faire perdre son emploi.

**Comment expliquez-vous que le tissu social soit aussi imprégné par l'alcool?**

Car c'est le meilleur lien entre les membres d'une société. La vie des Français a toujours été accompagnée par l'alcool: on boit un coup pour une naissance, un baptême, un mariage et même un enterrement. De plus, le discours gouvernemental n'est pas à la hauteur des offensives menées par les alcooliers alors que les dommages liés à l'alcool coûtent 17,6 milliards d'euros à la nation chaque année. L'alcool est l'opium du peuple dans le sens où il permet d'avoir la paix à l'État qui mesure



Photo: Renaud Joubert

parfaitement les risques qui y sont liés. Le raisonnement du gouvernement est clair: il incite les Français à ne pas fumer; à ne pas manger trop gras, trop sucré et salé, à consommer cinq fruits et légumes par jour, à se protéger lors des rapports sexuels, à prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur... Il ne veut pas en plus les emmerder à limiter leur consommation d'alcool.