

# Hier, j'arrête de boire

En cette fin janvier, où en sont nos « bonnes résolutions » ? La raison semble impuissante à transformer les vœux en volonté. Mais de quoi voulions-nous nous « guérir » ?

**Le 31 décembre, chacun a pris ses résolutions. Qui de faire du sport ou d'être attentionné, qui d'arrêter de boire ou de fumer.** La bonne résolution, c'est à la fois une tradition indiscutée et une inflexion singulière qui doit corriger nos excès. C'est le levier qui, calé sur le bout d'année, soulèvera les mauvaises habitudes charriées par la routine du quotidien, l'ultime instrument rationnel pour remettre dans le droit chemin un désir tordu par le poids des tentations constantes...

## L'ADDICTION, UN COMPORTEMENT IRRATIONNEL ?

Mais nos résolutions échouent, presque systématiquement. Elles ressemblent à la pensée magique qui s' imagine qu'à force de concentration, les choses imaginées se matérialiseront. Nous nous bernons nous-mêmes chaque année. La raison semble impuissante à transformer les vœux en volonté, ou du moins à étendre sa validité au-delà du jour de son émission. Tôt ou tard, nous n'avons arrêté de boire qu'hier. C'est le problème de toutes les addictions, aux drogues ou sans substance, jeu, sexe, ou encore anorexie. Dans tous ces comportements apparemment irrationnels, une partie de nous semble prendre le dessus et nous faire agir contre notre intérêt et malgré nos résolutions, la désapprobation des autres, les conséquences sur notre santé. C'est pourquoi l'Organisation mondiale de la santé (OMS) considère l'alcoolisme, l'anorexie ou plus récemment l'addiction au jeu vidéo, comme des troubles mentaux.

Cette approche médicalisante est un renversement de l'approche classique qui parlait jadis en termes de vice, de faiblesse, de complaisance, stigmatisant et enfouissant davantage les toxicomanes dans leur manie. Nous en sommes revenus. Aujourd'hui, l'impuissance mentale a remplacé l'intempérance morale.

L'hôpital et l'école ont remplacé le presbytère et la prison. Mais si la condamnation morale est inappropriée, dans la mesure où l'addiction ne fait de mal à personne qu'à soi-même, le diagnostic médical n'est pas sans reproche : en effet, il traite l'individu comme un être à mi-chemin entre la chose et le processus physiologique, en tout cas dénué de liberté, alors qu'il est évident que le boire ou le fumer ne tombent pas sur nous comme le diabète ou le cancer. Si l'addiction n'est pas un vice, dont on ne comprendrait pas qu'on s'imprègne volontairement, elle ne saurait être une maladie, dont on ne comprendrait pas qu'on ne se débarrasse par une franche discipline. Bref, on est passé d'un extrême à l'autre, d'un individu malsain qui décide de tout à un individu malade qui ne décide de rien.

Or nos choix ne nous rendent pas nécessairement coupables, pas davantage que l'échec de nos résolutions absolument déterminées. Culpabilisation et déresponsabilisation sont en réalité les deux faces d'une même pièce consistant d'une part à voir l'addiction comme un mal à punir ou à traiter, et d'autre part, à nier le point de vue du toxicomane qui, s'il boit, fume, joue, se prive de nourriture, estime que c'est bon, sans quoi il ne le ferait pas. « *Nul ne fait le mal volontairement* », dit Platon (1) : nous choisissons toujours ce qui nous semble meilleur au moment du choix. L'addiction est moins une perte de raison devant un désir irrépressible, que la lutte entre deux désirs, deux biens, le bien de l'année et le bien du réveil. Il se trouve que personne n'a jamais gagné à 364 contre un.

## CHANGER DE REGARD...

Il faut donc plutôt se demander pourquoi l'individu favorise un bien si local, si puissant et si dévastateur qu'il finit par s'y noyer. Cette question n'est plus

celle d'un vice ou d'une maladie, mais celle d'un équilibre, d'une recherche d'amour, d'une vision du monde. La dérive de l'habitude jusqu'au cercle vicieux de l'addiction n'abolit pas le libre arbitre, mais l'insère dans un espace réduit. On saisit mieux comment le sujet peut faire des choix contre son intérêt : c'est que celui-ci s'est raccourci à son présent, son corps, son besoin immédiat, et ne correspond plus à l'acceptation plus large du terme, l'attribut d'une personne composée d'un corps, de besoins immédiats, mais aussi de relations, d'une identité sociale et d'un avenir. Dès lors, le rôle des autres est de trouver l'endroit par où pénétrer dans ce monde, recroquevillé mais pas irrationnel, moins pour le condamner moralement ou l'analyser rationnellement, que pour le comprendre.

C'est pourquoi, aussi efficaces soient-elles, les techniques pour traiter les toxicomanes ne remplaceront jamais l'empathie, la connaissance en première personne de l'addiction. C'est ce que révèlent les réunions des Alcooliques anonymes, des Narcotiques anonymes, le système de soutiens et de thérapeutes qui sont souvent d'anciens « pratiquants ». Empathie pour élargir le chemin, et non raison pour le corriger. Élargir ce petit univers qui, tournant en cercle pour trouver l'amour et ne le trouvant pas, au lieu de changer d'orbite, tournait plus vite encore. Se décaler vers une vision du monde qui réalise soudain le petit cercle où elle s'était enfermée. À cet instant, la décision est prise, le problème de l'addiction est réglé. Curieusement, cela a toujours lieu un « aujourd'hui ».

**Guillaume Von Der Weid,  
Professeur de philosophie**

1 – Platon, *Gorgias*, 468c, Garnier-Flammarion, 2018.