

L'alcool, entre plaisir et abus, où placer la limite ?

Quand on picole trop, on fait des conneries.

Mathias Folley a répertorié les siennes dans un livre qui sensibilise à quelques jours du début de la Tournée minérale.

● **Marie-Laure MATHOT**

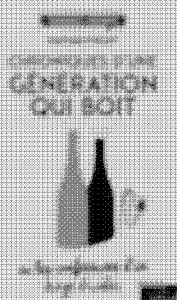
Prendre sa première biture à 14 ans. Boire en cachette lors des voyages scolaires. Aller au café le vendredi. Apprendre à à-fonner des litres et des litres à l'université. Se mettre des mines. Ne plus se souvenir. Continuer à l'âge adulte parce qu'il y a toujours une bonne raison : naissances, anniversaires, rencards, chagrins d'amour, drinks du boulot, nouvel an, mariages...

De ses 15 ans à ses 35 ans, Mathias Folley s'est pris au moins une biture par semaine. « *Et pas des petites bitures de soirées pyjamas : celles avec un B majuscule, qui l'anesthésient un docker polonais pour quarante-huit heures.* » Le ton est donné dès l'introduction de son livre *Chroniques d'une génération qui boit. Je suis un binge drinker.*

À l'heure où 66 000 Belges s'engagent à ne pas boire d'alcool pendant un mois dans le cadre de l'opération Tournée minérale organisée par la Fondation contre le

cancer, ce livre tombe à pic.

Chronique d'une génération qui boit est un livre à la fois drôle et pa-



thétique. Drôle grâce aux conneries liées à l'alcool que l'auteur raconte avec un ton cash et humoristique. Pathétique quand on met toutes ces histoires les unes à la suite des autres. On se rend compte que ses 20 ans de bitures l'ont mis dans des situations embarrassantes, humiliantes et dangereuses. À tel point qu'aujourd'hui, à 35 ans, Mathias Folley ne boit plus une seule goutte d'alcool, « *sous quelque forme que ce soit. Même le sabayon et les Mon Chéri.* »

Doit-on tous suivre son exemple et arrêter l'alcool ne fût-ce que pendant un mois ? « *Bien sûr que non* », répond Raymond Gueibe, alcoologue. « *La Tournée minérale risque de provoquer un sentiment de culpabilité chez les personnes qui n'arriveront pas à relever le défi. Or, ce n'est pas pour autant qu'ils ont un problème avec l'alcool.* » Le défi peut s'avérer être une expérience positive pour des personnes qui ont l'habitude d'exagérer mais selon l'alcoologue, « *l'être humain a be-*

soin de drogue. L'important est de gérer sa consommation, de ne pas avoir plus de 3 g d'alcool dans le sang. » Le spécialiste ne compte pas relever le défi. ■

> *Chroniques d'une génération qui boit* de Mathias Folley, La Boîte à Pandore

« Mon intention n'était pas de donner des leçons »

Mathias Folley, vous avez écrit tous vos déboires dans ce livre. Pourquoi avoir bu autant pendant toutes ces années ?

Je pense d'abord qu'on abuse dans toutes les générations. En ce qui nous concerne, on boit un peu pour oublier car on a une société qui va très vite, où il faut relever beaucoup de défis et où l'on est sous pression professionnellement et personnellement. C'est une échappatoire.

Quelle bévue vous a le plus marqué ?

Un matin, je me suis réveillé sans me rappeler où j'avais garé ma voiture. Quand je l'ai retrouvée, l'avant était embouti. J'étais persuadé que j'avais écrasé quelqu'un. J'ai passé la pire journée de ma vie. J'ai fini par aller me dénoncer au commissariat pour

que la police vérifie que je n'avais tué personne. L'histoire s'est très bien terminée : j'avais juste foncé dans un pylône en bois. Au final, c'est drôle mais ça aurait pu se terminer de manière catastrophique.

Pensez-vous sensibiliser avec ce livre ?

Ce n'était absolument pas le but de départ. J'ai raconté mes histoi-

res sous l'angle humoristique parce que je ne voulais pas donner dans le larmoyant. Et il ne faut pas se le cacher, on passe de bonnes soirées quand on a un verre dans le nez. Mais le cumul des anecdotes génère une prise de conscience.

Le but était qu'on s'identifie ?

Non, c'est un exercice que j'ai fait pour moi. Le jour où j'ai arrêté,

j'ai décidé de mettre toutes les conneries sur papier pour voir comment je l'ai échappé belle. Mon intention n'était certainement pas de donner des leçons. En tant qu'ancien binge drinker, je suis personne pour donner des leçons aux gens. Je livre les faits tels qu'ils sont mais sans jugement ni sur moi-même, ni sur les gens qui boivent. C'est mon expérience. Aux gens de tirer leurs conclusions et tant mieux si ça peut les aider des gens.

Comment allez-vous vous y prendre avec vos enfants ?

Je vais attendre que mon fils prenne sa première cuite. Le lendemain, je ne le punirai pas. Je lui achèterai un bon petit-déjeuner et je lui dirai : « assieds-toi mon fils, je vais t'expliquer pourquoi ton père ne boit plus d'alcool. » ■

DE SA PREMIÈRE BITURE-PARTY À SA PRISE EN MAIN

L'ADOLESCENCE

14 ans : 1^{re} biture d'une longue liste

C'est à 14 ans, entre deux parties de super Nintendo que Mathias prend sa première cuite au Matxás, alcool grec à 40 % trouvé dans la cave. Mathias veut savoir ce que ça fait. Il veut « *se mettre à la gnôle, la vraie, la dure. Celle qui transforme un garçon en homme et lui fait pousser des poils sur la poitrine.* » Malgré une gueule de bois faramineuse et « *une odeur de gerbe incrustée dans les nari-*

nes », cette cuite a été le point de départ de trois années de soirées bibitives à haute dose arrosées de Pising, Passoa, Malibu, tequila... Grâce à de

bons résultats scolaires et à un sac de sport gigantesque pour cacher les cadavres des bouteilles, Mathias n'éveillera pas les soupçons chez ses parents et prendra goût à ces soirées bien arrosées avant même d'arriver à l'université. ■

L'UNIF

Binge drinking : 5, 4, 3, 2, 1... zéro !

Si Mathias ne fait pas son baptême, le « fossile » impressionne les comitards par ses à-fonds. Il fait tous les TD, chante aux cantus, boit sur les chars de la Saint V et ramène les filles au kot... On rit le jour où ce n'est pas une fille qu'il a retrouvée dans son lit mais Xavier, un ami à lui, nu comme un ver. Son slip ? Ils le retrouvent dans le four. Mathias l'y avait mis car son ami

avait froid en rentrant. « *Pour le réchauffer, je lui ai dit : "Tu vas voir Xavier, je vais mettre tes sous-vêtements quinze minutes à thermostat huit. Tu m'en diras des nouvelles."* »

Mais on se désole aussi de voir à quel point ces bitures peuvent aller loin, comme le jour où une étudiante se retrouve arrosée d'un sac-poubelle rempli de... vomis. « *Le baptême est du binge drinking, point barre.* » ■

L'ÂGE ADULTE

Mais toujours pas l'âge de raison

Malgré toutes ses guindailles Mathias décroche son diplôme en droit et finit dans un grand cabinet d'avocats à Bruxelles.

« *Boulot, biture et baise : ce fut ça ma vie pendant quatre ans. "Work hard, play hard" en somme.* »

La vie active ne l'assagit donc pas. Au contraire. « *Les gens extérieurs au milieu ne le savent pas, mais la plupart des avocats – en particulier les associés de grands cabinets – sont des alcoolis-*

ques, workaholics et sociopathes, intoxiqués au cocktail adrénaline + argent. Quand un avocat décide de faire la fête entre deux journées de dix-huit heu-

res, il ne le fera pas à moitié. Il sera Gatsby le Magnifique, Don Juan et Puff Daddy combinés, ou ne sera pas. Le code de déontologie de la profession décrit pourtant les trois devoirs principaux de l'avocat : dignité, probité et délicatesse. La dignité... Vaste blague. Le Barreau grouille de débauchés, dont je faisais partie. » ■

LA PRISE EN MAIN

« Un usage problématique »

Mathias ne considère pas avoir un problème avec l'alcool. Même s'il se met les pires mines plusieurs fois par semaine, il se voit

comme un fêtard, pas comme un alcoolique. Les occasions ne manquent pas pour faire la fête et donc, boire : enterrements de vie de garçon, mariages, anniversaires... Puis, il boit seul. « *Durant les semaines qui ont précédé ma décision d'arrêter définitivement de boire, je glissais vers l'alcoolisme pur et dur, lentement*

mais sûrement. Je buvais de l'alcool quasiment tous les jours. Une à deux fois par semaine, je me mettais une mine jusqu'à l'amnésie. Et je m'étais mis à

boire en cachette. » Ce n'est pas une énième bévue qui lui en fera prendre conscience mais la réflexion d'un ami. « *Tu t'es encore bourré la gueule, c'est ça ? Ça ne m'étonne pas. Quand Martin est venu me voir à Bâle, il m'a encore dit que tu avais un usage problématique.* » Il s'est inscrit aux AA. Il ne boit plus. ■

« L'Homme a besoin de drogue »

Pour Mathias Folley, c'est clair, ce n'est pas pour rien que les Belges font parties des plus gros buveurs d'alcool en Europe. La culture de la bière y est pour quelque chose. La culture européenne aussi : on fête chaque événement par un petit verre. Et puis il y a les études supérieures. Mathias Folley ne nie pas l'influence de la guindaille et des baptêmes qui préparent les jeunes adultes à boire en très grande quantité. « Il y a beaucoup de qualité au baptême étudiant mais ça prépare les jeunes à une vie marquée par la boisson. »

L'alcool est en effet utilisé dans

toutes les cultures et bien souvent lors de rites initiatiques. Pour l'alcoologue Raymond Gueibe, il est important de ne pas banaliser la consommation à haute dose. « Dans notre culture, la drogue licite, c'est l'alcool. Mais certains de ses usages peuvent mener à la mort. C'est toute l'ambiguïté. D'une part, on a be-

soin d'une drogue mais attention à ne pas la banaliser et à la gérer correctement. » Et de prendre l'exemple d'un apéritif de mariage. « Imaginez que l'on vous sert de l'eau plate et de l'eau pétillante. Vous seriez déçus. »

L'alcoologue souligne que la boisson n'est pas quelque chose de négatif. « L'alcool est la drogue la

plus socialisante. C'est à cela que cela sert. L'alcool a donc des côtés positifs car il favorise le lien mais au-delà d'un certain dosage, il détruit le lien. »

Fêtard ou alcoolique ?

Comment savoir si on est devenu dépendant de l'alcool ? La fait d'aimer boire un verre en soirée nous rend-il malade de l'alcool ? « Il existe beaucoup de personnes qui ne sont pas encore dépendantes physiquement mais qui consomment tous les jours. Ils se met-

tent en danger car leur consommation va augmenter systématiquement s'ils veulent encore ressentir le

effets. C'est ce qu'on appelle une consommation problématique où il est

encore possible de faire de la prévention. Il s'agit de 40 % de mes consultations. » L'alcoologue rappelle qu'il est dangereux de boire tous les jours et de tomber dans des états amnésiques. Il faut au moins mettre deux jours d'abstinence sur la semaine. Et essayer de se limiter à deux ou trois verres grand maximum les jours où l'on boit.

Concernant les guindailles, le conseil de l'alcoologue est de « boire correctement ». « La règle, c'est de boire deux bières sur la première heure puis, une seule par heure entrecoupée de boissons non alcoolisées. » ■

M.-L.M.