



Hélène

**J'ai commencé
par un joint**

document

POCKET

Hélène

J'ai commencé par un joint

À treize ans, Hélène goûte à l'alcool. À quatorze, elle allume son premier joint. À quinze, elle prend de l'héroïne, à dix-huit ans, retrouve enfin une vie débarrassée de toute substance. Six années à suivre l'itinéraire chaotique de l'addiction : fugues, délinquance, cures de désintoxication et rechutes... Grâce à une psychiatre dévouée, grâce au lien d'affection renoué avec sa famille – grâce aussi à une résistance hors du commun – Hélène s'en est sortie. Mais pour sa réussite, combien d'échecs ? Lucide et sans complaisance, un témoignage précieux qui nous aide à comprendre de l'intérieur les mécanismes d'une terrible spirale...

« Hélène raconte sans tabou sa descente aux enfers. »

Métro

« Bravo, Hélène, pour ce bonheur enfin retrouvé, et merci pour cet espoir donné aux autres. »

La Manche Libre

Texte intégral

ISBN 978-2-266-168



9 782266 1680

J'AI COMMENCE PAR
HELENE
SYP 51

PRIX EDITE

6,10 EUR



9 782266 168083

CULTURES MODES VIE
9452 184835 01666075 032155 32

collection de l'auteur.

www.pocket.fr

Mama Coca
El Papel de la Coca
[WWW.mamacoca.org](http://www.mamacoca.org)

1.

J'ai shooté avant lui.

« Tu vas voir, elle est bonne... »

« Nous sommes seuls au sixième étage d'un immeuble, dans une chambre de bonne minable, refuge d'un copain. J'ai quinze ans. Jarv, dix-neuf ans, est mon meilleur ami, un frère. Pas du genre junky pourri, incapable de partage, au contraire. Il est dans la drogue depuis plus longtemps que moi, mais, si nous sommes en manque tous les deux, il trouve toujours une miette de poudre à partager. Normalement, on ne partage avec personne. Lui, avec son bon sourire pâle, sait me rassurer.

« Je nous ai trouvé la substance vitale... »

Cette fois, c'est moi qui l'ai trouvée, cette substance vitale. Il fait son shoot juste après moi. Je suis sonnée assez vite, avec un drôle de bouillonnement intérieur qui n'est pas le même que d'habitude. Et un goût bizarre dans la bouche. Il se sert à son tour, repose la seringue, une « shooteuse », comme on dit.

Dans mon souvenir, c'est encore moi qui commente.

« Tiens... ou elle est trop bonne, ou elle est coupée à la coke. En tout cas, elle est forte. »

On ne sait pas toujours sur quelle poudre on tombe avec les dealers. Normalement, l'héroïne est pure, mais ils en font ce qu'ils veulent. La coke est très chère. Snob, elle se pratique dans les milieux plus aisés, entre adultes. Dans des endroits où l'on mange, boit, discute, où l'on se donne l'illusion d'être brillant en société. Un « style de vie » qui ne concerne pas les adolescents perdus.

L'héro, c'est vraiment le produit de la destruction, c'est la rue. Avec l'héro, on n'a ni froid, ni faim, ni désir d'amour, et on supporte mieux la misère morale. L'héro t'enferme en toi-même, te replie, t'accroche, alors que la coke donne l'impression d'une ouverture d'esprit, d'une sexualité extravertie, pas vraiment comme l'alcool qui provoque une distorsion de la réalité. Le shoot à l'héro provoque une émotion destructrice l'illusion chimique d'une « illumination » interne, un flash qui donne la sensation éphémère et mensongère d'un soulagement passif. Comme si notre prison intérieure s'assouplissait un bref instant pour réapparaître aussitôt plus douloureuse, plus rigide, plus oppressante. Il ne se passe rien qu'un soulagement passif. On est dans une espèce de coton amorphe, fracassé. Ni bourré ni excité, mais apaisé et capable d'échanger avec l'autre, de fraterniser dans un monde sans limite, préservé de la réalité et du désespoir. Mais cette fois, nous n'avons pas le temps de parler.

Jarv se met presque aussitôt à trembler. Il est épileptique, je le sais, et il a toujours des cachets sur lui. Dans la ouate qui m'envahit, je pense : « Merde, elle est redoutable aujourd'hui. »

Je fouille dans ses poches à la recherche de ses pilules, et me bats pour lui ouvrir la bouche et lui faire avaler ce truc de force. Je suppose que j'ai

réussi, car, au bout d'un moment, il se calme, les secousses s'arrêtent. Je m'allonge à côté de lui, je crois qu'il s'endort. Je lui caresse la joue, tendrement.

« Ça va mieux, allez, on fait dodo. »

Je commence à piquer du nez, complètement cassée, et m'endors en quelques secondes, la main tendrement posée sur sa joue.

Sommeil de plomb, oublié.

Le lendemain matin, je me réveille en sursaut pour aller au lycée. Je saute dans des fringues sans même savoir si ce sont les miennes. J'arrive souvent en cours à peine lucide. Si la soirée s'est passée en boîte et que je me suis couchée à quatre heures, je me réveille encore pétée de la veille. S'il y a du whisky à portée de main, j'en prends un grand verre au petit déjeuner pour attaquer la journée.

Ce matin-là, je pars en courant, le laissant dormir. Il n'a pas de contrainte, plus de projet, il n'est plus étudiant, il n'est plus rien. Moi, j'essaie toujours et encore de garder la face, de mentir, de faire acte de présence en cours, même dans un sale état. Je ne veux faire de mal à personne, il y a assez de soucis en famille. Séparation des parents, boulimie de ma sœur qui a des problèmes depuis l'enfance.

Personne ne s'aperçoit de mes virées nocturnes : ma chambre isolée sur le palier de l'appartement familial me permet d'esquiver toute explication. Et même s'il fallait en trouver, j'en aurais toujours une – « J'étais déjà partie », « J'ai dormi chez une copine... »

En fait, je n'ai même pas le souvenir d'avoir eu à me justifier, sauf pour l'alcool, et devant ma sœur aînée. Je me servais dans la réserve des parents,

destinée à leur clientèle. Je remplissais le verre très vite et rangeais la bouteille.

Une fois, je la vois entrer dans le salon alors que je suis assise, en train de boire ce qui ressemble à du jus de pomme.

« Qu'est-ce que tu bois ? Je peux en avoir un peu ?

– Non, non, touche pas, c'est pas du jus de pomme.

– C'est quoi alors ?

– Rien, rien, pas grave. »

Elle s'approche et respire au-dessus du verre.

« Mais c'est de l'alcool. C'est quoi, ce truc ?

– Rien, c'est pas grave, c'est du whisky.

– Tu bois du whisky, toi ?

– C'est pas dramatique. Une fois de temps en temps, c'est juste pour rigoler.

– T'as vu le verre que tu t'es servi ?

– Je me suis pas rendu compte de la quantité, j'ai pas fait gaffe. Jamais je ne bois un truc pareil ! D'ailleurs, je vais le jeter. »

Et je me souviens de m'être levée pour vider le verre. Alors que j'en avais bu deux entiers avant qu'elle arrive. Je suppose qu'elle a dû alerter ma mère. « Tu sais qu'Hélène boit ? » Je me rappelle que ma mère m'a dit, plus tard :

« Hélène, comment se fait-il que les bouteilles de J&B, dans le cagibi, disparaissent aussi vite ? Il ne reste plus que ça ?

– C'est quand Philippe me raccompagne après une balade à moto, ou Patrick, je leur sers un verre. Ça va vite, une bouteille pour quatre ou cinq copains. Je n'ai pas réalisé. Il doit manquer à peine deux ou trois bouteilles...

– Plutôt six ou dix, apparemment.

– Non, ça m'étonnerait, je ne pense pas... »

Elle doutait d'elle-même.

Mes parents ne buvaient pas, et ne fumaient pas non plus. Moi, j'ai commencé par ça à treize ans environ. J'étais très gamine mais, physiquement, j'avais l'air plus âgée. J'ai démarré à fond, immédiatement, et presque à en crever, pour gommer mon mal-être. Je me lâchais, je n'étais plus dans la raison, mais dans l'explosion. Le carcan d'adolescent se resserrait, il m'écrasait de plus en plus, me rendant incapable d'être tout simplement moi-même. J'avais l'impression qu'il s'assouplissait quand je buvais, que j'arrivais à être un peu plus vivante, à me sentir mieux pour communiquer avec les autres. Non pour faire comme les copains, mais pour adoucir ma prison intérieure. L'alcool effaçait l'idée que devenir adulte serait encore plus étouffant, qu'il n'y avait ni passion ni espoir en la nature humaine.

J'étais en train de devenir adulte, mais je n'y voyais aucun intérêt. Je voulais pourtant grandir d'urgence, parce que je refusais d'être encore une enfant. Grandir me permettait de sortir de la famille. J'étais bien avec des jeunes plus âgés que moi, plus autonomes, plus libres, et j'avais besoin de liberté intérieure pour pouvoir m'intégrer à leur clan et faire la fête avec eux.

Je n'avais aucune conscience de mon plongeon, juste une sensation d'isolement, de mal-être, sans pouvoir l'exprimer. L'alcool me permettait de le supporter et de survivre à l'extérieur. Rire, participer à la fête, danser... sinon, j'étais repliée, sauvage, fragile, blessée.

Je n'avais plus aucun outil d'expression à travers un sport, un art, une passion quelconque. Avant, j'étais sportive, plutôt bonne nageuse, j'aimais skier et pratiquer tous les sports aquatiques, la

danse classique, contemporaine; j'aimais les animaux, les dauphins me fascinaient à cause de la liberté qu'ils symbolisaient. J'étais passionnée par la sagesse et l'authenticité que la nature représentait. Maintenant dès que j'arrivais de l'école, je posais mon sac, j'attrapais un goûter et redescendais dans la rue où je restais le plus tard possible. Je faisais la compétition toute seule autour du pâté de maisons. Je m'échappais pour cavalier en roller-skate, améliorant sans cesse mes performances. Je courais après je ne sais quoi, pour surtout ne pas être à la maison. C'était de moi à moi. C'était une liberté, des sensations, un dépassement de soi. Comme l'alcool, puis les premiers joints, jusqu'à la poudre et la seringue.

Je cours toujours pour m'éloigner de l'enfance. Et, ce jour-là, je cours retrouver Jarv qui doit encore dormir. Il a disparu, le lit est vide.

Quelqu'un, je ne sais plus qui, me renseigne.

« Non, il n'est pas là, il a été emmené aux urgences dans la matinée, mais il était mort.

– Mort ? Mais non ! Impossible ! Quel hôpital ? »

Je cours comme une folle aux urgences de l'hôpital voisin. À la réception, je demande à voir un jeune homme qui a été amené par les pompiers, je le décris précipitamment.

« Il est antillais d'origine, il s'appelle Jarv. Il a les cheveux très courts, grand et très mince. On a dû vous l'amener dans la matinée. On m'a dit qu'il est mort !

– Non, ce n'est pas possible, j'étais de garde toute la nuit aux urgences, et on ne nous a pas amené de mort. Je l'aurais vu passer. Mais qui êtes-vous ? Vous êtes de sa famille ? »

Je respire un peu mieux en me disant qu'il est sûrement quelque part dans l'hôpital.

« Je suis sa sœur, enfin... par adoption.

– Rassurez-vous, il n'est sûrement pas mort. On va vous le trouver. Allez voir dans le service, là-bas... »

Elle m'indique la direction. Je quitte les urgences en courant, trouve un ascenseur, appuie nerveusement sur le bouton, et, au moment où la porte va s'ouvrir, la réceptionniste me rattrape :

« Mademoiselle, excusez-moi, comment s'appelait-il ?

– Jarv.

– Ah oui, effectivement, j'ai une fiche de réception. Mais il n'est pas passé aux urgences, alors... Je suis désolée, il est décédé. Enfin, il était déjà mort quand on l'a amené.

– Mort ? Il a fait une crise d'épilepsie ? C'est ça ? Mort de quoi ?

– Il est mort d'overdose dans la nuit. »

Le choc. Il est parti à côté de moi, ma main tendrement posée sur sa joue, et au matin je n'ai même pas senti qu'il était froid. Je dormais, j'étais cassée, ailleurs, et il est mort tout contre moi, mais seul, comme un con, sans personne pour l'accompagner. Et moi, j'ai survécu.

La seule chose que j'aie pu lui dire me résonne encore à l'esprit :

« Tu vas voir, elle est bonne cette poudre. »

Je n'ai même pas eu le temps de lui dire « je t'aime ».

La mort existe, elle est bien réelle, et c'est la première fois que je me cogne dessus. Mon ami, le meilleur, mon Jarv, l'a rencontrée en silence dans son dernier shoot. D'habitude, on se disait tant de choses, et voilà que toutes les choses encore à dire ne le seront jamais. Combien sa tendresse était importante pour moi. Il me protégeait avec telle-

ment de bienveillance, pour ne pas qu'on me blesse encore. Je venais de perdre un frère. Au lieu de cela, dans la précipitation du manque et du plaisir à venir, j'ai seulement dit : « Tu vas voir, elle est bonne. »

Je me suis endormie tendrement avec lui, sûre de le retrouver le lendemain, et je suis revenue en courant pour le réveiller. J'avais même des croisants.

Je me rends compte que je l'ai laissé mourir parce que j'étais assommée de poudre, et que, si je n'avais pas été à ce point égoïstement satisfaite, il ne serait pas mort. Si j'avais eu un gramme de conscience, j'aurais vu qu'il ne s'était pas endormi. J'aurais vu ce moment. C'est ce qui fait le plus mal. Ne pas avoir vu la mort arriver, celle de mon meilleur ami. Cette poudre était probablement mortelle pour un épileptique, puisque je suis vivante en ayant pris la même dose. Ce n'est pas moi qui l'ai tué, mais je n'ai rien senti. Tout simplement parce que, dans la poudre, on ne voit ni ne sent rien, justement, plus rien ne nous atteint. On ne pense même pas, en cas d'alerte, être incapable de réagir pour l'autre. D'appeler au secours. Au moins ça pour un être qu'on aime.

Alors j'arrête de shooter. Voilà, c'est dit. Du jour au lendemain. En sa mémoire, peut-être en punition pour moi, je ne sais pas. L'abstinence dure. Elle est supportable avec les joints et l'alcool, jusqu'à ne plus tenir debout. Je tiens le coup un mois, puis un autre, mais le désert affectif, le désert humain, est toujours là, en moi et autour de moi, ce vide sidéral de l'adolescence. À ce moment où l'on devrait pouvoir épanouir la somme des apprentissages de son enfance, en supposant qu'ils soient corrects, ce moment où l'on devrait pouvoir

se découvrir soi-même – une plante qui a poussé et fleuri –, où l'on devrait pouvoir se montrer et dire : « Je ne suis pas une orchidée, une fleur de nénuphar, une pâquerette ou un pissenlit, je ne suis rien de ce que vous voudriez que je sois. Vous me vouliez jaune, je suis rouge ! Vous me vouliez en rose rouge de Baccarat ou en marguerite des champs ? Je n'avais pas le choix ? », on me lançait : « Tu as plutôt intérêt à être une orchidée... sinon, tu finiras coquelicot ! »

Et alors ? Si j'ai envie d'être un coquelicot ou une fleur de tiaré !

Et si les mathématiques m'emmerdent ? Passer « mon bac d'abord » ? Est-ce une garantie d'être heureuse ? Et si l'obligation de remplir toutes les cases qui vous conviennent me donne envie de mourir d'avance ?

Après plus de deux mois sans avoir rien pris, je commets la bêtise d'aller voir un film de Bertolucci, *La Luna*. La seule image dont je me souviens est celle de ce petit gamin dont les parents se battent, qui essaie de s'en sortir tout seul et continue à shooter désespérément jusqu'à mourir enfin. Il est libéré, il ne lutte plus. C'est fini. Plutôt mourir que de ne pas être le coquelicot rêvé. Je sors de cette salle pour courir directement chez un dealer, alors que je n'ai pas d'argent.

« Avance-moi, je reviendrai, je te rembourserai !

– On dit ça... »

C'est difficile de demander une avance dans la poudre. Ça ne marche presque jamais. Je fais le forcing, j'arrive à convaincre.

« Écoute, te pose pas de questions, vas-y, avance-moi, je reviens illico t'apporter l'argent ! »

Je ne savais pas comment, mais j'étais obligée de replonger dans la recherche de l'argent pour la

poudre, et de reprendre de la poudre pour dénicher de l'argent. Je l'ai remboursé, je ne me souviens plus comment. J'ai dû plumer¹ une porte. Ou rafler un sac.

Je retrouvai mon ticket pour l'enfer de la drogue. Il a duré quatre ans de ma jeune existence, et j'ai frôlé la mort d'abord pour survivre, et pour revivre enfin.

Comment expliquer cela à l'autre ? Celui qui a vécu ou vit son adolescence à l'abri des grands coups de couteau de la vie ? Simplement en avouant la vérité. Si la vérité est dite dans le but d'être utile, alors elle peut et doit servir.

J'aime la vérité, pour l'avoir si longtemps cherchée et aujourd'hui, elle ne me quitte jamais.

1. Ouvrir une porte au pied-de-biche.