



Charlotte  
Peyronnet

Et toi,  
pourquoi  
tu bois?

DENOËL



Et toi, pourquoi tu bois ?



Charlotte Peyronnet

Et toi,  
pourquoi tu bois ?

DENOËL

Photo de couverture : © Niz Denox

© Éditions Denoël, 2024.

## *L'uppercut*

— Madame! Vous m'entendez? Madame, ça va?

Qui me parle?

— Je crois que vous saignez de la tête! Mince, en plus vous avez des béquilles? Vous voulez que je prévienne quelqu'un? Il faut appeler les pompiers!

Merde, c'est quoi ce délire?

— Non, pas les pompiers. Plutôt crever!

Les seuls mots que j'arrive encore à grommeler. Ça résume bien mon état. J'ouvre les yeux. Je devine, comme dans un brouillard, le visage d'un homme. Un homme déjà croisé dans la cage d'escalier. Ah oui! Le voisin du troisième étage. Je referme les yeux.

— Madame, il ne faut pas que vous restiez là. Je peux au moins vous aider à remonter chez vous? Vous habitez au cinquième, c'est ça?

Je ne réponds pas. Je ne réponds plus.

Mes paupières sont lourdes. Hors de question de les décoller. Je préfère disparaître. À tout jamais. J'ai affreusement mal. Mal à la tête qui vient de percuter la rampe. Mal

au dos qui vient de dévaler dix-huit marches à la renverse. Mal au genou que je me suis fait opérer quinze jours plus tôt.

Je souffre, mais je n'ai pas le droit de me plaindre. Je n'ai pas le droit, car je suis ivre morte. Presque morte tout court, d'ailleurs. Littéralement. Je ne suis pas passée loin. Gisante dans l'escalier. À 1 heure du matin. Malgré le couvre-feu à 18 heures à cause de ce foutu Covid. Alors je ferme les yeux dans l'objectif de ne plus jamais les rouvrir.

— Charly, putain, Charly! Merde, merde, merde! Charly, tu m'entends? Tu t'accroches à moi et je te remonte, OK?

Je reconnais cette voix. C'est celle d'Alison. Ou Ali. La personne qui partage ma vie, l'une des seules qui me donnent encore envie de vivre. De ne pas mourir.

Elle mérite que j'ouvre les yeux. Je découvre son visage penché sur le mien. Elle n'a jamais aussi bien porté le surnom que je lui donne. « Mon Ange ». Pour son côté protecteur. Ali est là, au-dessus de moi. Mais aujourd'hui, mon ange est différent. Je le sens. Ses yeux apeurés sont embués. Et je vois quelque chose que je n'ai encore jamais vu en cinq ans de vie commune : ses larmes.

Affalée par terre dans la cage d'escalier pourrie de notre appart du canal Saint-Martin, je comprends que je viens de blesser la seule personne qui compte encore pour moi. Je le sais. Je le vois. La culpabilité m'écrase immédiatement car ses larmes, je les dois à ma trop bonne descente. À mon alcoolisme. Mot bien évidemment jamais prononcé jusque-là. Bah non, on préfère « Charly la bonne vivante ».

La tête qui saigne sur le sol, l'« alcoolique », ce n'est pas

moi. Pas à trente ans. Pas quand on est une petite nana. L'alcoolique, c'est l'autre<sup>1</sup>.

À la tête d'Ali, je comprends qu'il va falloir que je m'explique. Fait chier. J'opère, avec mon cerveau dans le coaltar, un décompte rapide. Le décompte macabre des verres enfilés dans la journée. Les voisins sont passés au resto juste avant le couvre-feu. Des habitués devenus des copains. Comme d'hab, je les ai invités à boire un verre rapide. En bonne patronne. Et comme d'hab, ça a traîné et on a bien picolé.

Compte, Charly, compte.

Huit pintes descendues avant qu'ils passent... et après? Pfff, c'est flou. Deux bouteilles de menetou-salon, cinq autres pintes... attends, peut-être sept? Ah oui, il y a eu du rouge aussi. Du pic-saint-loup.

Merde, qu'est-ce que je vais bien pouvoir dire?

Une marche manquée et tout part en fumée. Ah, ça valait bien le coup de se donner autant de mal à cacher tous les verres bus ces derniers mois! Ces dernières années, même. Toutes les dissimulations, tous les mensonges, tous les plans élaborés pour ne pas se faire gauler. Championne! Il y en a eu d'autres, des chutes, avant. Mais là, c'est celle de trop. J'aurais pu y passer. J'ai d'ailleurs envie de crever. Et je ne suis pas au bout de mes peines.

Car en plus des larmes, il va y avoir les mots. Des mots durs. Du genre qu'on aimerait ne jamais avoir à entendre. Ali va mettre un uppercut à mon alcoolisme. Un K-O technique à mon addiction.

1. 1,5 million d'autres, rien qu'en France, selon le Service public d'information en santé (SPIS), 2020. (Sauf indication contraire, toutes les notes sont de l'autrice.)



## *Prologue*

J'ai commencé à boire à l'âge de treize ans. Et j'ai levé le coude jusqu'à mes trente ans. Avec vigueur. Dix-sept ans d'alcool, c'est long. Dix-sept années de biture à répétition.

Mon histoire est celle d'une nana de trente-trois ans. L'histoire d'une meuf blanche, cisgenre, lesbienne, qui a grandi dans une famille aimante. Deux parents non divorcés, trois sœurs dont une handicapée. Une éducation catho. Un tas de diplômes. Plein d'amis. Une vie de couple épanouie. L'histoire d'une meuf française qui vit à Paris. Passionnée d'équitation et de musique. L'histoire d'une meuf aimée et privilégiée. Et pourtant l'histoire d'une meuf alcoolique. Comme d'autres l'ont été avant elle, et comme d'autres le seront après, malheureusement.

Moi, mon problème, c'est l'alcool. J'en suis dingue, accro, dépendante, malade. Mais en réalité je ne suis pas si différente de toi qui me lis. Oui, je suis alcoolique, mais qui sait ? Ton truc à toi, c'est peut-être la coke, la weed, le shit, le cul, la masturbation, les jeux d'argent, les cachetons, l'héroïne, la 3-MMC, le G, le fentanyl, la MD, les amphétamines,

la bouffe? Va savoir! On est nombreux à avoir des addictions. Et si ce n'est pas toi, alors c'est ta sœur, ta cousine, ta mère, ta collègue, ta pote.

L'alcoolique, c'est moi. ALCOOLIQUE. Oh, le gros mot, c'est ce que tu te dis peut-être. Il m'a fallu un peu de temps avant d'accepter cet état de fait, de reconnaître cette maladie que je traînerai à vie.

Si je suis capable d'écrire ces lignes, c'est que je suis sobre. Attention! Je n'ai pas choisi d'arrêter de boire, JE N'AI PAS EU LE CHOIX. C'était soit ça, soit la mort. Différence importante entre quelqu'un qui a juste une bonne descente et celui ou celle qui ne sait pas s'arrêter. Qui n'y arrive pas. Aujourd'hui, je suis sobre depuis vingt-huit mois. Suis-je guérie? Non. Car on ne guérit pas de l'alcoolisme, on vit avec. Je vis avec une putain d'écharde sous la peau qui ne veut pas partir malgré mes efforts. Je l'ai fait saigner, j'ai tiré dessus avec une pince à épiler, un couteau, tout ce qui m'est passé sous la main. J'ai même demandé de l'aide pour la dézinguer. Mais je n'y suis jamais arrivée. Elle reste là, cette foutue épine. Dès qu'on l'effleure, elle se rappelle à moi. Eh bien, mon alcoolisme, je le vois exactement comme ça. Il se fait oublier de temps en temps. Sage, il reste dans son coin. Merci, bien poli. Puis d'un coup d'un seul, il refait surface. Replonger est si facile.

Et il avance masqué. Il se pointe aussi bien dans les moments de joie que de tristesse. Il reprend le contrôle de mon cerveau grillé par les litres de boissons ingérés au fil des années et me fait dire : « Oh, tiens, et si on se prenait une bière? » Le con.

Là, j'ai bien envie d'une bière, d'ailleurs. Rien que de l'écrire. La bière, mon péché mignon. En même temps, c'est juste «de l'eau et des céréales», ça ne peut pas faire de mal, non? Eh bien, si! Douze pintes par jour. Est-ce que ça fait mal? Oui, très.

La bière est mon péché mignon, mais ça n'a pas toujours été le cas. J'ai aussi aimé le vin. Rouge, blanc, rosé. La vodka. Le rhum. Le gin. La manzana. Le Malibu coco. Un peu de tout et parfois tout en même temps, car on ne boit pas le même poison à treize ans qu'à trente. Mon alcoolisme, je l'ai construit. Sournoisement. Verre après verre. Non, je ne suis pas tombée dedans comme on tomberait dans une piscine. Et c'est cette construction que je vais te raconter.

Bienvenue dans mon cerveau fucké! Et si en lisant ces lignes tu te dis : «Tiens, c'est ça être alcoolique? Mais Machine, elle boit un peu comme Charlotte, non?», j'aurai peut-être gagné. Gagné à ce qu'on remarque ces femmes qui, comme moi, boivent en cachette, de peur d'être démasquées. Boivent parce qu'elles se trouvent «trop» ou «pas assez». Boivent pour un tas de raisons. Qui sont les leurs. Gagné car on pourra peut-être aider ces personnes, si elles le veulent, si elles l'acceptent. Et si c'est possible.

Pour autant, je ne veux surtout pas mettre tout le monde dans le même panier. Si j'ai bien appris quelque chose aux Alcooliques Anonymes (AA) ces derniers mois, c'est qu'il y a autant de formes d'alcoolisme que d'alcooliques. En revanche, on a toutes et tous un point commun : LA DISSIMULATION. Sur ce plan, nous sommes des champions. J'attends toujours ma médaille, d'ailleurs! Car on ne va quand même pas te montrer ce qu'on boit et comment on

se défonce ! Faut pas déconner. Le mensonge est notre arme de destruction massive pour passer plus ou moins incognito et avancer à pas feutrés dans notre société.

Dans la dissimulation, les femmes alcooliques excellent particulièrement. Car oui, il existe bien un alcoolisme au féminin. Laure Charpentier l'écrit dans *Toute honte bue* : « Incontestablement, ce qui différencie l'alcoolisme féminin de son homologue masculin, c'est la clandestinité<sup>1</sup>. » Nous, créatures qui ne devrions être que poésie, sensualité et féminité, nous savons nous cacher pour faire les pires conneries. La plus terrible étant de se faire mal. Une bière par-ci, un verre de rouge par-là. Oh, et puis allons-y : quelques mondanités, en tenue de cocktail, attaquons le champagne.

C'est donc aux Alcooliques Anonymes que j'ai décidé qu'il était temps d'arrêter de mentir. À moi-même et aux autres. Entourée d'alcooliques, je n'en avais plus le droit. Et ça m'a fait l'effet d'une claque. J'ai compris que si je voulais aller mieux et surtout être en paix, il fallait peut-être que je commence par renoncer à tout un tas d'approximations et de non-dits dont j'avais l'habitude. Car jusque-là, j'étais très forte pour dissimuler. Ou plutôt pour ne pas dire toute la vérité. Cent pour cent honnête, moi ? Pas vraiment. Encore moins sous alcool. Il paraît que le diable se cache dans les détails. Eh bien, je confirme. « J'ai bu un coup » et « j'ai bu douze pintes », ça n'a vraiment pas la même signification. Tout comme dire « ON a bu des coups » à la place de « J'AI bu des coups ». C'est certes plus facile, mais il est temps d'abandonner le « on » derrière lequel je me suis abritée

1. Laure Charpentier, *Toute honte bue. L'alcoolisme au féminin*, Grancher, 2006.

tant d'années. Maintenant que tu me lis, je te dois la stricte vérité. Et je n'entraîne personne avec moi.

Je n'ai pas la prétention de décrire les mille et une facettes de l'alcoolisme. Je vais donc te parler du mien. Purement et simplement. De mon écharde. De ce con. Et il a un point commun avec un paquet de personnes : je suis une femme. Nous, les femmes – je parle de toute personne qui se sent être femme –, nous avons mille raisons de boire. Et de le cacher. Ma picole est multifactorielle. Elle s'est assemblée pièce par pièce, comme un grand puzzle. Ma famille, mon éducation, mes études, mon homosexualité, mes jobs, etc. Tout a joué un rôle. Tout.

Tant qu'elles restent discrètes, les femmes alcooliques sont acceptées. Tolérées. Elles sont mères, collègues, amies, sœurs. On les aime. Mais dès qu'on apprend leur vice caché, alors là, c'est une autre histoire. Des poivrottes? Des sou-lardes? Envolé la beauté, envolé la désirabilité, sauf si c'est pour en profiter. Envolée, l'image de la nana qui trace sa route et rentre dans le moule. Il n'y a pas de moule pour les femmes alcooliques. Elles ont beau essayer, elles ne rentrent jamais dedans.

Un homme qui picole, lui, peut être sympa. Oh, ce mec, ce mâle qui « tient l'alcool » comme un vrai, comme un dur, comme un foutu Cro-Magnon, il est cool. On se marre bien avec lui. Avec une nana qui boit un peu trop, qu'on se le dise, on n'est pas hyper à l'aise. Elle nous fait marrer elle aussi, mais la limite est vite atteinte.

C'est un peu comme avec la bagnole. On va dire d'un gars qui roule à 170 kilomètres-heure sur l'autoroute que

c'est rapide, bien sûr. Mais on va le trouver viril. Une meuf qui fait la même chose? Elle est dangereuse, point barre. Un ivrogne fait rire. Une soûlote fait peur. Même si dans les deux cas la réalité est peu reluisante. Un homme a la possibilité de cacher son alcoolisme derrière la performance. Ça peut même l'arranger. La même démarche est moins évidente pour les femmes.

On a beau dire qu'on parle plus facilement aujourd'hui qu'hier des conséquences de l'alcool, L'ALCOOLISME RESTE UN TABOU. C'est OK de boire. En revanche ce n'est pas du tout acceptable de franchir le fossé jusqu'à l'autre rive. Et la dépendance se révèle encore plus taboue quand elle est conjuguée au féminin. Peu importe la classe sociale. La ménagère, la bourgeoise, l'influenceuse, la bobo, la cadre, la chômeuse... Aux yeux de la société, il n'y a pas un alcoolisme féminin plus admissible qu'un autre.

Or le monde dans lequel on vit nous incite fortement à picoler. Les occasions de lever le coude ne manquent jamais. C'est culturel. S'intéresser au sujet revient donc à questionner l'ensemble de nos traditions. Personne n'en a envie car c'est ultra rabat-joie de s'en prendre à l'ivresse tant fantasmée. Ensuite, ça entraîne forcément une réflexion sur sa propre consommation. Question qui en terrifie plus d'un. L'annonce de ma sobriété naissante a d'ailleurs été bien accueillie par tout le monde. J'ai été félicitée par mes proches. À l'exception des buveurs. Ceux qui savent bien, au fond d'eux, que leur si bonne descente est problématique.

Mais que ce soit bien clair : je n'écris pas ces lignes pour que tu arrêtes de boire. Je n'ai pas vocation à fracasser le

patrimoine français. Certainement pas! J'aime la compagnie des buveurs et je vis souvent, par procuration, la légèreté d'une personne alcoolisée. Est-ce dangereux pour mon abstinence? Oui. Mais j'aime te voir profiter de ce verre dont j'ai tellement envie. Je t'admire même, toi qui connais la modération. Je me réjouis, tant que cela ne devient pas trop. Car maintenant, je te repère. Toi qui me ressembles et pour qui le premier verre appelle systématiquement le deuxième, le troisième et, tant qu'à faire, le dixième. Puis la défonce.

À vrai dire, je rêve même qu'un jour je puisse reprendre un verre de condrieu. Un seul. Ou une coupe de champagne (la bourge!). Pourtant, je sais que c'est impossible. Car pour moi : PLUS JAMAIS UNE GOUTTE D'ALCOOL. C'est le seul moyen de m'en sortir. Sinon, c'est la rechute.

On ne sait pas aider les malades alcooliques. On ne sait pas quoi leur dire. On imagine les réunions des Alcooliques Anonymes comme une secte régie par des codes religieux et des rites secrets où l'on prend la parole à tour de rôle : «Charlotte, alcoolique.» Il y a du vrai. Mais tellement de mythes. On ne connaît pas ces drôles de spécialistes que sont les addictologues, à moins d'en avoir entendu parler par une personne souffrant d'addiction. Et, en France, on ne sait tout simplement pas dire aujourd'hui : «Cette femme est alcoolique.» Notre société n'est pas prête. Pourtant, il serait temps. Car ce déni n'est pas le lot de tous les pays. La *rehab* a plus la côte chez les Américains. Moins honteuse. En même temps, le concept du pichet de rouge n'existe pas, ou peu, de l'autre côté de l'Atlantique.

« Il y a alcoolisme lorsqu'un individu a, en fait, perdu la liberté de s'abstenir d'alcool<sup>1</sup>. » La voici, la mince frontière. Celle qui tue 41 000 personnes en France chaque année. Dont 11 000 femmes<sup>2</sup>.

La liberté de s'abstenir? Ça te paraît abstrait? L'idée l'a longtemps été pour moi aussi. Alors je te donne un exemple. Tu es en terrasse. Tout le monde autour de toi commande une bière. Prends-tu également une bière parce que tu en as vraiment envie? Ou par mimétisme? Ton cerveau t'envoie-t-il des signaux pour te convaincre que cette bière est plus sexy qu'un coca? Et une fois la bière commandée... et bue, la deuxième, tu la commandes pourquoi? Parce que c'est quand même hyper sympa de décompresser? Parce que s'arrêter là n'est pas une option? Dis-moi, toi, pourquoi tu bois?

Comme une putain de gourde, je suis tombée dans le piège de la boisson. Et pas qu'un peu. J'ai été cette personne capable de TOUT. Totalement imprévisible. La personne qui partage ma vie, *my partner in crime*, m'a récemment dit que, « avant », elle vivait dans la peur permanente. Que tous les jours, elle craignait de recevoir un coup de téléphone qui lui annoncerait que, bourrée, j'étais passée sous un bus. Que j'avais pris un avion pour Beyrouth ou Madrid. Ou que j'avais été retrouvée dans tel hôpital.

Cette peur est derrière nous. C'est un équilibre fragile, mais qui tient. Est-ce que j'ai des regrets? Quelques-uns. Mais c'est comme ça, point. L'important est maintenant d'en avoir le moins possible.

1. Cette définition, proposée par le professeur Pierre Fouquet en 1951, est toujours d'actualité.

2. Selon Santé publique France, en 2019.

Derrière moi la défonce, le coude levé, les mensonges. Derrière moi la Charly bonne vivante dont je portais le masque.

Ah oui : j'ai beau m'appeler Charlotte, tout le monde m'appelle Charly. Mes parents, mes grands-parents, mes amis. Autant Charlotte ne boit pas trop (en public en tout cas) – car Charlotte, c'est le prénom pro, jamais une connerie au boulot, un bon petit soldat! – autant Charly picole. Ou du moins picolait.

Cela dit, je t'ai garanti une lecture sans langue de bois. Je ne vais donc pas m'inventer un double maléfique qui, lui, s'enivrait. Ça m'arrangerait bien, mais cela reviendrait à mentir. Quand je bois, je ne deviens pas quelqu'un d'autre. Je suis Charlotte et Charly. Il ne s'agit pas de mon alter ego qui a merdé à tant de reprises quand il avait trop bu. Non, c'est bien moi qui disais « Va chier » à tout bout de champ quand quelqu'un osait troubler ma pseudo-allégresse de nana bourrée ou me faire remarquer que ce verre-là était peut-être en trop. Pas de Dr. Jekyll et Mr. Hyde. Ce serait trop facile. C'était moi. Une moi dont je ne veux plus.

Enfin, je crois. Car l'abstinence tient à peu de chose. Si j'ai posé le verre, c'est pour moi. Avant tout. Mais aussi, beaucoup, pour préserver mes proches. Parfois, je doute. Pourquoi avoir arrêté? Pourquoi ne pas juste reprendre? D'autant que le sevrage n'est pas facile. Si seulement. Ça m'aurait évité bien des emmerdes. Pas de traitement. Pas de tremblements. Pas de manque. Malgré tout, j'ai une certitude : C'EST POSSIBLE!

Mais dans ce livre, je vais te parler d'alcoolisme, pas de sobriété. Sinon ce serait comme commencer le bouquin par la fin. Cela aurait été plus joyeux, certes. Plein de positivité. Il aurait été question d'un avenir meilleur qui m'attend, j'en suis sûre. Il y a intérêt, en tout cas. Mais je ne veux pas te cacher l'autre partie de l'histoire. Car si je te dis qu'aujourd'hui, ça va mieux, tu te demanderas certainement : « Mais bon sang, elle buvait quoi cette nana ? Et pourquoi elle buvait autant ? »

Je suis sobre depuis le 24 mars 2021. Et je me suis rarement sentie aussi vivante.

Je me considère un peu, oh la mégalo, comme un phénix. Je me le suis d'ailleurs tatoué sur le corps, ce mot. Je n'étais plus qu'un tas de cendres. Invisible. Je ne m'aimais plus. Car on ne peut pas s'aimer réellement quand on est capable, au quotidien, de se faire si mal. Je crois même que je n'étais plus capable d'aimer qui que ce soit. Je buvais pour faire passer les journées le plus vite possible. Aujourd'hui, j'ai envie de profiter de chaque instant. Puis de m'aimer. Correctement.

Je réapprends aussi à aimer la personne avec qui je partage ma vie. À profiter de ma famille sans les déjeuners alcoolisés. J'apprends également à apprécier les autres, sans le prisme de l'alcool. À les écouter vraiment, pas juste boire des coups avec eux. Les gens chiants restent chiants. C'est un fait. Mais je suis heureuse de retrouver les personnes qui me sont chères. Heureusement, « alcoolique » ne pèse pas le poids d'un casier judiciaire. *Fresh start*, le phénix.

Ce livre, le journal de mon addiction, j'en ai vomi chaque phrase. Comme j'ai pu vomir mon alcool pendant

de longues années. Mais là, c'est sans cachette. « Avant », je passais ma vie à négocier avec mon cerveau grillé par la boisson. Aujourd'hui, je lui laisse un peu d'air et je le laisse te raconter mon histoire.



## Un terreau fertile

*Automne 2006*

Un bol. Un briquet. Une bouteille de tequila. T'y vois un lien? Pas certain. Et pourtant, tu as là tous les ingrédients d'une soirée qui s'annonce belle. Ou folle. Car arrosée.

J'ai seize ans et je suis en première au lycée privé de Saint-Germain-en-Laye. Lunettes rectangulaires à grosse monture noire, cheveux ondulés colorés au henné, jean baggy, baskets Onitsuka, veste de skateur. Avec mon look rangé, j'ai presque l'air d'une sainte. Au moins en apparence. Faut dire qu'à l'Institut Notre-Dame, on se tient à carreau. On n'a pas le choix, d'ailleurs. Je n'ai pas décidé d'intégrer cette boîte à bac coincée, où un crucifix surplombe le tableau noir dans chaque classe. Mes parents ont décidé à ma place, et je leur fais confiance. J'y suis depuis la sixième. Scolaire, appliquée. J'en chie, mais c'était soit le privé, soit le collège-lycée de La Celle-Saint-Cloud, où traînent les racailles. Et je ne suis pas une racaille. On attend de moi le meilleur. « On », ce sont mes parents. Résultat : même si dans la famille on ne jure

que par le public, j'atterris à l'IND, acronyme anxiogène, après un primaire dans l'une des petites écoles publiques de mon village louveciennois, dans la banlieue ouest de Paris.

Le choc est immense quand j'intègre Notre-Dame, en 2001. Même si quelques copains m'ont suivie dans ce collège, je me sens perdue dans l'immense cour de récré. Une prof de maths au carré brun très court nous appelle par nos noms de famille pour que l'on rejoigne les rangs de notre classe. OK, je suis un numéro. Elle fait flipper avec sa chemise débardeur blanche bien stricte et sa jupe bleu marine qui lui arrive au genou. Un look de bonne sœur, manque plus que le col Claudine. J'ai beau avoir soigneusement choisi mes fringues la veille avec ma maman, rien n'y fait, je me sens presque punk avec mes baskets. Ce sera la sixième jaune pour moi. Pas de chiffre ni de lettre de l'alphabet pour différencier les classes à Notre-Dame. Non, ce sont des couleurs. C'est quoi leur délire, là? Ils veulent se donner un air cool en faisant de nous un arc-en-ciel de petits enfants de chœur? Une seule tête familière parmi les trente-trois élèves de ma classe. Je perds pied. Je ne suis pas faite pour rentrer dans ce moule privé catho. Certes, j'ai fait ma première communion, ce qui m'assure une certaine légitimité dans ce genre de milieu, mais moi, les crucifix, je ne vois pas le rapport avec les cours de maths. Je croule sous les devoirs. Et plus je croule, plus je stresse.

Tous les matins je vis un enfer. Je me réveille avec la boule au ventre et je n'ai pas envie d'aller au collège. Mon mal-être dure le temps de ma sixième. C'est long, une année scolaire. Si long. J'ai l'impression d'être un pion. Trop d'efforts. Trop de règles. Mais au bout de quelques mois, tel un bâton qui

plie sous la contrainte, je m'y fais. Je rentre dans le moule. La bonne pâte que je suis déborde de tous les côtés, mais je rentre. Foutu moule.

Le plus important, aux yeux de mes parents, c'est de ne pas faire de vagues. Je le comprends vite. Il m'est permis de rapporter des notes pas incroyables tant que je suis sage et que je me donne à fond. Si je suis en difficulté, ce n'est pas grave, du moment que je fais de mon mieux. Alors j'en donne au moins l'impression. De même, il est hors de question d'avoir des remarques pour mauvais comportement. Je suis donc sage comme une putain d'image. Ou du moins, je sais m'entourer. Traîner avec plus con que moi m'évite les problèmes. Je passe entre les mailles du filet. Sept années dans le privé et pas une heure de colle. Ça mérite au moins un pin's. Franchement, rien à redire, je t'ai dit que je n'étais pas une racaille. Je fais le minimum pour obtenir les encouragements à chaque trimestre avec systématiquement la petite mention qui fait enrager mon père : « Charlotte est bonne élève mais on le sait, elle peut mieux faire. » À quoi bon s'épuiser ? Je suis dans la moyenne et je kiffe avec mes potes. Surtout que m'épuiser, je préfère le faire en dehors du collègue.

Depuis l'âge de dix ans, mon planning est bien rempli. Mes journées se partagent entre l'école et le poney. Je monte à cheval depuis que j'ai trois ans. Ma passion, la vraie. Jusqu'à mes dix-huit ans, je ne pense qu'à ça. Terminer au plus vite ma journée d'école pour retrouver mon canasson et ma monitrice Véro. Véro qui est vite devenue une amie, et l'est encore aujourd'hui. C'est à elle que je dois d'ailleurs mon surnom, Charly, donné à mes premiers concours. Je ne sais

pas si elle a voulu masculiniser un peu mon prénom parce que j'évoluais uniquement avec des mecs, en tout cas j'ai tout de suite adoré.

Tu me demanderas peut-être quel est le rapport avec l'alcool. Eh bien si, il y en a un. Je t'ai dit que mon alcoolisme était un grand puzzle. Chaque activité, chaque passion, chaque personne croisée a pu en constituer une pièce plus ou moins importante. Patience! Chaque chose en son temps.

Ma vie jusqu'au bac est donc celle-là. En cours la journée, à cheval en fin d'après-midi, les devoirs jusqu'à 21 heures et rebelote. Et tous les dimanches, accompagnée de mon papa, bien courageux de se lever aussi à 5 heures du mat pour encourager la passion de sa fille, je me rends sur les terrains de concours en pantalon blanc et bottes parfaitement cirées. Avec le recul, bordel, j'en ai passé du temps en veste de concours. Mon père devait en chier, mais il ne se plaignait pas. Prêt à tout pour ses quatre filles. Et puis c'était notre moment à deux. Entre bonshommes. Car je sais qu'il a toujours vu en moi le petit mec qu'il n'a jamais eu. Je me souviens de sa fierté quand je demandais pour Noël un VTT ou une cote de travail. Même si genrer l'éducation me fout la gerbe aujourd'hui, à côté de mes sœurs, j'ai un peu été élevée comme un garçon.

À cette époque, l'équitation est une nécessité pour moi. À haute dose, tous les jours. « Une occupation saine », dit ma maman. Il ne suffit pas de poser son cul sur la selle et de réaliser le parcours de saut d'obstacles. Non, un poney, il faut s'en occuper tous les jours. Il faut le bichonner, mon Just in Time d'Arby. Ouais, c'est son nom. Un nom de bourge. Et

puis un cheval, ça ne se laisse jamais dompter à cent pour cent. Pratiquer l'équitation, c'est un peu apprendre la frustration. Connaître la victoire en compétition. Les défaites aussi. Tomber. Se casser. Et recommencer.

À seize ans, je n'ai donc qu'une priorité dans ma vie : mon poney. Le reste a peu d'importance. Les amoureux, je m'en fiche. Même si, puisqu'il faut bien faire comme tout le monde, je roule quelques pelles par-ci par-là. Mais sans jamais imaginer aller plus loin. Je ne veux juste pas être la dernière à « la » faire. Cette fameuse première fois. Je ne rêve pas du prince charmant. Je n'ai pas le temps, de toute façon.

Un bol. Un briquet. Une bouteille de tequila. Je suis entourée de six potes. La crème de la crème des copains. On est chez Blandine, à Louveciennes. Ma Boudine. Ma meilleure amie depuis qu'on a trois ans. Ses parents sont partis en week-end je ne sais où. La baraque pour nous tout seuls, le feu. Deux de ses frères sont là aussi. Je les connais bien car ce sont les potes de Violaine, ma grande sœur. On les voit comme nos modèles quand il s'agit d'organiser des soirées. Ils nous achètent même nos bouteilles avec notre argent de poche. Celui qu'on a gagné en faisant du baby-sitting ou en nettoyant les voitures de la famille. Comme ça, même s'ils sont peu regardants dans les épiceries à Louveciennes, on n'a même pas besoin de montrer nos cartes d'identité. Faut croire que l'amende de 7 500 € ne fait pas peur aux commerçants<sup>1</sup>. Ça nous arrange bien. Tout

1. Dans certaines régions de France, selon l'association Addictions France, 9 magasins sur 10 contreviennent à la loi de 2009 interdisant la vente d'alcool à des mineurs.

comme la présence des « grands » à la soirée. Ils jouent le rôle de caution aux yeux des parents. La situation est donc sous contrôle. Mon cul.

Un bol. Un briquet. Une bouteille de tequila. Et la soirée s'annonce bonne. Enfin, selon nos critères. Elle sera bonne parce qu'on n'a qu'un seul objectif en tête : être bien bourrés, raconter un paquet de conneries dont on ne se souviendra pas et se marrer. Faire comme les grands, en gros. Comme presque neuf jeunes sur dix, qui picolent avant leurs dix-huit ans<sup>1</sup>.

Pour ça, on peut compter sur notre nouveau jeu à boire. Le bol de tequila est posé sur la table de la salle à manger. Oui, un bol. Genre grand bol de cuisine, presque saladier. Roh, on ne va pas lésiner sur les quantités. Ce serait dommage à seize ans. Le jeu ? Y verser une bouteille entière de tequila. Y foutre le feu. Plonger la pièce dans le noir et boire le poison le plus vite possible. Mais, mais, mais ! En utilisant uniquement ses doigts. Bam, index et annulaire joints, les deux mains, on fait aussi rapidement qu'on peut des allers-retours entre le bol et notre bouche. Tous les copains en même temps. Pas de Covid à l'époque, mélange de salive à l'ancienne. Le goût ? Zéro importance ! C'est le jeu qui prime. On a les doigts qui brûlent mais on s'en fout. Le bol flambe tel un Grand Marnier sur une crêpe sucrée. Il ne faut pas plus d'une minute pour le boire en entier. Et on en redemande. Deuxième bol.

1. Étude de l'Observatoire français des drogues et des tendances addictives (OFDT), en 2017, chiffre cité dans le rapport de la Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives (Mildeca) : <https://www.drogues.gouv.fr/lessentiel-sur-les-jeunes-et-lalcool>.

Pense-t-on aux risques? Non. Absolument pas. Rien ne peut nous arriver à Louveciennes, c'est la banlieue chic parisienne. Le seul risque qu'on prend, et on le sait, c'est vomir. Alors comme on est prévoyants, on mange des pâtes avant de boire. Mais pas n'importe lesquelles : des spaghettis. Plus faciles à rendre. Est-ce qu'on a le sens pratique? Ah ça oui! Et le sens de la fête, aussi!

L'alcool monte doucement. Je sens mes paupières s'alourdir. Mais mon esprit devient plus vif. Comme si j'avais mille idées à la minute. Des idées de merde, certes. Mais elles fusent. Je me dis que j'ai de la chance d'avoir des potes aussi cool. Avec leur style mi-*roots* mi-élégant. Rien à redire. L'avantage d'être toutes et tous rangés à l'IND, c'est qu'on n'a pas de comptes à rendre à nos parents. Sous étroite surveillance, on vit notre meilleure vie.

Le bar de la cuisine ouverte de la maison de Blandine se transforme en comptoir de boîte de nuit. La musique à fond. Une rangée de douze shots de tequila bien alignés. Deux par tête, ça nous semble un bon début. Un bon début après deux bouteilles de tequila flambées. On se met en rang d'oignons face au bar. Je mets du sel entre mon pouce et mon index. Je le lèche. Dégueu. Je bois cul sec la tequila San José. Dégueu. Et je croque dans une tranche de citron. Triplement dégueu. Si on aime le goût? Non! On aime le spectacle. Et puis on voit bien qu'on commence doucement à partir. Loin.

Je danse sans penser à mon corps d'ado en travaux que j'ai un peu de mal à assumer. Je me sens souvent gauche, mais là, ce n'est plus le moment d'y penser. Je profite. Après la tequila, ce sera vodka. Une bouteille pour trois. Derrière

**« Je n'écris pas ces lignes pour que tu arrêtes de boire. Non, je n'ai pas vocation à fracasser le patrimoine français. J'aime la compagnie des buveurs et je vis souvent, par procuration, la légèreté d'une personne alcoolisée. Mais maintenant, je te repère. Toi qui me ressembles et pour qui le premier verre appelle systématiquement le deuxième, le troisième et, tant qu'à faire, le dixième. Puis la défonce. »**

On a mille raisons de boire. Par tradition familiale. Pour s'intégrer. Pour rigoler. Par bizutage. Par mondanité. Pour amuser la galerie. Pour danser. Pour se faire bien voir. Pour être promu. Pour se désinhiber. Pour plaire. Pour jouir. Pour s'assommer. Pour passer l'ennui. Pour oublier... Fille de bonne famille, Charlotte Peyronnet vit en couple, à l'abri du besoin. Rien à redire sur le papier. Et pourtant, elle est alcoolique.

Avec une sincérité désarmante et pas mal d'autodérision, elle nous raconte sa descente aux enfers, du premier verre jusqu'à celui qui a failli la tuer. Dans un récit cru et sans détour. Tout simplement parce que ça n'arrive pas qu'aux autres.

Et toi, pourquoi tu bois ?

Charlotte Peyronnet a trente-trois ans et déjà mille vies. Après une école d'ingénieurs en agriculture, elle intègre Sciences Po, devient journaliste à RMC puis ouvre son restaurant. Elle œuvre maintenant pour l'anti-gaspi dans le secteur alimentaire. Elle est sobre depuis deux ans.

**DENOËL**  
denoel.fr



## **Et toi, pourquoi tu bois ? Charlotte Peyronnet**

Cette édition électronique du livre  
*Et toi, pourquoi tu bois ?* de Charlotte Peyronnet  
a été réalisée le 4 décembre 2023  
par les Éditions Denoël.

Elle repose sur l'édition papier du même ouvrage  
(ISBN : 9782207178843 - Numéro d'édition : 613062)

Code produit : U59431 - ISBN : 9782207178881.

Numéro d'édition : 613066