

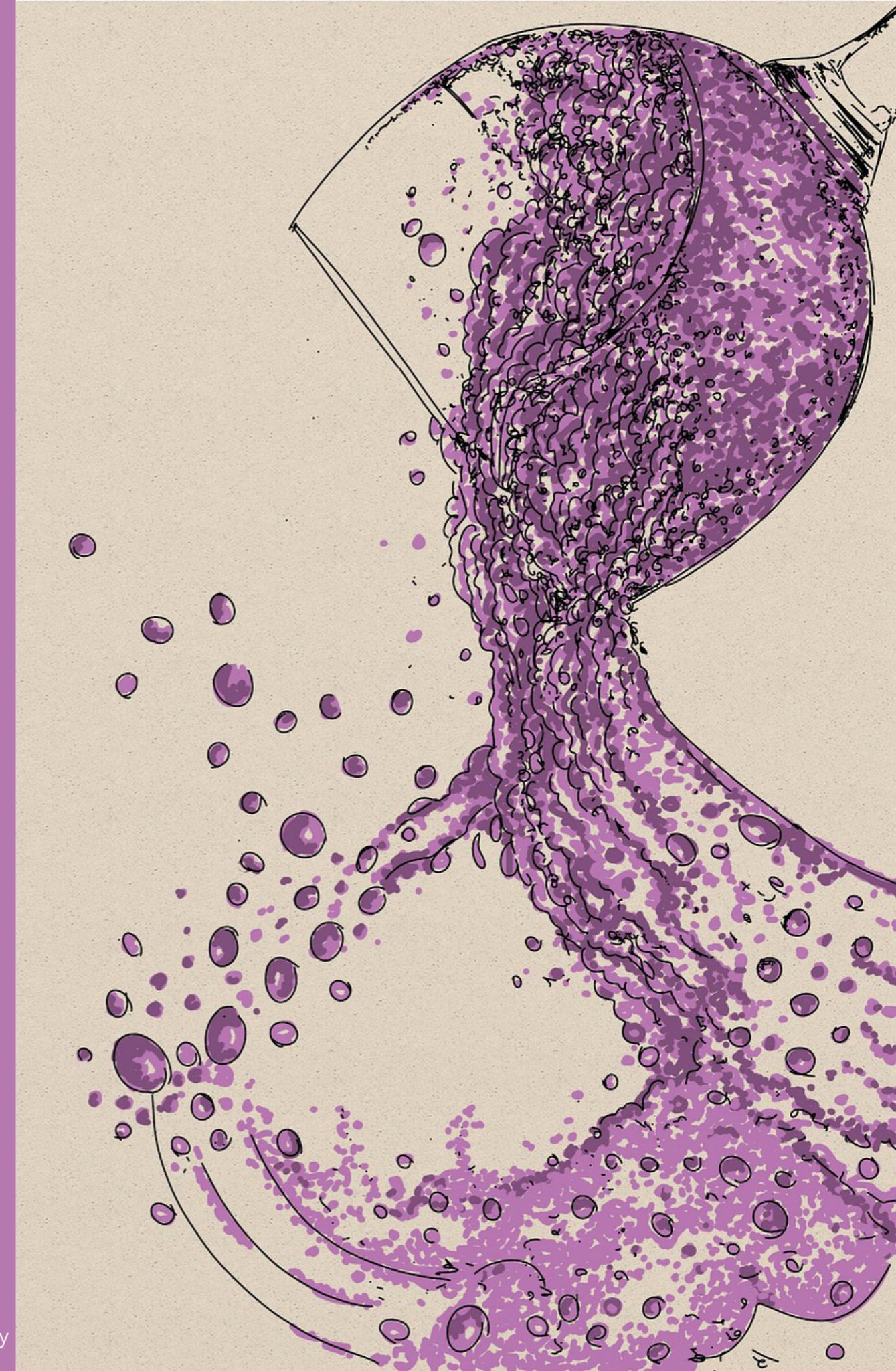
# BIBINE PARTY

**Au même moment... # 59**

Chronique d'une culture dopaminée

A l'occasion de la parution  
de l'ouvrage de Jérôme Semel Picard  
Bibitor 1 : Psyché des litres  
La vie sous alcool

Image par Biella Biella de Pixabay





**Bibitor 1® : Psyché des litres**  
**La vie sous alcool**

Deux ouvrages de Jérôme Semel Picard  
Auto-Edition / Amazone, novembre 2025  
514 pages

« Pourquoi ai-je connu les affres de "La vie sous alcool", sous-titre du premier Bibitor, Psyché des litres, que vous avez entre les mains ? Oui, pourquoi moi, Jérôme, suis-je donc devenu ce putain de bibitor incapable de lâcher sa consommation d'alcool pendant de larges périodes de deux mois à un an ? Pourquoi ai-je dû connaître et souffrir six sevrages hospitaliers, trois cures et une post-cure ? Pourquoi ai-je touché le fond de la bouteille tant de fois ? Trop de fois... Pour qui et pour quoi aussi ? Il y a mes propres raisons et mes motifs de consommation que je distingue. »

P.295

**Au même moment...** Quand un ex-Bibitor décide de parcourir son ex-alcoolodépendance avec autant de distance, d'humour, et qui plus est en chansons, il serait bien dommage de ne pas en profiter. La lecture des cinq cents pages que nous propose ici Jérôme Semel Picard passe à la vitesse d'une descente de bouteille au galop tant la méthode J'eSPère® qu'il développe a de l'attaque, de la rondeur, du corps et de la profondeur pour faire dans la métaphore vinicole. Qu'on soit « *consommant* » ou « *non consommant* », "Bibitor" ou pas, pas question de s'ennuyer ici ou de taire le plaisir pris sous alcool, même si l'auteur considère aujourd'hui que « *Cet ami, copain, pote, compagnon, amoureux, amant, médecin, infirmière l'a trahi* ». Les cinquante et un chapitres qui composent ce récit sont autant d'occasions de comprendre comment remède et poison s'entremêlent dans une danse fiévreuse qui laisse des traces et peut terrasser un "Bibitor" digne de ce nom. Mais n'est pas "Bibitor" qui veut ou qui peut. Il ne suffit pas, du moins, d'être « *consommant* » du dimanche pour être Bibitor. La définition que propose Jérôme Semel Picard ramène à une centration sur un produit qui a pris sa place au cours d'une existence, et s'y est accroché. « *On est "Bibitor" de la perte de contrôle de sa consommation jusqu'à la fin de la souffrance du contrôle de l'abstinence.* », nous explique cet ex-bibitor qui dit s'être « *détaché de la pensée alcool* ». Les souffrances sont désormais derrière lui et il n'est donc plus question, en ce qui le concerne, de parler de maladie addictive, nous affirme-t-il... L'objectif de cette méthode J'eSPère® est non seulement de comprendre comment l'alcool peut nous transformer en un « *putain de Bibitor* », comment cette bibitoritude se vit au jour le jour, mais aussi comment l'on peut s'en libérer, et tout ça avec « *sourire et espoir* ». Accompagné d'extraits de chansons, essentiellement francophones (exception faite notamment de *Hôtel California* des Eagles, hit planétaire dont les paroles semblent clairement avoir un sens caché), le récit nous conduit dans tous les recoins d'une décennie sous alcool avec cette impression de n'avoir rien laissé de côté. Chaque chapitre est ponctué de conseils concrets et judicieux qui permettent de faire le point... Ce premier volume sera suivi prochainement de *Bibitor2®, la soif de vie !*, guide des lecteurs vers une sortie définitive de l'usage addictif. C'est une chose d'arrêter, ça en est une autre de se détacher totalement de la pensée alcool, et faire que l'alcoolodépendance ne soit plus qu'un lointain cauchemar...