

TROISIÈME MI-TEMPS À L'EAU

Au même moment... # 63

Chronique d'une culture dopaminée

A l'occasion de la parution
de l'ouvrage de Jérôme Semel Sicard
Bibitor 2 - La soif de vie ! (la vie sans alcool)

Image par 1tamara2 de Pixabay





Bibitor 2 - La soif de vie ! (la vie sans alcool)

Un ouvrage de Jérôme Semel Picard
Autoédition - Amazon, janvier 2026
654 pages

« Chacun sa route, chacun son chemin, pas la peine d'imposer aux autres son abstinence. Ils ne sont responsables de rien. Et si vous consommez à cause d'eux, alors vous n'êtes pas honnête avec vous-même, retombant dans les prétextes, faux-bons motifs de conso et autres arguments de merde des bibitors forcenés. Vous êtes le seul responsable de votre éventuelle reconsommation et la gestion de vos envies. Quand on est clair dans sa tête et avec son objectif de libération de la dépendance, il est facile de dire « non » L'idée passe aussi vite que les autres descendent leur verre. Ne les jalousez pas, avant vous auriez fait de même. »

P. 380

Au même moment... Pas de raison de ne pas nous payer une deuxième tournée de Bibibor. Il aura fallu toutes ces années d'usage d'alcool et toutes celles pour s'en libérer pour que le second tome de la méthode *J'eSPère®* qu'a développée Jérôme Semel Picard, prenne tout son sens après un premier volume titré : *"Bibitor 1, psyché des litres"*. Si les deux épisodes, de taille, de cette série imbibée à l'alcool puis à l'eau sont indissociables, c'est peut-être pour les mêmes raisons qu'il est difficile de séparer Dark Vador de Luke Skywalker et réciproquement. Surprenante comparaison, j'en conviens. Le côté obscur de la force, associé à la peur, la colère et la domination, n'existerait pas sans la puissance de son côté lumineux associé, lui, à la paix, la maîtrise de soi et l'harmonie. On a tous potentiellement en nous ces deux côtés-là de la force, celui de continuer à boire jusqu'à plus soif et plus encore, et celui de ne plus jamais boire, jusqu'à l'infini et au-delà. Encore faut-il qu'on en ait conscience et qu'on accepte de prendre de la hauteur au risque d'en avoir le vertige ou la nausée, à vous de voir... L'auteur propose ici à tout Bibitor d'apprivoiser toutes ses peurs liées à l'arrêt, sans se mettre pour cela sous substances, ce qui les amplifierait. Pour survivre au plaisir et à la souffrance combinés, et accéder au bonheur, nécessairement fragile pour qu'il reste précieux, Jérôme Semel Picard propose une voie qu'il ne faut pas appréhender comme un chemin de croix, à défaut d'en faire un chemin de roses, mais bien plutôt comme une quête libératrice. « *Je ne changerai rien au "Binge-drinking world" dans lequel on baigne tous. Mais je peux vivre sans alcool. Heureux. On peut vivre à nouveau.* » A souligner !... Dans les cinquante-et-un chapitres qui composent ce volume 2, il est question dans un premier temps de se préparer à l'arrêt pour éviter d'y aller la fleur au fusil ; dans un deuxième temps d'engager l'arrêt avec ses différentes pistes d'accompagnement ; dans un troisième temps de faire ses premiers pas dans l'abstinence pour, dans un quatrième temps, la maintenir et alors, enfin, dans un cinquième temps, aménager et profiter d'une abstinence heureuse. Tout cela prend du temps, inévitablement. Le sevrage est un processus et nécessite, entre autres, une « *déprogrammation des fausses croyances* », et une « *déconstruction des fantasmes* ». Mais bien heureusement, porté par le « *reconditionnement positif* » que propose l'auteur, aucune raison de ne pas espérer que le temps qu'il restera à vivre sans alcool sera bien plus long que celui qui aura permis de s'en libérer...