

Lettre ouverte d'une fêtarde berlinoise à ses amis cocaïnomanes

[49.3k](#) share on facebook

[630](#) twitter

49.9k Shares

Manon Heugel est une blogueuse derrière [Génération Berlin](#) pour Radio France Internationale-Mondoblog. À Berlin depuis plusieurs années, cette artiste française dresse le constat d'un lien fort entre la capitale allemande et sa consommation frénétique de cocaïne.



Ewan McGregor dans Trainspotting (Crédit Image : Channel Four Films)

Les nuits berlinoises sont réputées pour leur liberté et leur clubbing à nul autre pareil. Mais la magie de la fête n'est pas seulement due à la bonne humeur ou à l'abus de shots de Jägermeister. La cocaïne est presque devenue un produit de grande consommation dans la capitale de la nuit européenne. Sans jugement ni condamnation, lettre ouverte d'une fêtarde patentée à ses amis cocaïnomanes.

“Pas d'addiction, dit-on”

Dans les commentaires d'un de mes articles, un lecteur me taxait d'angélisme, car je ne faisais pas mention de la coke qui circule dans les toilettes du club Berghain. Bien que je comprenne son étonnement, mon propos n'était pas de raconter ces douze heures passées dans l'antre de la techno sous l'angle de la drogue – elle n'est qu'un aspect de la fête, pas l'essence. Le sujet délicat de la consommation de cocaïne à Berlin mérite qu'on prenne des pincettes.

Et pourtant, me direz-vous, vous qui habitez à Berlin depuis un mois ou trois ans, vous qui sortez et fréquentez les boîtes, la coke, c'est la petite poudre de la fiesta, rien de bien grave. Pas d'addiction, dit-on. Son prix a d'ailleurs baissé radicalement ces dernières années – et sa qualité aussi.

A quoi est-elle coupée ? Au bicarbonate de soude, aux amphétamines. Assemblée dans des appartements berlinois par de petits dealers solitaires, elle se déverse dans les rues de la ville comme une pluie d'argent, livrée à la seconde par des mecs en bagnole qui bossent comme vendeurs de kebab le jour.

C'est ça, la vie du dealer de c à Berlin : une existence de merde, une existence traquée par les flics, une vie d'esclave qui attend toujours un coup de fil ou un SMS. La plupart d'entre eux sont Turcs et ne boivent même pas d'alcool. Avec raison, ils méprisent leurs clients, car ils savent bien ce qu'il y a dans la poudre qu'ils leur vendent. De la merde.

“J’ai vu les plus grands esprits de ma génération détruits par la folie”

J’ai vu les plus grands esprits de ma génération détruits par la folie, affamés hystériques nus, se traînant à l’aube dans les rues nègres à la recherche d’une furieuse piqûre...

Voilà ce qu’écrivait le poète américain Allen Ginsberg dans *Howl* en 1955. Pour l’imiter, je dirais que je vois les artistes les plus fins perdre toute inspiration dans des nuits futiles. Je vois des gentlemen se transformer en d’arrogants connards sûrs de leur séduction boostée à la poudre blanche. Je vois des filles gracieuses et pleines d’esprit perdre l’appétit – d’abord pour la bouffe, plus tard pour la vie. Je vois des intellectuels ramper devant certains dealers machistes et sans éducation.

Je les vois lécher les bottes d’un abruti dispensant sa poudre de perlimpinpin dans les soirées pour faire le coq. J’entends des propos messianiques, des discours pompeux, déclamés dans des gogues sombres et sales. La marijuana rend vaseux, la mdma rend nympho, l’ecstasy rend hystérique, le LSD rend mystique. La coke, elle, rend con, prétentieux et lâche.

Mes amis – je ne veux plus vous voir ainsi. Je ne veux plus te voir, toi le photographe doué de tant de talents, perdre tes nuits dans cette quête contre ta solitude rampante, je ne veux plus voir tes doigts trembler en appuyant sur le déclencheur parce que tu as passé la nuit précédente à te défoncer le cerveau. D’ailleurs, tu ne parles plus que de ça. De la coke. Tes conversations sont devenues stériles et chiantes, toi qui me faisais rire comme personne.

Je ne veux plus te voir, toi le DJ aimé de tous, à l’aube d’une carrière florissante, rater un set pour une trace de trop. Je ne veux plus te voir tromper ta petite amie avec une pouffe de groupie juste parce que tu étais défoncé. Je ne veux plus te voir, toi l’étudiant si charmant, rater la manifestation que tu as organisée toi-même, parce que tu es au fond de ton lit, digérant les deux grammes que tu t’es pris hier.

Je ne veux plus te voir, toi le jeune patron de bar, toi le Turc qui est beau comme un astre, qui t’es fait tout seul, qui passait des plats à douze ans dans le resto de ton oncle et qui désormais règne sur un coin de la nuit berlinoise, toi, mon bel ami, devenir muet à force de drogue, sinistre et sombre, incapable d’aimer une femme.

Et toi l’homme que j’ai aimé, je ne te verrai plus prendre tes traces à six heures du matin dans ce lit que nous partagions, ou dans les backstages après ton concert que tu avais raté parce que la drogue t’avait rendu froid comme le marbre, parce qu’elle avait raidi tes doigts sur ta guitare, qu’elle avait glacé ton regard et que le public ne pouvait pas entrer en communion avec toi.

Toi que j’avais rencontré griffonnant des poèmes à toute heure du jour et de la nuit, toi qui découvrais l’Europe avec émerveillement, tu ne sortais plus de ton lit. Nos jours ressemblaient à nos nuits. Non, mon amour, ce n’est pas cela le rock, ce n’est pas cela, la musique, ce n’est pas cela, l’attitude.

“La nuit se vit bien mieux sans cette saloperie”

Mes amis. La coke vous donne le sourire une heure et puis vous l’ôte des jours entiers. Elle vous envoie au paradis de l’ego pour quinze minutes puis vous plonge dans l’enfer de la veulerie, avant de vous jeter dans des oubliettes de tristesse et de solitude. On appelle ça la descente. Certains la subissent plusieurs jours de suite. D’autres sont tellement accros qu’ils ne la sentent plus, la descente. Leur état normal, c’est le high.

Mes amis, ne me dites pas qu’il n’y a pas d’addiction avec la cocaïne. Ne me dites pas ça, pas à moi. Qui a inventé ce mensonge ? Et toi qui me lis, si tu n’as jamais commencé, sois un freak. Refuse. Tous les artistes de la nuit que je connais à Berlin et qui continuent de travailler ont arrêté.

Hé oui, je vous le dis : la nuit se vit bien mieux sans cette saloperie. Elle se vit aussi très bien sans cigarette, j’en suis la preuve vivante (et même sans alcool, mais ne me demandez pas de lâcher mon verre de blanc, il me faut bien une drogue à moi aussi). Tout ça, c’est du bullshit. Qui fabrique ces produits ? Qui les vend ? Pensez à ça. Est-ce que cela correspond à vos idées politiques ? Sociales ? Réfléchissez à ça, mes amis.

Non, je ne vous juge pas, mes pauvres amis cocaïnomanes, qui êtes tellement persuadés que vous “gérez”. Droguez-vous si le cœur vous en dit, mais sans moi. Par amour, je ne vous verrai plus. Vous ne gérez pas du tout. Je ne peux plus vous voir vous détruire. L’un d’entre vous est mort en Italie récemment. Dans un accident de voiture. Il était high, complètement high. Il croyait, avec son ego pompé à mort par la poudre, qu’il allait « gérer ».

Depuis quelques temps, je suis le blog de [Juliette F.](#), une mystérieuse jeune Parisienne qui, accro à 19 ans, vient tout juste de s’en sortir, des années plus tard. Ses récits sont superbes, gracieux, émouvants. Elle donne même des conseils pour arrêter. Elle parle de cette drogue comme il le faut : cette chose séduisante, cette chose tellement à la mode, à laquelle on ne pense jamais qu’on est addict, tout en étant – à mort. Juliette F. est une lumière dans le paysage de la nuit.

Être sobre c’est être “in”. Comme les punks de la première génération. Straight attitude. Gardons la tête sur les épaules, l’esprit clair. On en a besoin dans ce monde d’espionnage digital, de fausse liberté, de fausse démocratie. Straight attitude, encore et encore !

De la drogue à Berlin : contextualisation

Après cette lettre ouverte, Konbini a décidé d’apporter des éléments pour contextualiser le phénomène de la cocaïne à Berlin. D’après une étude qu’évoque le [Berliner Zeitung](#) dans son édition du 2 août 2012, il y aurait dans la capitale allemande trois fois plus de consommateurs réguliers de cocaïne que dans le reste de l’Allemagne. Sur les bords de la Spree, près de 20 kilogrammes de “blanche” seraient consommés chaque jour, un chiffre impressionnant qu’évoque le [Berlin Kurier](#).

Mais outre la surconsommation c’est bien l’impression d’une banalisation que souligne Manon, un mécanisme qu’elle n’est pas la seule à remarquer. Dans un article [paru en mars 2012](#), le journal francophone *La Gazette de Berlin* explique que la diffusion de la poudre va bien au-delà des milieux festifs.

Remarquons que 3% des Français consomment de la cocaïne régulièrement selon une étude de [L’Observatoire Français des Drogues et de la Toxicomanie](#), que son prix a été divisé par deux depuis les années 1990, et que sa consommation est de moins en moins ressentie comme une chose exceptionnelle. En 2013, 85% des personnes interrogées ne ressentent plus la prise de cocaïne comme problématique. Ils étaient 89% en 2008.

J'ai perdu mon temps à faire ma grande.(Juliette F.)

Des soirées à raconter mon statut, à raconter qui je suis pour tenter d'être quelqu'un. Le Chacha, le Baron. Taper de la blanche encore, et en redemander. Aux chiottes, dans un appart, chez moi après un dîner entre adultes. Me sentir grande et en redemander. Parce que oui, je mentais sur mon âge. Pour tous j'avais 25 ans. Parfois on me donnait plus. La coke ça fait vieillir et ça rend con.

Et puis un jour j'ai vraiment eu ces putains de 25 ans. Et je me suis rendue compte que depuis 4 ans je donnais le même âge, je vivais ce même âge, je me mentais. **Mais surtout que j'avais perdu ces 21 ans et qu'à jamais je ne les aurais plus jamais.**

conseils pour arrêter la coke

C'est sûr que ça ne court pas Internet les conseils pour arrêter... S'en suit ma propre méthode. J'espère te donner les tips nécessaires. Si tu me suis à la lettre, ça devrait marcher ;) and fight ! tu peux le faire !

Couper certaines fréquentations

Une des règles primordiales. **La plus compliquée à mettre en place aussi.** C'est dur de dire à ses amis "je ne vais plus te voir en soirée". Mais c'est infaillible, du moins pendant quelques mois. Au départ, à mes premières tentatives, j'ai continué à fréquenter ceux qui consommaient, me disant que j'allais pouvoir résister. Mais le problème n'est pas nous, cela peut aussi être eux. **Il est compliqué pour un consommateur de consommer seul : il avait l'habitude de partager avec toi, qui plus est si c'est un très bon ami.** Alors il proposera, c'est sûr. C'est ainsi que je suis tombée dans le panneau et que j'ai rechuté. A ma troisième tentative, la dernière et la bonne, j'ai appliqué cette méthode et j'ai coupé les ponts avec au moins six de mes amis proches. **Je les voyais plutôt pour déjeuner. Mais jamais après 18h 😊**

Supprimer les numéros

A faire en premier lieu. Le problème c'est que les dealers ce sont des commerciaux qui changent de numéro toutes les secondes. Si tu leur as été fidèle, ton numéro est écrit dans leur carnet et à chaque changement, **il t'enverra son nouveau 07.** Il ne faut donc pas hésiter à leur envoyer des "STOP" et si ça ne fonctionne pas à les appeler (en général, il flippe et te laisse tranquille après).

En parler à ses proches

J'en ai parlé à tous mes amis. Je leur ai raconté mes souffrances et ma décision d'arrêter. Tous ont compris, m'ont épaulée et écoutée. C'est très important d'en parler, cela permet **de concrétiser la situation et de rendre véritable l'action** d'arrêter.

Partir tôt des soirées (voire les éviter)

Dans la catégorie "je grandis" y'a cette idée de moins sortir, peut-être pour être moins tentée aussi. **Mes escapades nocturnes parisiennes en club ou soirées appart' se comptaient à l'époque entre cinq ou six par semaine. Elles se sont réduites à une ou deux.**

Sinon, quand je sortais, si les lignes commençaient à tourner, je m'enfuyais. Cela m'a valu de partir parfois avant minuit, d'être triste de rentrer chez moi, mais c'était obligé: **je ne pouvais pas me faire confiance encore.** Mais n'ayez crainte ! ça ne dure qu'un temps. Maintenant, 4 mois clean, et je re-sors jusqu'à 6h du matin, ça tape dans tous les coins, mais je ne suis plus tentée du tout.

Faire les brocantes le dimanche matin

Quel bonheur d'avoir un dimanche ! Je ne connaissais plus cela depuis mes 19 ans ! Il m'arrive de me lever à 7h ce jour là parce que j'ai décidé de ne pas sortir la veille (un film au cinéma tout au plus) et d'aller me promener le long du canal Saint-Martin. **Le ciel est frais, on croise des jeunes bourrés, c'est très drôle.** Mais surtout, on vit ! Finis les fins de week-end de descente au fond du lit, à ne pouvoir rien faire et se morfondre du lundi. Le dimanche devient un jour exceptionnel, et je ne fabule pas !

Se souvenir des pires descentes

Souvent, je me suis raccrochée à des souvenirs désastreux, des images de moi qui rentre à l'aube total fracassée, de mes pertes de mémoires, de mes sautes d'humeur, de mes hurlements, de mes pleurs, de cette fois où j'ai eu peur parce que je ne voyais plus rien pendant 1 heure...

Faire du sport avant de sortir

Ah ! une des meilleures solutions, **très mise en pratique par les mecs !** Faire du sport avant de sortir, genre le vendredi ou le samedi de 19h à 21h, ça permet de te détendre, de sortir tout le stress de la journée, de réfléchir aussi à ta soirée. Ça donne aussi beaucoup d'énergie. **Je me suis rendue compte qu'après un bon footing et bien, le soir je buvais moins et mieux, pareil pour la cigarette** et je pouvais sortir bien tard. A adopter au plus vite !

Regarder son compte en banque

Bon, je crois que tout est dans le titre... 😊

Ne plus jamais y toucher

Alors oui : cette règle est infaillible. Si tu y retouches une fois, même au bout de 5 ou 6 mois d'abstinence ou plus ou moins, tu vas replonger. Pour l'avoir tenté ! **Je me disais “oh, une trace, pas plus, ça fait trois mois que j'ai rien touché, ça va aller...” et tu finis toute la soirée avec ta paille dans le pif, et le lendemain et les semaines qui suivent.** Après — avec grand malheur — c'est toute une motivation à remettre en route...

Bonus : Arrêter de fumer

Alors c'est vraiment bonus, parce que déjà si tu as arrêté la drogue dure c'est chapeau ! Mais sache que d'arrêter la clope ça aide à ne pas recommencer la coke. La cocaïne appelle la cigarette. Si tu ne fumes pas, tu réfléchiras à deux fois avant de prendre une ligne, parce que là, double échec, tu fumeras aussi. C'est un état d'esprit, être sain, prendre soin de son corps et de son cerveau.

Juliette F