

**Extrait de « Le test » de Stéphane Allix (éd. Albin Michel).**

*L'alcool n'était pas à proprement parler un problème pour mon père, mais il était présent au quotidien dans sa vie. Pas un repas sans vin rouge, midi et soir. Plus les apéritifs. Au point que durant les dernières années, sa consommation d'alcool avait impacté sa santé. Mon frère et moi avons réussi à nous dégager de cette dépendance psychologique destructrice au prix d'un effort soutenu.*

*Car lorsque la réalité nous fait peur ou nous désespère, l'alcool est le moyen idéal, et légal, pour ne pas la regarder en face. Dans un monde où l'on ne trouve pas aisément sa place, il procure un espace de repos, certes passager et illusoire, mais tellement bienvenu. Il permet de se mettre sur pause quand on n'a plus la volonté d'essayer de comprendre ses peurs, quand tout est trop dur, trop inconfortable. L'alcool autorise cette douce fuite, cette tendre déresponsabilisation. Pourquoi se regarder en face quand on peut aisément remettre ça au lendemain ? Et le problème devient vite insurmontable, car demain est toujours demain.*

*L'alcool témoigne aussi chez ceux qui en font une large consommation, comme ce fut le cas dans notre famille, d'une envie irréprensible de s'engager sur un chemin spirituel... dont on n'a pas trouvé le seuil.*

*Alors, on s'épuise, on s'étiole, on a de moins en moins le courage de faire autrement et l'énergie nous abandonne. L'alcool est une mort permanente. C'est un piège. Un piège terrible. Il ne permet pas le passage vers autre chose comme le propose la mort, il fige tout. Il fige la vie, l'amour, l'énergie, le courage. Il nous enferme dans une spirale anesthésiante où finalement la vie s'écoule, on vieillit, et l'on réalise souvent au dernier moment que l'on est passé à côté.*

*La solution est pourtant simple : arrêter. Comprendre que la discipline exigeante de l'abstinence nous rend libres et vivants à chaque instant. Alors bientôt se révèle à nous ce qui était demeuré invisible jusqu'à présent : les réponses. La vie prend tout son sens quand on la façonne soi-même. Car le sens de la vie ne tombe pas tout droit du ciel. Personne ne nous l'offre. Ni Dieu, ni Bouddha, ni aucun être humain. Personne d'autre que nous-mêmes. Mais nous touchons là un des problèmes essentiels de notre époque qui parvient à nous faire croire que l'épanouissement professionnel, personnel et même spirituel passe par un cheminement confortable et divertissant. Alors nous sommes entraînés dans cette course à la consommation, à l'oubli, et même la spiritualité devient un produit plutôt qu'un chemin d'efforts et de remises en question. Or, la liberté, la lumière et le sens de l'existence ne s'acquièrent pas en se protégeant du monde, mais en lui faisant face à chaque seconde, avec confiance et espérance. Cela signifie amener de la lumière sur chaque zone d'ombre que l'on suspecte. Mais non, on préfère la camoufler et ne surtout rien changer : lorsque des choses ne vont pas, on se dit que ça pourrait être pire alors on ne fait rien, et le week-end on s'éclate, on fait la fête, on se divertit. Et la vie file ainsi.*