

L'histoire de Clémence, 17 ans

# "J'ai fait un coma éthylique"



✦ Christine Lamiable ✦ Lucile Gomez

**Je devais aller à une soirée chez des amis, avec ma copine Clémentine.** C'était il y a deux ans, avant les vacances de Noël. Mes amis ont commencé par ignorer mes messages. Puis, au téléphone, ils ont prétendu qu'ils avaient la flemme, et que ce n'était pas la peine qu'on vienne. « Reste avec ta pote! », m'ont-ils dit. Je savais bien que c'était ça, le problème. Ils ne voulaient pas que je vienne avec elle parce qu'ils la trouvaient « bizarre ». Tout ça parce qu'elle se teignait les cheveux en bleu! Clémentine et moi, on a décidé de discuter un peu dans ma chambre, puis de regarder un film.

**Je me sentais terriblement triste.** « Mais pourquoi je reste amie avec eux? » C'est la question que je me posais sans cesse. Ce sont des garçons et des filles que je connais depuis la maternelle ou l'école primaire. Je les aimais beaucoup... individuellement. Car dès qu'ils se retrouvaient en groupe, ils ne pouvaient pas s'empêcher de critiquer tout le monde. Et moi, j'avais pris l'habitude de sourire et de me taire, de peur qu'ils me disent: « T'as pas d'humour! » C'était comme un pacte. Mais un pacte qui me pesait de plus en plus depuis le suicide de ma copine Juliette, un an auparavant. On ne se voyait pas très souvent, mais on s'entendait bien. Elle était critiquée par tous les jeunes du quartier. De très bonnes notes, des petits copains: ça suffisait pour qu'ils la traitent de « salope ». C'était de la jalousie, en fait. Après son suicide, je m'en suis beaucoup voulue. Parce que je savais que les gens qui l'avaient harcelée ressemblaient à mes amis. C'est à partir de ce moment-là que j'ai commencé à avoir des insomnies. Mon médecin m'a juste conseillé d'arrêter les écrans.

**Après la soirée annulée, dans ma chambre avec Clémentine, j'ai commencé à boire** les bières qu'on avait achetées. Je voulais faire une pause, oublier ce groupe d'amis. Au bout d'un moment, j'avais tellement bu que je ne pouvais plus bouger. Je me souviens d'avoir essayé de soulever un doigt, sans y parvenir. Du coup, c'était la panique dans ma tête.

Je me disais que je n'aurais pas dû boire autant, mais c'était trop tard. À un moment, je me suis réveillée dans mon lit et j'ai vu que j'avais vomi. Je ne m'en souvenais même pas! Clémentine était partie prévenir ma famille. Après, c'est le trou noir. Sauf les moments où ma mère, puis les pompiers, m'aspergeaient d'eau froide et me secouaient pour que je reste consciente. Une fois à l'hôpital, j'ai été prise de convulsions. Ça aurait pu finir très mal, alors que je cherchais juste un coma passager. J'ai dit au psychologue qui est venu à mon chevet que c'était un accident. J'avais l'impression que lui non plus ne comprendrait pas. Et puis j'avais honte.

### Après ça, en quelques mois, j'ai changé plein de choses dans ma vie.

J'ai commencé à éviter mes anciens amis. Comme ils sont très autoritaires, ils ont essayé de me faire revenir. Mais Sixtine, la meilleure amie de Juliette, m'a soutenue. On mangeait ensemble tous les midis. Et puis elle m'a rassurée sur le fait que je n'étais pas responsable de la mort de Juliette. J'ai aussi décidé d'arrêter la gymnastique rythmique. J'en avais assez de l'esprit de compétition imposé par les entraîneurs. À cause de ça, j'avais quand même eu un ulcère! À la place, je me suis mise à faire du sport en salle. Fatigant, mais je dors mieux !

Ma mère a aussi accepté que j'adopte une petite chatte à la SPA. Grâce à elle, je ne me sens plus jamais seule en rentrant du lycée. Elle me reconforte.

### Aujourd'hui, je suis moins dépendante des autres.

J'ai l'impression de mieux cerner les gens aussi. Si une personne se met à dénigrer tout le monde, je l'évite. Et puis je ne me force plus à faire quelque chose si je sens que ça va me stresser. Ma mère s'inquiète encore si je vais à une soirée où il y a de l'alcool, mais elle a tort. Le problème venait uniquement de ces personnes toxiques. Je les croise encore, mais ça ne me fait ni chaud ni froid. L'ironie, c'est que Clémentine est devenue leur amie ! Moi, je suis heureuse qu'ils soient sortis de ma vie.



**SUR LE WEB** Tu sauras tout sur l'alcool en surfant sur <http://jeunes.alcool-info-service.fr>.

Comment il agit sur le corps, comment les marques ciblent les jeunes, pourquoi c'est tentant de boire en soirée... Tu peux aussi poser directement tes questions aux professionnels d'Alcool info service et découvrir les Consultations jeunes consommateurs (CJC), anonymes et gratuites.



**SUR NOTRE FACEBOOK** Toi aussi, tu aurais envie de raconter dans **Phosphore** une expérience,

aventure, passion, qui t'a marqué(e), transformé(e)? Dis-nous sur notre page Facebook, en public ou en mp. On te répondra, promis, et un(e) journaliste de la rédaction te contactera peut-être pour témoigner.