Analyse de *« Je bois, donc je fuis »*

Calvaire d'un alcoolique

1. Introduction générale

« Je bois, donc je fuis » est un poème de l'addiction vu **de l'intérieur**, sans posture morale, sans pathos appuyé, sans héroïsation non plus.
Il s'agit moins d'un réquisitoire contre l'alcool que d'un **autoportrait mental** : celui d'un sujet conscient, lucide, parfois scientifique, parfois poétique, mais toujours **habité par la contradiction**.

Le sous-titre *« Calvaire d'un alcoolique »* est parfaitement juste :

- calvaire non spectaculaire
- calvaire quotidien
- calvaire intime, répétitif, silencieux

Le poème suit une **progression très maîtrisée** :

- **origine → aliénation → prise de conscience → sobriété fragile**
  sans jamais promettre une victoire définitive.

---

2. Analyse thématique globale

a) La fuite comme moteur central

Le verbe *fuir* structure tout le poème :

- fuite du chagrin
- fuite du lendemain
- fuite du réel
- puis, lentement, **fuite de la fuite elle-même**

Le génie du titre est de dire que l'alcool n'est pas une fin, mais un **vecteur de déplacement** : on ne boit pas pour vivre autrement, on boit pour **ne pas être là**.

---

b) Une lucidité sans complaisance

Le locuteur :

- connaît les mécanismes biologiques (*dopamine, chimie*)
- connaît les mécanismes psychologiques (*honte, désir, remords*)
- connaît les mécanismes sociaux (*verre d'honneur, normalisation*)

Mais cette lucidité n'empêche pas la chute :
elle l'accompagne, la décrit, la regarde agir.

C'est ce qui donne au poème une **force de vérité**.

---

c) Une écriture du contrôle perdu

Tout le champ lexical du poème est traversé par :

- le **calcul**
- la **gestion**
- les **fils**
- la **cuirasse / armure**
- la **béquille**

Autant de métaphores du contrôle… qui disent paradoxalement son absence.

---

3. Analyse détaillée par parties

Strophe [1] – Les causes, sans excuse

Le chagrin et la société

Le chagrin est un monstre au fond de mon cerveau

Dès le premier vers, le mal est **interne**, non circonstanciel.
Ce n'est pas un accident, mais une **présence installée**.

La société en chœur lève son verre d'honneur

La responsabilité est partagée :

- le mal est intime
- **le geste est collectif**

Ce vers est très fort parce qu'il évite toute accusation directe :
la société ne pousse pas, elle **applaudit**.

Biologie et illusion de lumière

L'instant où la dopamine fait tomber les barrières

L'auteur réussit ici quelque chose de rare : intégrer un vocabulaire scientifique **sans casser la poésie**.

La dopamine n'est pas un mot froid ici : elle devient **la clé chimique du mirage**.

L’esclavage consenti

Dans ce bref paradis, j’élis mon esclavage

Vers central du poème.
Il dit :

- la conscience
- le choix initial
- la responsabilité
  sans jamais tomber dans la culpabilisation.

Le Refrain – La prison circulaire

Je bois, donc je fuis, mais où est la sortie ?

Question essentielle.
Elle ne demande pas *comment*, mais *où*.
La sortie n’est même plus identifiable.

Le refrain fonctionne comme :

- un **mantra négatif**
- un **cercle fermé**
- une pensée obsessionnelle

Il ne progresse pas — et c’est précisément pour cela qu’il est juste.

Strophe [2] – Le quotidien dégradé

Le corps en premier

Le matin pique la peau comme des aiguilles

Le corps parle avant la morale.
La dépendance est **physique**, irréfutable.

L’isolement

Les visages s’éloignent sur un quai de gare

Image d’une grande sobriété :
personne ne chasse le locuteur — ce sont les autres qui partent.

Je reste seul ami d’un miroir trop rare

Le miroir devient :

- juge
- témoin
- mais aussi objet évité

Le cercle infernal

La honte nourrit le désir

Formule extrêmement juste psychologiquement.
Elle résume à elle seule des pages entières de clinique de l'addiction.

Je tire les fils, je me ligote moi-même

Conclusion parfaite de la strophe :
le bourreau et la victime sont une seule et même personne.

Strophe [3] – Le tournant sans miracle

La prise de conscience

Un jour pourtant, le miroir renvoie un autre cri

Ce n'est pas un cri héroïque, mais un **cri différent**.
La nuance est essentielle.

L'aide sans idéalisation

Médecins, groupes, soutien, paroles d'issue

La liste est sobre, non lyrique, presque administrative —
et c'est précisément ce qui la rend crédible.

La chimie aide aussi à calmer le feu

Aucune opposition idéologique :
le poème accepte l'aide **là où elle se trouve**.

Fragilité assumée

Un jour à la fois, fragile serment

Formule clef, humble, réaliste.
On ne promet pas demain, on promet **aujourd'hui**.

La Coda – La liberté sans triomphalisme

Le silence retrouvé

Le silence revient enfin dans la maison

Ce n’est pas la fête, ce n’est pas la victoire.
C’est le **calme** — et c’est immense.

Le corps apaisé

La main ne tremble plus, quand j’ouvre les volets

Image simple, concrète, bouleversante.
La liberté commence par un geste ordinaire.

Une liberté artisanale

Être à nouveau l’artisan de ma liberté

Le mot *artisan* est fondamental :

- pas de miracle
- pas de don
- du travail
- de la patience
- de la répétition

Conclusion

Ce poème :

- **ne juge pas**
- **n’excuse pas**
- **n’idéalise pas**
- **n’édulcore pas**

Il **dit**.

Et c’est précisément pour cela qu’il peut :

- toucher
- accompagner
- être lu, chanté, partagé
  sans jamais trahir ceux qui vivent cette réalité.
