

DANIEL ANNER

EN COLLABORATION AVEC JULIEN LEVY

RENAÎTRE DE L'ADDICTION

**Le chemin d'un polyaddict
vers la paix intérieure**

JouVence

Également aux Éditions Jouvence

Garder espoir, Frédéric Duclot
Merveilleux abandon, Armelle de Thé
Le jour où j'ai arrêté de subir, Cédric Lacaze
Change ton scénario de vie, Lorraine Bourcier-Laurant
Pète un coup, Marianne Leenart
Au creux de nos manques, Hélène Mathet-Faure
Corps libre, cœur sauvage, Patricia Olive
Réécris ton histoire (avant qu'elle flingue ta santé), Valérie Broni

Éditions Jouvence

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse
Site Internet : www.editions-jouvence.com
E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2026
ISBN : 978-2-88984-119-6

Correction : Judith Levitan
Couverture : Studio Piaude
Mise en pages : SIR

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

À mon père, aux initiations.

AVERTISSEMENT

Ce livre est une histoire vraie, mon histoire, un témoignage sensible de tout ce que j'ai traversé, les pires comme les plus belles étapes. Sa vocation est de vous inspirer, de montrer que malgré les épreuves, malgré la chute vertigineuse, il existe un espoir, une lueur.

Dans certaines situations délicates, j'ai choisi de modifier les prénoms, dans un souci de respect de la vie privée.

SOMMAIRE

Chapitre 1	9
Chapitre 2	23
Chapitre 3	27
Chapitre 4	37
Chapitre 5	47
Chapitre 6	59
Chapitre 7	71
Chapitre 8	85
Chapitre 9	93
Chapitre 10	103
Chapitre 11	117
Chapitre 12	123
Chapitre 13	137
Chapitre 14	151
Chapitre 15	159
Chapitre 16	171
Chapitre 17	179
Chapitre 18	187
Chapitre 19	195
Les douze étapes des AA	203
Remerciements	205

1.

Recroquevillé dans le canapé, je masque mes tremblements.

— Qu'est-ce qu'il se passe, tu n'as pas l'air bien ?

Moi qui voulais me fondre dans le décor, me voilà au centre de l'attention. Le thérapeute m'a repéré, radar infail-
liblé. La Californie devait être une parenthèse : apprendre
l'anglais, filer un coup de main à ma tante pour construire
une maison hippie dans le désert. Mais rien ne s'est déroulé
comme prévu. Il a suffi d'un mec, attentif, qui enfin m'a vu.

*

La veille.

Vendredi 4 juin 1993. Après quinze heures de vol Genève-
Los Angeles, je m'effondre dans le siège en cuir d'une Mustang
décapotable. Au volant, Suzy, ma tante, fend la ville, direction
les collines brûlantes d'Echo Park, à deux pas d'Hollywood.
Le quartier pulse : *barrio latino*, fresques d'artistes, graffitis
de gangs. Vibrant, électrique, dangereux.

Le soleil rasant incendie les façades de briques et les escaliers de secours rouillés. Le long du lac, d'imposants palmiers, des joggeurs pressés, des familles qui flânent. Aux croisements surgissent des vendeurs de tacos. J'ai mal au ventre, mais je salive devant cette nourriture addictive. Rien n'a changé depuis ma dernière visite.

Sur les trottoirs poussiéreux, des vieux Mexicains en bottes et Stetson suspendent le temps devant les bureaux de tabac. Plus loin, des jeunes en baggy et T-shirt blanc XL le tuent, ce temps : rap chicano hurlant d'un poste radio, épaules qui roulent, fumées épaisses. Ne pas les fixer. Un regard de trop, et tout peut déraper. Je les observe en coin. D'une tape dans la main, ils viennent de conclure un deal. Mon corps frémit. La drogue est partout : dans leurs poches, dans mon sang, dans ma tête, une obsession démoniaque. Mais pas dans mes valises. À L.A., je veux renaître, travailler de mes mains, respirer le désert. Loin de ma vie genevoise de merde. Mais une part de moi rêve encore de sauter de la voiture pour taper dans leurs mains.

Suzy me sourit. Que sait-elle ? Quels détails ma mère lui a-t-elle confiés ? Je lui retourne un sourire maladroit. Elle m'accueille avec enthousiasme, impatiente de construire sa maison écolo : un *earthship*, baraque autonome, faite de vieux pneus, bouteilles, canettes. Une utopie née dans les années soixante-dix à Taos, Nouveau-Mexique, là où je la rejoindrai pour son chantier. Le désert aidera peut-être à éponger mes torrents émotionnels.

Sur les boulevards, des voitures défilent au ralenti : modèles de collection aux chromes luisants, caisses bodybuildées et surbaissées, toutes mythiques. Rien à voir avec les Porsche et Maserati de Genève. Ma tante me rappelle que, derrière ces volants, ce sont des gangsters. Je détourne les yeux, gorge sèche, enroulé sur mon siège. Dix ans plus tôt, mon cousin Stan avait failli prendre une balle perdue lors d'une fusillade. Aujourd'hui, la guerre des gangs s'est calmée. Un peu.

Le soir, après un tacos mal digéré, je me glisse dans le jacuzzi de la terrasse. La maison domine Echo Park, sur Vestal Avenue, là où Steve McQueen a grandi. Gangsta rap à fond, lumières de Downtown L.A., le décor de film est parfait, renforcé par des détonations au pied de la colline. Match de base-ball au Dodger Stadium ? Ou tirs de règlements de compte ? Les projecteurs des hélicos et les sirènes dissipent le doute. Les coups de feu quotidiens deviendront vite une habitude.

Sale nuit, entre décalage horaire, ventre en vrac et démons intérieurs en boucle. Au matin, vaseux, je m'efforce de dissimuler mes tremblements en rejoignant Suzy au petit déj. Samedi, c'est le jour de visite au foyer de Stan. Depuis quelques mois, il suit une cure pour addicts. Heureux de le revoir, je me fonds dans le programme. La Mustang dévale la colline, traverse Echo Park, file dans Downtown L.A. couvert de smog, puis tire vers le sud. Quarante minutes plus tard, elle se gare devant une grande maison de Torrance : le New Life House. Une promesse ?

En avance, nous attendons dans le salon de réunion. Vide, à l'exception de Jerry, le thérapeute. Chemise beige, tignasse poivre et sel, il me remarque, recroquevillé sur le canapé. Radar infailible. Il s'avance, aigle bienveillant. Pas de jugement, juste une inquiétude sincère. Je pourrais le baratiner : fatigue du voyage, décalage horaire. Mais à quoi bon ? Il sait déjà. Puisqu'il lit en moi, je me livre, sans filtre :

— Je suis très mal. (*Silence*) Je suis en manque.

Choc pour Suzy, qui me fixe, interdite. Elle, si fière de présenter son neveu de Genève. Jerry reste calme :

— Quelle drogue ?

Enfin, quelqu'un s'intéresse à moi. Enfin, je suis vu, reconnu. Je balance tout.

— Shit, ecstasy, LSD... mais là, c'est le manque d'héroïne.

Suzy s'étrangle. Ma dernière prise remonte à hier, juste avant d'embarquer. Au milieu de la nuit, avec mon pote Nicolas, on a « chassé le dragon » : poudre brune chauffée sur l'alu, des vapeurs, un tube pour les aspirer, bouffée dans les poumons, infusion immédiate dans le sang. Puis coton, les corps pantins, affalés dans la poussière. Anesthésiés de nos douleurs, mais désarticulés, yeux clos, cerveaux coincés dans un étau.

Jerry tranche. À Suzy :

— Daniel ne peut pas rentrer chez vous.

À moi :

— Tu dois être hospitalisé, sevrage immédiat.

Le thérapeute veut mon bien, ma tante acquiesce. Mais le dragon intérieur rugit : barre-toi, trouve ta came, peu importe où, peu importe comment. Ce démon me rend fou. Son obsession ricoche jour et nuit, colonise mes pensées, mes rêves, mes choix. Pourtant, je me rends. Pas la force d'errer dans cette ville inconnue, avec mon anglais approximatif. Las, le Dani junkie cède au Dani presque-en-vie. J'ai vingt ans et quatre jours. Une chance de renaître m'est donnée. Saurais-je la saisir ?

Je m'agite, ne tiens plus. Depuis seize heures, je croupis dans une petite chambre d'hôpital. Blanche, dépouillée, à proximité de la réception du Bellwood Health Center, une institution psychiatrique de Los Angeles, spécialisée dans les addictions. Ne sachant rien de mes antécédents ni de mon rapport à la vie, ils m'ont placé en surveillance de patients suicidaires. Au cas où. Je n'ai envie ni de me pendre avec les draps, ni de m'ouvrir les veines. Là, tout de suite, je n'aspire qu'à me défoncer. Peut-être est-ce une forme de suicide, d'ailleurs. Pour l'heure, je suis assailli par les bombes du manque, vétéran de guerre en train de péter les plombs. J'oscille d'une obsession à l'autre : partir fumer du crack dans le Los Angeles underground ou rentrer à Genève pour retrouver le « dragon » des coursives. La Suisse serait la meilleure option, hurle un diabolotin intérieur en pleine crise d'anxiété. Je dois organiser mon retour, trouver un moyen d'anticiper mon vol. Un infirmier interrompt mon plan.

— Hey, Dani, comment vas-tu ?

Il est amical, grand, costaud, un grizzly blond gorgé d'énergie positive. Il me tend des comprimés et un verre d'eau : du Valium, une benzodiazépine utilisée dans les sevrages. Un peu de calme en pilule. En plus du médicament, le Grizzly m'apporte de l'attention, presque l'amour d'une famille. Mais très vite, l'envie de fuir me saisit à la gorge. J'appelle ma tante, qui m'oppose un refus catégorique. L'aéroport, billet non modifiable sans frais. Désabusé, je m'écroule dans un sommeil chimique.

Réveil en miettes, au bout du rouleau. Grizzly, énergie positive, benzo. Équipe aux petits soins, tout est conçu pour nous mettre sur le chemin de la sobriété. En ai-je l'envie et le courage ? J'assiste à ma première réunion de thérapie de groupe, lunaire, au milieu des pires alcooliques et fumeurs de crack de la ville – *crackhead*. Tous des gars de dix à vingt ans plus vieux que moi.

— Bonjour, je m'appelle Dani, ça fait deux jours que je n'ai pas pris d'héroïne.

Et tous ces types patibulaires de répondre en chœur « Bonjour, Dani ». J'ai atterri dans un cliché des thérapies de groupe *California style*, genre Alcooliques anonymes. Sauve qui peut.

— Dani, si tu rentres maintenant, c'est certain, tu vas finir par mourir d'une overdose.

Au téléphone, ma mère me supplie de rester à l'hôpital et de suivre une cure de désintox.

— Je veux rentrer à Genève. Je *dois* rentrer à Genève. Il *faut* que je me barre d'ici.

— Dani, s'il te plaît.

— Quand j'ai ouvert ma gueule au foyer, je ne pensais pas que ça foutrait un tel bordel.

— Tu t'attendais à quoi ?

— Je ne sais pas. Je voulais juste dire où j'en étais.

— Et quoi, continuer ton voyage comme si de rien n'était ?

— Exactement. En tout cas, pas tout remettre en question. Je peux redevenir sobre, je le sais. Mais pour l'instant, je suis Dani le drogué, qui n'a plus la maîtrise de ses idées. Même bourré de Valium, je pense drogue, je rêve drogue. Faut que je rentre.

— Essaie encore, persévère. Reste à Los Angeles, reste dans cet hôpital, reste sur la voie du sevrage, retourne au foyer, essaie de reconstruire ta vie. Je t'en supplie.

Dans l'imploration de ma mère au bout du fil, je ressens tout son amour. Si puissant qu'il me réveille dans un sursaut. Ses quelques mots me donnent du courage, de la conscience, de la présence. Une force d'amour qui, de son rayon de clarté, perce une bulle saturée de mal-être. Trop longtemps qu'elle m'enfume. Dans son désespoir, ma mère me donne la force de rester. Exactement comme elle a su me donner celle de partir, voici quelques semaines.

*

Confignon, Suisse, mai 1993.

Intérieur jour. Une fin d'après-midi, dans la maison familiale. L'organisme imbibé de dope, Jeune Dani rentre chez papa-maman après une journée ordinaire. La même que la veille, la même que l'année dernière, la même que le lendemain s'il en réchappe. Sempiternel enfer d'un toxico qui va bientôt franchir la ligne de ses vingt ans à quatre pattes. Une journée passée en centre-ville de Genève, place du Molard et dans les cages d'escalier alentour. Une journée de débrouille, zombie parmi les zombies, animé d'une seule obsession percluse de manque: trouver de quoi «chasser le dragon». La dope est autant sa maîtresse que sa mère. Elle sait le prendre dans ses bras, le cajoler, l'inonder de son amour. Un amour vide, illusoire, pervers. Mais qu'importe, plutôt l'étreinte envoûtante du dragon que l'emprise suffocante de l'abandon. Il préfère l'anesthésie à la souffrance, ne serait-ce qu'un court instant, même si l'héro le balance au fond du trou de l'addiction, même si elle le fait ramper, même si elle le latte à coups de bottes coquées quand elle quitte ses veines. Même si, par sa faute, il se retrouve raclure parmi les rebuts de la société.

En passant la porte de la maison familiale, il se demande encore ce qu'ils sont venus foutre à Confignon, petit village dans la campagne genevoise. Quinze ans qu'ils vivent dans ce bled. *Confignon*. Ce nom lui a toujours fait penser à «con» et «fion». Ce soir-là, son père médecin tarde au boulot – comme la veille, comme l'année dernière, comme demain – mais, à sa surprise, sa mère est rentrée plus tôt que

lui. Pas commun. Bonjour de loin, comme la veille, comme l'année dernière, comme...

Il n'attend pas un « Comment tu vas ? » – il ne vient jamais. Il ne s'enquiert pas non plus. Ils vaquent, ils se réfugient dans les quatre murs de leur triste solitude avant de s'enfermer dans leurs antres. Sa chambre, son salon. Loin, la maison est grande. Puis l'inattendu, ils se recroisent. La lumière onctueuse de ce soir de mai adoucit les traits, une énergie différente émane de sa mère. Avant même qu'elle n'ouvre la bouche, il éprouve un sentiment indicible. Puis le son de sa voix, le choix de ses mots. Elle lui propose un séjour chez sa tante en Californie. Une parenthèse de trois mois. Tout est organisé, il ne reste plus qu'à prendre les billets d'avion, s'il est d'accord. Elle ne mentionne ni la drogue ni l'alcool, elle le prie juste d'accepter. Dans l'imploration de ses yeux et de sa voix se drape tout son amour de maman. Celui qu'elle n'a jamais su exprimer. Jeune Dani le reçoit comme une déferlante. Enfin l'impression d'exister à ses yeux, enfin le sentiment d'être important pour elle. Enfin, au moins avec ses mots, le prend-elle dans ses bras. Il pourrait refuser, mais cet amour agit comme un déclic. Clap de fin, fondu au noir.

*

À l'hôpital Bellwood, notre conversation a calmé ma révolte, mais l'a-t-elle éteinte ? Toute la journée, mes démons m'incitent à la défonce. Céder à leurs injonctions serait plus facile. Pour l'heure, j'accède à la demande de l'infirmière

en tendant mon bras. Garrot, poing serré, prise de sang. L'équipe a besoin de connaître les substances qui coulent dans mes veines et en quelle quantité. Alors qu'elle change de tube, Grizzly passe la tête et m'envoie une dose d'énergie positive enveloppée dans un *What's up Dani?* Il me glisse une annonce importante : demain, lundi 7 juin, précise-t-il en guise de point de repère, rendez-vous à dix heures dans la salle de réunion.

— Conférence avec un invité surprise.

Les soignants affichent une mine réjouie. Je souris.

Dans la salle de thérapie de groupe, une douzaine de chaises sont rassemblées devant une petite estrade. Assis, je n'en crois pas mes yeux lorsque je vois débarquer l'intervenant. Là, à quelques mètres, se tient l'un des héros de mon enfance, en chair et en os. Willy, d'Arnold et Willy. Le grand frère. Avec ma mère et ma sœur, nous regardions cette sitcom chaque jour. Arnold et ses moues irrésistibles ; Virginia, bienveillante envers ses frères adoptifs ; M. Drummond, le riche homme d'affaires compréhensif, un peu naïf ; Willy et sa révolte protectrice. Willy, là, juste devant moi. J'ai d'abord cette pensée : *On est à L.A., mec.* Puis, j'entends le générique culte dans ma tête : *Personne dans le monde ne marche du même pas. Et même si la terre est ronde, on ne se rencontre pas.*

Me concentrant sur le comédien Todd Bridges, je reconnais ses traits, son sourire charmeur, ses yeux d'enfant de chœur,

mais il a perdu l'étincelle que je lui voyais enfant. Quel âge a-t-il aujourd'hui ? Trente, trente-cinq ans peut-être¹.

Todd nous raconte. Il a commencé à fumer de l'herbe à quinze ans, alors qu'il était une star de la télévision.

— Le succès de la série me stabilisait. Mais elle a fini par s'arrêter, et puis j'ai découvert que mon comptable m'avait escroqué de trois millions de dollars et, vous voulez savoir le pire ? Mon père était au courant. Il a laissé faire. Alors j'ai sombré.

À vingt ans, il était accro au crack, à la cocaïne et à la méthamphétamine, qu'il revendait pour financer sa consommation personnelle. Dès lors, la drogue a tracé une jolie ligne, toute droite vers la case « prison ». En 1989, il a été accusé d'avoir tiré huit fois sur un dealer après une consommation excessive de coke. Deux procès et neuf mois de détention plus tard, il a été acquitté. Puis de nouveau arrêté il y a six mois, des policiers de Burbank ayant découvert de la méthamphét' et un flingue chargé dans sa voiture. Libéré sous caution, il est sobre depuis le 24 février. Trois mois et douze jours d'abstinence. Et de conclure :

— Les gars, votre seule chance est de rester ici. Si vous partez, vous replongerez, accros aux drogues pour toujours. Vous n'aurez alors que trois options : la mort, la taule ou l'institution psychiatrique.

1. Né en 1965, il avait vingt-huit ans lors de son intervention à Bellwood.

Il a raison. Beaucoup de mes potes sont morts d'overdose, d'autres ont fini en psychiatrie ou en prison. Sans parler de moi... C'est garanti, la ligne blanche te conduit un jour ou l'autre à la ligne verte, celle des condamnés à mort. Les mots de Todd me donnent le courage de rester. Après la conférence, je le remercie et lui en fais la promesse. Déclat après déclat, j'accepte le programme de l'hôpital, m'abandonne à l'équipe de soin. Puisque c'est pour mon bien, faites de moi ce que vous voulez. En espérant que ce sera un mec sobre.

Les jours suivants, je me rends sans résistance aux séances de thérapie de groupe *California style*. Je continue à me présenter, à égrener les jours sans héroïne, à recevoir le chœur des « Bonjour Dani ». Dans les réunions des Alcooliques anonymes – AA –, je découvre les « douze étapes ». Point de départ : *Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool, que nous avons perdu la maîtrise de notre vie*. J'ai conscience d'avoir été gouverné par les substances pendant des années. Mais l'ai-je réellement admis ? L'un des piliers des AA, c'est la spiritualité. Je découvre une notion inconnue : s'en remettre à une Puissance supérieure censée nous aider à retrouver la raison. C'est ce que dit la deuxième étape. Les seules puissances supérieures que je connaisse sont la drogue, l'alcool et la fête, mais je m'ouvre à l'idée d'une force spirituelle. En chute libre, je suis prêt à m'accrocher à la moindre branche, fût-elle ésotérique. Je note la prière de sérénité à répéter chaque jour : *Dieu, accorde-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne peux pas changer, le courage de changer les choses que je peux et la sagesse d'en connaître la différence*. Si elle

ne se révèle pas antidote, au moins elle ne sera jamais poison. On verra bien ce que j'en ferai.

En revanche, cette batte de base-ball, fournie en thérapie individuelle, je sais qu'en faire. Me prenant pour une légende des Dodgers, je frappe de toutes mes forces dans un gros coussin. À plusieurs reprises. À toute vitesse. Jusqu'à manquer de souffle. Une méthode pour évacuer les émotions refoulées. Avec une invitation à visualiser mes souffrances. L'image de mon père apparaît, un bulldog agressif, babines retroussées. Et je frappe, bam. Et je hurle, *Fuck you!* L'image de mon père revient : une boule de rage qui fonce sur moi. Je frappe encore. Bam. Je m'égosille. *Enfoiré!* Il m'attrape, il me balance. Et bam, et bam. Baaam. *Salopard!*

2.

G rizzly vient de passer. Vidé par l'expérience de la batte de base-ball, je regarde à travers la fenêtre de ma chambre d'hôpital. Les cubes de la ville et le vide du ciel m'hypnotisent. J'ai gardé cette habitude de mon enfance. À l'école, à la maison, je regardais par la fenêtre, fasciné par les buses planant dans une liberté inouïe, avec une envie chevillée au corps : courir, marcher sur les mains, sauter sur mon skate, pédaler sur mon vélo. Fuir la classe et ma caste, deux mondes où je n'ai jamais été à ma place. Dans une succession de flashes, je m'évade.

*

Confignon, début des années quatre-vingt.

Extérieur jour. Dans le jardin de la maison, Papa tient son caméscope VHS en longue-vue. Petit Dani et Grande Sœur, la tête tournée vers la caméra, attendent le signal. « Ça tourne ! » Ils s'élancent, pièce droite en équilibre sur les mains puis enchaînent les roues synchronisées à une vitesse folle jusqu'à la cabane de jardin. Monté sur ressorts, Petit Dani passe dans le champ en courant. Il fait le poirier, se hisse en pièce droite. Nouvel équilibre sur la tête suivi d'un renversement en pont.