



contact

**Tobias K.: Journal d'un
ex-toxicomane**

Étude HBSC:

analyse détaillée des données

Jonas Hiller:

«Je suis accro à la perfection»



Le lecteur passionné s'est mis à écrire: Tobias Krähenbühl a écrit un roman à partir du journal qu'il a tenu durant sa thérapie. Photo: Pia Neuenchwander

«Les meilleures histoires, c'est la vie qui les écrit»

Désireux d'apporter sa contribution à la prévention des addictions, Tobias Krähenbühl raconte comment il est sorti de l'héroïne dans son livre *Terr-apie* – un récit réaliste, prenant, d'une honnêteté sans concession.

«Je n'ai jamais eu le profil-type du toxicomane. Hormis les traces de piqûres sur les bras et les jambes, je n'avais rien d'un drogué. J'avais un appartement, un travail, assez d'argent et une forme de vie sociale en dehors de la scène de la drogue.» Lorsqu'il a sniffé de l'héroïne pour la première fois à 21 ans, Tobias Krähenbühl n'avait qu'une vague idée de ce qu'il prenait. Il appréciait les sensations que la drogue lui procurait et il s'est mis à en consommer régulièrement. À cette époque, il suivait une école de cinéma au Canada. À son retour en Suisse, il a travaillé comme monteur, puis comme chef graphiste pour différentes émissions télévisées et sociétés de production. Mais avec le temps, des symptômes de manque se sont manifestés; il a développé une dépendance toujours plus forte qui a fini par lui faire perdre son emploi. «Je n'arrivais pourtant pas à me faire à l'idée que j'étais accro et j'essayais périodiquement de me sevrer. Bien-

tôt, les mensonges, les tromperies et les vols ont fait partie de mon quotidien. J'ai commencé à me mépriser, ce qui n'a fait qu'attiser ma soif d'héroïne.»

Un long chemin pour en sortir

Quand on discute avec cet homme grand et solidement bâti, on est frappé par la facilité et la précision avec lesquelles il s'exprime, par le regard lucide qu'il porte sur ses années d'héroïne et la façon dont il analyse la thérapie qu'il a faite dans l'espoir de se libérer définitivement de la drogue. Mais avant d'en arriver là, il a dû se battre encore quelques années, surmonter des rechutes massives. Petit à petit, il a réussi à se construire une nouvelle vie.

Une histoire émouvante

Cela fait treize ans maintenant que l'Argovien de 46 ans donne des cours particuliers avec succès.

Il enseigne toutes les branches – sauf l'art et la musique – à tous les degrés, de l'écolier de 10 ans au gymnasien, de l'apprenti et de l'étudiant à l'employé en formation continue. Pendant six mois, il a également travaillé dans la prise en charge de personnes dépendantes. L'année dernière, il a sorti son premier livre, *Terr-apie*, dans lequel il décrit sous une forme romancée sa désintoxication en clinique et le début de la thérapie de neuf mois qui a suivi. «C'est une histoire sur l'addiction vue à travers le regard qu'un toxicomane porte sur lui-même et sur d'autres personnes qui, toutes, cherchent à s'affranchir de leur dépendance», résume-t-il. Pour l'écrire, il s'est basé sur le journal qu'il a tenu durant cette période.

Lancer la discussion sur l'addiction

De même qu'il raconte son histoire sans concession, de même «Tobi» décrit et analyse ouvertement sa vie, sa dépendance à l'héroïne, ses amitiés, ses réflexions et sa thérapie. Il se montre critique envers le système de traitement, d'aide et de conseil. «Un grand nombre de désintoxications

«Pour réussir à en sortir, il faut être d'une honnêteté implacable.»

et de thérapies se soldent par un échec parce que les institutions ou les thérapeutes se montrent trop doux avec les toxicomanes au lieu de leur mettre sous les yeux leurs conflits intérieurs sans complaisance. Pour réussir à en sortir,

il faut être d'une honnêteté implacable.» S'il critique le système, Tobias Krähenbühl juge plus important de lancer la discussion sur l'addiction en général et ses conséquences pour la société. «Aujourd'hui encore, le sujet reste tabou, j'ai pu m'en rendre compte quand j'étais moi-même dépendant. J'aimerais mettre mon expérience à disposition pour que les drogues et l'alcool ne deviennent pas les seuls centres d'intérêt dans la vie d'un individu.»

Pour ce faire, il voyage de ville en ville, surtout en Allemagne, fait des lectures, participe à des tables rondes et des salons du livre où il présente son roman. Les proches de personnes dépendantes lui tiennent également à cœur: «On oublie souvent qu'ils souffrent eux aussi de l'addiction, de la spirale généralement fatale qui s'enclenche, et que cela peut les briser. Il est hélas rare qu'ils trouvent de l'aide et du soutien. J'aimerais changer cela.»

En ce moment, il écrit la suite de son premier roman. Les tomes 2 et 3 seront consacrés à la phase de la thérapie et à celle de la sortie. Passionné de lecture et de cinéma, il a envie de continuer à écrire. «J'ai deux ou trois idées qui n'ont rien à voir avec l'addiction; les meilleures histoires, c'est la vie qui les écrit.»

(Kerstin Wälti)



Terr-apie de Tobias Krähenbühl (en allemand):
210 pages, ISBN 978-3-903155-76-3