



Aujourd'hui, Andy dit avoir appris à vivre avec ses Toc.

Si, aujourd'hui, Andy estime avoir nettement diminué l'intensité de ses Toc même s'il dit ne pas en être complètement sorti, "à l'époque où ils étaient vraiment très invalidants, j'ai consulté mon médecin traitant qui m'a envoyé chez un psychiatre, se souvient-il. Après dix minutes où il m'a écouté, je suis sorti de chez lui avec une prescription de trois molécules, deux antidépresseurs et un psychotrope. Il s'est contenté de me dire: prenez ça."

Mais Andy avait lui-même posé son diagnostic. "Bien sûr, je savais que j'avais des troubles obsessionnels compulsifs. J'avais vu des documentaires sur le sujet et je trouvais ça fascinant. Le plus comique est que, jeune, je m'étais dit: 'je ne fumerai jamais, je ne serai jamais alcoolique, jamais drogué et je n'aurai jamais des Toc. Et, au final, j'ai fait le Grand Chelem."

Abstinent depuis 8 ans après avoir fait une cure de désintoxication, Andy semble à présent relativement serein. "Aujourd'hui, après un suivi psychothérapeutique, j'ai fait le lien entre mes problèmes d'alcoolisme – jusqu'à plus de 5 litres de bière forte par jour –, de toxicomanie, de Toc. Tout est un peu lié, entremêlé. Je me sentais isolé, j'ai commencé

De manière insidieuse, les Toc s'immiscent dans la vie d'Andy. De la porte du frigo, il passe aux prises, à la vérification des fenêtres, des luminaires...

à développer des Toc, peut-être liés à la prise de toxiques, puis je suis devenu alcoolique. Je me suis aussi rendu compte que les Toc sont renforcés quand je dors peu ou quand je suis déprimé. Selon moi, j'ai fait une dépression sévère qui a duré des années. D'où mes choix de vie. D'où ma personnalité aussi. Mon diagnostic 'borderline', ce n'est pas un médecin, un psychiatre ou un psychothérapeute qui l'a posé. C'est moi, notamment après avoir lu le DSM-5 (Ndlr: le livre de l'Association américaine de psychiatrie). Quand j'ai lu la description, les caractéristiques, ce que je trouvais bizarre, c'est qu'il n'y avait pas ma photo à côté pour illustrer la pathologie."

En quoi Andy se retrouve-t-il dans ce portrait du "borderline"? "Je vis très mal le rejet. Je ne pense pas comme tout le monde. Et je ne dis pas ça pour faire le malin. C'est assez compliqué au niveau des liens sociaux, je suis dans l'hyperanalyse. Extrêmement méfiant. Je vis hyper intensivement les émotions, qu'elles soient positives ou négatives. C'est d'ailleurs pour ça que j'ai fait de l'automutilation. Je prenais un cutter et je me quadrillais les bras. J'avais un meilleur contrôle sur la douleur physique que sur la douleur psychologique."

"Je n'ai pas honte de mon passé"

Très lucide sur son parcours et sur lui-même, il poursuit son analyse: "Vous savez, la personnalité type 'borderline' que je suis, ça m'aide à me comprendre, à savoir comment je fonctionne et à l'accepter. Pendant longtemps, j'ai pesté sur qui j'étais. Je ne m'acceptais pas. Je repoussais mon côté sombre. Et à chaque fois, quand il revenait, c'était encore plus fort. Quand j'étais isolé, j'essayais de comprendre tout ce qui n'allait pas. Je me rendais malade, je me tapais la tête contre les murs. Par la suite, à force d'avoir été en contact avec des psychologues, des éducateurs, etc., qui m'ont renvoyé à moi-même, à mes incohérences, j'ai fait un travail sur moi-même pour me comprendre. Avant, j'avais un avis sur tout, mais surtout un avis. J'étais intransigeant comme pas possible. Je pensais aimer le débat, mais on m'a fait comprendre que non, en fait, je n'aimais pas le débat. J'aimais bien pouvoir exposer mon idée et affirmer, quand l'autre me renvoyait son point de vue, que le mien était meilleur que le sien. Maintenant, je suis devenu beaucoup plus tolérant."

Quand il se penche sur son histoire et qu'il regarde vers l'avenir, Andy est très clair: "On n'est jamais guéri. On ne parle pas de guérison quand on est addict. Et si on pense qu'on est guéri, pour moi, c'est foutu parce qu'on est toujours prêt à replonger. Cela dit, je n'ai pas honte de mon passé, ni de qui je suis. Globalement, je me sens plutôt bien. Quand je suis avec mes amis, je me sens bien. Mais j'ai passé tellement de temps tout seul que je me sens bien aussi quand je suis tout seul. Et j'en ai besoin même. Il faut que je revienne à moi parce que c'est ma zone de confort."

Et ce n'est pas tout. "J'ai une activité dans le psychosocial qui me convient bien. Je suis en contact avec l'Association verviétoise d'aide aux alcooliques, aux toxicomanes pour faire du bénévolat avec eux. Je m'investis dans beaucoup de choses. Je me rends compte qu'aider les gens, ça me fait du bien. En fait, je n'aide pas les autres pour les aider, j'aide les autres pour m'aider. C'est de l'égoïsme, mais dans la pair-aidance, on nous apprend à être égoïstes dans le bon sens du terme. Alors que moi, j'ai toujours vu l'autre comme un ennemi, comme un danger potentiel... J'ai aussi fait de la prévention dans des écoles par rapport à la toxicomanie. Depuis 7 ans, je fais de l'escalade et j'ai même commencé une formation pour devenir moniteur en escalade, en falaise." Dans la pente qu'il est en train de remonter, Andy semble plutôt bien parti.