Association des Séniors halluinois
Atelier d'écriture « de l'oral à l'écrit »
Lundi 9 novembre 2026

L'addiction

L'addiction est une pathologie cérébrale chronique caractérisée par l'impossibilité répétée de contrôler un comportement ou la consommation d'une substance, et ce malgré la conscience de ses conséquences néfastes.

Les types d'addiction sont très nombreux.

Je vous parlerai d'un vécu personnel.

J'ai été de nombreuses années sous la dépendance du tabac. Je suis arrivé à fumer un nombre de paquets de gitanes sans filtre oscillant entre trois et cinq par jour. Je travaillais alors en agence en douanes de 65 à 70 heures par semaine avec des horaires très fluctuants. Les visites médicales étaient annuelles dans le milieu du travail. J'avais quarante ans à l'époque. Un jour, un jeune médecin m'ausculte. Il me conseille de passer une radiographie des poumons.

Je me rends chez le radiologue. J'en suis sorti très marqué.

Son diagnostic. Monsieur vous fumez trop. Vous avez un œdème au poumon. Cela mérite un contrôle plus approfondi.

Je prends rendez-vous avec le spécialiste. Il ne me rassure en rien. Mes poumons sont bien noircis, les alvéoles bien goudronnées. Il me conseille d'arrêter immédiatement de fumer la cigarette et me donne des explications inquiétantes quant à ma santé…Bref.

Je suis retourné chez moi bouleversé. Je ne me voyais pas ne plus fumer. Cela me paraissait impossible. Annie mon épouse en discute longuement avec moi et me suggère fortement de cesser de fumer.

Je tiens deux jours. Je cède. Je tire une cigarette du paquet, je l'allume avec mon briquet, je tire une, deux, trois bouffées. J'écrase aussitôt le restant dans le cendrier. Cela me tarabuste. Le soir, je remets cela. Là encore, quelques bouffées. Et j'écrase le tout. Je me décide. Je jette le paquet dans la poubelle. C'est dur. C'est difficile. Je tourne en rond. Je reprends le paquet. Je fume la cigarette entièrement.

Les jours suivants, le manque de nicotine m'obsède. Cela se bouscule. Cela m'énerve. Fumer, ne pas fumer. Résister. Se laisser faire par le désir et jouir du plaisir de fumer. L'abstinence. Ma santé. Mon comportement est contradictoire. Je sais qu'il faut que j'arrête. Je ressens cette énorme nécessité de lutter contre mon addiction tabagique.

Mon humeur est détestable. J'explose. C'est mon tempérament. Je suis très démonstratif. C'est comme une colère inextinguible. Je deviens insupportable. Quelle patience pour mon entourage ! Annie me soutenait, m'encourageait, trouvant les mots pour calmer cette agitation qui me tenaillait.

Trois semaines de combat. Je lui dis. « Je ne veux plus faire endurer mon humeur détestable. Tant pis, je reprends la cigarette. »

Elle me regarde. « Raymond, tu as tenu trois semaines. Ce n'est pas rien. Tu ne vas pas céder maintenant. Donne-toi une nouvelle échéance de trois semaines. Et on en reparlera. Je t'aiderai. »

Je l'ai écoutée.

J'ai repris une séquence de trois semaines. J'ai été entouré. Et depuis lors, cela fait quarante-cinq ans, je n'ai plus fumé, seulement quelquefois pour me redonner le goût…

C'est ainsi que j'ai certainement évité un beau cancer du poumon !

Raymond Massal