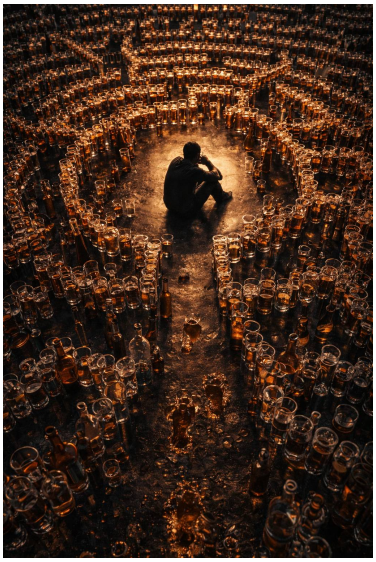
Analyse de lecture suivie

Je bois, donc je fuis

Calvaire d'un alcoolique)



Lyrics & Prompt : Jeannot Scheer (2025)
Music & Vocals : SUNO AI (2025)
Booklet & Album « Étincelles » (2027)

[Couplet 1]

Le chagrin est un monstre au fond de mon cerveau,
Pour l'étourdir il faut ce poison, ce cadeau.
La société en chœur lève son verre d'honneur,
On prétend qu'en trinquant on apaise sa douleur.

Mon sang porte peut-être un antique démon,
Un appétit du vide, un obscur hameçon.
Je cherche dans la coupe un éclair de lumière,
L'instant où la dopamine fait tomber les barrières.

Je fuis un lendemain qui n'a plus de visage,
Dans ce bref paradis, j'élis mon esclavage.
L'anxiété se tait, le passé s'effiloche,
Je bois l'oubli qui tient dans le creux d'une poche.

[Refrain]

Je bois, donc je fuis, mais où est la sortie ?
Dans ce verre sans fond, ma vie est engloutie.
Chaque gorgée un oubli, chaque matin des remords,
Prisonnier de la bouteille, je me perds encore.

[Couplet 2]

Je ne choisis plus le moment d'exister,
Mon horizon se réduit au fond du verre posé.
Le matin pique la peau comme des aiguilles,
Sueurs froides du devoir qui s'efface et vacille.

Je compte en cachette, je mens sans effort,
Tout n'est que calcul pour retarder le sort.
Les visages s'éloignent sur un quai de gare,
Je reste seul ami d'un miroir trop rare.

Cercle infernal : la honte nourrit le désir,
Et chaque remords rallume le plaisir
De cette chute lente, enfer et carême,
Je tire les fils, je me ligote moi-même.

[Refrain]

Je bois, donc je fuis, mais où est la sortie ?
Dans ce verre sans fond, ma vie est engloutie.
Chaque gorgée un oubli, chaque matin des remords,
Prisonnier de la bouteille, je me perds encore.

[Couplet 3]

Un jour pourtant, le miroir renvoie un autre cri,
Un choc sourd, un constat : je me suis perdu ici.
Alors je tends la main vers des mots inconnus :
Médecins, groupes, soutien, paroles d'issue.

La chimie aide aussi à calmer le feu,
Le dragon tapi dans le torrent dangereux.
Un jour à la fois, fragile serment,
Affronter sans cuirasse la vie, simplement.

Pierre à pierre, je bâtis le futur,
J'apprends à sourire, sans béquille ni armure.
Une cure lente, un fragile équilibre,
Où je remplace l'ombre par un peu de libre.

[Refrain]

Je bois, donc je fuis, mais où est la sortie ?
Dans ce verre sans fond, ma vie est engloutie.
Chaque gorgée un oubli, chaque matin des remords,
Prisonnier de la bouteille, je me perds encore.

[Coda]

Le silence revient enfin dans la maison,
J'écoute la rumeur d'une douce raison.
La main ne tremble plus, quand j'ouvre les volets,
Le monde a retrouvé ses couleurs d'été.

Le chemin sera long, la tentation présente,
Mais l'âme est plus solide, et l'envie plus ardente
De vivre chaque instant dans ma pleine clarté,
D'être à nouveau l'artisan de ma liberté.

Analyse détaillée 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.

Phil Sarca
