

- https://www.google.fr/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=12&ved=0ahUKEwjyvC6moLNAhXMzRoKHQZLDLgQFghLMAs&url=https%3A%2F%2Ftroispetitesnotesdefle.files.wordpress.com%2F2012%2F09%2Fgad-elmaleh-cigarette-transcription.doc&usq=AFQjCNEOwiCH-WPpSYNE0K_hQMLuMmLxbCw&cad=rja

Ouais, la clope! Quand je vois cette cigarette, je me demande mais comment j'ai fait pour me passer d'un bonheur comme ça pendant autant d'années, d'un plaisir comme ça. Je suis tellement content, ça y est, j'ai réussi à commencer. Alors mes copains ils en reviennent pas, ils me demandent tous, « mais comment t'as fait ? Nous, ça fait des années qu'on essaie de commencer la cigarette, on y arrive pas, comment t'as fait ? »

Je leur dis « attendez les gars, comment j'ai fait pour commencer la cigarette, y a un mot, la volonté, ok ? Parce que toutes vos conneries, genre, on va commencer progressivement, aujourd'hui je prends une taf, demain deux tafs, après-demain une demi-cigarette, ou bien, ouais, dans une semaine, je vais aller me faire coller des patchs, pour m'habituer à nicotine, petit à petit... Mais tout ça c'est n'importe quoi, si tu veux commencer la cigarette, si t'es un homme, tu te réveilles un matin, tu dis, je commence, et tu commences. Ah, non, je dis pas que ça a pas été difficile, t'es fou, quoi attends, bien sûr au début c'est super difficile, attends, t'as la gorge qui pique, la tête qui tourne, t'as la fumée qui te revient dans les yeux, t'es obligé de l'éviter, non... Non, je te dis pas que tu vas sortir la fumée par le nez la première semaine, non non... Y a des étapes, ouais. C'est tellement bon. La classe.

Mais quand je pense à toutes ces années où j'ai pas fumé, je me sens nul, hein ? Toutes ces minutes perdues, ces heures perdues à rien faire avec rien dans les mains, rien dans la bouche, comme ça. Je me rappelle avant quand je fumais pas, j'avais un RDV, j'y allais, si le mec était en retard à mon RDV, je l'attendais des fois une heure comme ça. Mais c'est fini, ça ! Aujourd'hui j'y vais, il est pas là, hop, ok, c'est bon. Tiens, c'est marrant, il a un peu de retard, mais c'est pas grave, ok.

Je me rappelle avant, quand je fumais pas, j'allais dans des cocktails, des trucs comme ça, j'avais une coupe de champagne à la main, je parlais avec des gens, alors, je sais pas, j'avais pas le truc, j'étais là... Mais c'est fini, ça, oh ! aujourd'hui je suis là, ouais, on peut voir ça comme ça... Ah tiens, salut ! Là, tu rencontres un pote, tu vas bien, ouais, génial ! C'est génial...

Avant, ma bouche, elle sentait rien. Mes mains, elles sentaient rien, j'avais pas de charisme, j'avais pas de personnalité, j'avais pas de... Aujourd'hui, je tousse ! Aujourd'hui je parle avec une nana, en deux phrases je lui dis « mmh, tu dis quoi ? » Avant, « gnagnagna ». et franchement, quand tu fumes, socialement, tu bascules. Attends, quand tu fumes, déjà, moi c'est fini les entrées au resto, moi super gêné, à l'époque où je fumais pas, tu sais, le mec te dit « fumeur, non fumeur », avant j'avais honte, je disais « non fumeur », discret, comme ça. Mais aujourd'hui j'arrive, il dit « fumeur-non fumeur », je dis « Fumeur, qu'est-ce qui se passe, on se met où, attention, elle est où la table, moi je fume, regarde la clope, là, et je m'installe, ok, c'est bon... » Bon, le seul truc, je savais pas, avant je croyais que quand t'étais en fumeur, t'étais obligé de fumer tout le temps. Alors à chaque fois que je voyais un serveur passer, j'allumais une cigarette. Je disais à ma copine « Allume, fume un peu, je crois qu'on va se faire accrocher. » La pauvre, elle avait faim... Jusqu'au jour où j'ai demandé à un

patron d'un restaurant, « Excusez-moi monsieur, on est bien en fumeur, là ? », il m'a dit « Ouais, pourquoi, je comprends pas », je dis « Ouais, parce qu'y a deux gars qui fument pas ». Et là il m'a dit « Mais monsieur vous fumez quand vous avez envie ». Et ce jour là je me suis dit, c'est ça qui est génial quand t'es en fumeur, c'est que soit tu fumes, soit tu fumes pas. Chose que tu peux pas faire en non fumeur, tu peux que pas fumer. Et on les voyait les gens en non fumeur, les pauvres ils mangeaient, mais ils étaient pas bien. Ils mangeaient la même chose que nous, mais on dirait que eux, c'était pas bon. Et nous entre les plats, attends, ouais, tu veux goûter mon truc...

Socialement il m'arrive plein de trucs, moi depuis que j'ai commencé la cigarette, je sais pas, je me ballade des fois dans la rue, je vois quelqu'un que j'ai jamais vu de ma vie, elle ou lui ne m'a jamais vu de sa vie, je vais vers cette personne, direct, cash, je lui dis « Excusez-moi, vous avez du feu ? ». Et tout de suite y a un contact. Ou bien même pas tu fais ça, rien, pas un mot, (*il mime un briquet*) et bé si tu fumes pas, va faire ça à quelqu'un.

Avant j'allais vers les gens, je savais même pas quoi leur dire, je disais « excusez-moi, je... rien ». D'ailleurs je sais pas si vous avez remarqué la réponse des non fumeurs quand on leur demande du feu, le malaise qu'y a dans cette réponse, la souffrance. Quand on dit à un non fumeur « Vous avez du feu », qu'est-ce qu'il dit ? « Non, désolé, je ne fume pas. » Ils sont désolés ! Ils sont désolés de ne pas fumer, mais jusqu'à quand vous allez être désolés, les gars, là ? Il faut s'y mettre, non ? Ça m'énerve, ça ! Quoi, je suis nerveux, je vous l'avais pas dit, hop, attention, fais gaffe, ouh la...

Ah non, c'est génial, aujourd'hui j'ai mon paquet de clopes que j'ai acheté avec mon argent, mon briquet qu'on m'a offert, je faisais rien avant avec ce briquet ! Non, une fois c'est vrai je l'ai utilisé quand je fumais pas, pour un concert. Attendez, c'est là qu'on voit dans les concerts que c'est les fumeurs qui mettent l'ambiance. Ah, les autres c'est rien du tout, comme ça... Et moi avec tous mes potes fumeurs on était là. (*Il chante en yaourt*) le truc de Michel Sardou, là. Et on voyait les non fumeurs, les pauvres qui voulaient mettre l'ambiance, là...

Y a une cigarette que j'adore, moi, c'est ma préférée, c'est la première de la journée. Celle du matin, celle du réveil, quand t'as rien mangé, celle qui te met dans un état, tu cherches la cuisine même si c'est chez toi. Ah, je l'adore celle-là. Alors pour pouvoir retrouver cette sensation plusieurs fois dans la même journée, moi je fais des siestes. Mais des petites siestes, des siestes de 12 minutes. Je prends un somnifère, je le coupe en 5, je fais une sieste de 12 minutes, je me réveille, une clope, allez !

Ah non, y a un autre moment où j'adore fumer, c'est quand je suis pas bien. Ah ouais, quand je suis pas bien je fume. Y a des moments où je suis pas bien, c'est pas parce que vous me voyez là en train de faire... (*inintelligible*). Quand je suis pas bien je fume, c'est pas parce que je déconne, y a des moments où je vais pas bien, c'est des moments où tu sais pas ce que t'as, et tu dis « Je sais pas c'que j'ai ». Les gens disent « Est-ce que tu veux aller boire un verre, est-ce que tu veux parler... ». « Non, je sais pas c'que j'ai... » Alors quand je suis dans un état de « je sais pas c'que j'ai », alors là je fume et ça me fait du bien. Sauf qu'y a des moments où je vais bien. Et dans les moments où je vais bien, quand je fume, ça me fait rien. Alors ce que j'essaye de faire c'est retrouver ces états d'angoisse pour apprécier la cigarette. Alors ce que je fais c'est que je pense à des trucs qui m'angoissent, je m'anxie pendant deux ou trois heures, et quand j'ai atteint le stade de « je sais pas ce que j'ai », là j'allume une cigarette et ça me fait du bien, je l'apprécie, c'est génial j'adore ça.

Et quand je m'énerve, c'est pas génial quand t'as tapé une crise de nerfs, une bonne cigarette ? D'ailleurs je sais pas si vous avez remarqué, les mecs, dès qu'ils ont terminé une bagarre, première chose qu'ils font après la bagarre, ils prennent une clope « Je te jure, j'allais le tuer ». On dirait que ça fait partie de la bagarre. Moi je fais pas ça, je vous rassure, d'abord parce que je peux pas faire ça, enfin... Non, j'ai pas la force physique en tant qu'adversaire au niveau de la violence. Mais ce que je fais, en revanche, c'est que je me mets volontairement dans des états de nerfs pour être super énervé et apprécier après une bonne cigarette. Ce que je fais, je rentre chez moi des fois, je suis

calme, et je commence une petite dispute avec ma copine, rien que pour être énervé après, tu vois ? Bon, elle m'a rien fait, c'est vrai, mais j'ai une série de thèmes et de techniques universels que vous devez sans doute connaître et qui la font décoller au quart de tour. Alors ce qu'il faut faire, j'arrive comme ça, je dis bonjour, je la regarde, je marque un temps, et là faut dire « Qu'est-ce que t'as ? ». Ce « qu'est-ce que t'as ? », il peut te renverse la maison, c'est un truc de fou... Alors elle dit « Rien », « Ne me dis pas qu'y a rien, je te connais par cœur, dis-moi qu'est-ce que t'as ». Deuxième fois, ça commence à monter chez elle un petit peu... Et là, il faut prendre chaque mot qu'elle dit, le répéter un peu plus énervé, se l'approprier, et là elle craque. « Dis-moi qu'est-ce que t'as », « rien, mais qu'est-ce qui t'arrive ? », « Qu'est-ce qui m'arrive à moi ? C'est à moi qu'il arrive quelque chose, mais c'est la meilleure, ça ! » Il faut dire « c'est la meilleure, ça », on dirait qu'elle t'a raconté une blague, « c'est la meilleure, ça ! ». Et là elle va dire, « Attends, s'te plait, il m'arrive rien, il t'arrive rien, t'es en train de péter les plombs », « Ouais, j'ai péti les plombs, mais bien sûr, j'ai péti les plombs ! bravo, madame, bravo ! ». Et là je vois le paquet de cigarettes, mais je suis pas assez énervé, je vais pas l'apprécier, donc je continue un peu à me chauffer. Et là, je lui sors des vieux dossiers. Je sais, je sais, les femmes vous n'aimez pas les vieux dossiers, et les mecs ils adorent ça, je sais pas pourquoi. C'est des trucs qui se sont passés il y a huit ans, et le mec il va chercher, ça fait mal et il cherche encore un peu... Alors, je lui sors deux, trois vieux dossiers, elle craque, elle pète les plombs, elle pleure, moi aussi je pleure, je craque, et là j'allume ma cigarette, et pour pouvoir légitimer et authentifier toute cette situation, je tire une taf et je dis toujours « Ouais, de toute façon toi, tu me comprendras jamais. ». Attention, il est très important pour moi de me réconcilier avec elle. D'abord parce qu'elle m'a rien fait. Et aussi pour... (*il rigole, gêné*) Arrêtez, euh ! Ah non, j'ai honte. M'en fous, je le dis, peut-être que vous l'avez déjà fait, pour qu'on puisse faire l'amour. Des fois on fait l'amour pendant des heures, je pense rien qu'à la cigarette que je vais fumer après.

Non mais je vous rassure je m'acharne pas toujours sur elle, j'ai d'autres techniques pour être énervé, des fois je fais un truc, ça me met dans un état de nerfs, mais j'apprécie bien la cigarette, ce que je fais, je vais voir des spectacles qui durent au moins 6h ou 7h, sans entracte, donc tu peux pas fumer pendant 6, 7h. Il faut que le spectacle il soit sur un thème avec lequel je suis pas d'accord à l'avance, comme ça j'ai les boules, et de préférence dans une langue étrangère, comme ça je comprends pas ce qui se passe, ça me rend malade, je lis déjà le programme je suis remonté. Mes copains ils me disent « Tu fais quoi ce soir ? », « Je vais au théâtre, ne me prends pas la tête, toi oh ! ». Et là j'y vais au théâtre, je m'assois, je m'installe, je commence à regarder le spectacle et au bout d'une demi-heure j'en peux plus, j'ai déjà envie d'une cigarette, je les regarde jouer, je comprends rien à ce qu'ils se disent, ils sont là... (*il parle dans une langue improbable*). « Oh putain, qu'est-ce que c'est ce spectacle, j'ai envie de fumer, moi... » Et après 7h de spectacle, je prends ma cigarette, je cours à fond dans la rue, je l'allume, je prends une taf et je dis toujours « Ouais, enfin, c'était pas mal, quoi... ».

En tout cas si y a une chose qui est sûre, c'est que j'arrêterai jamais la cigarette. Et puis je sais que j'ai la volonté de pas arrêter... Déjà que ça a été galère de commencer...

INSPIRER LA COMMUNAUTÉ ÉDUCATIVE POUR LE BIEN-ÊTRE DES ÉLÈVES

ADOSEN – Prévention Santé **MGEN**
3 Square Max Hymans – 75015 Paris
adosen@mgen.fr - www.adosen-sante.com