**Slam sous Lorazepam**

**Musique :** *Falling in love*

**Erdal :**

Une par jour, tranquille, easy,

Une petite pilule du bonheur pour un sommeil sain

Une fenêtre vers l’oubli, une forme de regain d’énergie

Une par jour, tranquille, serein…

Tout commence par une simple ordonnance

Un simple rendez-vous chez mon médecin prescripteur  
Un été compliqué… le boulot… et ses échéances

Aux montées d’angoisse, Temestas et antidouleurs

Car j'ai la pâleur d'une vie banale en perte de repères

La froideur d'une fatigue mentale empreinte de colère

La couleur d'une frustration malsaine et délétère

La rancœur viscérale, peu digeste et bien trop biliaire

J'ai la douleur d'un écœurement intériorisé

La peur d'un effondrement nerveux et mal maîtrisé

L'humeur d'un sarcasme glauque et déplacé

Pudeur à se refuser de craquer par simple fierté

J'ai la fadeur d'une fleur en manque d'eau et de soleil

En manque d'amour et de sommeil, tant branque que sans pareil

J'ai surtout l'aigreur d'un salarié sali, abusé, sans oseille

L'ardeur en berne, apathiquement hermétique à toute forme d'éveil…

**Musique :** *Snail part one*

**Julien :**

Tout a commencé par cette disponibilité, les collègues partis, la pharmacie entière acquise à ma liberté, me voilà seul dans l’unité.

Aujourd’hui j’suis pas bien, à soigner toute la journée, le bon samaritain, l’infirmier, à soigner sans être soigné, me voilà bien déglingué.

Dans ce rythme effréné, jour, nuit week-end, trois huit et heures coupés, plus de temps pour la famille, les amis et la télé.

J’ai les nerfs en vrac et les tuyaux qui lâchent.

Besoin de repos, d’arrêter de réfléchir, de faire et d’agir sans subir le pire, de m’assoupir et pourquoi pas de m’enfuir.

Le tiroir des médocs se débloque, j’ai la main qui tremble mais j’men moque.

D’un geste et d’un seul, je pique une pilule que je décapsule, mes idées se bousculent.

Quoi qu’il en soit, moi aussi, j’ai besoin de soins, besoin de me sentir bien.

Des médicaments à profusion grâce à ma profession.

**Musique :** *Snail part two*

**Erdal :**

Une par jour, tranquille, easy,

Une petite pilule du bonheur pour un sommeil sain

Une fenêtre vers l’oubli, une forme de regain d’énergie

Une par jour, tranquille, serein…

Des hauts et des bas, des heurts et des maux

Des spasmes nauséeux à en rendre mon repas

Je n’y arrive plus putain… je ne m’en sors pas…

Je n’en dors plus… et je la revois se pointer à nouveau

Cette insomnie.

Ce gros flip.

Cette succession d’angoisses in-maîtrisables. Misérable…

Couché sur mon futon les yeux grands ouverts…

J’ai l’impression de pédaler dans le vide…

De ne plus avoir de support sur lequel poser mes pieds.

Une sorte de vide total.

De vide intersidéral.

Inter-viscéral.

Bienvenue en hiver! Austère!

Alors j’écris…

Je m’écrie…

Je crie.

Aucun son ne sort de mes poumons, de ma bouche. J’ai mal au dos… je me crispe.

Je repense au film Take Shelter et aux cauchemars de son protagoniste.

Au fond… comme lui… j’en ai encore dans ma salle de bains…

C’est vrai quoi… pourquoi lutter alors que j’ai accès à ce dont j’ai besoin…

Mais non… attention, ce n’est pas une solution…

Allez juste cette fois encore et puis je me le jure, je m’y tiens

Encore… ce… mot traître… délimiteur de temps, d’envie, de pan de vie, de sentiments…

M’accompagnant ainsi vers une échappatoire de quelques heures…

Cruelle faiblesse que de sembler s’interdire… à caresser toute forme de douleur.

Par protection du pire.

Comme condamné à ne vivre… que cela.

A ne se nourrir… que de cela.

Et se permettre ainsi de faire ressortir… ces maux du plus profond de soi.

Du Soi.

Du Self… quoi.

**Musique :** *Guts*

**Julien :**

Personne n’a remarqué les médicaments qui manquaient.

Deux cachets au patient, un pour ma conscience.

Quand j’en ai besoin, il me suffit de tendre la main.

Je suis devenu le Spaggiari du Lexomil. J’ai trouvé mon rythme, mon équilibre, je tourne enfin à plein régime. Spectateur de ma propre vie, simple narrateur, sans émotions ni dévotions.

Plus rien ne m’atteint, pas même les sombres matins.

Ainsi, même ma psy trouve que je revis.

Une par jour, tranquille, easy, une pilule du bonheur pour un sommeil sain, une fenêtre vers l’oubli, une forme de regain d’énergie, une par jour, tranquille, serein.

**Musique :** *Guts*

**Julien :**

Les jours passent et s’allongent comme s’allongent mes besoins.

D’une à deux, de deux à trois, finalement tout devient prétexte à prendre de l’expidet.

Tristesse, colère, et allégresse deviennent synonyme de faiblesse et de maladresse.

Une drogue amère à l’imprévu, chasseurs de pierres et dépourvue.

Rien que pour mentir à la vie, pour sourire à la disparition des douleurs d’une nuit agitée.

La main du voleur, ma main, se tend vers la pharmacie, vers la dose des patients qui réclament la pilule qui manque, et moi qui désigne l’étudiant ou l’aide soignante.

Libéré par la chimie, je me demande si je m’éveille ou si je m’endors.

Rentré à la maison, j’ai les poches pleines de tablettes qui finiront dans ma salle de bains et ma table de nuit.

J’ai besoin de médicaments, pour le lendemain, distribuer des médicaments.

Se soigner pour mieux soigner, c’est ce qu’on m’a enseigné.

Mais au réveil, j’ai mal à la tête. Je suis nerveux, anxieux, irritable et coléreux.

J’accroche mes proches pour des raisons fantoches.

Je suis devenu un autre. Un benzo-maso.

Reviendras-tu ? Mon aspirine tentatrice, mon sèche cœur.

Bientôt ma source sera épuisé et je devrais y remédier, car finalement tout devient prétexte à prendre de l’expidet.

Tristesse, colère, et allégresse deviendront synonyme de commerce et de détresse.

**Musique :** *Burn Adore*

**Erdal :**

Une par jour, tranquille, easy,

Une petite pilule du bonheur pour un sommeil sain

Une fenêtre vers l’oubli, une forme de regain d’énergie

Une par jour, tranquille, serein…

Tout s’enchaîne avec cette ordonnance renouvelable

6 mois devant moi à gérer l’ingérable

Ingérer l’improbable tout en souffrant à l’idée…   
Que cela puisse devenir un jour substance tarissable

Tout change, tout bouge, tout oppresse

Tout, tout ou presque

C’est grotesque certes mais tout est vraiment prétexte  
A s’en faire fondre une petite à chaque montée de stress

Dorénavant, j’en ai toujours sur moi, à portée de main

Mon sac à dos en est plein, loin des regards de certains

Vous pensez bien, à ce propos que les miens ne se doutent de rien

De toute manière c’est juste au cas où, juste si besoin…

Ce mécanisme psychologique de maintien de l’apaisement

Me maintient hors de l’eau, hors du temps, à contre vent

A coup d’anti tremblements, diarrhées et autres vomissements

Plein d’illusions je me sens l’âme d’une Jeanne d’Arc…  
Enfin… devrais-je dire plutôt d’une Jeanne… Calment ?

Parfois je monte à 10 milligrammes, je m’invente des sensations, des chagrins

M’alimente une fois sur trois mais encore une fois, je crois que je vais bien

J’essaie de me sevrer, je pleure, je diminue

Et chaque jour qui vient je me dis mais finalement… comment ai-je pu ?

Je lutte. Je ne suis pas prêt d’y arriver mais je lutte…

Je bute souvent, je me relève puis je rechute…

Je glisse constamment, j’en ai repris pour 6 mois

Mais cette fois je me le jure le Temesta ne m’aura pas… {Ou pas}

**Musique :** *Burn Adore*

**Julien :**

Les aléas de l’indéterminé.

Me voilà déplacé, infirmier d’une autre unité.

Loin de ma corne de somnolence, ma boîte de pandore alias mon drugstore.

Je ne l’avais pas vu venir, sûr de mon avenir. Plus de disponibilité, bien plus de pénibilité.

Quelques médecins sympas, s’acclimatent à mon trépas, au moins pour quelques mois.

Je vendrais mon âme pour de l’Imovane.

Mais pris dans l’alcool je dégringole.

J’essaye ces trucs qu’on ne trouve que dans la rue.

Des soupapes à mes émotions qui s’échappent, des valves à mon moral.

J’ai le trac du toxicomane.

Le soignant soigné, passer de l’autre coté de la blouse, voilà ce qui me donne le Blues.

On me donne des pilules pour m’empêcher de prendre des pilules.

On me parle de motivation et de changement, moi qui souhaite juste dormir calmement.

On me parle de rechute et d’abstinence, mais pour moi ca n’a plus de sens.

On me parle de pleine conscience, mais en moi je n’ai plus confiance.

Un temesta. Une fois. Et je n’ai plus la foi.

Une par jour, tranquille, easy, une pilule du bonheur pour un sommeil sain, une fenêtre vers l’oubli, une forme de regain d’énergie, une par jour, tranquille, serein.

Paroles : Erdal Özkan et Julien Fonck

Musique : Julien Fonck

[http://aberwaspassiertlyrics.tumblr.com](http://aberwaspassiertlyrics.tumblr.com/) (Erdal)

<http://www.julienfonck.ch> (Julien)