

A close-up portrait of a man with short, light brown hair and green eyes, looking directly at the camera with a slight smile. He is wearing a dark shirt and a grey jacket. The background is dark and out of focus.

MATTHIEU
DELORMEAU

ADDICTIONS

« Il a suffi d'une fois... »

LEDUC 

« Toute ma vie, j'ai choisi la facilité. La gloire, l'argent, les garçons... Je ne sortais jamais de ma zone de confort. Le jour où j'ai chuté, j'ai encore une fois choisi la facilité : la drogue. On me dit : "Bravo pour ton combat". Mais le vrai courage ce n'est pas d'arrêter, c'est de ne jamais se laisser entraîner. »

Pour la première fois, Matthieu Delormeau revient avec sincérité sur les trois dernières années de sa vie. L'addiction à la cocaïne, au GHB, aux médicaments. Les mécanismes insidieux. Les rechutes. La perte de repères. Le silence.

Derrière l'image publique, il raconte la fragilité, les choix, les failles et la lente reconstruction. Sans chercher d'excuse. Sans se dérober. Jamais.

Ce livre n'est pas un règlement de comptes. C'est une mise à nu. Un témoignage sincère et lucide sur l'engrenage de l'addiction et sur ce qu'il faut de volonté pour reprendre sa vie en main. Un récit nécessaire, qui alerte autant qu'il éclaire.

Matthieu Delormeau est animateur de télévision, chroniqueur et producteur. Ancien analyste financier, il se reconvertit dans les médias au début des années 2000. Il fonde en 2011 sa société de production Mad Productions, qui sera à l'origine d'émissions à succès comme *Tellement vrai*. Il est connu pour la présentation de programmes comme *Le Mag* ou *Les Anges de la télé-réalité*, et ses chroniques dans *Touche pas à mon poste!* et plus récemment *Tout beau, tout neuf* sur W9, dans lesquelles il assume son franc-parler et son goût pour la provocation.

19,90 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3697-8



9 791028 536978



Rayon : Témoignages

editionsleduc.com
LEDUC

ADDICTIONS

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux!
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc.

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable!

«Des livres pour mieux vivre», c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Romuald Premier

Relecture : Maeva Perrin

Mise en page : Fabrice del Rio Ruiz

Photographie de couverture : Lionel Antoni

Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt.

© 2026 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3697-8

MATTHIEU
DELORMEAU

ADDICTIONS

« Il a suffi d'une fois... »

LE DUC 

*J'espère que tu gagneras la guerre
dont tu ne parles à personne.*

*Je remercie Benoît, Raphaël
et mes médecins.*

Toute ma vie, j'ai choisi la facilité. Je ne suis jamais sorti de ma zone de confort qui me rapportait gloire, argent, garçons...

Le jour où j'ai chuté, j'ai encore une fois choisi la facilité – la drogue – plutôt que de me battre, de voir un psy, de trouver une activité qui me crée davantage d'estime de moi.

Les gens me disent tous « Bravo pour ce combat ». J'aimerais leur répondre que le véritable combat, ce n'est pas de vaincre la drogue, mais de ne pas y tomber.

Introduction

J'ai consommé de la cocaïne pendant deux ans. La drogue était mon bourreau. Elle me frappait en me murmurant à l'oreille : « Je te fais mal, mais c'est parce que je t'aime » ; « Mis à part moi, personne ne veut de toi » ; « Je ne t'abandonnerai jamais, je serai toujours là pour toi ».

Une vraie relation toxique, violente, destructrice. De celles qui te rabaissent, te font, jour après jour, perdre ton estime de toi en jetant des gouttes d'acide sur l'armure que tu as mis des années à construire.

Au début, tu ne sens rien. Tu ne vois rien. Mais l'armure rouille. Les gouttes s'infiltrant et te rongent. Et un jour, tu réalises que tu n'as plus aucune protection. Que tu es nu, vulnérable, et que tu as tout perdu, jusqu'à te haïr.

Comme dans une relation toxique, ça commence par la passion. La lune de miel. Tout est merveilleux. Tes proches te voient de moins en moins ? C'est normal, tu es amoureux, tu n'as d'yeux que pour elle, ton nouvel amour.

Rapidement, plus rien ne lui arrive à la cheville. Les amis, les sorties, le travail... rien n'est jamais aussi beau, aussi fort, aussi intense que la cocaïne.

Alors, au fil des jours, tu t'enfermes chez toi pour être à ses côtés, tout le temps. Mais à force de dire non aux sollicitations, plus personne ne t'appelle. Et tu n'as plus personne à appeler.

Avant tout ça, j'avais une vie saine et équilibrée. J'étais le gars modèle. Celui qui ne boit pas une goutte, qui ne fume pas, qui va à la salle de sport et qui ne prend jamais de frites au restau. « T'es une machine, ta rigueur militaire nous impressionne », me disaient mes proches.

Personne n'a rien vu venir. Y compris moi.

Mais il a suffi d'une fois pour que tout bascule.

C'est cette descente aux enfers que je souhaite raconter dans ce livre. Sans filtre, sans petits arrangements, sans détours. Je vous dis tout. Les histoires sont parfois glauques, les détails, souvent crus. Mais tout est vrai. Chaque phrase, chaque impudeur. Au point que j'ai longtemps hésité avant de les poser sur le papier. Car il y aura un avant et un après ce livre.

Je ne le fais pas pour vous choquer, ni pour vous apitoyer, ni pour me faire plaindre. Mais pour vous faire prendre conscience que la cocaïne est un désastre, une drogue perfide, qui vous promet le bonheur et vous vend le malheur, et que l'addiction est une maladie.

Aujourd'hui, il y a deux phrases que je ne peux plus entendre. La première, c'est : « La drogue, c'est récréatif. » Elle l'est durant trois mois ; ensuite, c'est du suicide. Je n'ai jamais eu l'envie de mettre fin à mes jours, mais je n'aimais plus assez la vie pour avoir peur de la mort. La deuxième, c'est : « J'arrête quand je veux », car c'est totalement faux. La cocaïne est un char d'assaut face à une sentinelle.

Pendant deux ans, j'ai vécu avec ce monstre qui m'a maltraité, physiquement et moralement. Qui me répétait que j'étais une merde, puis me tendait une dose en chuchotant : « Vas-y, prends-en, ça ira mieux. » Qui m'a isolé de tout, y compris de moi-même.

La drogue était ma meilleure amie, et mon meilleur ennemi.

J'y ai tout perdu. Ma famille, mes amis, ma société, mon travail, un paquet d'argent aussi. Mon corps a été très abîmé. Et puis j'étais seul. Seul à en souffrir atrocement. Mais, heureusement, je n'y ai pas totalement perdu la vie. Parce qu'un jour, j'ai enfin décidé de dire stop, et de faire mon deuil de cette histoire d'amour toxique. Un deuil total, complet, définitif. Si je mène ce combat jusqu'au bout, il aura été le plus dur de toute ma vie. Il sera aussi, forcément, ma plus grande fierté.

Comme le dit Édouard Baer, il faut accepter les bas pour vivre des hauts. Mais des hauts, je n'en aurai plus jamais. Mon psychiatre m'a prévenu : la drogue ne doit plus avoir

aucune place dans ma vie, même « récréative ». Encore ce fameux mot !

Je dois faire le deuil d'un futur qui ne ressemblera plus jamais à mon passé. Le deuil de mes anciennes relations, le deuil du pire, mais aussi du meilleur (car oui, la cocaïne, sur le moment, c'est bon), le deuil de ma carrière (mon image dans les médias est détruite), le deuil de l'argent (aujourd'hui, les huissiers défilent chez moi à un rythme effréné). Parce que la drogue a tout saccagé sur son passage.

Aujourd'hui, je commence doucement à sortir la tête de l'eau. Il me faut tout repenser, tout reconstruire. Car, après ces deux années d'enfer, j'ai beaucoup changé. Je me dis même parfois que cette traversée était nécessaire pour faire de moi un homme meilleur, bienveillant et tolérant.

L'équilibre est encore fragile, mais je m'accroche. Je sais que, si je n'y prends pas garde, je peux retomber à tout moment. Mais c'est aussi cela que je voudrais que vous reteniez de mon histoire : je ne suis pas un gars très courageux, alors si j'y arrive, vous le pouvez aussi.

Je me soigne – au sens littéral du terme : je prends soin de moi. Je sais que le chemin sera encore long et que je n'en verrai sûrement jamais le bout. Certains jours, quand l'anxiété m'envahit, je ne peux m'empêcher de me demander : « À quoi bon ? » Et puis, il y a les autres jours, ceux où je réalise que la vie est tellement

plus légère sans drogue. Il y a une vie sans la drogue et, croyez-moi, elle est tellement plus belle.

J'ai versé trop de larmes, j'ai trop eu mal, j'ai trop eu honte. Je ne voudrais pas que cela arrive à d'autres. Si, grâce à ce livre, je réussis à sauver ne serait-ce qu'une vie, ma traversée n'aura pas été vaine.

Première ligne

Tout est allé très vite. À cette époque-là, sur le papier, la vie me sourit. J'ai fait ma place à la télé et, avec mon associé et meilleur ami, j'ai une boîte de production qui tourne à plein régime. Entre les dividendes de la société, mon job à la télévision et mes revenus immobiliers (car j'ai investi dans la pierre depuis de nombreuses années), je gagne très bien ma vie.

Je suis en couple depuis trois ans, nous vivons dans un bel appartement. Avec mon copain, nous avons même le projet d'acheter une maison en proche banlieue parisienne, de nous pacser et d'adopter un chien. On l'a déjà réservé dans la portée. C'est un malinois, il nous faut un jardin. Bref, à 48 ans, pour la première fois de ma vie, j'envisage mon avenir avec un garçon.

Ce que je ne sais pas, c'est qu'une dépression grandit lentement en moi depuis au moins dix ans. Je ne vois rien. Ou, en tout cas, je fais comme si de rien n'était.

Un peu comme avec l'homosexualité : j'ai senti assez jeune que j'étais attiré par mon meilleur ami. J'aimais la façon dont il était habillé, son odeur, le regarder se déshabiller... Normal, c'était mon meilleur ami. Je ne me posais pas de questions, car je n'avais tout simplement pas les mots pour les formuler.

Dans ma vie, c'est pareil. Je ne me sens pas forcément bien, mais je ne prends pas le temps d'y penser. Je ne suis pas heureux, mais je ne suis pas malheureux non plus. Alors je continue d'avancer. Je me jette à corps perdu dans le travail, de 9 heures à 22 heures, tous les jours, et dans le sport – encore ce besoin d'adrénaline. C'est elle qui me fait tenir debout.

Je ne le sais pas encore, mais je souffre de TDAH : trouble déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité – pour moi, c'est « sans » –, ce qui peut expliquer ce besoin d'adrénaline, mais aussi bien d'autres choses, comme je le découvrirai plus tard.

Il y a un peu plus de trois ans, mon équilibre bascule. Tout m'ennuie. Mon couple. La télé. Mes projets. Même le sport. La crise de la cinquantaine ? Peut-être.

J'ai lu qu'un Français sur trois fera une dépression au cours de sa vie. La plupart du temps, autour de la cinquantaine. Pourquoi ? Parce que c'est l'âge où, souvent, ce que tu fais ne t'amuse plus. C'est mon cas. Environ vingt ans que je suis à la télé quasiment au quotidien.

Quand j'ai démarré comme assistant, j'arrivais dans les studios au moins deux ou trois heures à l'avance. L'installation du plateau me fascinait. Une vraie passion. Vingt ans après, j'arrive dix minutes avant le « go ». On m'applique un peu de poudre sur la figure – sans mauvais jeu de mots – et je passe en mode automatique. À peine le générique de fin est-il lancé que je suis déjà reparti. Avec le recul, ce sont autant de signes d'une dépression latente.

La télé ne m'amuse plus, mais je n'ai plus l'énergie pour tenter une nouvelle aventure. Je me souviens de mes débuts, quand j'attendais des heures pour qu'un producteur daigne me recevoir... Ce mental d'acier, il fallait l'avoir pour y arriver. Moi, je n'acceptais jamais un non pour réponse.

D'un côté, ma vie m'ennuie. Et de l'autre, je n'ai plus ni la motivation ni l'envie de prendre des risques. Hors de question de mettre en péril le capital que j'ai mis vingt ans à constituer. Résultat : je fais du surplace. Je suis une voiture en warning sur la bande d'arrêt d'urgence.

Je m'ennuie car je connais tous les boutons. Je sais sur lequel il faut appuyer pour faire rire. Je suis dans ma zone de confort. Je maîtrise mon personnage. Je sais placer la bonne vanne au bon moment.

Je ne suis pas à la droite de Cyril pour rien : je sais quand il veut que j'accélère ou, à l'inverse, que je ralentisse. Que je rentre dans le débat ou non. On se comprend

d'un simple regard. Je me souviens d'émissions où on était en osmose parfaite, connectés... c'était magique !

La télévision, ce n'est que du show. Les mots n'ont aucun intérêt, c'est la manière dont on les utilise qui compte. Peu importe ce qu'on dit, tant que la lumière est belle et que tu as le sens du rythme et de la formule.

Mais la télé, c'est comme un surligneur : pour exister, il faut être « trop ». Trop beau, trop drôle, trop intelligent, trop différent, trop gentil, trop démagogique, trop méchant, trop idiot, trop gros, trop moche, trop gay... Dans tous les cas, il faut être excessif pour ne pas se retrouver perdu dans la masse, sans valeur ajoutée, et remplacé par le premier venu, plus jeune et moins cher.

À presque 50 ans, je réalise qu'il est peut-être temps que j'arrête de me raconter des histoires. Qu'est-ce que je voulais faire de ma vie, et où en suis-je aujourd'hui ? Pendant toute ma jeunesse, j'ai entendu parler de Jean Alesi comme d'un espoir. Ce pilote de Formule 1, star des années 1990, avait ébloui tout le monde en terminant quatrième lors de son premier Grand Prix en remplaçant un pilote malade, de surcroît dans une toute petite écurie. Bref, un exploit. Il a ensuite couru pour les plus grandes équipes. Trente-deux fois sur le podium, mais une seule victoire, et encore, après un abandon du leader. Résultat : celui que l'on voyait déjà comme le nouvel Alain Prost est finalement resté un espoir avec une seule victoire en 201 courses.

À 30 ans, jeune, beau et doué devant une caméra, on me prédisait la carrière des plus grands... Elle ne s'est jamais concrétisée. À 50 ans, je ne suis plus un espoir. Alors que suis-je ?

Je pense alors au cinéma, et au théâtre. Mais cette fois, en toute modestie. Je suis prêt à accepter un rôle de trente secondes dans un film ou dans une pièce (aux côtés de Daniel Auteuil ou Richard Anconina : mon rêve !). Je veux être fier, apprendre de nouveau, retrouver le trac et l'adrénaline des débuts, les émotions de la première fois.

Au théâtre, on ne me propose que des pièces de boulevard pas drôles et sans budget, et des rôles caricaturaux de gay hystérique ou d'animateur de télé. Je me souviens de ce titre minable : « Le gay était sous l'escalier » (croyez-moi, ce n'était pas du Feydeau !). Irais-je voir ces pièces en tant que spectateur ? Non. Alors je refuse. Mais je décide de ne pas abandonner tout de suite.

Je demande un rendez-vous à Jean-Marc Dumontet, le roi de la production humoristique et théâtrale en France (c'est aujourd'hui le « patron » des jeunes humoristes et des acteurs confirmés). Il accepte de me consacrer dix minutes, tandis que sa Mercedes avec chauffeur l'attend devant notre lieu de rendez-vous.

— Vous voulez la vérité ou non ? me demande-t-il d'emblée.

Je lui réponds évidemment que oui, sans savoir ce qui m'attend.

Sa réponse est un monologue de sept minutes que je vous résume ici : les animateurs qui veulent faire du théâtre car ils s’ennuient, ce n’est pas pour lui. De surcroît, il me dit que j’ai une image épouvantable dans ce milieu et que me mettre dans une pièce, même avec un rôle de trente secondes, c’est comme mettre du piment d’Espelette sur un plat. Ce n’est pas anodin. Il ajoute que, si je quitte la télé pendant deux ans pour suivre des cours de théâtre, je peux le rappeler. Sinon, je devrai me contenter de faire du boulevard avec des gens de télé-réalité. OK, le message est clair, merci pour cette honnêteté. Il ne m’en faut pas plus pour comprendre que c’est mort. Je ne vais pas tout abandonner pour m’inscrire au Cours Florent.

Un soir, un grand réalisateur – du genre à faire des films à 5 millions d’entrées, mais dont je tairai le nom par respect – est invité chez *TPMP*. Je suis en forme et je le fais rire. Après l’émission, il vient me voir :

— Vous avez quelque chose. J’ai envie de monter un projet avec vous. Appelez-moi demain.

Lorsque je rentre chez moi, je suis déjà en train de réfléchir au discours que je ferai aux César quand on me remettra le prix du meilleur espoir. Espoir, encore ce mot.

Le problème est que, à l’époque, je ne sais pas encore repérer les personnes qui consomment de la cocaïne – aujourd’hui, je les flaire tel un chien policier. Le premier signe : un projet génial proposé le lundi peut être oublié le mardi, voire totalement annulé, avant de refaire

surface. Tout dépend de la phase – montée de cocaïne ou descente – dans laquelle la personne se trouve.

Pendant les dix jours qui suivent, je tente de joindre ce réalisateur. En vain. Lorsque j'ai enfin un retour, son message est hyper positif – trop, d'ailleurs. Puis de nouveau le silence total. Aucune nouvelle. Encore un échec.

La frustration reste intacte. Je m'ennuie et je n'ai aucune porte de sortie. Tous les soirs, quand je rentre à la maison, mon copain a préparé le dîner – il cuisine comme un chef. Puis on s'installe devant la télé pour mater une série, comme un vieux couple. Même les samedis soir entre amis commencent à me lasser. Ces mêmes potes, avec qui j'ai organisé des fêtes mémorables dans des studios minuscules à 20 ans, je les reçois dans mon bel appartement, autour de belles bouteilles de vin. On parle boulot, projets, quotidien...

Et soudain, il est à peine minuit quand l'un d'eux lâche à son copain ou à sa copine : « Oh là là, j'ai bu trois verres, je vais être pompette. On va y aller, je te rappelle qu'on déjeune avec ta mère demain. »

Cette petite vie ordinaire sans saveur et sans passion m'inspire le même sentiment que mon travail à la télé : de la lassitude. Et cela ne me convient plus du tout. Plus rien ne m'anime. Il faut que ça change. Avec mon copain non plus, je n'ai plus de papillons dans le ventre. Mais la question de la séparation ne se pose pas tout de suite.

Un soir, j'évoque avec lui l'idée que l'on pourrait, peut-être, de temps à autre, s'autoriser à avoir des relations avec d'autres personnes. À l'époque, il part souvent en tournage, alors je lui dis :

— Si un jour, en tournage au fin fond du Brésil, tu couches avec quelqu'un, et que cela te permet de te sentir mieux et de passer une petite frustration, c'est OK pour moi. La seule condition, c'est que je ne le sache pas. Car ce qui ne se sait pas n'existe pas.

Mais que ne lui ai-je pas dit là ?

— Je ne comprends même pas la question ! L'infidélité n'est pas un sujet, me rétorque-t-il sur un ton froid.

Sa rigidité m'agace, mais je la comprends. Ses parents se sont rencontrés sur les bancs de l'école et, quarante-cinq ans après, ils sont toujours ensemble.

Mon exemple à moi, c'est mon père : un grand séducteur, mais galant et fidèle, qui s'est marié quatre fois (son dernier mariage fonctionne très bien depuis des années).

Lorsqu'il s'est remarié pour la première fois, je me souviens de ce mot qu'il avait écrit au directeur de l'école : « Merci d'excuser l'absence de mon fils pour mon mariage. » Quelque temps plus tard, lorsque je lui ai présenté à nouveau le même message, le directeur m'a rétorqué : « Delormeau, vous m'avez déjà fait le coup. » Pour moi, il ne faut jamais tout miser sur l'amour. L'amour ne dure pas.

Tout cela pour dire qu'avec mon ex, on n'était pas tout à fait sur « la même DA », comme disent les jeunes.

Un autre soir, je lui fais une nouvelle proposition, parfaitement argumentée. J'aurais été un très bon avocat.

— Un pote m'a raconté que l'un de ses amis faisait de temps en temps des plans à trois... Certes, c'est un petit peu difficile au début de voir la personne que tu aimes avec un autre, mais ça peut devenir excitant. Et ça peut remettre une forme de fragilité dans notre couple. Tu en penses quoi ?

« Fragilité », car l'amour, à mes yeux, c'est comme du cristal : ça peut se casser à tout moment. Et c'est justement cela qui le rend précieux. Or, notre amour à nous ressemble plus à de la vaisselle Arcopal® : je sais qu'il ne se brisera pas même si je le jette par terre. Je suis persuadé que, si je laisse mon copain seul dans une soirée à Mykonos, entouré de dizaines de mannequins, il ne me trompera pas. En rentrant à la maison, je sais qu'il sera là, soir après soir. Cette petite once de peur qui entretient la flamme n'existe plus. On ne désire plus ce que l'on possède déjà. Et je sais que je le possède. Donc je n'ai plus peur. Donc il ne m'intéresse plus.

Désolé de vous l'apprendre, mais l'homme n'est pas une bonne personne. « L'homme est un loup pour l'homme », disait Thomas Hobbes. C'est un animal égoïste domestiqué par la société. Sans cela, c'est l'anarchie totale. Et ne me parlez pas de civisme ! Si, sur l'autoroute, il n'y avait pas de radars, qui s'efforceraient de ne pas dépasser les

130 kilomètres-heures ? Pas grand monde. Celui qui vous dira le contraire ment.

J'ai toujours eu un besoin viscéral de séduire : le directeur des programmes pour lui vendre un documentaire, les invités des dîners auxquels on me convie, les inconnus en boîte de nuit, les téléspectateurs...

Et pour ça, je suis prêt à tout, quitte à rabaisser l'autre, à lui faire mal, avec un peu de perversion narcissique, parfois. Tout pour un bon mot. Que ce soit lors d'un dîner, sur une émission de télé, dans un rendez-vous de travail, je veux que l'on m'aime ou que l'on me déteste, mais je ne veux pas laisser indifférent.

La crise de la cinquantaine, le démon de midi... on appellera ça comme on veut, mais, à 50 ans, j'ai encore besoin de plaire. Et il ne me reste plus beaucoup de temps pour ça. Alors, passer toutes mes soirées devant la télé avec mon copain, je n'y suis pas prêt. J'ai encore trop de névroses non élucidées.

Mais revenons à cette proposition d'ouvrir notre couple à des plans à trois. Encore une fois, que ne lui ai-je pas dit là ?

— Je ne veux plus qu'on ait cette conversation, s'emporte-t-il en quittant la pièce.

Ce que m'ont appris tous mes échecs, c'est que la seule façon de se sortir d'une situation compliquée — que ce soit dans le couple, à propos de la drogue ou de n'importe quid'autre —, c'est de communiquer. Je ne parle pas de dire la vérité, mais de rester ouvert à l'échange.

Si tu mets quelqu'un dans une cellule en lui laissant la porte ouverte, il va rester tranquille. Si tu la verrouilles, il va se mettre en rogne et taper dedans de toutes ses forces pour sortir. Lui vient de fermer la porte à double tour. Ce qui fait naître en moi une frustration énorme.

La porte est verrouillée ? Pas grave, je passe par la fenêtre. Et je commence à le tromper. Peu, mais le mal est fait.

Après cinq ans de stabilité – trois ans avec mon ex, et deux avec le précédent –, le milieu des rencontres gay que je redécouvre n'a plus rien à voir avec celui que je connaissais. Tout a radicalement changé. Avant, on contactait un garçon, on se séduisait, on buvait quelques verres, on couchait ensemble, puis tout le monde rentrait chez soi. Pendant longtemps, j'ai eu une règle : ne coucher qu'avec de beaux garçons au moment de la Fashion Week. C'étaient des étrangers, ils n'avaient aucune idée de qui j'étais. C'était parfait pour rester discret, à une époque où j'assumais mon homosexualité à la télévision, mais pas la vie qui allait avec.

Aujourd'hui, il y a deux approches bien différentes : Tinder, pour faire des rencontres, et Grindr, plutôt pour coucher. Et surtout, le *chemsex* (le sexe sous drogue), désormais célèbre depuis l'affaire Palmade, est omniprésent. Nombreux sont les gays qui ne couchent plus que sous l'emprise de substances : cocaïne, GHB, 3-MMC, et