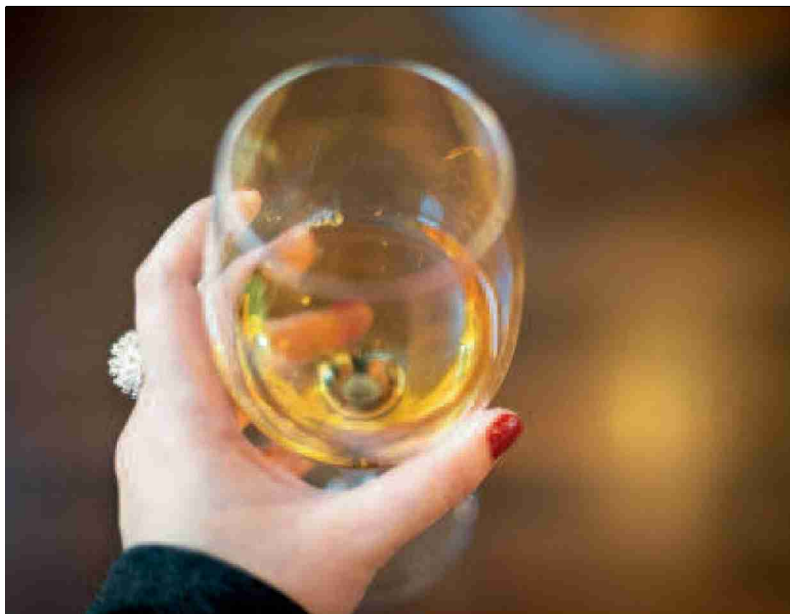


«L'alcool était *ma priorité*»

SANDRA*, JEUNE MAMAN TRÈS ACTIVE, A GLISSE DANS L'ALCOOLISME APRÈS LA NAISSANCE DE SON ENFANT. ELLE TÉMOIGNE DE CETTE DESCENTE AUX ENFERS ET DE SON COMBAT POUR EN REMONTER

TEXTE NADJA WÄLTI



JUSQUA MES 30 ANS, J'AI TOUT MISE sur ma carrière. J'avais un poste à responsabilités, fonctionnais à l'adrénaline et me donnais sans compter pour mon travail. Devenue maman d'un petit garçon, j'ai provisoirement ralenti le rythme... puis repris cette cadence effrénée. Pour parvenir à conjuguer mon activité professionnelle et mon rôle de mère, je me levais aux aurores car je tenais à être présente sur tous les fronts. Si bien qu'à force de nuits écourtées la «guerrière» que j'étais a commencé à s'épuiser. Très discrètement tout d'abord.

Un soir, en cuisinant, j'ai bu un petit verre de vin pour me détendre de ma journée. Il a eu l'effet escompté: je me suis détendue et j'ai vite sombré dans le sommeil. Jusque-là, rien de particulier. Et aucune inquiétude à avoir: consommer de l'alcool était si peu dans mes habitudes! Plus jeune, j'étais même celle qui restait sobre pour prendre le volant et ramener mes amis à bon port. Sauf que, sans m'en rendre compte, j'ai pris goût à cette

agréable ivresse une fois la nuit tombée. Insidieusement, j'ai commencé à augmenter les rations; d'un verre je suis passée à deux, puis à trois...

Très pris lui-même par son job, mon mari rentrait tard et a mis un certain temps avant de remarquer quoi que ce soit. De mon côté, alors même que ma descente

aux enfers s'accélérait, je croyais encore maîtriser ma consommation. C'était assez pernicieux: plus je buvais, plus ma tolérance aux substances alcoolisées augmentait; il me fallait donc de plus grandes quantités pour être «assommée». J'allais ainsi jusqu'à me priver de manger afin que cela «tape» plus.

Je maigrissais à vue d'œil. Mais je parvenais encore à faire bonne figure durant mes journées de travail. C'est le soir, une fois mon fils au lit, que j'avalais une bouteille, voire plusieurs car ma dépendance gagnait du terrain. Pour pouvoir m'adonner en toute quiétude à mon «plaisir solitaire», j'avais mis en place divers stratégies. Varier les magasins où me procurer ma précieuse dose, afin de ne pas éveiller l'attention.



Femina
1001 Lausanne
021/ 349 48 48
www.femina.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Magazines populaires
Tirage: 124'675
Parution: hebdomadaire

N° de thème: 729.006
N° d'abonnement: 729006
Page: 20
Surface: 73'888 mm²

Trouver des planques à mes réserves pour que mon mari ne tombe pas dessus. Comment se serait-il douté que la bouteille de vin laissée bien en vue dans le frigo me servait de parade? Si son niveau ne baissait pas, c'est que je passais mon temps à la remplir scrupuleusement à mesure que je la vidais.

Ainsi, plus je consommais, plus je mentais et cachais. J'allais jusqu'à avaler quelques gouttes de parfum pour masquer mon haleine!

Une bouteille pour toi, maman!

Ce que je ne pouvais cacher, c'est que j'étais de plus en plus éteinte. Mon entourage se rendait bien compte que quelque chose ne tournait pas rond. Mon fils de 2 ans, notamment, qui me demandait constamment d'enlever mes lunettes de soleil pour voir mes yeux. Et qui, un jour que nous passions devant le rayon jouets d'un magasin, m'a dit: «Une bouteille pour toi, et une voiture pour moi.» Mon enfant devenu complice de mon addiction, c'était terrible! Pis encore: je le mettais en danger sans le vouloir, puisque je conduisais en état d'ivresse alors qu'il se trouvait sur le siège arrière de l'auto. J'ai même eu un petit accident, un jour. Sans gravité, mais l'issue aurait pu être bien plus dramatique.

Peu à peu, mon alcoolisme devenait flagrant. Mes proches n'étaient plus dupes. Mon époux et mes parents se sont alors mobilisés. Ils devaient me prêter main-forte dans les tâches quotidiennes car mon addiction avait pris une telle place que je n'arrivais même plus à faire à manger ou à lire une histoire à mon fils le soir. Dès 18 heures, j'étais victime de «black-out». Cette situation, évidemment, me faisait énormément culpabiliser. J'avais honte d'être une mauvaise mère... Mais, à ce stade, l'alcool était devenu ma priorité. Il passait avant tout le reste. Y compris mon propre enfant.

Tailladée comme à l'adolescence

Et puis est venu le moment où, poussée par un désir de survie, j'ai accepté de faire un séjour dans une clinique psychiatrique spécialisée dans les dépendances. Quinze jours, durant mes vacances. Moi qui pensais encore que ce serait un jeu d'enfant, je suis tombée des nues. Non seulement le programme était hyperchargé, mais les règles étaient très strictes. Le sevrage a été brutal: du jour au lendemain, je n'ai plus consommé. J'étais suivie par une équipe médicale qui m'a fait prendre conscience que mon addiction était une maladie et que je n'étais pas seule à utiliser l'alcool comme «béquille» pour panser des blessures plus profondes. Avec l'aide d'une théra-

peute, j'ai commencé un travail d'introspection. Une des étapes cruciales a été de sortir du déni et d'être honnête avec moi-même. Malgré mon envie de m'en sortir, j'ai été fâchée d'apprendre que la cure durait vingt-huit jours et que je n'allais pas pouvoir reprendre mon travail comme je l'avais prévu. Mais ce laps de temps était nécessaire pour me «reconfigurer» complètement.

Suite à cette cure, je n'ai repris mon emploi qu'à temps partiel. Malgré les nombreux outils mis en place pour éviter la rechute, il suffit d'un chamboulement émotionnel pour craquer. Ce qui m'est arrivé à plusieurs reprises. Je me rappelle l'expression horrifiée de mon père quand il m'a trouvée, un jour, le visage ensanglanté: je venais de me taillader comme je le faisais lorsque j'étais adolescente. Pour la première fois, ma souffrance intérieure était visible à l'extérieur...

C'est là que, pour la troisième fois d'affilée, j'ai été hospitalisée en clinique. J'ai appris à prendre soin de moi, à manger sainement, et surtout à demander de l'aide en cas de besoin. Si l'obsession de boire devenait trop forte, je pouvais téléphoner à un membre des AA (Alcooliques Anonymes) qui me soutenait pour que je ne flanche pas.

“ Fatiguée de me battre, j'ai réalisé qu'il ne tenait qu'à moi de choisir de VIVRE ”

J'ai connu d'autres rechutes. Le déclic s'est fait quand j'étais enceinte de mon deuxième enfant: j'ai réalisé que j'étais fatiguée de me battre et qu'il ne tenait qu'à moi de choisir de vivre. Depuis deux ans, je suis abstinent. Je me consacre à ma famille, j'ai changé mon mode de vie. Aujourd'hui, je coule des jours heureux auprès des miens. Et je témoigne dès que je le peux afin d'éviter à d'autres de tomber dans cette spirale de la dépendance. ■

* Prénom d'emprunt.

Pour plus d'infos: parentsetaddiction.ch

