



SYLVIE,  
58 ANS

## « C'est possible de se sortir de l'alcool ! »

Parce qu'on entend souvent qu'« un homme qui boit est un bon vivant, une femme qui boit, une dépravée », le magazine « Infrarouge » propose un éclairage sur l'alcoolisme au féminin.

Parmi les témoins, Sylvie, sobre depuis neuf ans.

« J'avais une très bonne situation professionnelle, j'étais cadre supérieure, avec beaucoup de responsabilités, des déplacements dans le monde entier. Sur le plan personnel, j'étais mariée, heureuse maman d'un enfant adopté en Thaïlande. J'avais une famille unie, un boulot très satisfaisant, une vie sociale active... tout allait très bien !

» L'alcool est entré dans ma vie insidieusement. Je sais par exemple très précisément quand je suis devenue abstinente – en octobre 2012 –, mais je ne saurais pas vous dire à quel moment, d'une consommation un petit peu exagérée, je suis vraiment tombée dans la maladie. J'ai commencé à boire le soir en rentrant du travail, en me disant que j'avais besoin de décompresser un peu, de tirer un trait sur ma journée très active. Un sas de décompression bien mérité ! Sauf qu'un verre s'est transformé en deux, puis en trois, puis je me suis retrouvée à cacher des bouteilles pour boire seule, et à me cacher pour boire. D'un verre de plaisir, je suis passée à une bouteille obligatoire, par nécessité, parce que je ne pouvais plus faire autrement.

» J'ai senti aussi, à ce moment-là, un déséquilibre profond entre ma vie professionnelle et ma vie familiale, un an après avoir adopté mon fils, Baptiste, et j'ai souhaité prendre une année sabbatique pour m'occuper de lui. Une fausse

bonne idée ! Car ayant été toute ma vie très active, j'ai ressenti d'un seul coup un grand vide au niveau de mes occupations quotidiennes, une fois mon fils déposé à l'école le matin. Je n'étais peut-être pas faite pour être femme au foyer, je me sentais seule et inutile. Et ça a vraiment accéléré le processus de l'emprise de l'alcool et de la maladie.

» Boire, c'était chaque fois une énorme culpabilité. Je n'en tirais aucun plaisir, et me sentais honteuse, totalement impuissante devant cette descente aux enfers. Je tremblais, je chutais souvent, mon corps lâchait. Il me fallait ma dose, j'étais en manque en permanence ! Je buvais minimum un litre de vin, un autre litre de whisky, et des alcools plus forts. A la fin, je buvais tout ce que je pouvais dénicher. Les personnes alcooliques en manque sont à la fois menteuses et très ingénieuses pour trouver un moyen de s'alcooliser.

» Pour mon entourage, ça a été très compliqué. Mon mari, mes parents étaient dans l'incompréhension totale, ils ont eu peur pour moi. Mon mari a fini par demander le divorce. Je sais que j'ai déçu mes parents. Ils n'ont pas compris ma souffrance extrême, tant physique que psychologique.

» Le déclin, ça a été d'apprendre qu'on me retirait la garde de mon enfant ! Un enfant que

j'avais voulu de toutes mes forces, que j'avais attendu pendant sept ans, que j'avais porté dans mon cœur à défaut de le porter dans mon ventre. Là, je me suis dit : « Non, ce n'est pas possible, tout sauf mon enfant. » Je suis entrée en sevrage. J'avais enfin décidé de guérir, de redevenir celle que j'étais – ou peut-être quelqu'un de mieux d'ailleurs. J'ai ensuite continué mon parcours de soins, avec six mois d'hospitalisation de jour. Ça m'a permis de ne pas m'éloigner de mon fils. Mon ex-mari, qui, à ce moment-là, a vu que je mettais vraiment tout en œuvre pour me soigner, a été très conciliant pour me laisser voir Baptiste, sachant que cela participait à ma reconstruction.

» C'est possible de s'en sortir ! Aujourd'hui, cela fait neuf ans que je suis abstinente. C'est beaucoup plus facile, je n'ai bien sûr plus de crise de manque, plus d'envie irrésistible de boire. Mais l'alcoolisme est une maladie chronique. Il faut toujours rester vigilant... c'est zéro alcool à vie ! Cette maladie a réveillé en moi la volonté d'aider les autres et de donner un nouveau sens à ma vie. Je m'engage désormais dans le champ du social, de l'insertion des femmes. Je suis également très engagée, à titre bénévole, auprès de l'association Janvier Sobre ([www.janviersobre.fr](http://www.janviersobre.fr)), qui informe et accompagne les personnes souffrant de maladies addictives au sein de groupes d'entraide. J'y anime des ateliers thérapeutiques dans lesquels je peux partager énormément de mon expérience. Et je reçois beaucoup en retour ! » ■

“Boire, c'était chaque fois une énorme culpabilité”