

Boire pour survivre

Prologue

Pendant douze ans, j'ai bu pour tenir debout.

Boire était la première pensée du matin, celle qui me donnait la force de me lever, et la dernière avant de m'effondrer. L'alcool n'était pas un excès, ni un plaisir : c'était une nécessité vitale. Mon médicament. Mon anxiolytique. Mon anesthésie. Pour ne plus penser à tous mes traumatismes profonds qui m'ont brisée, détruite depuis l'enfance, puis tout le long de mon existence.

J'ai bu toute la journée, au travail, dans les transports, seule, en cachette, jusqu'à atteindre une bouteille de vodka par jour. Et quand je n'avais plus rien à boire, je buvais du gel hydroalcoolique, du dissolvant, du vinaigre. Je regardais derrière tous les produits ménagers pour voir s'il y avait de l'alcool dedans.

J'ai appris à mentir comme on respire. Mon cerveau ne s'arrêtait jamais. Il calculait. Il anticipait. Il élaborait des stratégies.

Douze années à faire souffrir mes proches. Douze années d'hôpital. Douze années à sombrer lentement.

Qui aurait cru que je m'en sortirais ?

J'étais tombée si bas que j'avais tout perdu, même l'espoir.

Et pourtant, le 5 mars 2022, quelque chose a cédé. Pas un miracle. Pas une illumination.

Un point de non-retour. La certitude que continuer à vivre ainsi n'était plus vivre.

Cette histoire n'est pas celle d'une victoire éclatante.

C'est celle d'une survie.

Les débuts – Quand l'alcool promettait de me réparer

Avant l'alcool, il y avait ce malaise diffus, permanent.

J'étais une adolescente timide, mal dans mon corps, mal dans ma peau. Je me suis toujours sentie différente, à côté, comme si j'étais née avec un mode d'emploi que personne ne m'avait donné. Je regardais les autres vivre avec une aisance qui me semblait inaccessible. Je me comparais sans cesse. Je me jugeais durement.

L'alcool est arrivé sans bruit, presque naturellement. J'avais dix-sept ans. Au début, c'était festif. Les soirées. Les amis. Les rires trop forts. Les jeudis, vendredis, samedis soirs, toutes les semaines, sans exception. Je buvais beaucoup, toujours plus que les autres, mais personne ne s'en inquiétait vraiment. Après tout, j'étais jeune.

Ce que je ne savais pas encore, c'est que l'alcool ne faisait pas que m'enivrer. Il me transformait.

Sous l'effet de l'alcool, je devenais celle que je rêvais d'être. Je parlais sans rougir. Je riais sans retenue. Mon corps me semblait enfin habitable. Mes pensées se taisaient. Mes blessures devenaient silencieuses.

Pour la première fois, je n'étais plus prisonnière de moi-même.

Très vite, ce n'est plus la fête qui m'attirait, mais la sensation. Cet état précis où tout s'apaise, où les peurs s'éloignent, où la honte se dissout. L'alcool était devenu un médicament. Un anxiolytique puissant. Une béquille émotionnelle.

J'ai commencé à boire seule. En dehors des soirées. En cachette. Parce que ce que je ressentais quand je buvais me manquait trop. Parce que la réalité, à jeun, me semblait trop lourde à porter.

Je ne buvais plus pour m'amuser. Je buvais pour aller mieux.

À ce moment-là, je croyais encore avoir le contrôle. Je me disais que je pouvais arrêter quand je voulais. Que ce n'était qu'une phase. Que tout le monde faisait ça. Je ne voyais pas que quelque chose avait déjà basculé.

Insidieusement, le plaisir s'est transformé en besoin. Puis le besoin en urgence.

Il n'y a pas eu de chute brutale. Pas de jour précis où tout a basculé. L'addiction ne m'a pas sauté dessus : elle m'a prise par la main, doucement, patiemment.

Et quand j'ai compris que je ne pouvais plus m'en passer, il était déjà trop tard.

Le matin – Quand boire devient vital

Je me suis mise à boire dès le matin, pas pour le plaisir, pas pour l'ivresse, mais parce que mon corps ne me laissait plus le choix. À un moment donné, je ne voyais plus le soleil quand je me réveillais, mais seulement ma bouteille et le besoin d'alcool dans mon sang. Le réveil n'était plus un appel à la vie, mais le signal d'une agonie physique qui commençait dès la première seconde de conscience.

Ouvrir les yeux était une épreuve. Avant même que ma pensée ne se structure, mon corps, lui, savait. Il hurlait. C'était une angoisse sourde, une chape de plomb qui m'écrasait la

poitrine. Et puis, il y avait ce bruit : le battement de mon cœur, trop rapide, trop fort, qui résonnait jusque dans mes tempes.

Puis venaient les tremblements.

Ce n'étaient pas de petits frissons de froid. C'était une vibration profonde, électrique, qui partait du centre de mon ventre pour irradier jusqu'au bout de mes doigts. Mes mains devenaient des étrangères, des objets autonomes et désordonnés. Impossible de tenir un téléphone, impossible de remonter une fermeture éclair. Je regardais mes doigts s'agiter. Ils étaient le chronomètre de ma dépendance : tant qu'ils tremblaient, je n'étais pas humaine. Boire n'était plus une option, c'était une réanimation. L'alcool ne me rendait plus euphorique. Il me rendait simplement "normale".

Je ne cherchais pas le goût. Je ne cherchais pas l'ivresse. Je cherchais la stabilité. Je buvais directement à la bouteille.

La première gorgée était brûlante. Elle descendait dans ma gorge comme une lame de rasoir, mais dès qu'elle atteignait mon estomac, le miracle se produisait. Le silence revenait. En quelques minutes, la chimie faisait son œuvre. Le tambour dans mes tempes s'apaisait. Mes mains, enfin, retrouvaient leur calme. Je pouvais alors me lever, m'habiller, me maquiller pour masquer les cernes, mettre du parfum pour masquer le poison. Je me regardais dans le miroir et je me disais : « Voilà, tu es normale. Personne ne verra rien. » J'étais devenue une mécanicienne de mon propre corps, obligée d'injecter du carburant artificiel juste pour que le moteur accepte de tourner. Mais je savais, au fond de moi, que ce calme n'était qu'un sursis.

Je buvais toute la journée. Au travail, dans les toilettes, dans ma voiture. Je calculais chaque dose. Je savais exactement combien de temps l'effet allait durer avant que mon corps ne réclame à nouveau.

J'étais prisonnière d'un compte à rebours permanent.

Si je ne buvais pas, je tremblais. Alors je buvais. Sans arrêt. Toujours.

Très vite, la peur s'est installée. La peur de manquer. La peur de ne plus avoir de quoi boire. La peur de perdre le contrôle devant les autres.

L'alcool avait cessé d'être une solution. Il était devenu le problème. Mais un problème sans issue.

Les stratégies – La prison mentale

Avec la dépendance est venue la honte. Et avec la honte, le mensonge.

J'ai menti à tout le monde. À ma famille. À mes proches. Aux soignants. À moi-même. Mentir est devenu un réflexe de survie.

Je cachais des bouteilles partout. Dans des endroits absurdes, improbables, que moi seule pouvais retrouver. Je changeais de magasins, de caissières, même de villes, pour acheter de l'alcool sans éveiller les soupçons. Je jetais les bouteilles dans des poubelles qui n'étaient pas les miennes, même dans d'autres rues, pour que personne ne remarque.

Mon cerveau ne s'arrêtait jamais. Il était constamment en ébullition. Il anticipait chaque situation. Chaque regard. Chaque question. Tout était stratégie. Tout était calculé.

Je vivais dans la peur permanente d'être découverte. Et en même temps, j'étais déjà grillée. Les regards avaient changé. Les silences aussi. À ce stade, je ne vivais plus. Je survivais. À l'hôpital, je sentais le jugement. Même quand il n'était pas exprimé, il était là. Dans les gestes. Dans les soupirs. Dans les regards qui se détournaient. J'étais "l'alcoolique". Celle qui revenait encore.

Mon monde s'était réduit à une seule obsession : boire, mais boire sans être vue.

Et pourtant, malgré tout cela, je continuais à croire que je pouvais m'en sortir seule. Que je contrôlais encore quelque chose.

Donner la vie quand on est en train de mourir

Pendant que je me détruisais, je rêvais de donner la vie. Mes pensées étaient en contradiction les unes avec les autres. J'étais engagée depuis des années dans un parcours de Procréation Médicalement Assistée (PMA). Un monde de salles d'attente aux lumières néon trop blanches, de vieux magazines et de couples qui se tiennent la main en silence. Des rendez-vous. Des examens. Des attentes interminables. Des espoirs suspendus à des résultats.

Dans les couloirs de la clinique, j'étais le mensonge incarné. Officiellement, j'étais cette femme courageuse, prête à tout, aux injections quotidiennes, aux prises de sang à l'aube, aux échographies endovaginales où l'on cherche le moindre espoir.

Officiellement, je voulais un enfant plus que tout. Intérieurement, je n'arrivais pas à arrêter de boire.

Il y avait ce contraste insupportable entre le désir de devenir mère et l'incapacité de me détacher de l'alcool. Comme si deux forces contraires vivaient en moi, se livrant une guerre permanente.

Quand je tombais enceinte, je réduisais fortement ma consommation. Je faisais des efforts. Je voulais y croire. Mais l'alcool n'était jamais totalement absent. Il trouvait toujours une place, même minuscule. Et cette place suffisait à tout détruire.

J'ai fait plusieurs fausses couches. Chaque fois, un effondrement. Chaque fois, une culpabilité immense. Je savais, au fond de moi, que l'alcool n'y était pas étranger. Mais je n'arrivais pas à m'en défaire.

La dernière grossesse a été la plus violente.

J'étais enceinte de quatre mois. À ce moment-là, j'étais hospitalisée parce que les soignants s'inquiétaient encore de ma consommation. Je faisais semblant d'aller mieux. Je mentais. Je survivais.

Un simple contrôle chez le gynécologue un jeudi, le silence dans la salle d'échographie a été plus bruyant qu'un cri. Le gynécologue déplaçait la sonde sur mon ventre froid. Je cherchais à l'écran ce petit scintillement blanc, ce battement rapide qui justifiait ma survie. Rien. Un trou noir. "La grossesse s'est arrêtée, le cœur a cessé de battre."

Plus de vie. Le monde s'est arrêté net.

On ne m'a opérée que le mercredi suivant. Une semaine plus tard.

J'ai donc gardé un bébé mort dans mon ventre pendant sept jours.

J'ai dû cohabiter avec la mort à l'intérieur de moi pendant cent soixante-huit heures. À l'hôpital, les autres patients voyaient mon ventre arrondi et me souriaient.

« Félicitations. »

Chaque félicitation était un coup de poignard.

Pour tenir, pour ne pas hurler, pour ne pas m'ouvrir les veines, je suis devenue un prédateur de gel hydroalcoolique. Cette substance visqueuse, au goût de chimie pure, était mon seul refuge. Je m'anesthésiais pour ne pas sentir le poids de ce petit corps sans vie qui refroidissait en moi. Ne plus ressentir. Ne plus être là. À ce moment-là, je ne cherchais plus à vivre. Je cherchais juste à ne plus souffrir.

Le jour de l'opération, quand on m'a endormie au bloc opératoire, j'ai espéré ne jamais me réveiller. J'avais bu une quantité industrielle de gel juste avant. Je voulais que l'anesthésie soit définitive. Je voulais être enterrée avec mon échec.

Comment continuer après ça ?

Comment se regarder dans un miroir quand on a l'impression d'avoir tout détruit, même ce qu'on aimait le plus ? Comment accepter que l'on a été le cercueil de son propre désir ?

Le sevrage – Traverser l'enfer pour rester en vie

Le 5 mars 2022, je me suis sevrée.

Pas par héroïsme. Pas par force. Mais parce que je n'avais plus d'autre option. J'allais entrer en cure 2 mois après, pour trois mois, et pour la première fois, je voulais mettre toutes les chances de mon côté. Je voulais enfin un enfant. Je voulais enfin vivre.

Le sevrage a été violent. Brutal. Terrifiant.

Mon corps tremblait sans cesse. Je transpirais. Je ne dormais presque plus. Mon esprit était envahi de peurs absurdes, d'images confuses, de pensées incontrôlables. J'ai fait des crises d'épilepsie. J'ai frôlé le delirium tremens.

Il y a des moments où j'ai cru mourir.

Et parfois, je me disais que ce serait plus simple.

Les jours passaient lentement. Très lentement. Chaque minute était une victoire. Chaque heure sans alcool était un combat gagné, mais jamais définitif.

On ne parle pas assez de ce que le sevrage fait au corps. De la peur constante. De la fragilité extrême. De cette sensation d'être à vif, sans protection, sans anesthésie.

J'ai tenu.

Puis je suis entrée en cure. Trois mois pour apprendre à vivre sans alcool. Trois mois pour réapprendre à ressentir. Trois mois pour regarder la réalité en face, sans filtre.

C'est là que j'ai compris que l'alcool n'était pas mon problème. C'était ma solution. Une solution destructrice, mais la seule que j'avais trouvée pour survivre jusque-là.

L'abstinence – La vie qui revient

Un mois après la cure, je suis tombée enceinte de jumeaux.

Cette fois, j'ai tout fait pour protéger ces deux vies. Je n'ai pas bu une goutte d'alcool pendant la grossesse. Pas une seule. J'ai accouché à 7 mois et demi, soit un an et deux mois d'abstinence en comptant la cure.

L'alcool n'était plus une tentation. Il était devenu un danger clair, identifié. J'avais une raison plus forte que tout.

Mes enfants sont arrivés.

Je leur ai donné la vie, ils ont sauvé la mienne. Ils m'ont responsabilisée. Ils m'ont obligée à rester debout même quand c'était difficile.

Pendant un temps, j'ai cru que j'étais guérie.

L'illusion du contrôle

Après l'accouchement, j'ai voulu croire à la consommation contrôlée.

Pendant deux ans et deux mois, j'ai bu rarement. Très rarement. Un repas tous les trois à six mois. Une bière puis un verre de vin. Rien de plus.

Tout le monde me disait que c'était impossible. Et pendant un moment, j'ai cru leur prouver le contraire.

Mais l'addiction ne disparaît pas. Elle attend.

Les occasions sont devenues plus fréquentes. Les événements plus rapprochés. Les quantités ont augmenté. Beaucoup. Insidieusement.

Jusqu'à ce que l'illusion se fissure.

La rechute – Et le choix

Après un peu plus de deux ans de calme plat, j'avais fini par croire que j'avais combattu ce démon. Je me disais que l'addiction était un vieux manteau que j'avais définitivement laissé au vestiaire. C'est là que le piège s'est refermé : quand j'ai remplacé la vigilance par la confiance.

L'addiction ne vous attaque pas toujours de front avec des envies hurlantes. Parfois, elle utilise une voix douce, presque raisonnable. Elle vous murmure : « Regarde le chemin parcouru. Tu es forte maintenant. Tu n'es plus cette fille qui buvait du gel hydroalcoolique. Un verre de vin à un anniversaire, ce n'est pas une rechute, c'est de la convivialité. »

Le Nouvel An 2025 a été le point de rupture. Ce n'était pas un verre, j'ai tout lâché. La soirée a commencé dans les rires et les bulles, et s'est terminée dans le noir absolu de mon esprit. Je me revois, ou plutôt je devine, mon compagnon, Baptiste, me portant jusqu'au lit à deux heures du matin, mon corps devenu une masse inerte, un poids mort qu'il devait gérer seul. Le lendemain, le réveil a été un saut dans le passé : trois jours d'agonie, le foie et l'œsophage en feu, je ne pouvais pas avaler une goutte d'eau sans que mon corps ne la rejette.

Mais le plus terrifiant n'était pas le mal physique. C'était le silence de ma conscience. Je n'étais même plus triste, j'étais résignée.

Puis sont venues les vacances d'août à la mer pendant une semaine. Le "cadre" s'est dissous. J'ai bu tous les jours. Les remarques de Baptiste, je ne les entendais pas, enfin si, mais je n'y prêtais pas attention, j'avais le prétexte que c'était les vacances comme réponse.

Je m'étais construit une armure de déni. Je ne voyais pas ses yeux s'éteindre à chaque fois qu'il entendait le bruit de l'ouverture d'une nouvelle bière.

Au retour de vacances, le masque est tombé. La pente n'était plus douce, c'était un précipice. C'était la descente aux enfers.

En quatre jours, je suis redevenue celle que j'étais des années plus tôt. Un cubi de rosé par jour. Dès le matin. Je me cachais à nouveau. Je calculais mes stocks. En quatre jours, j'ai failli balayer deux ans et demi de reconstruction, de maternité, de dignité. J'étais sur le point de tout perdre : la confiance de l'homme qui m'avait portée, et surtout, mon rôle de mère.

Le quatrième jour, je me suis regardée dans le miroir de la salle de bain, le même miroir où je me maquillais pour mes enfants quelques minutes plus tôt. J'y ai vu une étrangère aux yeux vitreux. Une femme qui était prête à sacrifier ses jumeaux pour trois litres de vin bon marché.

Et là le choc. Ce n'était pas de la honte, c'était de la terreur pure. La terreur de voir que la maladie était restée intacte, tapie dans l'ombre, attendant simplement que j'ouvre la porte. Alors, j'ai dit stop. Un stop sec, net. Terminée la consommation contrôlée, j'ai pris une décision, une décision très dure, celle d'une abstinence totale. Je savais que le sevrage allait être un enfer, que mes mains allaient trembler, que mes nuits seraient hantées. Mais je savais aussi qu'il fallait que je ferme cette porte maintenant pour qu'elle ne s'ouvre plus jamais. J'en ai parlé autour de moi. Parce que parler m'engageait. Parce que le silence m'avait toujours tuée.

J'ai compris que je ne pouvais pas négocier avec l'alcool.

Cette fois, j'ai compris la leçon la plus dure : on ne guérit jamais de l'addiction, on apprend juste à vivre en paix avec un ennemi qui ne dort jamais.

Dire non – Le courage invisible

Le dix-huitième jour de ce nouveau départ, le destin a décidé de me tester. Nous étions invités à un anniversaire dans la famille de Baptiste. Un grand rassemblement, de ceux où l'alcool n'est pas seulement présent, mais où il est le ciment, le carburant, l'invité d'honneur. Quand nous sommes arrivés, la fête battait déjà son plein. L'air était saturé de cette odeur de fête qui me soulève désormais le cœur : un mélange de tabac froid, de rires trop gras et d'effluves d'alcool. Tout le monde était déjà dans cet état de flottement que je connais trop bien, ce moment où les voix montent d'un ton et où les barrières tombent.

À peine avais-je franchi le seuil qu'on me tendit un verre. Un grand verre de Ricard. Je refuse en disant que je ne veux pas boire. Ils ont insisté. Encore. Et encore. Puis est venue l'inévitable question, celle qui sert de bouclier social aux femmes de mon âge :

— « Ah... tu es enceinte ? »

J'ai vu les regards s'allumer, la curiosité gourmande des invités. Si je disais oui, on me laissait tranquille. C'était la sortie de secours parfaite, le mensonge protecteur. Mais j'ai refusé de m'abriter derrière une fausse promesse.

— « Non, je ne suis pas enceinte. Je ne bois plus, c'est tout. »

Le "c'est tout" était un mensonge. C'était tout, et c'était le monde entier.

L'insistance a changé de ton. On est passé de la fête à la provocation, presque agressive. « Aller un petit fond de rouge ? Un petit fond de rosé ? » Le verre était là, à quelques centimètres de mes doigts. Je pouvais sentir l'odeur du vin, ce parfum qui me promettait un apaisement immédiat, une dissolution de ma gêne sociale, un retour à la "normale".

J'ai dit non. Encore. Et encore.

En partant, dès que la porte de la voiture s'est refermée, le barrage a cédé. Je me suis effondrée en sanglots. Des sanglots de fatigue, de rage, mais surtout de soulagement. J'étais épuisée comme si je venais de courir un marathon en apnée.

Baptiste est rentré peu après à la maison, je pleurais, il m'a regardée avec une intensité que je n'avais pas vue depuis des années.

— « Tu te rends compte de ce que tu viens de faire ? Quelle force ! En huit ans de vie commune, c'est la première fois que je te vois dire non. Tu avais le verre sous le nez, et tu as dit non ! »

Il a marqué un silence, les yeux humides.

— « Ce jour-là, pour moi, il en vaut mille. C'est aujourd'hui que tu as gagné. »

Ce soir-là, j'ai compris que le courage n'est pas l'absence de désir, mais la capacité de le regarder en face et de lui tourner le dos.

Aujourd'hui – Six mois

Aujourd'hui, cela fait six mois que je n'ai pas bu.

Je ne dis pas que c'est facile. Je dis que c'est possible.

Mes enfants sont toute ma vie. Ma motivation absolue.

Au tout début de mon abstinence, je comptais les jours en étant sobre. Un jour sans alcool, puis deux, puis trois, je célébrais chaque jour comme une victoire, sans vraiment croire à

l'avenir, c'était un jour après l'autre. Baptiste avait ses entraînements de rugby les lundis, mercredis, vendredis soirs. Ma maman venait chez moi juste avant qu'il parte à l'entraînement pour ne pas avoir de moments de vide, seule. Mais une fois partie, les enfants au lit de bonne heure, j'étais seule face à moi-même pendant deux longues heures. Je m'occupais pour que mon esprit pense à autre chose. C'était dur, très dur. J'avais aussi ma boisson "refuge", l'une des premières choses que l'on met en place en hôpital de jour d'addictologie. Les premières semaines, je me fixais de petits objectifs. Le lundi, je me fixais l'objectif de tenir jusqu'au mercredi, puis le mercredi jusqu'au vendredi, etc.

Et "un jour après l'autre" m'a conduite à être à six mois d'abstinence aujourd'hui.

Pour le moment, je suis encore dans "l'évitement" des événements où l'alcool est très présent. Je ne suis pas prête à me confronter de nouveau à ce que j'ai vécu lors de mon dix-huitième jour d'abstinence. Je préfère me préserver de toute exposition trop importante à l'alcool. Je sais que je ne boirai pas, je suis plus que déterminée, mais je ne sais pas comment je réagirai en voyant les autres boire devant moi. Peut-être que ça me rendrait mal ? Ou peut-être que je n'y serai pas sensible ? Je ne sais pas, donc je préfère ne pas essayer pour l'instant.

Si je m'en suis sortie, ce n'est pas parce que je suis exceptionnelle. C'est parce que j'ai cessé de croire que je pouvais contrôler l'incontrôlable.

Plus personne ne croyait en moi.

Les professionnels autour de moi étaient désespérés, ils ne savaient plus quoi faire pour m'aider. Et pourtant, je suis encore là.

Vivante.

Et abstinente.

Je revis. Mon existence commence enfin, sans réelles envies de consommer, parce que je sais une chose, je ne veux plus jamais vivre la torture, le supplice que j'ai vécu avec ce poison. C'était tout simplement invivable. Et je sais ce que je ne veux absolument plus. Pour moi, pour mes enfants, pour mes proches qui sont restés.

Epilogue – Mettre un point, sans fermer l'histoire

Je n'écris pas pour choquer.

Je n'écris pas pour me plaindre.

J'écris parce que l'addiction vit dans le silence. Elle s'épanouit dans les recoins sombres du déni, dans les non-dits familiaux et dans ce silence assourdissant qui finit par nous étouffer.

Pendant des années, j'ai cru que mon histoire devait rester cachée. Qu'elle était honteuse. Qu'elle me définissait entièrement. J'ai cru que je n'étais qu'une alcoolique, qu'une faute, qu'un échec.

Aujourd'hui, je sais que je suis bien plus que le contenu de mes bouteilles passées.

L'addiction n'est pas un manque de volonté. Ce n'est pas un défaut moral. C'est une maladie qui prend toute la place, qui envahit le corps, l'esprit, les relations, jusqu'à faire croire qu'il n'existe plus rien d'autre. C'est une maladie qui réécrit vos priorités et qui vous fait croire que la survie dépend de ce qui, en réalité, vous tue.

On ne s'en sort pas seul.

Je suis le fruit d'un travail de chaque instant : les cures, le suivi en hôpital de jour d'addictologie depuis cinq ans, les groupes de parole où chaque témoignage est une richesse.

Et surtout, on ne s'en sort pas en silence.

En chemin, j'ai laissé des morceaux de moi que je ne récupérerai jamais. J'ai perdu des amitiés qui n'ont pas survécu à la tempête, j'ai usé la patience de ceux qui m'aimaient, j'ai vu des regards se détourner, épuisés de croire à mes promesses de lendemains qui chantent. J'ai fait souffrir ceux que j'aimais le plus. Certains ne veulent plus jamais revenir sur ce passé, tant il a été douloureux. Baptiste m'a vue mourir plusieurs fois. Je voulais avoir son témoignage, pour me rendre compte de ce que j'ai fait, de ce qu'il a dû vivre et endurer, mais pour reprendre ses paroles "tu m'as fait tellement de choses graves en 8 ans qu'on est ensemble, j'ai tellement souffert, je veux juste oublier". Je respecte leur silence. Il est aussi le témoignage de ce que l'addiction détruit. Baptiste est tout de même resté à mes côtés malgré l'enfer qu'il vivait au quotidien, avec une force incroyable. Il m'a attendue, quand j'étais perdue, quand j'étais loin. Parce qu'il a toujours cru en moi même quand je doutais du lendemain. Il ne m'a jamais laissée, m'a tenu la main sans condition, dans l'ombre comme dans la lumière, et quand je lui demande pourquoi, il me répond simplement "parce que je savais que tu allais t'en sortir un jour". Alors que tant d'autres seraient partis, sans regrets.

Mais aujourd'hui, je choisis de parler, non pas comme une victime, mais comme une femme debout.

Pour la première fois de ma vie, je n'ai plus besoin d'anesthésie pour supporter le monde. Je découvre la joie brute, sans filtre, celle qui apparaît devant le rire de mes jumeaux, devant la lumière du matin, ou simplement devant le calme d'une conscience apaisée. Six mois d'abstinence ne font pas de moi une héroïne, ils font de moi une femme vivante et surtout une femme heureuse, pour la première fois de ma vie. Chaque "non" que je prononce est

une pierre que je pose pour consolider les fondations de ma maison intérieure. Je prends peu à peu confiance en moi, ce que je n'ai jamais connu auparavant. Je me suis longtemps laissé marcher sur les pieds, rabaissée. Aujourd'hui, à distance du produit, j'ai changé, je ne suis plus la même personne, je ne me laisse plus faire, je m'affirme. Et quel bien cela procure. Depuis le mois d'août où j'ai arrêté de boire, mes enfants ont évolué d'une manière incommensurable. Je vais bien, ils vont bien, c'est aussi simple que ça. Nous sommes désormais une famille heureuse, nous profitons de chaque moment, aussi simple soit-il, dans les rires, la tendresse et l'amour.

Si j'ai appris une chose, c'est que l'espoir n'est pas un miracle qui tombe du ciel par une nuit d'orage. L'espoir, c'est une discipline. C'est la décision minuscule, répétée chaque matin au réveil, de ne pas boire aujourd'hui. Juste aujourd'hui. Un jour après l'autre, jusqu'à ce que ces jours deviennent des mois, puis des années, puis une vie entière.

Si quelqu'un, quelque part, se reconnaît dans mes errances, dans mes chutes ou dans mes mensonges, j'aimerais qu'il sache ceci : le point de non-retour n'existe pas. Tant que le cœur bat, la trajectoire peut changer.

Parce que si je m'en suis sortie, malgré tout, malgré les chutes, malgré les rechutes, malgré l'enfer, alors oui — tout est possible.

Nous, les personnes ayant un trouble de l'usage de l'alcool, nous pouvons dire que nous sommes "allergiques" à ce produit. Comme une allergie, il n'y a pas de petite dose sans conséquence : même une faible quantité déclenche une réaction disproportionnée et incontrôlable.

Comme une personne allergique aux arachides ne peut pas en manger "un peu", une personne avec un trouble de l'usage de l'alcool ne peut pas boire "un verre de temps en temps". Ça résume bien notre réalité. Ça résume bien pourquoi la seule option possible, c'est l'abstinence. Ça résume bien pourquoi une seule gorgée peut tout faire basculer. Ça résume bien tout.

L'addiction m'a presque tuée, mais c'est la parole qui m'a maintenue à la surface. J'ai cessé d'être le récit de ma chute pour devenir celui de ma reconstruction. Mon histoire ne s'arrête pas ici, sur cette page. Elle commence enfin, dans le silence magnifique d'une vie sans verre de trop.