



**L'ALCOOL**  
**AU FÉMININ**

**PRÉVENIR**

**CONSEILLER**

**ACCOMPAGNER**

# SOMMAIRE



## SOMMAIRE

- 4** Introduction  
Au-delà des clichés
- 5** «Les femmes boivent moins que les hommes», est-ce encore vrai ?
- 6-7** L'alcool au féminin : une question de représentation(s)?
- 8-10** Les étudiantes : une population particulièrement sensible
- 11** L'alcool, échappatoire pour gérer les études puis la maternité. Témoignage

### IMPRESSUM

11<sup>ème</sup> année, n°27, août 2021

**Rédaction :** Irène Accietto, Astrid Engeström, Mariarosa Foti, Dre Joëlle Gaillard-Wasser, Laetitia Gern, Jean-Claude Kazadi, Romain Kohler

**Relecture :** Robert Braisaz, Dre Joëlle Gaillard-Wasser, Laurence Met, Mireille Quartier

**Administration :** Croix-Bleue romande, Secrétariat général, Avenue de la Gare 31, 1022 Chavannes-Renens | Tél. 021 633 44 33

**Images :** CBR | Unsplash | Pexels

**Conception graphique :** Laetitia Gern

**Impression :** Jordi SA, Belp

**Prix du journal :** Pour 1 an : 28 CHF  
Pour l'étranger : 35 CHF | Pour un soutien au journal : CCP 10-7550-3

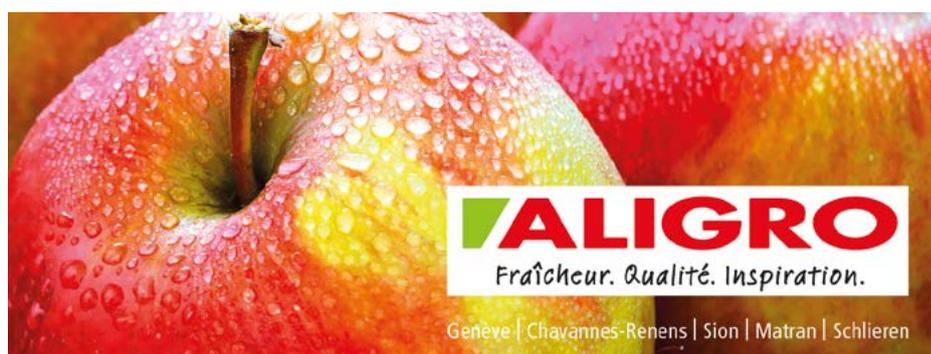
**Parution :** semestrielle

**ISSN :** 1664-4239

- 12-13** Accompagnement : gros plan sur les différences de genre. Interview de Françoise Kündig
- 14-15** Les *Espace Femmes* : plus fortes ensemble. Témoignages
- 16-17** Changer de perspective : questionner le produit avant le consommateur. Interview de Stéphanie Braquehais
- 18** Le mot de la fin

## NOS ACTIONS

- 10** RaidBlue
- 15** Suivis individuels et de groupe
- 19** SOS Alcool : 0848 805 005
- 20** Devenir membre





## ALCOOLISME AU FÉMININ

**Dre JOËLLE GAILLARD-WASSER**

*Psychiatre et psychothérapeute  
Spécialiste en alcoologie*

Pourquoi parle-t-on d'un alcoolisme au féminin ? Que vient faire la question du genre dans l'alcoolisme ?

Si nous abordons la question d'un point de vue médical, l'alcoolisme est une maladie, une addiction à l'alcool. Cette dépendance à l'alcool a des répercussions sur la santé physique avec une atteinte de différents organes, mais aussi sur la santé mentale et enfin, sur l'ensemble de la vie d'un individu : familiale, professionnelle et sociale.

Or, l'alcool atteint plus vite et plus sévèrement les femmes tant dans leur corps, que dans toute leur situation personnelle et sociale. A nombre de verres équivalent, l'alcoolémie – taux d'alcool dans le sang – sera plus élevée chez la femme que chez l'homme pour des raisons physiologiques et hormonales. Le risque de complications est donc plus élevé et avec une survenue plus rapide et plus grave chez la femme.

Nous ne sommes pas égaux devant l'alcool, mais l'égalité n'existe pas non plus face aux maladies quelles qu'elles soient !

L'addiction est une maladie grave car il n'existe pas de médicament miracle qui puisse la guérir. Le traitement doit être multifactoriel et nécessite un engagement important de l'individu dépendant dans un processus de libération à consolider chaque jour.

La société a un regard très réprobateur envers les hommes « alcooliques ». Mais si l'image du bon vivant débonnaire et rougeaud, la bouteille à la main, peut faire sourire, il y a peu d'excuses envers les femmes alcoolisées, vite méprisées, voire abusées à cause de

leur « faiblesse ». Aussi, la femme atteinte de maladie alcoolique va plutôt consommer seule chez elle, dans la honte et le secret. Le déni risque d'être plus ancré, ce qui rend la demande d'aide plus difficile.

Dans la confidentialité du cabinet médical, au détour d'un bilan sanguin perturbé, une perche peut être tendue et un chemin de rétablissement entrepris.

Mais la dépendance à l'alcool a souvent de bonnes raisons pour s'être installée dans la vie d'une femme, et c'est tout un ensemble de problèmes qu'il va falloir nommer pour les résoudre. Problèmes actuels familiaux ou professionnels, mais aussi problèmes anciens que l'on cherche à oublier dans l'alcool. Ce sont parfois des traumatismes vécus et non traités qui apportent leur lot de cauchemars la nuit, de reviviscences le jour: la vie devient insupportable, demande des moyens d'évasion et l'alcool peut en devenir un à portée de main !

Sortir de l'alcoolisme, traiter la maladie alcoolique demande donc une prise en charge globale incluant les aspects physiques, mais aussi psychologiques, sociaux et spirituels de l'individu. Et pour les femmes, la discrétion et la solidarité avec des pairs seront des atouts supplémentaires pour un rétablissement durable. Mais la vulnérabilité de la femme est aussi à évoquer en termes de forces de résilience malgré les traumatismes subis. Beaucoup de témoignages de vie de femmes admirables vont dans ce sens.

Les différentes actions de la Croix-Bleue soutiennent ces chemins de rétablissement et de vie.

# PROCHE DE CHEZ VOUS

## Deux participantes de l'Espace Femmes de Chavannes-près- Renens livrent leur témoignage.

*Je participe au groupe Espace Femmes depuis 17 ans ; j'aime bien y participer parce que je me sens en sécurité, je peux raconter mon histoire sans la peur de me sentir jugée. Ce groupe m'aide à consolider mon parcours de sobriété, que j'ai commencé 15 ans en arrière. Participer à l'Espace Femmes m'a permis d'apprendre le sens de l'expression « lâcher prise », inconnue auparavant. Maintenant, je me sens libre du regard des autres et je peux enfin vivre ma vie pleinement, comme j'en ai toujours rêvé, avec une énorme gratitude.*

### Anonyme

*J'ai rencontré Françoise Kündig il y a 20 ans. J'étais comme une épave qui ne savait pas comment me sortir de l'alcool. On s'est retrouvées à l'église de St.-Laurent puis à Chavannes toutes les deux semaines et au fur et à mesure, j'ai raconté mon histoire. Nous avons sorti un livre qui s'appelle « L'alcool Amour-Haine », c'est ce qui m'a permis de m'en sortir vraiment. C'est comme si je revivais. J'ai suivi le groupe Espace Femmes jusqu'en 2019 et maintenant je continue à participer aux groupes « Ensemble » et « Artisanat », toujours à la Croix-Bleue romande. Je fais aussi du bénévolat au magasin Le Point Bleu, dans le Secteur des jouets, depuis déjà 9 ans. Grâce à la Croix-Bleue, je suis une nouvelle personne.*

### Marianne

## SUIVIS INDIVIDUELS ET DE GROUPE

### Bienne - *Le Perron Bleu*

Bahnhofplatz 2  
2502 Bienne  
032 322 15 25

### Chavannes - *L'Oasis*

Avenue de la Gare 31  
1022 Chavannes-Renens  
021 633 44 32

### Genève - *L'Entracte Bleu*

Chemin de la Gravière 4  
1227 Les Acacias  
022 320 41 00

### La Chaux-de-Fonds

Rue du Soleil 16  
2300 La Chaux-de-Fonds  
032 725 02 17

### Cortailod

Rue des Courtils 26  
2016 Cortailod  
032 725 02 17

### Sonceboz

Rue de l'Envers 19  
2605 Sonceboz-Sombeval  
032 489 13 06



La Croix-Bleue agit depuis 1877

# POUR LIRE LA SUITE.. ABONNEZ-VOUS !

**Notre mission est de venir en aide aux personnes dépendantes de l'alcool ainsi qu'à leurs proches.  
Nous le faisons selon trois axes d'action : PRÉVENIR - CONSEILLER - ACCOMPAGNER**



Je souhaite recevoir le journal au prix de CHF 28.- / an)

**Laissez-nous vos coordonnées :**

**Nom :** \_\_\_\_\_

**Prénom :** \_\_\_\_\_

**Adresse :** \_\_\_\_\_

**NPA :** \_\_\_\_\_

**Localité :** \_\_\_\_\_

**Courriel :** \_\_\_\_\_

**Téléphone :** \_\_\_\_\_

**Signature :** \_\_\_\_\_

Merci de renvoyer ce coupon sous enveloppe affranchie à l'adresse suivante :  
Croix-Bleue romande  
Avenue de la Gare 31,  
1022 Chavannes-Renens  
ou par courriel à [info@croix-bleue.ch](mailto:info@croix-bleue.ch)



**Votre don en  
bonnes mains.**