



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^{ème} 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



**Votre don en
bonnes mains.**