

le Libérateur

N° 174 • AUTOMNE 2011
JUILLET - AOUT - SEPTEMBRE

Sans alcool... avec plaisir

LA CROIX BLEUE • ASSOCIATION DE PRÉVENTION ET D'AIDE AUX PERSONNES EN DIFFICULTÉ AVEC L'ALCOOL



FEMMES



Photo : Silhouettes of women, Vanda

Sans alcool avec
La Croix Bleue

189, rue Belliard, 75018 Paris • Tél. 01 42 28 37 37

www.croixbleue.fr



Témoignages

- 3 Piège insidieux
- 4 Abstinence heureuse

Dossier: Femmes

- 5 Chronologie
- 6 Une ségrégation sophistiquée
- 7 Féministes au foyer
- 8 Violence : arme de domination ?
- 9 Les femmes et l'art
- 10 Etre un homme aujourd'hui, c'est quoi ?
- 11 Alcool et toxicomanies : Faut-il une approche spécifique selon le sexe ?
- 14 L'avis d'un psychologue
- 15 Témoignage d'une mère
- 17 TÉMOIGNAGES DES FEMMES DE LA CROIX BLEUE :
 - Convalescents
 - Conte ordinaire
 - La Croix Bleue et moi
 - Celui qui n'est plus ton ami ne l'a sans doute jamais été

Les jeunes, qu'est-ce que vous en dites?

- 20 Moi, noémie, fille de...

Nous avons lu

- 22 Conseils de lecture

Alcoologie

- 22 Quel est le lien entre alcool et violence ?

L'Association

- 24 Composition du nouveau Conseil d'administration
- 25 Congrès national à Mazamet Quelques dates

Les sections

- 26 Congrès régional à Epinal
- 27 Riom et Thann

Le Libérateur • Automne 2011 • n° 174
• Rédaction, administration: Croix Bleue, 189 rue Belliard, 75018 Paris • 01 42 28 37 37 • Directeur de publication : Maurice Zemb • Rédactrice, Françoise Brulin • Maquette, Safari : 01 40 39 14 43 mcbarnard@safari-pa.fr • Imprimerie Bedi-Sipap 86007 Poitiers CEDEX • Abonnement 2011 : 19 €
• CCP Société Française de la Croix Bleue : Paris 158.99 m N° de C.P.P.P. : 1104G79245
• ISSN : 1153-1274 • E-mail : cbleue@club-internet.fr
• Site: www.croixbleue.fr



Les femmes boivent-elles de plus en plus? S'alcoolisent-elles pour les mêmes raisons que les hommes ?

L'alcoolisme féminin est en tout cas plus visible qu'avant. Il semblerait que les femmes aient des manières de boire plus cachées, moins conviviales que les hommes; quoique le mode de vie des femmes actives inverserait cette tendance.

Il faudrait sortir du stéréotype de « la femme alcoolique » qui est une réalité plurielle. On a trop enfermé les femmes dans une image immuable de mère, d'épouse ou à l'inverse de dévotées alors que, comme les hommes, elles ont naturellement un potentiel d'épanouissement beaucoup plus complexe.

Si l'alcoolisme est le reflet d'un mal de vivre intime, il est aussi lié au contexte social. Nous évoquerons donc l'histoire de la femme dans la société. Entre la mère confinée dans son foyer et la femme « libérée » qui assume tout: vie professionnelle, affective familiale et sociale. L'équilibre est périlleux et sans doute pas encore atteint.

Les hommes font des efforts d'adaptation, mais si les mentalités évoluent, il reste du chemin à parcourir:

Le taux de chômage demeure plus élevé chez les femmes, les salaires plus bas, la précarité est souvent plus importante. Et l'observatoire national de la délinquance annonçait en 2008 une forte augmentation des violences faites aux femmes.

Malgré l'évolution des mœurs, les femmes subissent le poids d'une image maternelle et féminine traditionnelle. Et on constate que l'alcoolisme féminin reste toujours plus durement jugé que l'alcoolisme masculin provoquant un sentiment exacerbé de honte et de culpabilité.

Mais quand les femmes décident d'entreprendre des soins: elles ont en général un goût plus prononcé pour l'introspection et communiquent alors peut-être plus facilement avec leur médecin ou dans un groupe de parole.

Quelles que soient nos spécificités, hommes et femmes, à La Croix Bleue, c'est ensemble que nous luttons contre l'alcoolisme ! Nous vous laissons parcourir ces pages avec des femmes d'aujourd'hui : Catherine, Francine, Fabienne, Noémie, Guilaine, Nathalie, Françoise...

Françoise BRULIN





Piège insidieux

Eh oui ! L'alcool touche aussi les femmes. Mon histoire a commencé alors que j'étais médecin anesthésiste, mariée. Nous avons une petite fille. A la suite de graves problèmes de santé de mon mari et de mon père et à cause de ma vie professionnelle stressante, j'étais déprimée. On m'a prescrit des antidépresseurs.

Un soir, en rentrant, j'ai voulu prendre un petit remontant et j'ai pris un porto. Mon mari ne boit pas ; ce n'est donc pas lui que j'ai copié. Mais voilà, de soir en soir, subrepticement, « l'aide » ponctuelle est devenue habitude. Je suis passée à une consommation régulière d'alcool, - oh, non pas que j'y prenais du plaisir -, mais parce que je devenais dépendante. J'ai augmenté les quantités, petit à petit. J'étais toujours sous antidépresseurs et en tant que médecin, j'étais très au courant et très consciente du risque que je prenais en buvant de l'alcool. Mais face à quelque chose de plus fort que soi, aucune raison ne tient.

Je me suis mise à boire même à midi et même des alcools forts. Avec le recul, je me rends compte de l'importance d'avoir une vie équilibrée. Veillez à son hygiène de vie : loisir, détente, amitiés, sport, rires entre amis, sommeil... au lieu de

« proposez-moi n'importe quoi, mais je veux sortir de là »

vous «défoncer» le samedi soir pour évacuer le stress ! On a l'impression à tort qu'il faut de l'alcool pour faire la fête. L'alcool nous désinhibe ; on a l'impression qu'on a plus de confiance en soi, qu'on est plus fort, plus léger. En réalité, on veut toujours être mieux ; on ne s'accepte pas ; on n'accepte pas nos limites.

Au bout de quelques temps, je me disais le matin : « aujourd'hui, c'est fini, tu ne boiras pas », mais l'alcool était plus fort que moi. Je ressentais l'état de manque. Je n'étais bien que quand j'avais bu un verre. C'est une vraie drogue, drogue dangereuse car facile à se procurer. Il n'y avait jamais d'alcool chez moi ; personne n'aurait pu se douter... Mais c'était plus fort que moi : j'allais à l'épicerie du quartier et je m'achetais une petite bouteille que je buvais en partie. Le reste, je le vidais. Je n'ai jamais accepté de boire. Certains le font avec goût. Moi je vomissais

souvent après une prise d'alcool, parce que je n'aime pas le goût et parce que je ne voulais pas boire. Je voulais m'en sortir. Mais c'était plus fort que moi. Certains sont dépendants sans en être conscients. Moi non ; j'étais très lucide sur le fait de faire souffrir ma famille et ça renforçait ma douleur et mon mal-être. Je pleurais, je disais que je ne recommencerais plus, mais je n'y arrivais pas.

Au bout de trois-quatre ans d'horreur, j'ai demandé à mon généraliste : « proposez-moi n'importe quoi, mais je veux sortir de là ». J'étais à bout. Il m'a envoyé dans un centre de désintoxication. Là, le sevrage a pu se faire. Hors de ce milieu protégé, ce n'était pas possible. J'y suis restée un mois.

Pendant ce séjour, j'ai eu une voisine de chambre qui connaissait une association d'aide aux alcooliques, la Croix Bleue. Cette amie m'a dit avant que je sorte : « Attention ! Surtout, ne t'arrête pas en si bon chemin, sinon tu vas replonger. Va dans une association ». J'y suis allée et j'ai vu que mon amie avait raison.

Je suis allée à toutes les rencontres de la Croix Bleue. Je m'y suis fait des amis. Quand on boit, on a un sentiment profond de solitude. C'est très reconfortant de voir qu'on peut encore avoir des amis. J'ai suivi en plus une thérapie individuelle de soutien.

Depuis, je suis délivrée de l'alcool. Je n'en bois plus une goutte. N'importe qui est à la merci de l'alcool. Ce n'est pas le niveau social qui joue. C'est un piège parce que c'est insidieux, ça arrive sans qu'on

s'en rende compte. Et c'est facile d'y tomber : c'est socialement accepté de boire (trop même). Un conseil : limitez-vous à un verre quand vous sortez ! N'acceptez pas de vous resservir ; prenez des jus de fruits à la place. Ne suivez pas les «mauvais» copains.

Catherine
Atoi2voir



Abstinence heureuse

Si l'on m'avait dit il y a vingt ou vingt-cinq ans, qu'un jour je ferais partie de la Croix Bleue, j'aurais répondu « tu rigoles, moi dans la Croix Bleue, jamais de la vie ! » ... en levant mon verre pour boire à ma santé.

Eh bien, nous y voilà ! Durant ces vingt-cinq dernières années, j'ai passé bon nombre d'épreuves difficiles. Après deux cures de désintoxication, j'ai rencontré des gens à la Croix Bleue, qui ont pu m'écouter, me conseiller, m'épauler sans me juger, et qui ont su me donner de l'affection et de l'amour, dont je manquais terriblement... car j'ai affronté seule toutes ces souffrances physiques et morales, que j'avais tenté d'apaiser par tous les moyens, mais rien n'y avait fait, excepté l'alcool (le piège).

Sur la route de la vie semée d'embûches, j'ai eu une dernière chance, le chemin de l'abstinence, qui m'apporte le bonheur au quotidien, consciente de toutes ces petites choses qui semblaient sans importance, et qui pourtant, sont la clef de tout.

Je ne dis pas que ça a été facile, et il y a des jours où ça ne l'est pas, mais je ressens une fierté de pouvoir accomplir de nombreuses choses au quotidien. Je peux à nouveau me regarder dans la glace le matin avec dignité, et surtout, la conscience tranquille, car je n'ai plus rien à me reprocher. J'ai retrouvé mon sourire, mon rire, ma volonté, mon énergie et mon enthousiasme. Je suis de nouveau la Francine avec son caractère et sa personnalité.

Sobre depuis cinq ans, c'est une véritable renaissance, une délivrance et une paix intérieure. Je suis de nouveau amie avec moi-même. Enfin, j'ai pu me pardonner quelque chose dont je n'étais même pas coupable. Depuis mon abstinence, j'ai relevé plein de défis avec brio, je tourne les pages de la maladie, de mon ex, de l'alcool et plus récemment du tabac. Je commence une nouvelle vie, peut-être à deux, car je viens de rencontrer l'Amour, en espérant que cette histoire inattendue rimera avec toujours ! J'ose à nouveau y croire, tellement je suis confiante.

Aux membres de la Croix Bleue qui me connaissent, j'ai envie de dire que **« L'espoir que vous avez semé dans mon cœur a pris racine, a grandi et porte aujourd'hui ses fruits »**. Maintenant, à mon tour, je

peux semer cette graine dans d'autres cœurs et je compte faire ce qu'il faut pour que le bonheur ait encore sa place dans ce monde de fous, en aidant d'autres malades à s'en sortir.

J'ai accepté avec joie de prendre la responsabilité de « trésorière » au sein de la section de Sarre-Union depuis quelques années, en espérant qu'elle ne mourra pas de sitôt.

En juin 2010 j'ai assisté à mon premier Congrès national à Caen où nous avons effectué deux démonstrations de danse country. Ce fut un voyage exceptionnel avec le Groupe Bas-Rhin/Moselle que je n'oublierai jamais, neuf jours après ma première opération. En sortant du bus devant le Mont St Michel (que je n'avais jamais vu en vrai, mais qui faisait partie de mon projet de vie), je me suis isolée pour « faire des photos », mais en réalité, j'ai versé des larmes de joie, discrètement, derrière mes lunettes de soleil, sachant que mon cancer était vaincu. Et quelle émotion lorsque Annie et Astrid, nos deux « fauteuils » ont grimpé à la force de bras solidaires jusqu'en haut dans la chapelle du fameux Rocher. Wouaw, inoubliable ! C'est aussi ça, des moments de pur bonheur...

Encore un moment exceptionnel, d'émotion très forte à l'occasion de l'Assemblée générale à Paris : Je tombe nez à nez avec Carole, qui a fait sa cure avec moi à l'Ille (à Sarreguemines en Moselle) en octobre 2006 : après un moment d'hésitation, nous sommes tombées dans les bras l'une de l'autre avec des grosses larmes de joie. Le destin a voulu que nous nous retrouvions là, le 14 mai 2011, afin de partager nos bonheurs respectifs et nos abstinenances heureuses. Quel soulagement après toutes ces années de la savoir abstinente, en bonne santé, heureuse en ménage avec ses enfants, et active dans la section de Versailles. Il n'y a vraiment pas de hasard dans la vie, qui nous réserve bien souvent de belles surprises... et de très jolies rencontres !

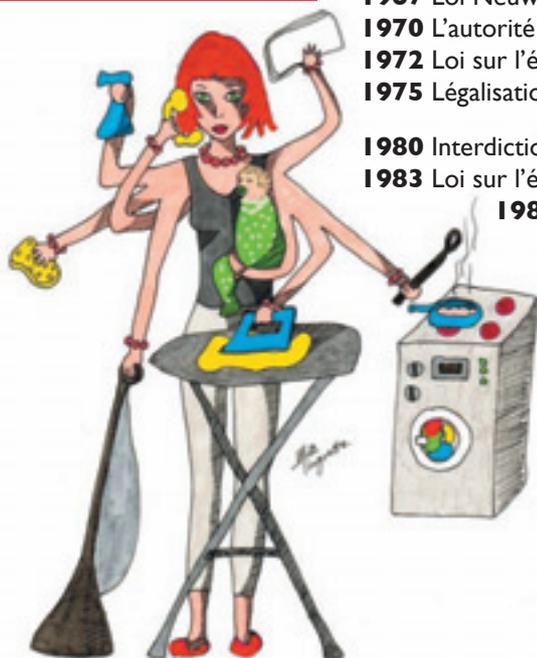
Vive la Croix Bleue !

Francine, Section de Sarre-Union.



La répartition des tâches domestiques

Suite à des études récentes on a pu démontrer des inégalités dans le couple car la femme réalise environ **70%** des tâches purement domestiques et **60%** des tâches parentales. Cette inégalité est d'autant plus marquée qu'elle s'exerce tant en quantité de temps mais aussi en termes de qualité; par exemple les pères eux ont les activités avec les enfants les plus gratifiantes et ludiques de sociabilité: regarder la télévision, jouer, faire des activités à l'extérieur de la maison... **Le problème se pose sur l'ensemble du travail: celui rémunéré et le non rémunéré. Il faudrait en effet que l'homme et la femme trouvent un équilibre entre ces deux postes, qu'ils aient des carrières équivalentes et un partage familial équitable. Ou alors, que l'un des deux privilégie un des postes: son emploi ou sa carrière.**



JE T'AI DONNÉ UNE FESSÉE
TA MÈRE S'EST EXCUSÉE
L'INCIDENT EST CLOS!



Chronologie

De la Révolution à nos jours

1789 les femmes revendiquaient Le droit à l'instruction primaire, au travail, à la santé, la réforme du mariage, le droit au divorce et l'accès à la citoyenneté. Des acquis de la Constituante, la Convention garde peu de choses...

1804, le Code Napoléon affirme l'incapacité juridique totale de la femme mariée (interdictions de signer un contrat, de gérer ses biens, de travailler sans l'autorisation du mari, etc.) et l'Exclusion totale des droits politiques.

Du XIX^e au XX^e siècle :

L'effet des luttes féministes

1803 Formation des sages femmes,

1850 Loi Falloux rendant obligatoire la création d'une école de filles dans toute commune de plus de 800 habitants

1880 Ouverture de l'enseignement public secondaire aux filles

1884 Loi rétablissant le divorce

1892 La journée de travail féminin est limitée à 10 h,

1893 La femme séparée de corps a la pleine capacité civile,

1907 L'épouse peut disposer de son salaire,

1907 Les femmes sont électrices et éligibles aux conseils de prudhommes,

1909 Institution d'un congé de maternité (8 semaines),

1917 La femme peut être tutrice et siéger au conseil de famille,

1920 La femme peut adhérer à un syndicat sans l'autorisation de son mari,

1923 le crime d'avortement devient délit

1924 Les programmes d'études dans le secondaire deviennent identiques,

1931 Les femmes peuvent être élues juges,

1938 La femme mariée n'est plus incapable civile

1944 Ordonnance prévoyant le vote des femmes (elles voteront en 1945),

1946 Principe de l'égalité des droits entre hommes et femmes dans la Constitution,

1946 Fin de la notion de salaire féminin,

1965 Liberté d'exercer une profession,

1967 Loi Neuwirth autorisant la contraception,

1970 L'autorité paternelle devient «parentale»,

1972 Loi sur l'égalité des salaires,

1975 Légalisation de l'avortement (définitivement en 1980),

1980 Interdiction de licencier une femme enceinte,

1983 Loi sur l'égalité professionnelle,

1984 Reconnaissance de l'égalité des époux dans les régimes matrimoniaux,

1985 Loi réprimant les discriminations sexistes,

1999 Révision de la constitution portant égal accès des hommes et des femmes aux mandats électoraux et aux fonctions électives,

2000 La pilule du lendemain est en vente libre dans les pharmacies.

Planning familial.



Une ségrégation sophistiquée



Dans le monde de l'éducation et du travail, la loi de l'alternance ne joue pas : les positions dominantes sont toujours occupées par des hommes, les positions dévaluées par des femmes. (...) Quand les femmes progressent dans un métier ou une discipline, les hommes désertent ou ont déjà déserté. Ce n'est pas une situation de rivalité, ni même de juste concurrence, c'est une défection silencieuse. (...)

De plus, on exhorte les hommes au travail pour subvenir aux besoins de la famille tandis qu'on culpabilise les femmes de délaisser cette même famille pour un salaire d'appoint. Les hommes « entrent dans la carrière », mais les femmes désertent le foyer. (...) Avec des arguments revus et corrigés, adaptés aux circonstances, tel est le leitmotiv du XX^e siècle : une éducation et un travail pour les femmes, oui, mais sous bonne garde et sous condition d'en rester à ce qui est pensable pour les femmes à chaque époque ; sous réserve qu'elles ne mettent pas à mal la rareté et l'excellence des postes occupés par les hommes. (...)

Le XX^e siècle a donc écrit l'histoire de l'entrée massive des femmes dans l'éducation et le salariat, mais assortie d'une inégalité des chances scolaires et la non-mixité des professions. Nombre d'experts (...) distinguent la discrimination directe - c'est-à-dire la propension à accorder un titre ou un salaire moins élevé à une femme dotée de la même formation et exécutant le même travail qu'un homme - et la discrimination indirecte - c'est-à-dire toutes les procédures qui avantagent les hommes à emploi et à salaire égal. (...)

À l'optimisme naïf dans le progrès inéluctable des femmes, les grandes tendances enregistrées opposent un démenti sans appel. En effet, les mutations structurelles les plus récentes ne font pas diminuer la ségrégation mais la maintiennent, voire l'augmentent. (...)

Comment expliquer en effet la contradiction suivante : les inégalités persistent et pourtant elles se « voient » de moins en moins. On a déjà donné

pipés : si les hommes s'avaient de jouer aux jeux domestiques des femmes, ils seraient comme elles perdants dans leurs carrières. Mais l'ordre social a fixé une fois pour toutes le jeu légitime ; transgresser ses règles n'est l'apanage que d'une minorité de femmes mieux dotées scolairement ou socialement que les autres.

L'histoire de la construction sociale de l'inégalité entre les sexes, c'est-à-dire



quelques éléments de réponses : à lire la progression quantitative des femmes qui travaillent, on occulte les positions reléguées qu'elles occupent, car les « petits boulots » font les statistiques. (...)

La division sexuelle du savoir et du travail est une sorte de jeu où, avec sérieux, les femmes misent de plus en plus, victimes de l'illusion de pouvoir égaliser les hommes. Mais les jeux sont

de l'histoire de la domination masculine est pensée comme l'un des « moteurs » de l'histoire.

*Une émancipation sous tutelle
Éducation et travail
des femmes au XX^e
Rose-Marie LAGRAVE
Histoire des femmes en occident*



traîné pendant la semaine. » Au début de l'année, elle quitte son job pour se consacrer à sa famille. « Avant, je passais à côté de ma vie », confie-t-elle rétrospectivement. Aujourd'hui, elle ne regrette rien. Féministe revendiquée, elle se heurte fréquemment à l'incompréhension de son entourage. « Le pire ce sont les féministes vieille école comme ma mère. Elle est persuadée que je renonce à mes droits de femme... Pourtant c'est exactement le contraire ! Je suis fière de ce que je suis et je l'assume complètement. »

Cette génération de féministes ne s'oppose pas aux travailleuses. Elles militent simplement pour la reconnaissance du statut de parent au foyer, se reconnaissent une utilité sociale et exigent des droits.

Les femmes au foyer vivent pour le moment dans un véritable no man's land administratif : pas de statut social reconnu par l'État, pas de numéro personnel de sécurité sociale, aucun dispositif pour leur éventuel retour à l'emploi, ni système de retraite adapté. Bien qu'il ait démarré en 1983 au niveau européen (avec la création de la Fédération européenne des femmes actives au foyer – FEFAF) leur combat ne fait que commencer.

Tvey blog Hors les murs

Féministes au foyer



Une nouvelle génération de femmes au foyer émerge. Souvent diplômées du secondaire, elles restent à la maison par choix, se disent féministes par conviction et plaident pour la reconnaissance de leur statut.

L'image de « bobonne » leur colle aux talons aiguilles et elles en ont marre. Ces nouvelles femmes au foyer - les « FAF » - ne considèrent pas le fait de rester à la maison comme une souffrance ou un geste de soumission sociale. À leurs yeux, c'est un authentique choix de vie, voire, pour certaines, un acte militant. Elles se sentent les pionnières d'un nouveau féminisme. La présidente française de l'ONG

Mouvement mondial des mères (MMM), Isabelle de Rambuteau, ne dit pas autre chose : « Il faut avoir à l'esprit que le modèle de la superwoman des années 80 est complètement dépassé. Les femmes d'aujourd'hui commencent à réaliser que leur épanouissement ne passe pas forcément par l'exercice constant d'une activité professionnelle ».

À 28 ans, Laure, diplômée d'une école d'ingénieur en 2004, a déjà vécu cette situation. « J'étais perpétuellement tiraillée entre mon boulot et ma vie privée. Je me souviens des prises de tête avec mon copain pour poser des congés quand la petite était malade, de la fatigue quand je rentrais du boulot et que je voulais profiter un peu de ma fille, des marathons le week-end pour faire tout ce qui avait





Violence : arme de domination



Famille



Selon l'enquête « Cadre de vie et sécurité », les femmes sont autant exposées à la violence dans leur ménage qu'en dehors.

Violences conjugales : témoignage

« C'est des choses toutes bêtes, au départ, dans le genre : « Tu te rends pas compte, ça sent mauvais », il allait ouvrir la fenêtre. Mais si elle était ouverte, il me disait « Mais va fermer la fenêtre, ça caille ». Ce que je faisais n'était jamais bien, jamais assez bien. C'était le chaud-froid en permanence.

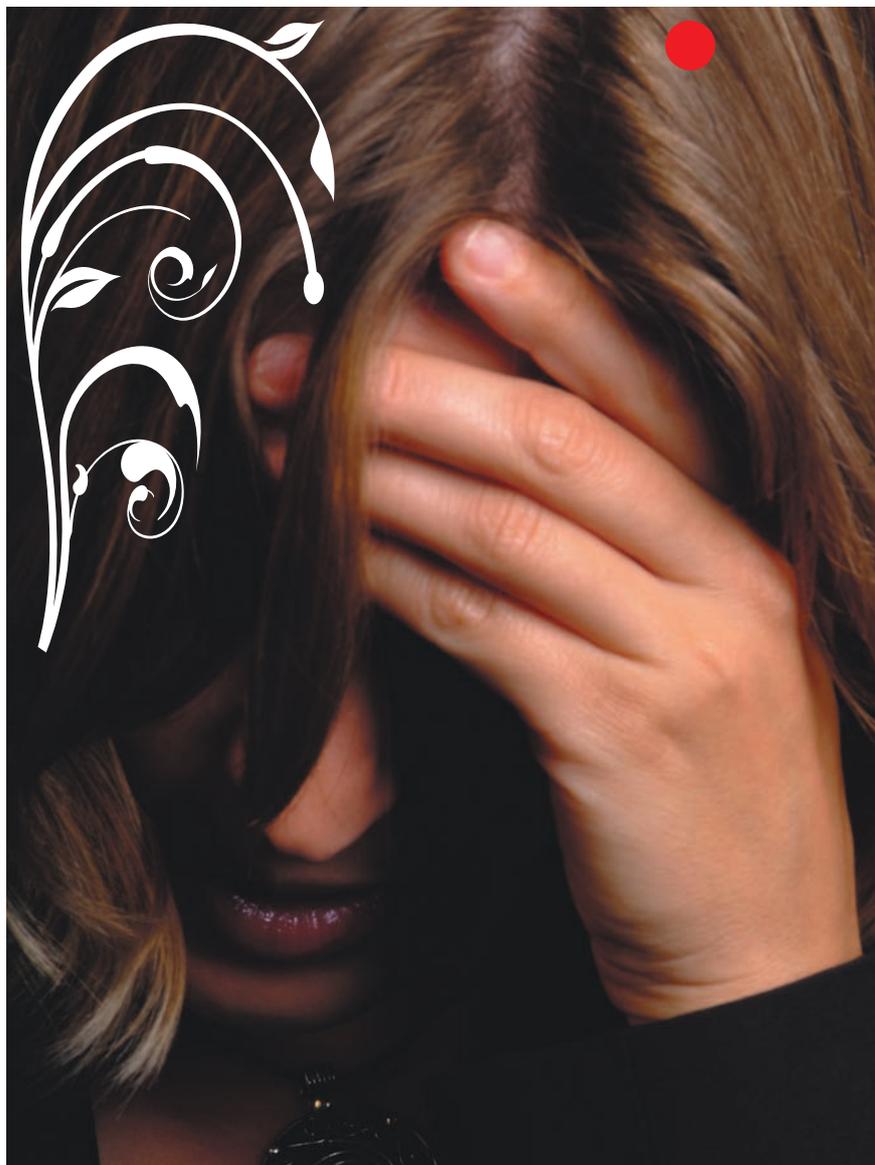
En fait il cherchait des prétextes. Quand il était très nerveux, il voulait taper. Alors pendant un temps, je ne disais rien, rien qui puisse l'énerver, surtout ne pas être battue. Mais au bout d'un moment, je ne pouvais plus supporter davantage et je le regardais droit dans les yeux, mais je savais aussi qu'en le défiant, il allait me frapper, et il n'y avait pas moyen de lui échapper. »

Nations

En octobre 2010, le Fonds des Nations unies pour les populations (UNFPA) remettait son rapport sur la problématique de l'utilisation du viol des femmes comme arme de guerre.

Une stratégie délibérée ?

Instrument aussi bien stratégique que tactique, le viol est utilisé comme une arme de guerre dans toutes sortes de conflits. Il sert en temps de guerre ou de troubles intérieurs à conquérir, à chasser ou à dominer les femmes et les communautés auxquelles elles appartiennent. Les femmes sont vues



comme l'incarnation de l'identité culturelle adverse et leur corps comme un moyen d'humilier les hommes de leur communauté.

Loin d'être une fatalité, la violence sexuelle de masse pré suppose une « stratégie délibérée », les femmes sont devenues des cibles dont le corps correspond à un territoire. Les viols collectifs, les grossesses forcées et l'esclavage sexuel sont des instruments de génocide et de nettoyage ethnique.

C'est une arme universelle, qui sert à semer la terreur et la destruction au sein de populations entières.

La première des priorités est de lutter contre le cercle vicieux de l'impunité.



Les femmes & l'art



Les femmes ont influencé les hommes et joué un rôle dans la Grande Histoire. Sans elles, l'Histoire n'aurait certainement pas été celles qu'on connaît aujourd'hui dans les pages des manuels... Pourtant elles n'y apparaissent que très rarement. En effet, pendant longtemps, dans le domaine artistique, philosophique ou scientifique, les femmes n'ont pas bénéficié des conditions d'études, de production ni des modes de représentation et de promotion nécessaires pour accéder au statut d'artiste, de philosophe ou de scientifique. Depuis trois générations, certaines artistes ont dénoncé l'image de la femme dans son rôle de ravissante idiote ou de mère et ménagère imposé par la société

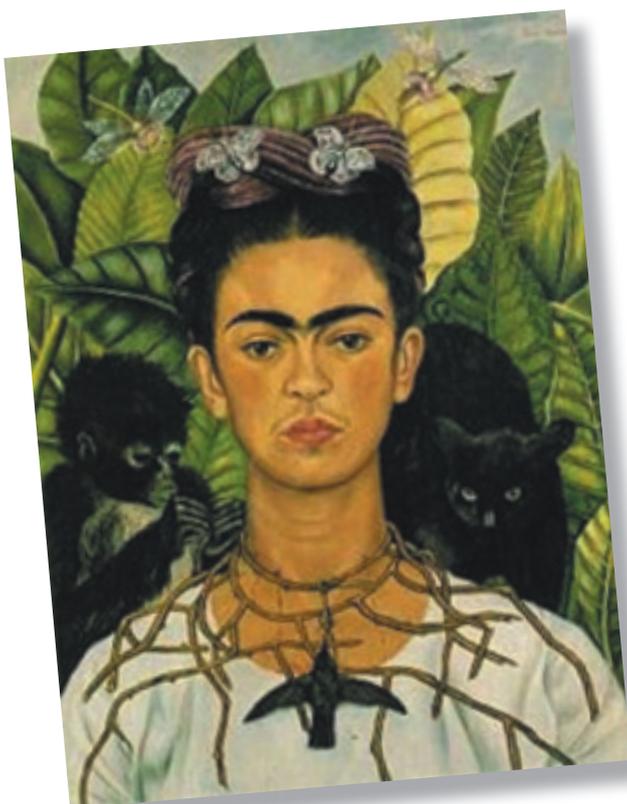
(...) Ce n'est que durant les dernières décennies du XX^e siècle que les femmes ont commencé à affronter les contradictions entre la manière dont elles sont vues et celle dont elles-mêmes se voient.

Femmes, images et représentations

Anne HIGONNET, Histoire des femmes en occident



*Niki de SAINT PHALLE
(1930-2002)*



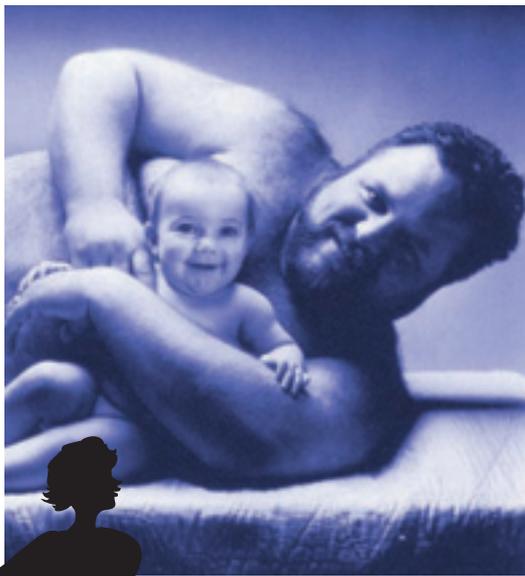
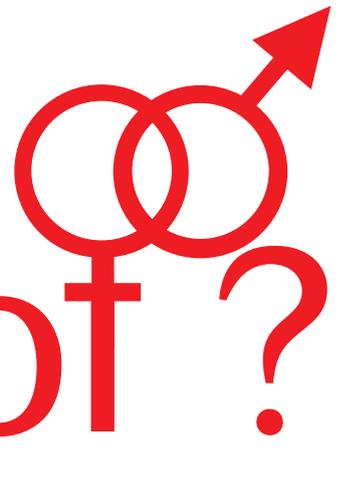
*Frida KAHLO,
peintre mexicaine
(1907 - 1954)*

50 à 60% des diplômés d'écoles d'art sont des femmes, mais dans les musées ou les expositions, les artistes femmes ne représentent que 17 à 20 % de la totalité des oeuvres exposées.

Les musées, malgré leurs airs avant-gardistes, sont avant tout des institutions comme les autres : elles ont du mal à faire de la place aux femmes !



Être un homme aujourd'hui, c'est quoi ?



Déboussolé, le mâle contemporain ? Oui, car en une génération, sous la pression féministe, les modèles traditionnels de la masculinité ont éclaté. Le voilà contraint de se réinventer.

liberté sexuelle, les femmes ont ébranlé les privilèges du pouvoir masculin. Quant à l'idée traditionnelle de la virilité, il y a quelques décennies qu'elle est battue en brèche par la critique féministe. Désormais, les hommes doivent apprendre à s'inventer eux-mêmes hors de toute définition préétablie.

Cette absence de repères pourrait représenter une liberté formidable. Mais, en réalité, les hommes naviguent dans le brouillard. Le modèle traditionnel présentait une unité. Il fait désormais place à un homme pluriel. Il y a le fameux « métrosexuel », cet hétérosexuel féminisé que les spécialistes du marketing nous vendent comme modèle : il a le goût du shopping, une sensibilité exacerbée et une préoccupation constante de son apparence. David Beckham en est l'emblème.

Les jeunes adultes hésitent de moins en moins à utiliser des cosmétiques, pour paraître en forme ou lutter contre le vieillissement

Les hommes ne veulent plus perdre leur vie à la gagner et commencent donc à rééquilibrer leurs priorités. Leur identité n'est plus seulement définie par le statut professionnel : il leur faut exister à la fois en tant que pères, époux, amants, amis, exactement comme les femmes ! Les 35 heures et le fameux congé parental aidant, ils découvrent le potentiel d'épanouissement que leur réserve la sphère personnelle et s'impliquent plus fortement dans la

vie de famille. Ils commencent très tôt à créer un lien avec leurs enfants, comportement longtemps réservé à leurs compagnes. Cette féminisation ambiante modifie donc forcément la psychologie masculine. De plus en plus, l'homme viril veut se distinguer du macho. Le premier s'assume comme un homme complet, avec ses évolutions, ses principes et ses faiblesses, quand le second se comporte en maître, persuadé d'avoir des privilèges liés à sa domination sociale des femmes.

Cette lame de fond féminisante aurait-elle enfin et définitivement enterré la guerre des sexes ? Pas si vite.

En réaction contre ce qu'elle perçoit comme un insidieux processus de castration, toute une frange de la société masculine se rebelle et renoue avec les pires clichés de la virilité. Les jeux vidéo de guerre ou les clips de rap ressortent volontiers pour leurs publics tout un arsenal « viril » que l'on croyait périmé : grosses bagnoles, flingues et filles dénudées. Ici, pas de place pour le « nouvel homme ».

Enfin, le tableau de l'homme contemporain ne serait pas complet sans aborder « L'homme en crise ». Egaré quelque part entre la féminisation et le néomachisme, Il se sent remis en question par l'indépendance des femmes, qu'il perçoit comme des rivales, et n'a plus rien à quoi se raccrocher. Perte d'estime et de confiance en soi, troubles sexuels, refus de s'engager ou



Longtemps, il a été (relativement) facile d'être un homme. La masculinité semblait aller de soi, incarnée par des modèles indiscutables.

Hemingway, Lino Ventura, Alain Delon, ces héros virils nous montraient comment un homme, un vrai, devait se comporter. C'était simple : il suffisait de rejeter toute dimension féminine de sa personnalité. Le mâle ne s'éternisait pas devant son miroir, ne pleurait pas et communiquait ses sentiments avec des actes plutôt qu'avec des mots.

La maîtrise de soi, le courage, le goût de l'action, la quête de grandeur, l'indépendance, la rationalité, le sens de la compétition et tant d'autres vertus qui rendaient tangible une idée abstraite : la virilité.

Ces valeurs en véhiculent cependant d'autres, moins nobles : violence, agressivité, domination sur les femmes. En conquérant leur indépendance financière, leur autonomie professionnelle et leur



absence de projets sont ses symptômes, parfois aggravés par une situation difficile, comme un divorce et la privation de ses enfants. De nombreux psys soulignent aujourd'hui l'importance de ce « mal-être masculin ». Après l'abandon du patriarcat, beaucoup d'entre eux ne savent pas très bien quels hommes ils doivent ou peuvent être. Il leur faut trouver une place nouvelle dans leur rapport avec des femmes devenues autonomes, qui règlent les comptes de siècles de culture de soumission féminine et se comportent parfois selon les anciens modèles virils.

Et la femme n'aime pas sentir l'homme déstabilisé. Oui, pas facile d'être un homme aujourd'hui.

La palette des armes de séduction s'est élargie.

Au sein de la relation de couple, il faudrait à la fois être protecteur, masculin, attentif, traiter la femme en égale tout en reconnaissant sa part de féminité. Les femmes attendent beaucoup de l'homme : l'humour, le refus de la routine, être valorisées par rapport aux autres femmes alors que la concurrence est rude. Elles veulent être dans l'étonnement et la sécurité. L'homme doit dégager quelque chose qui crée de la surprise et de la solidité. Pour séduire, il faut être dans la possibilité de conjuguer des registres contradictoires.»

Nicolas RIOU et Marie KOCK



ALCOOL ET TOXICOMANIES : faut-il une approche spécifique selon le sexe ?

Quelles sont les spécificités de la dépendance féminine ? Faut-il des traitements et une prévention spécifiques pour les femmes ? Telles sont les questions traitées dans cet article tiré d'une conférence donnée par Anne-Catherine MENÉTREY dans le cadre de l'ANPA, à LEPIN-LE-LAC.

C'est en 1990 que j'ai créé un groupe de travail sur la question de l'alcoolisme des femmes.

Après réflexions, il privilégie la thèse selon laquelle la dépendance alcoolique est la même maladie chez l'homme et chez la femme, mais que les modes de sortie, ainsi que les circonstances de son apparition et les facteurs de risque, en amont, sont différents, une différence qui justifie une prévention et des prises en charge spécifiques.

Des fragilités précoces

Si les filles semblent connaître moins de problèmes psychiques que les garçons dans l'enfance, ce n'est plus le cas à l'adolescence, car elles vivent leur puberté plus difficilement qu'eux. Entre 11 et 16 ans, les soucis des filles

concernent prioritairement les sentiments, l'identité et le look, alors que les garçons sont surtout sensibles aux contraintes scolaires ou matérielles. Les filles expriment des préoccupations plus marquées concernant les relations avec les amis proches et la famille, redoutant les conflits avec ou entre les parents, alors que les garçons mettent la priorité sur les sorties et les copains. Les filles se montreraient plus sensibles aux tracasseries quotidiens, plus démunies pour faire face aux difficultés et surmonter les événements négatifs dont elles croient devoir s'attribuer la responsabilité. On dit, schématiquement, que les femmes attribuent leurs réussites au hasard et leurs échecs à elles-mêmes, alors que les hommes feraient l'inverse, attribuant leurs réussites à leurs capacités et leurs échecs à la malchance.

Les caractéristiques des filles, dès l'adolescence, peuvent donc constituer autant de facteurs de risques par rapport à des difficultés ou des dépendances futures. On constate ainsi une certaine fragilité au niveau de l'image de soi, pouvant entraîner par la suite des sentiments de honte portant soit sur l'apparence physique soit sur la non-conformité par rapport aux rôles traditionnels. Autre caractéristique, la priorité accordée au pôle émotionnel peut aller jusqu'à une grande vulnérabilité à la sécurité affective, accompagnée d'une agressivité retournée contre soi, avec des risques de somatisation. Enfin, l'importance primordiale du pôle relationnel entraîne une forte responsabilisation à l'égard d'autrui, avec une tendance au dévouement qui peut aller jusqu'à l'aliénation et l'auto-exploitation.

La culpabilité accompagne souvent la vocation d'aider autrui. Dans ce même ordre d'idées, la fragilité aux conflits familiaux fait parfois des filles les victimes toutes désignées de la violence ou des abus sexuels, subis dans le silence,



précisément pour échapper aux conflits ou à l'abandon. Ces éléments de différenciation ont d'ores et déjà des répercussions sur la prévention. En effet, l'apprentissage de la résistance à la pression du groupe semble n'être d'aucune utilité pour les filles, tandis que l'appel à la solidarité et à l'entraide peut se révéler carrément contre-productif, dans la mesure où l'aide est précisément ce qui rend les filles dépendantes.

Des modes de réaction différenciés

Le mal-être et les problèmes liés à l'adolescence provoquent souvent chez les filles des symptômes psychosomatiques, des tendances dépressives, des troubles de l'alimentation et des modes de consommation portant plus souvent sur les «drogues» adaptatives, à savoir le tabac et les médicaments. Les garçons et les hommes, eux, adoptent plus souvent des compor-

tements extériorisés: violence, prises de risque, délinquance, consommation excessive (ivresse, défonce) de drogues illégales et d'alcool.

Entre 15 et 19 ans, les garçons meurent trois fois plus souvent que les filles d'accidents et de suicide.

Pour en venir plus spécifiquement à la consommation de psychotropes, on ne constate pas une évolution croissante dans la consommation des femmes, sauf pour le tabac. Pour ce qui concerne l'alcool, la proportion des maladies alcooliques reste semble-t-il d'une femme pour deux hommes; elle est d'une femme toxicomane pour trois hommes pour ce qui concerne les drogues dures.

En revanche, pour le tabac, les jeunes filles sont à égalité avec les jeunes gens, alors que la proportion de femmes qui abusent de médicaments psychotropes est nettement supérieure à celle des hommes, et ceci dès l'enfance.

Indépendamment du nombre des

consommatrices, on constate des différences dans les modes de consommation. Il reste vrai que les femmes s'alcoolisent plus fréquemment de manière solitaire, et chez elles la polytoxicomanie est nettement plus fréquente.

Abus et dépendances, quelques facteurs de cause

Parmi les causes, on trouve en premier les abus sexuels et la violence dans l'enfance. La peur de perdre leur sécurité affective semble être pour les filles une des raisons pour lesquelles elles parviennent à supporter dans le silence des situations inacceptables, qui engendrent à long terme la honte et la haine de soi. On parle moins souvent, en revanche, de la violence actuelle subie dans la vie quotidienne des femmes.

Une autre raison de l'entrée des femmes dans la consommation excessive concerne leur manière d'accompagner un partenaire qui consomme. Il y a à cela plusieurs motifs: la femme se sent souvent tenue d'accompagner son compagnon, par peur de le perdre si elle le laisse sortir seul. Parfois, c'est pour le sauver que la femme accepte de consommer avec lui, se promettant qu'ils arrêteront et qu'ils s'en sortiront ensemble.

S'il semble admis que les femmes disposent souvent, d'un réseau relationnel étendu on constate, paradoxalement, qu'elles ne bénéficient pas d'un soutien social efficace. En fait, leurs attachements souffrent souvent d'un manque de réciprocité: elles apportent plus d'aide qu'elles n'en reçoivent.

On dit que 9 femmes sur 10 restent avec leur partenaire alcoolique, ce qui n'est le cas, que d'un homme sur dix.

C'est pourquoi l'alcoolisation des femmes se passe souvent dans une grande solitude. Les causes de dépendance, pour les femmes, se situent également dans la problématique de l'identité et des rôles sociaux. Pour les hommes aussi d'ailleurs.

Ainsi, au début du siècle, a-t-on vu de nombreuses femmes «modernes» se livrer à la morphinomanie sans qu'on s'en offusque outre mesure. Or c'est juste après qu'a commencé de se répandre «le mythe de la vraie femme». Sous les





traits de la vestale gardienne du foyer, la mère, la soignante.

À son cahier de charges, on a naturellement inscrit le bien-être de son époux, au point qu'on a pu dire que si un homme boit au bistrot, c'est que sa femme n'est pas capable de le retenir à la maison et qu'elle ne fait donc pas son travail de vraie femme.

Transgresser ce rôle-là en s'accordant les plaisirs de la boisson, voire de l'ivresse, c'est une trahison. C'est à partir de là que la culpabilisation des femmes consommatrices d'alcool est devenue très forte.

C'est souvent par refus de ces rôles prescrits que les femmes se sont mises à boire ou à consommer des drogues. Le changement des mœurs et l'émancipation, contrairement à ce qu'on pourrait croire, n'ont pas arrangé les choses. Or ces anciens rôles se sont dévalorisés, enfermant par exemple les femmes au foyer dans des conflits d'identité encore plus difficiles qu'au-paravant.

La réponse que la société apporte aux problèmes de santé des femmes, diagnostic médical ainsi que la «médicalisation» de la vie des femmes contribuent à accroître leur consommation. Très souvent, les difficultés des femmes sont interprétées comme un défaut de santé, et au lieu de les attribuer à des circonstances collectives liées à un statut social et professionnel défavorisé, on en fait une insuffisance individuelle.

On entend souvent dire que les femmes tendraient à rattraper les hommes dans les alcoolisations, notamment chez les jeunes. Or c'est loin d'être le cas, y compris chez les jeunes.

La mortalité liée directement à l'alcool est de 14% chez les hommes contre un peu moins de 3% chez les femmes. Cette différence de mortalité est largement liée au nombre beaucoup plus important de consommateurs en difficulté avec l'alcool parmi les hommes (15% des hommes âgés de 18 à 75 ans) que parmi les femmes (4% des femmes âgées de 18 à 75 ans)

Un exemple intéressant nous est fourni par ce qu'on a appelé des «hystéries de masse». Il s'agit de malaises constatés chez des femmes travaillant dans des ateliers, manifestés par des maux de tête, nausées, maux de dos, etc. On a d'abord cherché l'explication du côté de la biologie en attribuant ces phénomènes aux périodes menstruelles, qui, chez des femmes qui sont toujours ensemble, auraient une certaine synchronicité. En tout cas, on a posé avec une quasi-certitude qu'il s'agissait de symptômes psychogènes, qui pouvaient également provenir de la manière des femmes de somatiser le stress, car elles n'auraient pas la même capacité que les hommes de le gérer et de le surmonter. Il est plaisant de relever qu'un phénomène semblable étant advenu à un groupe d'hommes, on n'a pas parlé d'hystérie de masse, mais «d'encéphalomyélite myalgique bénigne».

Plusieurs exemples montrent que l'attitude des médecins face aux troubles décrits par les femmes diffère de celle qu'ils adoptent avec les hommes.

Les médecins (y compris les femmes) prescrivent des psychotropes aux femmes trois fois plus souvent qu'aux hommes. Il y a des raisons de penser que face à des femmes souffrant de problèmes d'alcool, certains médecins restent tout autant inadéquats et «généralistes» dans leur diagnostic où l'alcoolisme n'est jamais mentionné

Traitements et prises en charge

De manière générale, peut-être parce qu'elles ne se retrouvent qu'en petite minorité au milieu des hommes, les femmes ne choisissent pas d'abord les traitements résidentiels et privilégient les aides ambulatoires non spécialisées. Elles sont confrontées, de plus, au lancinant problème des enfants, car elles craignent qu'on leur en retire la garde si elles demandent de l'aide et avouent leurs difficultés.

Une offre spécifique pour les femmes se justifie, même s'il s'agit d'une offre partielle, à l'intérieur d'une structure mixte. En effet, on constate que dans les groupes mixtes, les femmes ont plus difficilement la parole et pas sur

les sujets qui les concernent directement. Que ce soit vrai ou non, le fait est qu'elles ne se sentent pas valorisées, ou alors il faut reprendre les jeux de séduction qui leur ont si peu convenu jusqu'ici. De plus, le traitement d'une dépendance ou d'une toxicomanie implique souvent un parcours régressif vers les traumatismes des premières années de la vie. Sur ce chemin, les femmes rencontrent souvent des histoires d'abus sexuels ou de violence qu'elles vivent avec une image d'elles-mêmes si dégradée qu'il est presque impossible de le faire sous le regard des hommes.

Quelques perspectives préventives

Au terme de ce survol de la question des spécificités féminines dans la consommation d'alcool et d'autres drogues, on ne peut qu'esquisser quelques pistes pour la prévention. Compte tenu de la situation de dépendance affective souvent constatée, une des stratégies devrait porter sur la question des attachements, en mettant l'accent sur la réappropriation de soi. La vocation d'aider les autres et de se consacrer au bien-être des proches n'est pas une qualité à encourager chez les jeunes filles. Si l'on doit valoriser leur capacité de créer des liens et de constituer un réseau social, il faut les mettre en garde contre les dangers de la co-dépendance et l'aliénation de leur autonomie. L'objectif de la prévention pourrait être défini en termes de pouvoir, un pouvoir défini comme la capacité d'avoir prise sur son destin et de se construire dans un processus d'identification à long terme.

Pour terminer sur une note optimiste, on soulignera la force et le courage des femmes qui s'engagent souvent avec beaucoup de détermination dans une recherche d'authenticité et de clarification des rôles. La conscience et l'estime de soi de la mère font la force des générations futures.

*Anne-Catherine MENÉTREY,
Psychologue*



L'avis du **PSY**chologue

L'ensemble des travaux épidémiologiques effectués en alcoologie révèle une prédominance masculine de l'alcoolisme. Cette dépendance semble cependant augmenter ces dernières années chez les femmes.



Dans l'ancienne Rome, une femme surprise à boire du vin risquait la peine de mort au même titre que l'adultère. Les boissons fermentées lui étaient interdites. L'alcool a toujours été présent dans un monde d'hommes, boire représente un privilège soutenant la virilité de chacun. Dans les bars aujourd'hui, une femme seule accoudée au comptoir buvant un verre d'alcool est encore « mal vue ».



Avec la revendication de l'égalité des sexes, les repères identitaires sont en mouvance, les différences s'amenuisent. Aujourd'hui, les femmes ont peu à peu des conduites dites « masculines ». Elles se mettent à boire « comme des hommes ».

On assiste aujourd'hui à une levée partielle des tabous sociaux. La condition féminine évolue. Les femmes ayant des postes à responsabilité s'alcoolisent, les adolescentes s'alcoolisent publiquement. Pourtant, l'alcoolisme féminin est encore un sujet tabou dont on parle peu.

La société sanctionne davantage une femme qui boit. Celle-ci perd toute considération en tant qu'épouse, elle n'est plus « la petite fée du logis », qui apporte la sérénité et le réconfort.

Elle apparaît moins séduisante, son apparence se modifie peu à peu. Son statut de bonne mère est aussi remis en cause, il lui est difficile de s'occuper de ses enfants. Parfois, elle en perd la garde.

Elle devient un objet de réprobation, elle est atteinte dans son image de femme, mais aussi de mère. L'idéalisation de la figure maternelle est très prégnante dans notre société occidentale. La perte de ses deux images fait

de la femme alcoolo dépendante une « paria » de la société. La dépendance à l'alcool reste inavouable pour de nombreuses femmes.

On attribue à l'alcool des vertus désinhibitrices, aphrodisiaques. Cette femme n'aurait alors plus de retenue, l'abstinence d'alcool rimant avec l'abstinence sexuelle. Il lui est associé l'image de la débauche sexuelle.

Nous comprenons alors combien il est difficile pour ces femmes de parler de leur alcoolisme vécu dans la culpabilité. Tandis que l'homme qui boit plusieurs verres sera qualifié de « bon vivant » ou de « joyeux luron », la femme, elle, devra se cacher pour boire. Il est plus simple aujourd'hui pour une femme de se faire hospitaliser pour une dépression plutôt que pour une cure de désintoxication.

Cette désapprobation est difficilement supportable et favorise un repli sur soi-même, l'enfermement dans l'alcoolisme.

Caractéristiques de l'alcoolisme féminin

Certaines modalités d'alcoolisation des femmes semblent se différencier de celles des hommes. Ces femmes présentent souvent une faible estime d'elles-mêmes et ressentent un sentiment de culpabilité qui est sûrement en lien avec la réprobation sociale à leur égard. Plusieurs auteurs expliquent que la femme alcoolique choisit un mode d'alcoolisation plus solitaire, cachée. Elle adopte un mode de consommation privée et non publique, elle va rarement au bar. Ces femmes n'évoquent pas un

alcoolisme dit « d'entraînement », que nous pouvons retrouver chez certains hommes. La gaieté, la convivialité sont absentes de ces alcoolisations.

Elles témoignent plutôt d'une grande difficulté à entrer en communication avec autrui. Certaines femmes parviennent à le cacher à tout leur entourage. Comme elles se cachent, elles boivent vite par crainte d'être surprise.

Il est rare que les femmes boivent de façon conviviale, dans le but d'un plaisir partagé ; le plus souvent, c'est pour oublier un déplaisir, un mal-être, qui leur est singulier. La coexistence de symptômes dépressifs est assez courante.

Elles se mettent à boire « comme des hommes »



Très souvent, elles associent alcool et médicaments. L'alcool représente alors une forme d'automédication.

Il s'agit souvent d'une conduite d'alcoolisation plutôt intermittente, culpabilisée avec une recherche délibérée de l'ivresse. La détérioration physique associée aux abus d'alcool est plus importante chez les femmes. La femme alcoolo dépendante s'intoxique plus gravement et plus profondément que l'homme. À poids égal et consommation d'alcool équivalente, elle accuse très vite un seuil d'alcoolémie plus important.

Ces femmes recherchent l'ivresse et contrairement aux représentations sociales, elles consomment des alcools forts d'avantage que leurs homologues masculins. Les effets recherchés sont l'anesthésie, l'oubli, un état de somnolence. Le désir n'est pas dit, le plaisir non plus. La sexualité est rarement évoquée. Elles évoquent un sentiment de solitude. L'alcool vient combler ce manque de l'autre.

La recherche d'un effet sédatif est privilégiée. Rompre avec la réalité extérieure apparaît comme une nécessité. L'alcool devient un objet qui propose une fuite, hors de la réalité externe. Boire devient pour ces femmes une issue à une souffrance cachée, indicible. Nous retrouvons là toute l'ambivalence à l'objet qui semble si merveilleux et qui est pourtant si destructeur. Seulement après l'ivresse, selon leurs propos, c'est la déchéance qui apparaît. Souffrance psychique et souffrance physique s'entremêlent.

Des femmes alcooliques témoignent qu'elles subissent des reproches de la part de leurs enfants, de leurs parents, de leur belle-famille, de leur mari. Cette dépendance leur coûte cher. Elles se sentent souvent seules dans leur démarche de soins.

Conseil de lecture :

La genèse des addictions, Ed PUF, 2007- Odile Lesourne

La Femme moderne et l'alcool, Ed Mardaga, 1982 – Clare Wilson, Shirley Otto

Il n'y a pas de drogués heureux, Ed LGF, 1978– Docteur Olievenstein

psychedelic.fr

Témoignage d'une mère

Quand je suis tombée enceinte en 1987, j'étais remariée pour la deuxième fois depuis deux ans, au chômage et dépendante de l'alcool depuis pas mal de temps ce qui avait entraîné la perte de mon job.



Je me suis donc jurée d'arrêter de boire durant ma grossesse, mais en vain. J'avais besoin de boire pour paraître un tant soit peu « normale ». **Ma gynécologue me signala un retard de développement préoccupant pour mon fœtus** et proposa une amniocentèse. C'est à cette occasion qu'une doctoresse me demanda un peu honteusement à l'écart des autres, s'il m'arrivait de boire de temps à autre. Ce que je démentis formellement. Elle me regarda avec perplexité, s'excusa et me dit de continuer comme ça, avec l'enfant tout paraissait normal, ce serait un garçon. Je continuai à me mentir et à me rassurer puisque le fœtus était apparemment viable. **Je ne buvais pas tant que ça, et les autres boivent aussi. J'étais dans le déni complet**, car en reconnaissant que j'étais malade alcoolique, j'aurais pu réagir et me prendre en main.

Thomas naquit. Il pesait 2,640 kg et mesurait 47 cm. Je me mis à l'aimer immédiatement. Thomas était né avec un bec-de-lièvre, son petit nez était à peine perceptible et la lèvre supérieure inexistante... mais je n'étais pas choquée, je ne voyais que ses grands yeux bleus étonnés qui me fixaient. Une heure après sa naissance, on le transporta au C.H.U. où il fut soigné.

Après avoir quitté la maternité, j'allais chaque jour au centre hospitalier voir Thomas pour le nourrir et m'occuper de lui. Le professeur qui le soignait m'avait déculpabilisée, me disant que



rien ne prouvait que l'excès d'alcool était responsable de cet état de choses. Thomas fut opéré pour la première fois à l'âge de trois mois et deux autres opérations devaient suivre. Moi, je continuais de boire. **Maintenant que le stress de la grossesse et de l'accouchement était passé, ma consommation d'alcool avait encore augmenté.**

Mon mari essayait bien de m'aider du mieux qu'il le pouvait. Il me parla en douceur et aussi durement ; il chercha les bouteilles cachées, les trouvait et les vidait dans le lavabo ; il me confisqua l'argent : mais rien n'y fit je trouvais toujours une solution pour trouver de l'alcool.

Thomas n'avait pas encore un an lorsque mon corps me lâcha. Avec une poly-neuropathie, je n'arrivais plus à marcher. Je fus hospitalisée pour une durée de six mois. Thomas fut placé chez mes parents. Mon mari l'emmenait à l'hôpital et le ramenait à la maison pour le week-end pour qu'il ●●●

En reconnaissant que j'étais malade alcoolique, j'aurais pu réagir et me prendre en main.



●●●ne m'oublie pas complètement. À l'issue de mon hospitalisation, je partis encore en cure pendant quatre semaines, puis ce fut enfin le retour à la maison.

Mes déplacements se faisaient à l'aide de béquilles.

J'étais abstinente depuis neuf mois et tout le monde aurait pu penser que j'étais guérie de ma dépendance vis-à-vis de l'alcool. Mais je recommençai à boire de plus belle si bien que mon médecin traitant me remit un numéro de téléphone en me disant : « téléphonez à cette personne, elle pourra vous conseiller pour votre problème d'alcool ». Je pris contact avec la personne en question, une dame en l'occurrence.

Je pris très rapidement confiance, car je remarquai qu'elle me comprenait.

Elle m'emmena à plusieurs reprises aux réunions de son association, groupe de paroles et autres..., et après plusieurs échanges ils ont réussi à avoir mon aval pour suivre une thérapie. Cette première cure dura six mois. Thomas

était de nouveau pris en charge par mes parents. Je le voyais régulièrement, lors des visites de mon mari. Il avait deux ans et commençait à marcher.

À mon retour, je voulus m'occuper de mon enfant à plein temps.

Mais cela ne dura que quelques

semaines, je rechutai et l'enfant fut à nouveau confié à ses grands-parents.

Me voilà repartie pour une cure de désintoxication de quatre mois, seulement un an après ma première thérapie.

Mon mari me fit des visites régulières accompagnées du petit. Et cette fois-ci, je réussis à laisser l'alcool de côté.

À mon retour à la maison, Thomas venait d'avoir trois ans et fut admis à l'école Maternelle. Il avait des difficultés d'élocution qui furent d'abord attribuées à sa déformation buccale (bec-de-lièvre). Nous essayâmes, sans trop de succès, différentes thérapies en musicologie qui d'ailleurs lui plaisait beaucoup.

Après une troisième opération, Thomas ne conserva que de légères cicatrices au niveau du nez et de la lèvre supérieure.

Quand il dut suivre le cycle du primaire (C.P.), des tests lui furent imposés :

Thomas n'était pas apte à suivre une scolarité « normale ». On nous aiguilla vers des écoles dites anthro-

posophes et il fut admis dans un établissement de ce type.

Là, je me rendis compte à quel point il était « handicapé » et je fus effrayée de ma naïveté.

« Tu es responsable, ton enfant ne pourra jamais suivre une scolarité

normale, jamais tu ne pourras réparer le mal que tu lui as fait, jamais... ». Mais à nouveau on me rassura : « tu étais toi-même malade pendant la grossesse..., c'est toi qu'on aurait dû aider, à présent occupe-toi de ton enfant et sois

proche de lui autant que tu le peux... ».

Je me mis alors, - puisque j'étais libérée du joug de l'alcool -, à lire des livres, des documents, des témoignages traitant ce sujet brûlant. Je compris une chose : Les déficiences mentales de mon fils étaient dues à mon alcoolisme durant la grossesse et étaient irréversibles.

Mon fils réagissait bien pourtant. Chaque soir, au coucher il me souriait et me disait : « Maman, je me réjouis pour la journée de demain ». Cette phrase est devenue notre Leitmotiv.

Mon enfant est heureux, donc je le suis... Je n'ai plus besoin d'être à ses côtés continuellement ; il devient de plus en plus autonome. Il a quinze ans à présent, il fait du vélo, de la natation, a le sens de l'orientation. Des difficultés subsistent au niveau de l'abstraction, du calcul, de l'heure, de la valeur de l'argent, mais il prend le métro pour se rendre à l'école.

Entre-temps, je retravaille à nouveau 6 heures par jour et Thomas vient me rendre visite sur mon lieu de travail. Il fréquente aussi un groupe de jeunes de la paroisse et voyage avec plaisir. Il est très sociable et confiant. Parfois un peu trop à mon goût. Chaque jour, il me donne une leçon d'humilité et ... de bonheur.

Et si parfois, des sentiments de culpabilité m'envahissent, je reprends courage grâce à Thomas et sa joie de vivre.

Pourquoi l'alcool est-il si dangereux pour le fœtus ?

L'enfant « boit » avec la mère, par l'intermédiaire des vaisseaux sanguins qui irriguent le fœtus et le nourrissent.

En quelques minutes, l'enfant absorbe le même degré d'alcool que la maman, mais il ne peut pas l'éliminer aussi rapidement qu'elle.

L'enfant peut alors subir des dommages qui peuvent s'avérer irréversibles.

Et un « petit verre » pendant l'allaitement ?

Très vite le lait maternel est « alcoolisé » si la jeune maman boit. Même de petites quantités d'alcool sont difficiles à « digérer » pour le tout petit foie du nourrisson.

L'enfant pourra alors subir des séquelles pendant sa croissance et même un phénomène d'accoutumance précoce, ce qui favorisera beaucoup plus facilement une dépendance à l'alcool par la suite. Savez-vous que 800 000 bébés environ naissent en France chaque année et qu'environ 8 000 d'entre eux soit 1% viennent au monde avec de graves handicaps physiques et mentaux parce que leur maman a consommé de l'alcool pendant la grossesse ?

Cela signifie qu'environ 500 000 Français souffrent à des degrés divers des séquelles de l'alcoolisation fœtale.

Le syndrome d'alcoolisation fœtale proprement dit est, en France, la première cause de retard mental non génétique.

Pourtant, seules 2 femmes sur 10 ne boivent pas d'alcool pendant leur grossesse.

L'enfant pourra alors subir des séquelles pendant sa croissance et même un phénomène d'accoutumance



Témoignages des femmes de la Croix Bleue



L'abstinence n'a certes pas tout réglé, mais le produit toxique et ravageur qui était omniprésent dans notre vie n'est plus la cause de nos discordes.

Notre présent est encore chaotique, car nous sommes convalescents de neuf années de maladie alcoolique révélée.

Notre avenir est à construire comme pour chaque couple, mais nous sommes libres de l'alcool !

Quant à savoir pourquoi cette cure a fonctionné ? Peut-être parce que c'était son choix, sa décision, peut-être qu'il en avait aussi assez d'être soumis à ce poison.

Je ne l'ai jamais questionné à ce sujet, ceci lui appartient, comme appartiennent à chacun de nous tous la part et le vécu personnel d'une histoire commune.

Convalescents

Avant cette cure de délivrance, ce fut l'inadmissible horreur d'un présent insoutenable et d'un avenir inenvisageable avec lui.

Pourtant j'avais voulu croire aux promesses qu'il faisait, mais qu'il n'était pas en mesure de tenir et en ma propre capacité à l'aider, mais je n'étais ni son infirmière, ni son assistante sociale, même plus sa femme !

La dégradation de notre vie de famille allait croissante et je ne savais plus que faire. Puis ce fut « moins pire » quand, pour des raisons profondes que j'ignore, il se fit suivre médicalement et se rendit à la Croix Bleue.

Je ne sais pas ce qu'il y cherchait, mais moi, qu'il avait conviée à une festive, j'y ai trouvé de l'écoute, de la compréhension et découvert la maladie alcoolique. Cela m'a beaucoup aidée et j'ai pu, plutôt mal an que bon an, tenir le coup et survivre auprès de lui.

L'été 2008, alors que je reprenais le travail après une grave dépression nerveuse dont sa maladie n'était pas la cause, mais à laquelle elle a contribué, il m'a annoncé qu'il partait en cure pour un mois, tout avait été organisé avec un des responsables de la Croix Bleue.

Ai-je pensé « une de plus » ? Honnêtement je ne m'en souviens pas, mais j'étais contente d'avoir un mois de tranquillité et ne voulais pas penser en termes de sursis ou d'espoir.

À son retour, contrairement aux deux autres cures, je vivais chaque jour de



Si ces quelques lignes peuvent apporter un peu de réconfort et d'espoir à tous ceux qui souffrent de cette maladie ou à cause d'elle j'en serai touchée.

Courage à tous !

Fabienne, Membre adhérent Section d'Arcueil

son abstinence comme un jour béni et sans penser à celui qui suivrait.

Jour après jour, puis mois après mois, puis un an, puis deux et demi maintenant ont passé sans alcool.

Un nouvel homme est né de cette cure, il se construit progressivement et cherche sa nouvelle place au sein de la famille comme de la société.

Mes blessures morales se referment petit à petit, je n'ai plus honte ni de lui, ni de moi, je suis même fière de nous.

Témoignages
des femmes
de la
Croix Bleue

Conte ordinaire

Comment ! Alcool et femme active, mais quelle antinomie ! Eh, bien, j'ai essayé : c'est possible, mais pour combien de temps !



Technicienne de labo dans un hôpital, avec tout ce que cela entraîne (travail de jour, de nuit, le samedi, le dimanche, par roulement), mère de deux adolescents, épouse d'un fils unique dont la mère atteinte d'une maladie incurable séjournait très régulièrement à notre domicile lors de ses soins dans un hôpital parisien. J'assume gaillardement cette situation.

C'est beaucoup sans aucune aide à la maison, bien sûr pas du mari, fils unique oblige. Il faut que j'avoue une certaine tendance à vouloir être à jour dans le suivi des tâches ménagères. Guère de temps pour moi. Plus de lecture, plus de tricot, un climat détestable s'installe entre mon conjoint et moi depuis le décès de sa mère, nous ne communiquons plus.

Le décor est planté pour me conduire doucement vers la déprime. Et si jamais un petit verre de rosé de temps en temps, le soir en rentrant.

Premier pas franchi ! Mais je l'ignore. Mon mari, licencié pour fermeture de l'entreprise, part en province chez son père (en fait il m'abandonne sans vergogne), ma fille dans son studio parisien, mon fils chez sa petite amie. Dans cette grande maison, je suis seule avec ma bouteille sous l'évier.

Davantage de gardes de nuit, de dimanche. Seul mon travail m'importe

maison. Grâce à des amis, je trouve un studio pour un an, dans un quartier verdoyant d'un grand ensemble. Pas besoin d'utiliser sa voiture pour le ravitaillement ! ... La semaine, ma consommation reste modérée, mais dès le vendredi soir, c'est autre chose. Le dimanche après-midi, je stoppe pour être fidèle au poste le lendemain matin.

Nouveau déménagement, cette fois avec l'aide de mes collègues de travail. C'est décidé, ici, je m'arrête de boire !...

Impossible. Du rosé, je passe au whisky ! Pas d'incidence sur mon travail pour le moment. Toutefois je suis consciente que ma fatigue est due à mon alcoolisation. Et si je perdais mon travail ! Le spectre de la clochardisation m'apparaît. Je vais me faire soigner. Cure d'un mois dans un centre d'alcoologie !... Bonnes vacances, bord de mer, pas une goutte d'alcool.

Hélas, pratiquement dès ma sortie, j'ai repris ma bouteille afin de « vérifier » les recommandations des soignants. Ô combien ils avaient raison !... Retour à la case départ.

Eh, bien, non, car très vite ma consommation augmente. Rituellement, en rentrant au travail, je m'arrête acheter une bouteille de whisky dans un magasin différent selon un circuit bien rodé. Je n'hésite pas à en faire deux ou trois lors des week-ends. J'essaie de sauver mon honneur !... Il est terminé le temps où je ne buvais pas le dimanche après-midi.

C'est un appel formidable du corps qui réclame. La raison et l'esprit ne peuvent rien contre l'alcool. Il est le plus fort. Il est le maître.

Le lundi matin, coup de téléphone à mon surveillant en inventant une maladie diplomatique !... Un de ces lundis affreux, où je n'avais pas prévu, j'ai vu arriver deux de mes collègues à l'heure du déjeuner, suivis de près par les pompiers avec camion et grande échelle !... C'est la première fois que je cite cette « anecdote ». J'en suis extrêmement honteuse.

La fatigue me submerge, ma mine triste, mon teint grisâtre, j'ai perdu mon caractère enjoué. Je tiens encore debout, mais pour combien de temps !... Parfois, lors de mes prestations du samedi matin vers 12 h, 12 h 30 le manque se fait sentir, les tremblements sont inextinguibles !... L'un de mes jeunes collègues prend ma suite. Je suis incapable de m'excuser, de m'expliquer bien sûr, complètement déshonorée.

Je m'éveille un samedi matin, dans mon lit (normal), mais dans mon sang (ma couette s'en souvient encore). En tombant, sur la poignée de la commode, je me suis ouvert la joue, près l'oreille, sans m'apercevoir de rien et sans douleur. Un nettoyage soigneux, la coupe au carré cache la misère !

J'ai enseigné les techniques les plus particulières à mes très jeunes collègues lors de leurs embauches. Un jour où je travaillais (c'était peut-être beaucoup dire) en binôme avec l'un d'eux, il me glisse à l'oreille : « Françoise redevient celle qui nous a appris notre boulot ». Sa petite phrase m'a fait cœur, redonné un peu de légitimité, d'orgueil. Je détestais tant d'être devenue cette femme sans ressort, soumise à l'alcool.

Dès le lendemain, rendez-vous avec le chef du personnel. « Madame, je bois, je vais me faire soigner ». Elle m'a chaleureusement accueillie, me félicitant de ma décision, soulignait toutefois la difficulté de l'entreprise, m'assurant qu'elle me laisserait le temps de me retrouver et qu'elle n'avait jamais licencié un membre du personnel sans lui avoir laissé une chance⁽¹⁾.

J'étais sur les rails, inquiète mais soulagée. Bien sûr, je ne me souviens plus si j'ai acheté ma bouteille quotidienne ce jour-là, mais peut-être quand même. Très vite tout s'est enchaîné. Hôpital, demande de cure, longue attente sans accroc pour la prise en charge au centre de postcure la Presqu'île.

Arrivée à Saint-Omer le 5 mars 1995 sous la neige, « libérée » le 31 mai, avec un soleil resplendissant, climat et santé en parfait accord !

C'était le conte ordinaire d'une femme alcoolique année 1985⁽²⁾-1995.

Françoise NICODEAU BELOUET

et m'éloigne de l'alcool. Mes retours à mon domicile sont douloureux. Je m'alcoolise pour m'engourdir et dormir.

Six mois s'écoulent, le rosé coule aussi ! Il faut libérer la

(1) J'ai pu le constater, puisque j'ai accompagné dans son bureau, plusieurs de mes congénères, en situation délicate.

(2) Mais peut-on vraiment dater, justement le début de notre alcoolisation, à vous de voir ?



Témoignages
des femmes
de la
Croix Bleue

La Croix Bleue et moi

Un mariage heureux, deux enfants magnifiques, du travail, une maison, le bonheur. Et pourtant...

L'alcool festif oublié, l'alcool médicament est venu le remplacer pour cacher des blessures anciennes qui refont surface. Après une utilisation abusive du produit pendant une petite dizaine d'années, j'ai sombré dans l'alcoolisme pendant quatre ans. Avec la destruction morale qui va avec. Les rapports familiaux se dégradaient, mais ma famille ne m'a pas abandonnée, même si face à leur impuissance, ils me laissaient me débattre seule, du moins c'est le sentiment que j'en ai eu. Quelques appels au secours de ma part, dont un plus important : j'ai appelé mon fils à son travail, complètement ivre et en pleurs pour qu'il m'emmène à l'hôpital, ce qu'il a fait, accompagné de mon mari. Honte pour moi, pour eux et attente à l'hôpital pour ressortir avec l'adresse d'un alcoologue et d'un psy. J'ai arrêté de boire pendant trois mois, j'ai lâché le psy et l'alcoologue et devinez quoi ??? J'ai repris un verre, je ne me rappelle même pas dans quelles conditions et le reste a suivi. Mais à une vitesse vertigineuse : alcool le matin au lever, la journée, la nuit. Je me suis fait surprendre au travail avec une bouteille vidée, j'ai éclaté un pneu sur un trottoir, mes enfants et mon mari me « couvraient » par rapport aux autres, mais s'éloignaient de moi de plus en plus. Et puis, marre d'en avoir marre ? Peur

de la mort ? Surtout le bon mot au bon moment : le laborantin du labo d'analyses médicales qui prononce le mot « groupe de parole ». Visite chez mon généraliste qui me prescrit quelques médicaments pour un sevrage chez moi pendant trois jours. Recherche sur les groupes, appel au siège de la Croix Bleue et rendez-vous pris par téléphone avec Patrick pour la prochaine réunion... je commençais à réagir.

Et voilà la bonne personne au bon moment. Ce jour-là, inoubliable, le 8 décembre 2000, Patrick a su trouver les mots, le groupe m'a permis de me retrouver, de poser mes valises et tout mon fardeau. Sevrée depuis six jours, j'ai immédiatement signé un engagement, petit papier qui m'a tant aidée : je donnais ma parole de continuer mon abstinence, mais surtout quelqu'un me faisait enfin confiance pour contre-signer avec moi. Cette personne, mon « parrain », m'a énormément aidée à reprendre pied, à retrouver confiance en moi. Mais ce ne fut pas le travail d'une seule personne, tout le groupe m'a épaulée. Pendant plusieurs années, je n'ai jamais manqué une réunion, sauf pendant mes vacances. Car j'ai compris, en voyant les rechutes autour de moi que la régularité des réunions était indispensable à ma guérison. J'ai ensuite voulu m'investir dans le groupe en devenant membre

adhérent. Quelle fierté pour moi ce jour-là ! Il avait été organisé une fête avec un repas où sont venus les amis de la section et leurs familles, mais aussi mes enfants et mon mari. Quel honneur et quel bonheur ! Mais cela ne me suffisait pas, j'ai décidé de devenir membre actif. Ensuite je suis devenue trésorière de la section pendant trois ans, puis responsable de la section.

Je n'ai pas suivi de cure ni de postcure. Ma cure s'est faite tous les vendredis, dans notre local de réunion, dans la discussion, l'échange entre les anciens et les nouveaux, le soutien de tous. Nous disons souvent en réunion que l'on s'en sort si on le décide soi-même, si l'on s'en donne les moyens, en acceptant un à un les outils proposés par la Croix Bleue. C'est vrai que le malade alcoolique est le moteur de sa guérison. Il doit reconnaître sa maladie, son impuissance face à l'alcool, s'ouvrir aux autres, quitter sa « bulle » et l'univers qu'il connaît si bien. J'aime à encourager les nouveaux ou futurs abstinents : oui, on peut se sortir de cette drogue, le combat est long, douloureux, jamais complètement gagné, mais on peut vivre sans alcool, sereinement, avec plaisir et ... vigilance. Et pour cela les amis existent, le soutien du groupe est primordial. J'ai vite compris que seule je ne m'en sortirais pas.

Et je continue de faire passer ce message : « avec la Croix Bleue, c'est possible ».

Guilaine

“Celui qui n'est plus ton ami ne l'a sans doute jamais été”

J'ai entendu cette phrase il y a peu de temps et elle reflète bien la relation que j'avais avec l'alcool.

Il était d'ailleurs plus qu'un ami puisque je ne pouvais vivre ou plutôt survivre sans lui. Je m'imaginai être une jeune femme libérée !!! Je fais ce que je veux : quand je veux, où je veux et avec qui je veux... Ce n'était vrai que dans mon délire, car en fait j'étais complètement dépendante de ma bouteille, de mon ivresse et de ses trous noirs... Lâche évasion...

Mon chemin vers l'abstinence, long et chaotique me rappelle néanmoins maintenant qu'il faut savoir rester humble et tolérante, mon passé n'ayant pas toujours été très glorieux...

Et une femme libre je le suis depuis plusieurs années. Je n'ai plus envie de penser au produit ni de revenir sur ces moments de déchéance pathétiques et douloureux. L'alcool ne fait plus partie de ma vie, mais je n'oublie pas qu'il pourrait se rappeler à mon bon souvenir et la Croix Bleue qui n'est jamais loin contribue à ma vigilance...

Je ne me considère pas comme une femme abstinente, mais comme une femme normale qui a choisi de vivre sans alcool. Mon seul regret sera de ne jamais avoir goûté aux vendanges tardives... Ce qui à la réflexion n'est pas très grave au vu de tout ce que j'ai trouvé ou retrouvé dans ma vie sans alcool.

Nathalie

Moi, Noémie,

Du haut de mes trois ans, l'alcool fait partie de ma vie, une banalité maternelle d'un côté et la pureté morale de l'autre (la famille d'accueil où l'on m'a placée dès mes trois ans et jusqu'à mes dix-neuf ans) : je ne suis qu'une enfant mais je suis déjà en guerre.



Les mois, les années passent et je suis comme un enfant au pied du sapin les jours de visites parentales. Je sais que mon père est « bizarre » mais ma mère représente le Messie, je sais qu'elle est triste. Pour l'enfant que je suis, c'est comme un échec personnel, j'attends à la fenêtre mais après une heure d'attente, je repars tête baissée, déçue de n'avoir pas pu donner ne serait-ce qu'un sourire à ma maman, qui elle, enfermée dans son alcoolisation, me voit à peine.

L'attente et la déception sont mon quotidien, je m'en veux de perdre contre cette fatalité, je m'abandonne alors dans les études, de toute façon mes camarades m'ont déjà exclue et rangée dans la case « enfant sans parents, différente, bizarre », comme une lèpre qui me colle durant toute mon enfance. Je n'ai d'autre solution que de trouver mon échappatoire, je sais que mes bonnes notes seront la branche à laquelle m'accrocher, ma bouée, mon espoir, ma reconnaissance dans cette société et la sourde attente d'une fierté pour ma mère, malgré la distance, malgré la peine.

Je grandis avec mon masque vénitien, d'un côté mon cœur ravagé par toute cette frustration d'une mère absente et d'un père malade psychiatrique, l'exclusion par mes camarades et de l'autre cette fervente éducation maîtrisant la morale, la droiture, les principes, la stabilité, l'amour, le futur de ma réussite.

La culpabilité m'envahit car j'ai le sentiment profond que je « faute » quelque part, je n'arrive pas à rendre ma mère heureuse malgré tous mes efforts, par tous mes moyens d'enfant paumée. Je dois trouver une solution, mais laquelle ? Jouer son propre rôle de mère pour la reconforter



fillette de ...

ou faire l'enfant égoïste et ingrate, avec abandon aux détours ?

Ma famille d'accueil ne vit pas comme cela, leurs enfants sont fidèles au poste pour leurs parents, ce qui me culpabilise encore plus vis-à-vis de ma mère que j'ai le sentiment d'abandonner. Car je n'ai pas encore compris que ces mêmes parents de ma nouvelle famille sont aussi toujours présents pour leurs enfants et n'inversent pas les rôles.

J'ai fini pas choisir ma voie, celle d'une ado pleine d'espoir de voir un jour ma mère libérée de ses démons grâce à mon soutien et rejetant en bloc le coupable : mon père, ignorant le ravage qu'il a semé et qui continue dans son égoïsme, un « schizophrène » comme dirait certains médecins. Pour ma part, ce n'est qu'un rôle pour échapper à toute responsabilité et toute forme d'éducation parentale. L'espoir illusoire maternel, la fervente haine paternelle. Pour leur exprimer ma souffrance, je me suis mise à écrire, écrire inlassablement. Comme disait Horace : « Les paroles s'envolent, les écrits restent ». Il était préférable d'écrire car en période de « délire alcoolique », ma mère ne savait même pas pourquoi j'essayais de lui parler de mes rêves, de mes peurs. De son regard vitreux, elle préférait marmonner, ne pas sortir de sa bulle et aller se coucher. J'attendais alors bêtement qu'elle daigne se lever car une simple balade au parc m'aurait mis du baume au cœur.

Ne pas la brusquer, ne pas l'énervier. Ma mère était une piètre fashionista, le dépareillement était sa devise : pourquoi se prendre la tête à s'habiller convenablement pour le regard des autres alors que la société vous a rejetée ?! Concept illogique !! La société ne vit pas pour elle, c'est elle qui doit se plier aux règles qui régissent la société. Ma mère ne parlait pas d'alcool. Elle préférait rejeter la faute sur les autres, sur ses peines de cœur, ses maris lâches et

profiteurs, ses enfants qui ne la comprennent pas à sa manière, ses rêves brisés.

Sa bouteille était comme un « doigt d'honneur » pour tous ses échecs, mais c'était elle sa propre perte, c'était elle la « souillon ». L'image d'une mauvaise mère a dix fois plus d'impact péjoratif dans la société qu'un père absent ou infidèle.

J'ai donc du faire ma rebelle par les actes : cacher les bouteilles, les jeter, les vider ou les remplir par de l'eau... mais cela ne servait à rien, je l'énervais encore plus et puis à Paris, l'épicier est votre voisin de palier !! Ouvert même quand la législation l'interdit, l'eldorado de la bouteille, le « business » n'a pas de morale ! J'ai même payé l'épicier pour qu'il ne lui vende plus d'alcool, mais la filoute, quand l'épicier n'est pas conciliant, il y a Franprix un peu plus loin, insensible à votre détresse et fervent partisan de la consommation.

Adultes responsables d'un côté et déchéance de l'autre, arrivez à grandir face à ce contraste flagrant et je vous tire mon chapeau comme on me le tire maintenant quand je raconte mon parcours, je pourrais en faire un livre.

Elle avait malgré tout la fibre maternelle mais l'alcool était son plus fidèle compagnon, à jamais ; malgré l'homme qui l'a toujours soutenue et aimée dans la misère de leur monde, Manu, un être patient, humble, deux fois plus jeune qu'elle. Je lui ai quand même voué une certaine jalousie car ma mère était plus influençable par les hommes que par moi.

Certes, pendant les tensions nous étions bien contents qu'il soit à ses côtés, comme cela nous pouvions souffler, avancer ; mais notre combat a finalement échoué.

Nous avons tout essayé mais la solution était en elle, un problème insoluble car les hommes de sa vie ne savaient pas l'aimer, ne savaient pas aimer en général ; l'illusion de la drogue, le mirage, la manipulation, l'éphémère.

Grâce à elle, j'ai quand même pu voir les deux facettes du monde : la « marge » et le « corps du texte », à moi d'en faire la notation.

Cependant, avant sa mort, elle m'a offert le plus beau cadeau, celui de m'avoir fait découvrir mon auteur préféré : Harlan Coben. Grâce à la lecture, nous échappions toutes les deux à la réalité, l'imagination était notre bouée de sauvetage.

Elle était peut-être saoule mais pas idiote. À son décès il y a trois ans, en vidant son appartement, j'ai découvert qu'elle avait conservé dans une boîte tous mes dessins, tous mes écrits, mon enfance à bras ouverts s'étalait devant moi, un sourire durant ce moment difficile, des larmes de joie.

Je n'ai jamais vraiment connu ma mère, nos conversations ont toujours été décousues et j'ai l'impression de ne profiter d'elle que maintenant, à travers son esprit, sa mémoire. Trop de perte de temps, de regrets pour des choses futiles au final. Tant d'impuissance et d'incompréhension.

Maintenant contrairement au titre de ce texte, j'essaye d'être « Moi, Noémie, et non plus Noémie, fille d'Armelle D. »

Noémie



Kit de secours pour alcoolique

Pierre Veissière, psychosociologue et membre de La Société Française d'Alcoologie
Préface du Professeur Bernard Hillemand, membre de L'Académie de Médecine et du Conseil Scientifique de la Société d'Alcoologie.
152 pages, 9,50 €
Éditeur Grrr...art Eds - ISBN 2913574661

Pierre Veissière a connu le problème alcool. Avec le recul des années, il reprend avec clarté les points suivants, confirmant que l'alcoolisme n'est pas une fatalité :
Qu'est-ce que la dépendance à l'alcool ?

Comment savoir si l'on est alcoolodépendant ?

Regard de la société et déni, Où trouver de l'aide pour se soigner ?

Quelles sont les thérapies efficaces ?

L'apport médical, Le déclic, le sevrage, les rechutes éventuelles, Les précautions à prendre, L'importance du groupe d'entraide, Le vrai visage de l'abstinence.



Parents toxiques, Comment échapper à leur emprise

Susan Forward
349 pages, 5,90 €
Éditeur : Marabout (17 janvier 2007)
Collection : Poche Psychologie
ISBN-10: 2501052609

L'auteur part du constat simple que nos parents nous transmettent un héritage psychique et émotionnel, qui se développe en même temps que nous. Dans

certaines familles, ce sont des semences d'amour, de respect, d'indépendance. Mais dans d'autres l'héritage transmis est la peur, l'assujettissement et la culpabilité. S'il n'y a pas de parents parfaits, il y a des modèles fonctionnels ou dysfonctionnels, et les modèles dysfonctionnels engendrent des conséquences très lourdes pour les enfants.

L'enfant de parent toxique doit comprendre qu'il a gaspillé une bonne partie de son énergie, de son amour, de son dévouement, à une cause perdue d'avance et qui n'est pas la sienne, comme nous le dit Susan Forward. L'auteur conclut sur une note très positive : si l'enfant renonce à dépenser cette énergie incroyable à sauver ses parents, il pourra réemployer cette énergie pour vivre sa propre vie, en toute liberté et faire ses propres choix devenu adulte.



L'eau de feu

François NOURISSIER
Éditeur : Éditions Gallimard
(2 décembre 2010)
Collection : Folio
ISBN-10: 2070398587
ISBN-13: 978-2070398584

Reine, la femme aimée boit pour oublier. Quoi ? Le désamour, l'indifférence ou on ne sait quel fantôme trop familier ? Elle boit pour se tuer. De sa dérive, personne ne sait la protéger. Le compagnon de sa vie, l'accompagne d'un pas chancelant. Spectateur désolé, agacé et impuissant d'une détresse qu'il a longtemps préféré ignorer.

Quel est le alcool

Le constat est que l'alcool aggrave la violence mais n'en est qu'un des facteurs.

En 2005, La Direction générale de la Santé a lancé une étude pour connaître les « Liens entre alcool et violence », le projet « Violence Alcool Multi-Méthode »* (VAMM).

En effet, l'alcool représente la substance psychoactive la plus fréquemment associée aux violences entre les personnes. Son poids est plus important que tous les autres produits psychoactifs cumulés, légaux ou illégaux.

Constats pour les femmes

Selon Etienne APAIRE, président de la MILDT : « En France, durant les neuf premiers mois de l'année 2006, il y a eu 113 homicides entre partenaires intimes. L'alcool était présent lors du quart de ces faits. Dans 83 % des cas, la victime était une femme. »

Éléments d'analyse et recherches théoriques

Alcool: marqueur ou cause de violence?

L'alcool constitue un facteur de risque important dans le domaine des violences, sans qu'il n'en représente une cause nécessaire ou suffisante.

Rappelons que l'association statistique entre l'alcoolisation et les violences ne signifie pas en soi que l'alcool représente une cause des agressions. Il est ainsi fréquent que l'alcoolisation se déroule en des lieux où divers catalyseurs de violence sont également présents : bars ou boîtes de nuit bondés, bruyants, parfois enfumés ou surchauffés, et dont

lien entre & violence ?

les normes de conduite sont souvent plus permissives qu'ailleurs.

En outre, les facteurs individuels conjointement liés à la propension à boire de l'alcool et aux inclinations violentes, peuvent produire une association non causale. Par exemple : les déficits cérébraux légers, l'impulsivité, le trouble de personnalité antisociale, l'exposition à des parents alcooliques, la précarité économique, le malaise social, la valorisation d'une identité hypermasculine, ou l'appartenance à un groupe délinquant pour lequel s'enivrer est un critère d'intégration.

Effet perturbateur sur le fonctionnement cérébral : la myopie alcoolique

L'effet pharmacologique de l'alcool, soit la relation entre le produit et son effet lors de l'agression est essentiellement indirect.

L'alcool perturbe le fonctionnement cognitif exécutif (FCE), c'est-à-dire l'aptitude à réagir dans les situations inhabituelles, conflictuelles ou complexes. Il affecte l'attention, le raisonnement abstrait, l'organisation, la flexibilité mentale, la planification, l'autocontrôle et la capacité à intégrer une réaction pour moduler le comportement extérieur.

Diverses recherches étrangères ont montré que le FCE est déficient chez les auteurs d'agressions graves. On sait par ailleurs qu'il est altéré par la consommation d'alcool. Ainsi, ceux ayant un déficit de FCE réagissent beaucoup plus agressivement que les autres sous l'influence de l'alcool.

L'altération du FCE lors de l'ébriété induit une « myopie alcoolique », c'est-à-dire une focalisation excessive sur certaines informations (comme l'irritation d'avoir été contrarié durant un

échange social), la tendance à se concentrer sur ce qui se produit autour de soi « dans l'instant ». La myopie se fait au détriment de la bonne évaluation d'un comportement qui nous contrarie sans penser aux conséquences possibles à long terme de ses actions. Elle extrême les conduites et les rend potentiellement plus agressives (ou plus amicales, selon le contexte).

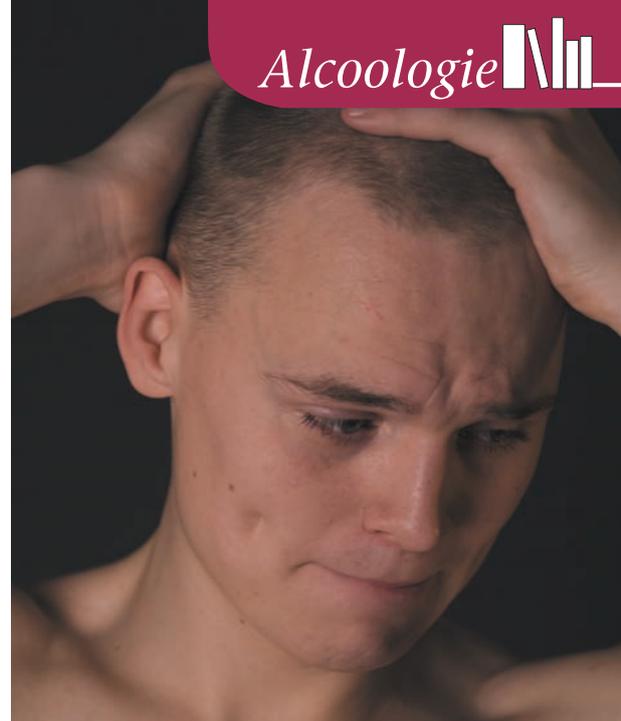
L'effet de l'alcool sur le comportement concerne également la conscience de soi. Ainsi, des personnes alcoolisées à qui l'on demande de s'exprimer mentionnent moins fréquemment des pronoms comme je, moi, moi-même, moi. Dans la mesure où une altération de conscience de soi précède fréquemment les agressions, son effet pourrait être comparé à celui du phénomène de désindividuation. Tout se passe comme si, pour un temps, le sujet perdait sa conscience d'être un être à part entière et donc responsable.

Les différences de niveau d'agression entre des personnes alcoolisées et des personnes non-alcoolisées étaient fortement atténuées lorsque l'on augmentait leur conscience de soi (par exemple en plaçant un miroir dans le laboratoire).

Le concept d'alcool actif automatiquement des idées agressives

Lors de recherches en laboratoire, on observe une augmentation des conduites agressives chez des personnes qui croient qu'elles ont consommé une boisson alcoolisée même si elle ne contient pas d'alcool.

Le lien alcool-agression résulte d'une stratégie volontaire de la part des participants qui, sachant qu'ils ont consommé de l'alcool, considèrent qu'il est moins inacceptable de se montrer agressifs face à quelqu'un qui les provoque.



L'alcool comme excuse

Une étude sur le rôle de l'alcool dans le jugement social porté sur un auteur d'agression a été menée en fonction de trois caractéristiques : la dose d'alcool consommée par l'agresseur avant l'acte violent, son état psychologique précédant l'agression (tendu ou détendu) et le niveau de gravité des conséquences pour la victime.

On pourrait résumer ces observations en concluant que dans le cas d'agressions graves, l'alcool contribue à atténuer la perception de responsabilité des auteurs dans la pensée de sens commun.

Pistes pour l'action

L'importance des phénomènes extra-pharmacologiques intervenant dans le lien alcool-violence suggère qu'une délégitimation de l'idée selon laquelle l'alcool justifierait ou excuserait les conduites transgressives pourrait constituer une voie de prévention à étudier. Celle-ci compléterait utilement les mesures plus classiques de diminution de l'accès à l'alcool dont l'efficacité sur la diminution des violences a été attestée par plusieurs études internationales.

*Conférence de presse
« Liens entre alcool et violence »*

**Etude Evaluative sur les Relations entre Violence et Alcool Laurent BEGUE, Pr, Institut Universitaire de France / Université Pierre Mendès-France, Grenoble et le groupe VAMM : Philippe Arvers, Baptiste Subra, Véronique Bricout, Claudine Pérez-Diaz, Sebastian Roché, Joël Swendsen, Michel Zorman.*

En savoir plus :

Ministère de la santé, de la jeunesse, des sports et de la vie associative :

www.sante.gouv.fr

Mission Interministérielle de Lutte contre la Drogue et la Toxicomanie :

<http://www.drogues.gouv.fr/>

Observatoire français des drogues et des toxicomanies :

<http://www.ofdt.fr/>

Composition du nouveau Conseil d'administration

suite à l'Assemblée générale du 14 Mai 2011

Bureau :



Président :
Maurice ZEMB



Vice-présidente :
Linda WINTER



Trésorière :
Danie BRIAND



Secrétaire :
Yves FENICE

Membres :

Jean-Jacques DIETSCH



François DEMALANDER



Pierre DUNAT



Catherine GRENIER



Françoise BRULIN



Roger LARDOUX



Michèle PAUPARDIN



Françoise NICODEAU



Guilaine MIRANDA



Jean-Paul LOUIS



Jean-Pierre LE JUEZ

Bulletin d'abonnement et /ou de don

Le Libérateur 4 numéros par an - 2011

Je m'abonne au Libérateur :

Nom :

Adresse :

Vous pouvez aussi parrainer une personne de votre choix en offrant un abonnement !

À retourner à : Association la Croix Bleue, 189 rue Belliard, 75018 Paris.

Abonnement simple 19 €

ou

Abonnement & don plus de 19 €

ou

Don* simple.....

Ci-joint un chèque du montant choisi établi à l'ordre de la Croix Bleue

*Don. L'association, reconnue d'utilité publique, est habilitée à recevoir legs et dons. La déduction fiscale est de 66 % du montant du don. Pour les sommes supérieures à 15 euros, un reçu fiscal sera envoyé.

Quelques dates...

Formation Nationale au centre Ravel :

Ouverture de nos compétences Croix bleue à d'autres addictions
Avec l'équipe de la Commission de Formation et un membre de l'IREMA :

15 et 16 octobre 2011, 12 et 13 novembre 2011, 28 et 29 janvier 2012

Rencontre des responsables au centre Ravel :

26 et 27 novembre 2011

Congrès National 2012 : 16 et 17 juin 2012 à Mazamet



Sans Alcool avec la Croix Bleue, Vers la Liberté

C'est ce slogan dynamique et porteur de tous nos espoirs qui a été retenu pour ce 49^e congrès national.

Le programme définitif vous sera communiqué dans notre prochain numéro. Nous ne saurions trop vous conseiller de prospecter et de réserver votre hébergement dans cette très belle région dès maintenant.

Un guide du congressiste sera mis en ligne sur le site national de la Croix Bleue.



Traditionnellement, le Conseil d'administration national se réunit dans la ville organisatrice du congrès à venir.

Nous n'avons pas dérogé à cette règle et les 18 et 19 juin derniers, les membres du C.A. se sont retrouvés à Mazamet. Ce week-end a permis de rencontrer les équipes locales et régionales qui vont s'investir ces douze prochains mois dans la préparation de cette manifestation.

Le splendide palais des congrès de Mazamet est noyé dans un ravissant cadre de verdure et nul doute que les infrastructures et équipements seront à la hauteur de nos ambitions.





Congrès régional le 15 mai 2011 à Épinal

La section d'Épinal a accueilli le 15 mai 2011 le congrès régional du groupe Est, sur le thème: « Tous Unis avec la Croix Bleue ». Toutes les sections du groupe, nos amis de Croix Bleue: Croix Bleue Portes de France Thionville Yutz, des sections de Belfort et Sarreguemines, de l'Association Vie Libre avaient répondu présents à cette invitation. Pour cette manifestation, la ville d'Épinal avait mis gracieusement à notre disposition un site magnifique situé dans le parc de la Préfecture, au centre de l'agglomération.

Après le petit-déjeuner, Michel FILSTROFF a présenté la section d'Épinal dont il est le responsable, en retraçant son histoire depuis 1896 jusqu'à ce jour.

Tous unis avec la Croix Bleue



témoignage d'un membre actif de la section d'Épinal pour lancer les débats.

La première avait pour objet le thème « Tous unis dans notre spécificité » animée par Daniel VAUCOURT; elle rassemblait différents membres de la Croix Bleue, et chacun a pu apporter son témoignage, son ressenti à travers l'accompagnement et l'aide qu'il a reçus ou donnés.

La seconde rassemblait autour de Roland MANSUY différents acteurs et partenaires sociaux évoluant autour de la Croix Bleue, comme un psychiatre du CSAPA d'Épinal, un membre de l'association Vie Libre, une psychologue de la Croix Bleue Thionville-Yutz, deux élèves stagiaires en BAC professionnel sanitaire et social de la section d'Épinal. Les échanges ont permis de préciser la place et le rôle de ces intervenants avec les spécificités de notre association.

À l'issue des débats, nous avons partagé une collation a-vec les personnalités locales qui ont souligné l'importance de notre action dans la société actuelle. Les congressistes ont apprécié la simplicité de cette manifestation, la richesse des témoignages et l'émotion véhiculées à travers ces débats. Cette journée a permis à tous de partager un moment d'amitié et d'échanger des souvenirs ou des projets.

Roland MANSUY, responsable du Groupe Est, a accueilli les participants en soulignant l'importance de renouer avec le congrès régional qui n'avait plus été organisé depuis 2005 à Verdun. Un moment de recueillement a été observé à la mémoire de Simone VAUCLAIR, responsable de la section de NANCY, décédée récemment. L'objectif de ce congrès était:

- d'apporter aux participants une information sur les missions de chacun en matière de soins, d'accompagnement et de prévention.

- de montrer comment les membres de la Croix Bleue ont leur spécificité héritée de leur histoire et de leur expérience.
- d'identifier les rôles des différents acteurs, quels sont les difficultés, les pièges et les moyens d'y faire face.
- de faire découvrir, avec l'intervention de grands témoins apportant leurs recettes, leur vécu, des exemples riches d'enseignement.

Deux tables rondes ont été proposées avec, pour chacune d'entre elles, le





groupe et, cerise sur le gâteau, un rassemblement d'associations se tenait dans le village avec le traditionnel défilé et messe en plein air. Manifestation impressionnante par le respect des traditions et la participation de l'ensemble du village, ce qui nous a replongés dans nos souvenirs de jeunesse ! Cette sortie a permis de mieux se connaître et s'apprécier. Tous les participants sont rentrés ravis de ce mini, mais très chargé, séjour et ne demandent qu'à revivre cela au plus tôt.

THANN

Fin juin, la section de Thann a effectué une sortie à destination du Tyrol, très belle région autrichienne. Accompagnés par des membres de la Croix Bleue de Franche Comté, et d'une association sœur locale, nous avons rejoint notre petit et sympathique village par la Suisse où le sympathique personnel de l'hôtel nous a accueillis avec soin. Certains ont entrepris une randonnée qui nous a menés vers un

refuge à 2 300 mètres d'altitude nous offrant des vues magnifiques et inoubliables tout au long du parcours. La descente fut plus laborieuse par un sentier rocheux et la fatigue s'est fait ressentir. Les personnes moins habituées à la montagne se sont rendues dans une ferme de moindre altitude, toujours en profitant de la nature. Week-end animé par, tout d'abord, un musicien spécialement pour notre



RIOM

Dimanche 29 mai, c'était la 3^{ème} édition de la fête de la ville de Riom et des Associations Riomoise.

Cette journée c'est déroulée sous un soleil de plomb. 92 Associations ont dévoilé avec générosité leurs talents dans les rues et sur les 4 podiums, proposant démonstrations et initiations au public.

La section de Riom, très impliqué depuis la création de cette fête depuis 3 ans, as tenu 2 stands, l de crêpes, gaufres et boissons (sans alcool) l'autre de maquillage enfants qui as obtenu un franc succès, plus de 100 enfants sont passés entre les mains experte de nos maquilleuses et maquilleur (l membre de la section c'est découvert des talents de maquilleurs).

Une merveilleuse journée sous le soleil et dans la bonne humeur ou toute l'équipe à travaillé main dans la main.

Merci à toutes et tous.

Jean NIORT



Engagement d'abstinence

Forts de leur expérience, femmes et hommes de la Croix Bleue ont acquis la conviction que peut devenir possible ce qui ne l'a pas été jusqu'alors. Ils affirment qu'à partir de la rupture avec l'alcool, un renouveau intervient. La guérison est possible. Nombreux sont ceux qui vivent la confiance en Dieu comme une force essentielle.

Nom, Prénom.....

Adresse.....

Je promets de m'abstenir de toute boisson alcoolique pendant.....

Motif de la signature.....

A découper et à renvoyer à :
La Croix Bleue - 189, rue Belliard 75018 Paris

Vivre Ensemble

**Nous n'aurions pu vivre
sans le brouhaha des
sentiments échangés
sans le chant, et
sans le murmure...
Nous n'aurions pu vivre
sans le brouhaha des mots,
des compliments gratuits,
forts ou indispensables...
sans ces baisers d'oiseaux
captés, échangés, envoyés,
en vol ou bien sur la branche...
Nous n'aurions pu vivre
sans ce brouhaha
des silences instaurés
où chacun voguait à ses
occupations,
ses passions parallèles,
captiveés,
mais tellement ensemble!
Nous n'aurions pu vivre
sans cette science,
ce prévoir du demain,
sans ajouter ce bois
que nous cueillions
ensemble...
pour maintenir le Feu...
et la flamme allumée!**

Dominique BRESSON