

ALCOOL, AMOUR, HAINE...

RECONNAISSANCE

L'auteure et l'éditeur tiennent à remercier chaleureusement pour son soutien à la publication la Loterie Romande.

Sans son appui, jamais ce livre n'aurait pu voir le jour.

Avec le soutien de la



Françoise KÜNDIG

ALCOOL, AMOUR, HAINE...

Récits de femmes

Avec la collaboration du
D^r Verena Schweizer et de Anne, Clotilde, Nicole, Christine,
Jeanne, Hélène, Myriam, Rose-Marie, Claudine dite Julie, Monique,
Sandra, Moon, Andrée, Yvette, Michèle et Camille



ÉDITIONS
CABÉDITA
2011

AVERTISSEMENT

La plupart des citations proviennent d'ouvrages mentionnés dans la bibliographie ou sur des sites internet.

Les passages plus spécifiques, médicaux sont tirés principalement du *Vademecum d'alcoologie* de J.-B. Daeppen, médecin alcoologue à Lausanne.

Les notes de bas de page, situées en fin de chaque chapitre, permettent une meilleure compréhension de certains termes et passages du livre.

Certains prénoms sont fictifs.

Couverture: document aimablement mis à disposition par iStockphoto

© 2011. Editions Cabédita, CH-1145 Bière
BP 9, F-01220 Divonne-les-Bains
Internet: www.cabedita.ch

ISBN 978-2-88295-618-7

Remerciements

Je tiens à remercier la Croix-Bleue sans laquelle je n'aurais pas eu la chance de rencontrer toutes ces femmes qui, par leur chemin de vie, ont pu m'enrichir depuis mes dix ans de travail comme collaboratrice sociale. Particulièrement celles qui ont mis leur cœur pour faire de leur parcours quelque chose au service de l'autre, ont investi du temps pour permettre à d'autres de ne pas tomber dans le même piège qu'elles, ou démontrer que l'on peut en sortir.

Remercier aussi toutes les personnes qui, de près ou de loin, ont participé à la mise en place de ce livre, particulièrement M^{mes} Claire-Lise Müller, Suzanne Schneider et Rosina Gulizia pour leur précieux travail de correction. M^{me} Isabelle Gelin pour toute la partie secrétariat ainsi que M. Daniel Müller qui m'a encouragée dans cette démarche. Cet ouvrage est un travail d'équipe, une envie commune de rassembler nos forces pour qu'il puisse voir le jour. Lorsque nous mettons nos richesses ensemble nous en sortons toujours grandis.

Un grand merci aussi à tous ceux qui, par leur accompagnement, leur affection, leur professionnalisme, ont un jour croisé ces femmes et les ont comprises et aidées.

Préface

*Juger, c'est ne pas comprendre,
car si l'on comprenait, l'on ne pourrait plus juger.*

André MALRAUX

Présentons-nous comme quelques femmes à l'origine d'un projet audacieux!

En effet, nous avons une particularité: nous sommes toutes des dépendantes à l'alcool. Pour la plupart, l'abstinence a été atteinte, parfois avec des rechutes et de grandes difficultés. Pour d'autres, le processus est une alternative qui consiste à gérer sa consommation en accord avec un groupe d'accompagnateurs spécialisés en alcoologie.

Il est impensable d'aborder cette préface sans tout d'abord rendre hommage à Françoise Kündig qui, sans relâche depuis de nombreuses années, a fait un travail d'écoute exemplaire, d'animation active pour soutenir, aider à rétablir la dignité de chacune au sein de la Croix-Bleue, avec attention, intelligence et discrétion.

Pourquoi cet ouvrage? Nous sommes unanimes concernant la réponse: si une seule, rien qu'une seule femme pouvait se libérer de l'alcool grâce à nos témoignages, nous aurions gagné une immense victoire. Mais, soyons réalistes, l'objectif est de toucher un maximum de celles-ci, souffrantes, enfermées dans ce mal terrible qu'est ce poison tord-boyaux qui rend le quotidien infernal. L'alcool consommé de façon déraisonnable isole du monde, met la vie en danger à chaque minute, détruit à petit feu, entraîne sa victime dans un chaos indescriptible fait de culpabilité, de mise au banc des accusées, d'un sentiment profond de honte.

Car une femme qui boit est une «poivrrote», une «souillasse», une fille alcoolo! Alors que fait-elle? Elle se cache, évite autant que possible les bistrots, planque ses bouteilles, ment, se voit

devenir bouffie, se détruit peu à peu. Au pire, elle se fait quitter par son mari, perd ses enfants, son travail, sa dignité et son envie de vivre.

Au début, chacune d'entre elles a été entraînée dans ce tourbillon joyeux des fiestas entre amis, puis, pour des raisons qui lui appartiennent, elle a dérapé. Le hasard n'existe pas. On ne se suicide pas sans raison. Où se situe la frontière du «trop... plein»? Nous en parlerons plus loin car l'alcoolisme est une dépendance au processus très complexe.

Nous le savons bien, vous ne nous lisez pas par hasard: ou bien vous subissez un problème d'alcool, ou bien vous êtes un proche d'une personne atteinte de cette pathologie et vous cherchez comment la sortir de ce mauvais pas. Sachez que vous n'arriverez à rien de durable sans son assentiment. Chaque être humain réagit à la dépendance d'une façon qui lui est propre. Certains s'en sortiront seuls, d'autres avec l'aide d'un groupe, d'un médecin ou d'un sevrage dans un centre spécialisé. Sachez seulement que si vous avez décidé de cesser de vous détruire, des solutions concrètes existent, et les témoignages qui suivent ne peuvent que vous donner du courage pour entamer une nouvelle vie.

Enfin une vie heureuse et lumineuse!

Nous, ces femmes qui avons accepté de témoigner, sommes dotées d'un point commun: nous sommes belles d'humilité, notre regard est limpide, clair et nos paroles vraies. Nous sommes fragiles et fortes à la fois. Nous avons appris à nous apprécier et, aujourd'hui, chacune d'entre nous s'est investie dans un travail difficile et douloureux pour communiquer, raconter, se remémorer. Nous l'avons fait pour vous, pour nous aussi. Notre volontariat est d'autant plus puissant et réfléchi qu'ici, à «Espace femmes»¹, chacune dit ce qu'elle a envie de partager. Absolument rien de la vie des autres personnes ne filtre hors séances. Enfin, point fondamental, nous ne jugeons ni ne conseillons.

Oui, il est possible de sortir de l'alcool. Nous en sommes la preuve vivante. En sortir, revivre, se découvrir des passions, renouer avec des gens que nous aimons. Tout devient accessible.

Alors, comme nous avons appris à recevoir ici, à notre tour nous allons vous donner un peu de notre expérience avec tout notre cœur.

*Écrit collectif par des participantes du groupe «Espace femmes»
Chavannes-près-Renens*

NOTE

- ¹ Espace de partage et d'écoute pour des femmes ayant un problème de dépendance ainsi que pour des proches vivant avec une personne dépendante.

Introduction

Moi alcoolique?! Ce n'est pas possible...

Oui, il m'arrive d'abuser... un peu... beaucoup... pass...

Qu'est-ce que l'alcoolisme? Qu'est-ce qu'une consommation abusive? Combien c'est trop? Pourquoi ne puis-je m'arrêter lorsque je commence?

Quand nous pensons alcoolisme, l'image du poivrot sous le pont nous vient tout de suite à l'esprit, mais ce n'est qu'une toute petite minorité.

Un jour, quelqu'un, dont je ne me rappelle plus le nom, m'a dit qu'au XX^e siècle l'alcool était accessible à la femme, mais pas l'alcoolisme.

Cela fait maintenant dix ans que j'accompagne des femmes rencontrant un problème avec l'alcool; celles-ci viennent chercher de l'aide auprès d'un service spécialisé. Ma question cependant reste celle-ci: pour une femme suivie, accompagnée dans sa problématique, combien n'osent pas en parler, essayent mais ne sont pas écoutées, ont la crainte de perdre la garde de leurs enfants, ou dont la honte est parfois tellement forte que jamais elles n'oseraient aborder ce sujet, même avec leur médecin, se sachant pourtant en danger.

J'espère que ce livre pourra aider ces femmes à sortir de leur solitude, du secret dans lequel elles peuvent se sentir enfermées.

L'alcoolisme est reconnu comme maladie par l'OMS (Organisation mondiale de la santé).

Françoise KÜNDIG,
collaboratrice sociale à la Croix-Bleue¹,
initiatrice et réalisatrice de cet ouvrage
à l'occasion des 10 ans de la création
du groupe «Espace femmes»².

DÉFINITION DE L'ALCOOLISME

A différentes époques, plusieurs personnalités ont donné des définitions de l'alcoolisme:

- L'alcoolisme est toutes sortes de troubles engendrés par l'alcool. *Magnus HUSS, 1850.*
- Est alcoolique tout individu dont la consommation de boissons alcoolisées peut nuire à lui-même, à la société, ou aux deux. *E. M. JELLINEK, 1860-1963.*
- Les alcooliques sont des buveurs excessifs dont la dépendance à l'égard de l'alcool est telle qu'ils présentent soit un trouble mental décelable, soit des manifestations affectant leur santé physique ou mentale, leur relation avec autrui, leur bon comportement social et économique, soit des prodromes (signes avant-coureurs) de troubles de ce genre. *OMS, 1951.*
- Il y a alcoolisme lorsqu'un individu a perdu sa liberté de s'abstenir de boissons alcoolisées. *Pierre FOUQUET, 1951.*
- Si vous vous auto-administrez une substance quelconque contre votre volonté ou malgré votre pensée qui dit: «Il ne faudrait pas», il s'est tissé entre vous et cette substance une relation de dépendance. *OMS, 1975.*
- Perte de la liberté de manœuvre dans la conduite à l'égard de l'alcool. *JEAN RAINAUT, 1976.*
- Besoin impérieux de continuer d'absorber certaines drogues afin de chasser un état de malaise somatique ou psychique dû au sevrage. *Larousse, 1985.*
- L'alcoolisme est une maladie primaire, progressive, chronique, mortelle, familiale et sociale. *Modèle du Minnesota.*
- L'alcoolisme est allergie physique doublée d'une obsession mentale. *Alcooliques Anonymes.*

L'ALCOOL, AMI OU ENNEMI

L'objectif en écrivant ce livre n'a jamais été de «diaboliser» l'alcool, mais de parler librement du piège dans lequel certaines femmes peuvent tomber. Je pense qu'aucune d'entre celles qui ont partagé leur témoignage ne s'est dit: «Je choisis de devenir

dépendante de l'alcool», mais le piège du produit s'est insidieusement refermé sur elle de façon sournoise. La souffrance liée à la dépendance à l'alcool reste encore bien taboue.

L'idée d'écrire un livre m'a été suggérée par une psychologue s'étant libérée de son addiction. Réjouie de voir combien le groupe que j'anime était plein d'expériences, de joies, de richesses, elle m'a motivée à cette réalisation.

Combien de femmes dépendantes restent cachées, affligées dans leurs difficultés, pensant parfois être la seule à souffrir d'un «vice».

Voici le moteur de mon travail d'animatrice sociale à la Croix-Bleue: aider chacune d'entre elles à sortir de la honte et de cette culpabilité tenace qui les habite.

C'est avec une grande reconnaissance que je vois l'aboutissement de cet ouvrage, car, comme mentionné précédemment, il a fallu souvent beaucoup de courage à ces femmes pour parvenir à témoigner de leur passé, de leurs souffrances, de leur vie.

NOTES

- ¹ Association chrétienne sans but lucratif, la Croix-Bleue a été fondée en Suisse en 1877 par le pasteur Louis-Lucien Rochat. Sa vision et sa mission consistent à venir en aide aux personnes dépendantes, notamment de l'alcool, ou ayant des problèmes liés à l'alcool, ainsi qu'à leur famille.
- ² Groupe de parole de femmes dépendantes de l'alcool implanté à la Croix-Bleue, créé en 2001 pour leur permettre des échanges, des partages autour de leur dépendance à l'alcool.

Table des matières

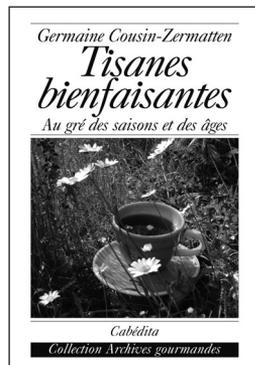
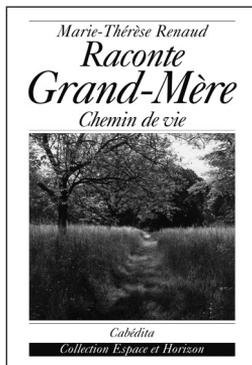
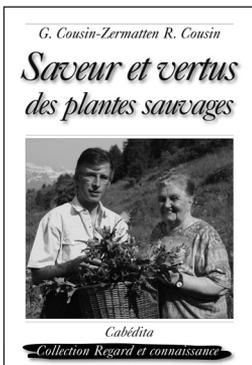
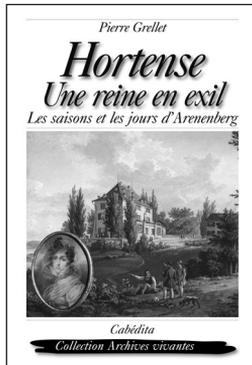
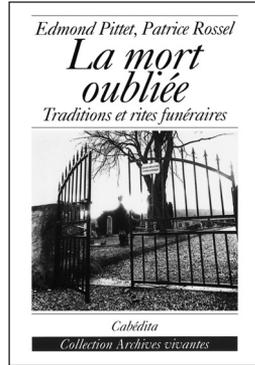
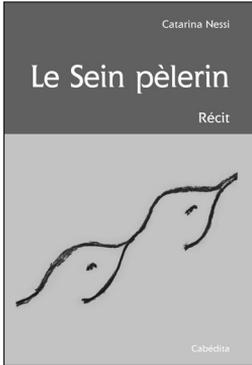
| | |
|--|----|
| REMERCIEMENTS | 7 |
| PRÉFACE | 9 |
| INTRODUCTION | 13 |
| Définition de l'alcoolisme | 14 |
| L'alcool, ami ou ennemi | 14 |
| ANNE | 17 |
| Ma longue histoire avec l'alcool | 17 |
| <i>POURQUOI PARLER DE GENRE DANS LA DÉPENDANCE À L'ALCOOL?</i> | 23 |
| Femme et alcool | 23 |
| <i>LA DÉPENDANCE</i> | 29 |
| Facteur psychologique de la dépendance | 29 |
| Maladie | 31 |
| Dans le cerveau, quatre dérèglements favorisant la dépendance | 31 |
| Maladie bio, psycho, socio, médico et spirituelle | 32 |
| Où sont les risques? | 34 |
| Signes évoquant une dépendance à l'alcool | 36 |
| Combien est-ce «trop»? | 36 |
| Alcool et santé | 37 |
| CLOTILDE | 41 |
| De ma naissance à ma retraite | 41 |
| NICOLE | 44 |
| J'aime la vie | 44 |
| <i>TROUBLES PSYCHIATRIQUES</i> | 50 |

| | |
|---|-----|
| CHRISTINE | 52 |
| Pour moi, boire était normal | 52 |
| <i>LA DÉPENDANCE ÉMOTIONNELLE OU CODÉPENDANCE</i> | 60 |
| Huit critères définissent cette pathologie | 61 |
| Plusieurs indices permettent de déceler la dépendance affective | 62 |
| JEANNE | 64 |
| Bien-être retrouvé | 64 |
| <i>EXPÉRIENCE DE TRAVAIL (PSYCHO)THÉRAPEUTIQUE AUPRÈS DES FEMMES</i> | 67 |
| HÉLÈNE | 76 |
| A ma mère | 76 |
| <i>L'ALCOOLISME EST UNE MALADIE QUI TOUCHE TOUTE LA FAMILLE</i> | 83 |
| Syndrome de l'alcoolisme fœtal | 83 |
| Signes cliniques du syndrome alcoolique fœtal | 83 |
| Enfants de parents alcoolo-dépendants. Une souffrance souvent oubliée | 83 |
| Facteur protecteur | 84 |
| Que faire pour aider un enfant vivant dans une famille alcoolique? | 85 |
| L'âge adulte et le fardeau du passé | 86 |
| MYRIAM | 90 |
| De la servitude à la liberté... | 90 |
| ROSE-MARIE | 94 |
| Maintenant j'existe enfin | 94 |
| CLAUDINE DITE «JULIE» | 100 |
| La vie est une source sans fin où ma soif en profite sans limite | 100 |

| | |
|--|-----|
| MONIQUE | 107 |
| J'ai réussi à reprendre ma vie en main, je suis libre... .. | 107 |
| <i>TRAITEMENTS SPÉCIALISÉS</i> | 111 |
| Extrait du <i>Vademecum d'alcoologie</i> du D ^r Jean-Bernard Daepfen | 111 |
| Extrait de <i>Science et Vie</i> 2007 | 112 |
| SANDRA | 114 |
| Si je re-consomme une fois de plus cela pourrait m'être fatal, j'ai encore envie de vivre | 114 |
| MOON | 122 |
| Inquiétude d'avant, plaisir du moment, culpabilité d'après | 122 |
| <i>ABSTINENCE OU CONSOMMATION CONTRÔLÉE</i> ... | 126 |
| La dépendance physique et psychique | 126 |
| <i>DIFFÉRENTS TYPES D'ADDICTION</i> | 130 |
| Troubles alimentaires | 130 |
| Tabac | 132 |
| Médicaments | 132 |
| Drogue et sexualité | 132 |
| Dépendances comportementales | 132 |
| ANDRÉE | 135 |
| Désir d'évasion | 135 |
| YVETTE | 137 |
| Ne perds pas courage | 137 |
| MICHÈLE | 139 |
| Le passé s'éloigne | 139 |
| <i>SYNDROME DE SEVRAGE</i> | 142 |
| CAMILLE | 143 |
| Histoire d'amour et de haine | 143 |

| | |
|--|-----|
| <i>IMPACT DES ÉVÉNEMENTS RELATIONNELS ET FAMILIAUX</i> | 146 |
| MARIANNE | 148 |
| L'incendie | 148 |
| <i>SPIRITUALITÉ</i> | 152 |
| CONCLUSION | 155 |
| BIBLIOGRAPHIE | 157 |
| ADRESSES UTILES | 159 |
| Suisse romande | 159 |
| Belgique | 161 |
| France | 161 |
| Québec | 162 |
| TABLE DES MATIÈRES | 163 |

Même éditeur



*Achévé d'imprimer
le quinze septembre deux mille onze
pour le compte des Editions Cabédita à Bière
qui, soucieuses de valoriser l'emploi,
réalisent tous leurs ouvrages en région lémanique.*

Mise en pages: Nadine Casentieri, Genève

Correctrices: Carolle Caboussat, Eliane Duriaux

Si ce livre vous a plu, si cette collection vous intéresse, demandez notre catalogue à votre libraire ou les autres titres édités par nos soins. A défaut, adressez-vous directement à:

SUISSE
Editions Cabédita
Route des Montagnes 13
CH-1145 Bière

INTERNET
www.cabedita.ch

FRANCE
Editions Cabédita
BP 9
F-01220 Divonne-les-Bains

Imprimé en Suisse