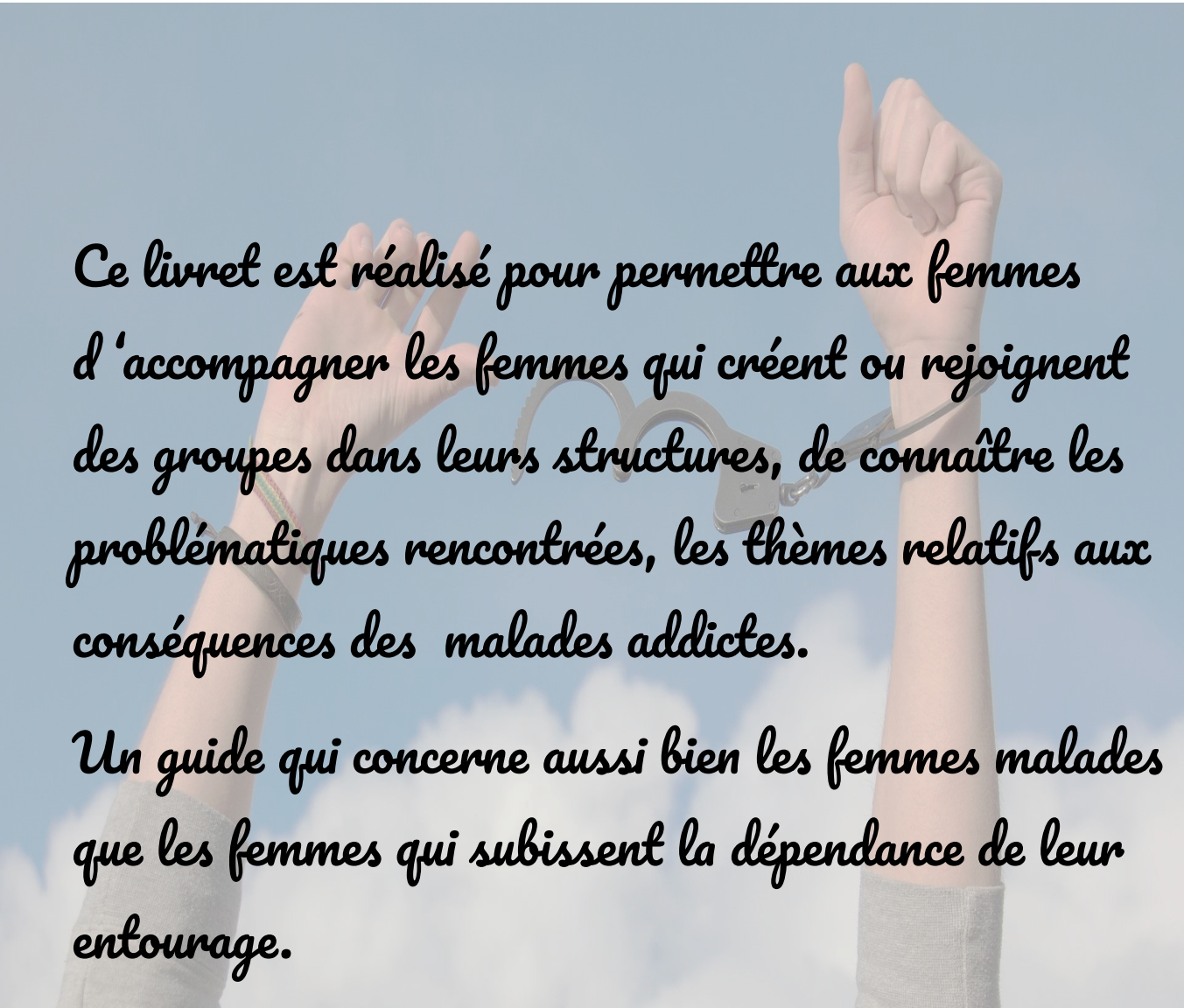




Guide pratique
groupes et commissions femmes

A photograph of a person's hands in handcuffs, raised against a blue sky with white clouds. The person is wearing a grey long-sleeved shirt and a colorful beaded bracelet on their left wrist. The handcuffs are silver and have a small key attached to them.

Ce livret est réalisé pour permettre aux femmes d'accompagner les femmes qui créent ou rejoignent des groupes dans leurs structures, de connaître les problématiques rencontrées, les thèmes relatifs aux conséquences des malades addictes.

Un guide qui concerne aussi bien les femmes malades que les femmes qui subissent la dépendance de leur entourage.

Sommaire

<i>Les groupes femmes et les commissions.....</i>	<i>Page 4</i>
<i>Cartographie et contacts.....</i>	<i>Page 5</i>
<i>Thèmes pouvant être abordés.....</i>	<i>Page 6</i>
<i>L'alcoolisme féminin.....</i>	<i>Page 7</i>
<i>Saf-grossesse.....</i>	<i>Page 14</i>
<i>La jeunesse.....</i>	<i>Page 15</i>
<i>Violences.....</i>	<i>Page 16</i>
<i>Entourage (témoignage).....</i>	<i>Page 15</i>
<i>Les différentes addictions.....</i>	<i>Page 21</i>
<i>Actions à mener.....</i>	<i>Page 22</i>
<i>Historique : Germaine Champion.....</i>	<i>Page 23</i>
<i>Pyramide parcours de soin.....</i>	<i>Page 25</i>
<i>Poème.....</i>	<i>Page 26</i>

Les groupes femmes et commissions

Comment créer un groupe

Demander l'accord lors du comité de section pour la création du groupe. Il faut élire une responsable, qui deviendra animatrice
Qui est concerné, ne pas oublier les intervenantes extérieures
(professionnelles de santé, en milieu social ou élues).
Interroger sur l'expérience des groupes de femmes existants.
Mettre la priorité à faire intervenir une nouvelle malade en
l'amenant indirectement sur son vécu ou son problème
d'alcoolisation.

Quelles femmes sont concernées?

les buveuses guérie
les abstinentes volontaires
les conjointes
les sympathisantes
les malades
les personnes concernées par l'addiction (entourage, famille, professionnels).

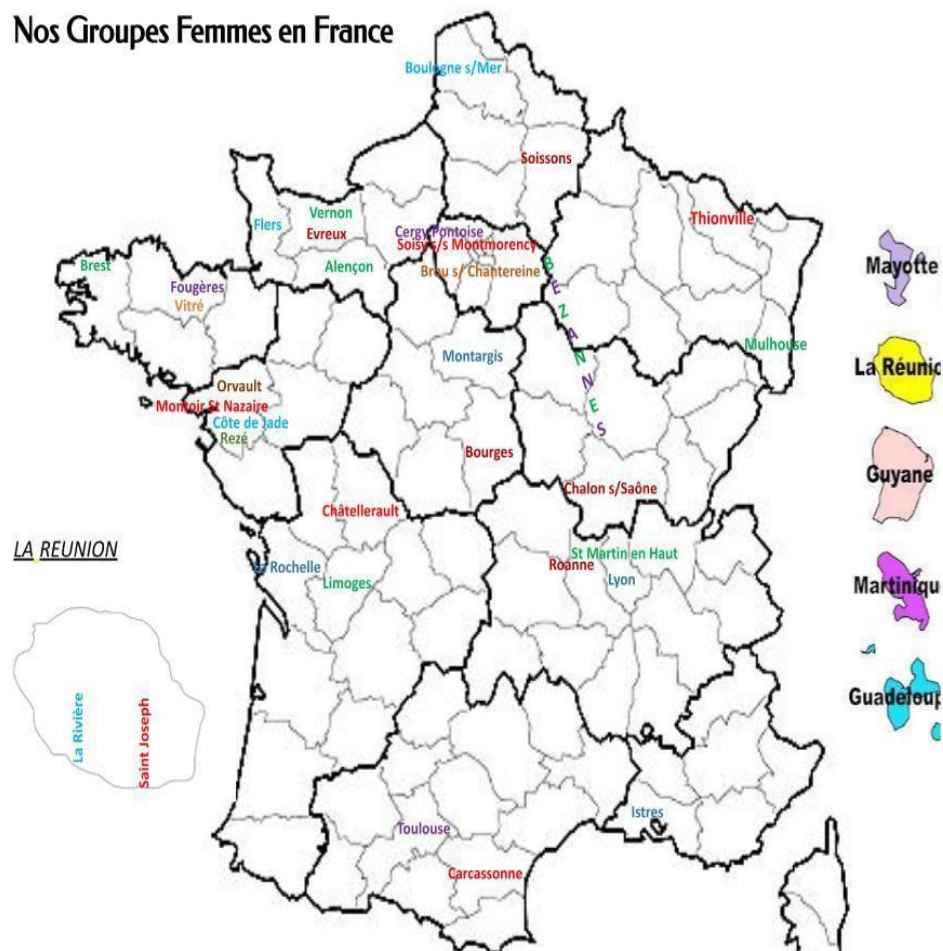
Pour quelles raisons les groupes femmes ont ils été mis en place:

Les femmes ont besoin de dialoguer entre elles, de rompre le silence,
d'évoquer leurs difficultés sans être jugées, de s'exprimer librement sur leur
vécu, sur leur mal être, sur le ressenti du voir boire de leur entourage, de
leurs souffrances.

Besoin de reprendre confiance, retrouver l'estime de soi, retrouver leur
place de femmes, conjointes, mères.

Cartographie et contact

Nos Groupes Femmes en France



Responsable commission femmes nationale : Christine Tissof

☎ 06 77 45 20 90

Suggestions de thèmes

L'importance des groupes d'entraide

L'alcoolisme féminin

Violences intra-familiales

Harcèlement

Syndrome d'alcoolisation fœtal (SAF)

Grossesse

Les différentes addictions

L'estime de soi, le bien être

L'entourage

Les maladies liées aux addictions

L'impact sur les enfants

Troubles du comportement psychiques et alimentaires

L'alcoolisme au féminin



Causes et conséquences

Face à l'alcool, les femmes sont différentes des hommes.

Une femme sur dix déclare consommer de l'alcool tous les jours et environ 4 sur 10, toutes les semaines.

Les femmes qui boivent n'ont pas le même profil que les hommes alcooliques. Des différences existent au niveau du plan social, La consommation d'alcool est plus facile à débiter le matin pour les hommes (fréquentation des bars) que les femmes, qui consomment plus le soir, seule, en rentrant de leur

travail pour noyer leur stress. Cette situation est fréquente lors d'emploi avec responsabilité. Il est fréquent que les femmes hyperactives cherchent à exceller dans leur quotidien et veulent être "bien sous tous les rapports". Pour surmonter, pour se donner force ou pour essuyer un échec, certaines se réfugient en consommant de l'alcool, en solitaire, soit pour se détendre ou se consoler d'une mauvaise expérience, avant d'entamer et assumer sa deuxième journée, en tant que femme dans la vie de couple ou familiale (charge mentale). Ces habitudes d'alcoolisation, en solitaire, entraînent la dépendance.

La plupart des femmes alcooliques ont connu un épisode dépressif ou anxieux au cours de leur vie (65% des femmes contre 44 % des hommes).

Ce qui implique un suivi psychologique plus difficile à traiter : soigner la dépression ou anxiété en même temps que l'alcoolisme. Il faut savoir que boire de l'alcool, tout en prenant des antidépresseurs diminue de moitié l'efficacité du traitement. L'abstinence est très importante pour une meilleure efficacité.

La dépression est souvent la complication de troubles anxieux non diagnostiqués et fréquents chez les femmes, comme la phobie sociale, les troubles anxieux généralisés...

Dans la maladie alcoolique, les facteurs de risque sont nombreux : la personnalité et l'hérédité (culturelle ou traditionnelle) entrent en jeu, mais aussi les antécédents psychologiques.

En termes de pathologie associée à l'alcool, la dépression arrive en seconde position après l'addiction (tabac, médicaments ou autres produits) et les troubles du comportement alimentaire. Il y a seize fois plus d'alcooliques chez les personnes atteintes par la boulimie.

Il faut savoir que l'alcool entretient la dépression, voire la provoque. Les personnes boivent pour se sentir mieux, mais elles sont souvent surprises de découvrir, au bout d'un certain temps qu'elles sont encore plus déprimées.

La pression au travail et devoir en faire de plus en plus incitent à la consommation en solitaire chez soi, pour les femmes plutôt que dans les bars, afin d'éviter les insultes en public, ne pas avoir à faire face aux regards des autres, de préserver son image. La consommation en solitaire n'empêche pas d'éprouver la culpabilité et la honte. Cette consommation est un appel au secours, signe de dépression.

La consommation d'alcool en public est plus liée au côté festif, notamment chez les jeunes femmes, les sorties entre copains et copines qui consomment également ne permettent pas le jugement entre eux, au contraire ne pas boire d'alcool est une mise à l'écart.

D'autres causes relevées sont la solitude, l'ennui, l'adultère, la tromperie, la déception amoureuse, les violences, la timidité, la fécondité.

La personnalité féminine est différente de celle des hommes, elle est souvent marquée par la peur des conflits et de la dépendance affective. Cette dépendance affecte la confiance en soi, la prise de décision et la jalousie. Elle peut mener à un détachement de la vie sociale.

Les conséquences sur l'organisme féminin :

Sur le plan médical, les risques encourus - cirrhose hépatique, hypertension artérielle, cardiomyopathie et hémorragies gastro-intestinales - sont majorés chez les femmes, sans oublier les risques de fausses couches et de syndrome d'alcoolisation fœtale en cas de grossesse.

Heureusement, les femmes dépendantes à l'alcool semblent plutôt motivées pour se soigner (notamment pour ne plus être stigmatisées et ne pas perdre leurs enfants) et lorsque leur prise en charge thérapeutique est adaptée, avec une prise en charge des autres addictions, des troubles du comportement alimentaire, de l'anxiété, de la dépression, etc., leurs chances de succès sont bonnes.

Autres conséquences :

Une personne sous l'emprise de l'alcool a des sautes d'humeur et ne contrôle plus sa force. C'est pourquoi leurs proches sont trop souvent confrontés à la violence verbale ou physique (femmes battues, violences sociales, etc..).

S'y ajoutent les nombreux morts et blessés dans le cadre des 40 % d'accidents de la route liés à la conduite en état d'ivresse de l'un des conducteurs responsables de l'accident.

Les comportements à risques par contamination des infections sexuellement transmissibles sont aussi augmentés suite à l'oubli du préservatif. L'oubli de contraceptifs est un risque de grossesse non désirée. Alcool ou autres substances psychoactives peuvent avoir des incidences tel que le risque de viol.

L'impact de l'alcoolisation des femmes touche les enfants. Ils souffrent d'absence d'affection, d'attention portée à leur égard, voire qui subissent, parfois, des coups et remarquent le dysfonctionnement familial.

Le risque encouru par ces mères alcooliques est la perte des enfants qui peuvent leur être retirés par les services sociaux ou confiés au père en cas de séparation et entraîner la déchéance des droits parentaux.



Les femmes plus sensibles aux effets de l'alcool

Les femmes ressentent les mêmes effets que les hommes lorsqu'elles boivent de l'alcool : changement de l'humeur (on rit, on pleure), langage affecté, titubations, perte d'équilibre... et finalement coma éthylique lorsque les doses sont trop importantes.

Là n'est pas la différence. Celle-ci réside davantage sur la dose d'alcool à laquelle ces effets se manifesteront chez la femme par rapport à l'homme. Cette différence est purement physiologique, elle tient au fait que le corps

d'une femme contient moins d'eau que celui d'un homme. Or, l'alcool se dilue dans l'eau contenue dans le corps.

Un autre facteur majorant l'alcoolémie chez la femme provient d'une dégradation moins efficace de l'alcool dans l'estomac, particulièrement lorsque la teneur en alcool de la boisson est élevée : en conséquence plus d'alcool passera dans la circulation sanguine chez la femme que chez l'homme.

Ainsi, pour les femmes, boire de l'alcool se traduit par des effets qui apparaissent plus rapidement et qui seront plus forts parce que le niveau d'alcool sera plus haut à nombre de verres équivalent.

Les modifications hormonales survenant au cours de la puberté influent sur le développement du cerveau. Ces différences dans le développement neurobiologique participeraient, au moins en partie, au risque de devenir binge-drinker.

Le développement de l'amygdale, siège de la gestion des émotions, et de ses connexions avec le cortex-préfrontal, varie également selon le sexe, ce qui pourrait expliquer les différences de modalités de réponse aux émotions. Des études démontrent que les filles sont plus sensibles au stress que les garçons, qu'elles ont deux fois plus de risques de développer un syndrome anxieux ou une dépression et qu'elles répondent au stress par un comportement de binge-drinking plus facilement que les garçons.

Syndrome d' alcoolisation foetale, grossesse

Sur le plan médical, les risques encourus - cirrhose hépatique, hypertension artérielle, cardiomyopathie et hémorragies gastro-intestinales - sont majorés chez les femmes, sans oublier les risques de fausses couches et de syndrome d' alcoolisation foetale en cas de grossesse.

Le seul message acceptable, c'est zéro alcool pendant la grossesse ... et même si possible dès le désir de grossesse.

Une consommation journalière de 2 à 5 verres d' alcool pendant la grossesse peut entraîner un retard de croissance de l' enfant à naître, ainsi qu' une atteinte cérébrale. Au-delà de cinq verres, le risque de syndrome alcoolique foetal (SAF) avec troubles majeurs du comportement et retard intellectuel, est bien réel. L' alcool est ainsi la première cause de trouble mental non génétique chez l' enfant !

La jeunesse : les risques addictifs chez les jeunes filles

Chez les pré-ados et adolescentes, la transformation du corps, plus marquée que chez les garçons, peut perturber l'image et l'estime de soi. Les réseaux sociaux (influenceuses), télé-réalité accentuent le besoin d'identification au détriment de l'acceptation de leur corps. Dès le collège, le sexisme, le harcèlement et l'échec scolaire peuvent entraîner des prises de risques tels que l'anorexie, la boulimie et l'isolement, la consommation de produits addictifs et conduire au suicide.

D'autres déclencheurs comme la rupture du premier amour (trop souvent minimisé), ainsi que l'environnement familial et social contribuent également à leur mal-être, quel que soit le milieu d'origine. Il est important d'être attentif et agir pour valoriser la jeune fille, de l'aider à s'approprier la confiance en elle et respectivement celles des autres et de conserver sa dignité.

Il est nécessaire de l'encourager à s'aimer et s'accepter en dehors des diktats de la mode, de développer son libre arbitre, à se faire respecter et assurer ses propres choix et savoir dire "NON"!!!



Les violences intrafamiliales

Les violences au sein de certaines familles se sont accentuées durant la crise sanitaire, pendant le confinement.

Les périodes de confinement ont permis aux familles, aux couples de se retrouver, de se redécouvrir. Il a été nécessaire de réviser son organisation familiale en y intégrant le temps pour le télétravail et celui pour la gestion de la vie familiale. Certaines familles ont dû faire face à des conflits.

Il a été recensé 500 cas de violences intrafamiliales en Moselle par an. La fédération nationale Solidarité Femmes a répondu à 23 % d'appels de plus en 2020 par rapport à 2019.

Dans le cas de violences, il est indispensable de demander « un dépôt de plaintes » et refuser une « main courante », malgré l'insistance des forces de l'ordre. Il est recommandé d'apporter des preuves de la violence, prouver d'être victime.

*Face à la violence, les femmes ont souvent du mal à partir du domicile, à quitter le conjoint violent, à porter plainte : peur que les services sociaux interviennent et que les enfants leur soient retirés. Des femmes se trouvent confrontées à des pervers narcissiques, manipulateurs : elles sont **leur chose**.*

Les violences ne s'arrêtent pas aux coups portés, aux atteintes physiques, psychologiques, civiques. Les cycles peuvent être marqués par une augmentation des violences tant en fréquence qu'en brutalité, et d'un enchaînement, allant des

agressions verbales et psychologiques, économiques et civiques aux brutalités physiques et sexuelles.

Il y a violences physiques lorsqu'il y a :

Atteintes à l'intégrité corporelle (cracher au visage, tirer les cheveux, bousculer, secouer, pincer...) ; des blessures causées par morsures, entailles, lacérations, brûlures, coupures, coups... Violence contre ou avec un objet : destruction (vaisselle, objets personnels...), papiers personnels déchirés, privation de l'usage téléphonique, argent, nourriture, contacts...

Ces violences peuvent être dirigées envers les enfants ou les animaux afin d'atteindre la victime visée et la faire souffrir psychologiquement.

Dans les violences familiales, les enfants sont souvent des cibles, ils peuvent avoir un ressenti de rejet : enfants non désirés, non aimés.

L'image du père violent risque de se reproduire, de reproduire les gestes.

Les enfants subissent des violences psychiques qui peuvent mener à une dépendance, à l'alcoolisme. Les enfants sont les premières victimes des déboires conjugaux qui se répercutent sur la vie.

Ils subissent et vivent la violence dans la sphère familiale ce qui donne un sentiment de mal être dans la construction de leur avenir : peur, échec scolaire, sentiment de solitude et d'abandon, de repli sur soi-même, culpabilisation, parentification (exemple des familles monoparentales ...).

La violence intrafamiliale n'est pas seulement l'apanage des hommes car des femmes peuvent être violentes.



Entourage (témoignage)

Jacqueline et son parcours de codépendante

À 75 ans, pas évident de prendre du recul sur sa propre vie, de s'en remémorer tous les instants, sans en oublier les détails ; pourtant c'est dans les détails que résident les joies du quotidien ou les chagrins liés à la maladie alcoolique .

Mes parents, déjà, étaient dépendants de l'alcool. Je me marie en 1968 , je deviens une femme accomplie et comblée; mon mari m'offre le bonheur de devenir maman de 3 merveilleux garçons. Mais à 50 ans, il commence à avoir des problèmes cardiaques, aggravés par sa consommation de tabac et il en décède. C'est une véritable descente aux enfers pour moi qui ai perdu mon héros, mon soutien, un homme avec qui j'aurai tout traversé, et qui aurait dû être à mes côtés pour encore de nombreuses années. Je dois me battre, continuer à vivre pour mes fils, lutter contre la dépression qui m'empêche de rester debout. C'est une période extrêmement difficile à traverser, un combat plus dur.

Déjà grand-mère, je deviens arrière-grand-mère, pour mon plus grand bonheur ! Je suis assistante maternelle et les enfants me redonnent un but, un objectif, à surmonter mes peines ; doucement, je reprends goût à la vie.

Ce répit appréciable fut de courte durée car l'un de mes petits fils a commencé à traverser des moments difficiles et l'alcool a pris le dessus ; il

se sépare de son épouse alors qu'il est père de 4 filles et je l'accueille à la maison, à bras ouverts, mais l'alcool nous rend la vie tellement difficile !

Malheureusement, une autre épreuve m'attendait au tournant. En 2010, mon fils a un terrible accident de quad, alors qu'il conduisait, alcoolisé. Son pronostic vital est engagé, mais il peut, bien après, rentrer à la maison. Il a un déclic et veut arrêter l'alcool et fait un sevrage, puis une postcure. Mais, malgré le soutien de toute notre famille, un an plus tard, c'est la rechute ! J'ai toujours si peur de le perdre et ne peux m'empêcher de m'inquiéter pour lui. Je l'aime plus que tout, comme chacun de mes fils, et je sais qu'il m'aime aussi.

Aujourd'hui, je vais aux réunions du Groupe Femmes Vie Libre, et ça me fait du bien de parler à d'autres personnes qui sont confrontées à cette situation. Je ne suis plus seule, parler est libérateur et ces femmes m'écoutent sans jugement parler de mes peines, mes angoisses, mes chagrins et mes regrets. J'y trouve un soutien sans faille et une amitié réconfortante. Être l'entourage d'une personne malade de l'alcool, n'est pas facile. Même si ma vie a été semée de tracas, j'ai eu la chance d'être entourée par des personnes qui m'ont aimées.

Par ce témoignage, je vous transmets un message d'espoir, parce que personne ne doit être laissé seul. Des associations, des groupes de parole, de soutien existent, **alors surtout, si vous en ressentez le besoin, parlez!!**

Les différentes addictions et troubles comportementaux

Les Addictions:

Alcool

Tabac

Médicaments, Amphétamines,

Héroïne, Cocaïne, Psychotropes, autres drogues

Sucrierie, Chocolat, Café, Sodas

Jeux Vidéos, Jeux d'argent, Grattage, Casino

Téléphone, écran, Réseaux sociaux

Achats compulsifs

Sexe, Dépendance Affective

Sport

Les troubles comportementaux

Troubles alimentaires : anorexie, boulimie, hyperphagie

Bigorexie : sport

Troubles comportementaux: Toc, dépression, bipolarité, anxiété, phobie, hypocondrie, cleptomanie, achats compulsifs, pulsion.

Actions à mener

Pour l'accompagnement de femmes par des femmes

Se rapprocher de Groupes Femmes expérimentés, rester ouvertes à d'autres groupes confirmés nous permettra de faire connaître notre existence, mais aussi grâce à des supports papier (Affiches, Flyers...) déposés dans les :

CCAS

CSAPA

Mairies

Missions locales

Maisons de quartier

Centres socio-culturels

Assistant(e)s social(e)s

Associations partenaires

Hébergements d'urgence

Maisons des associations

Services de vie associative

Cabinets médicaux, sages-femmes

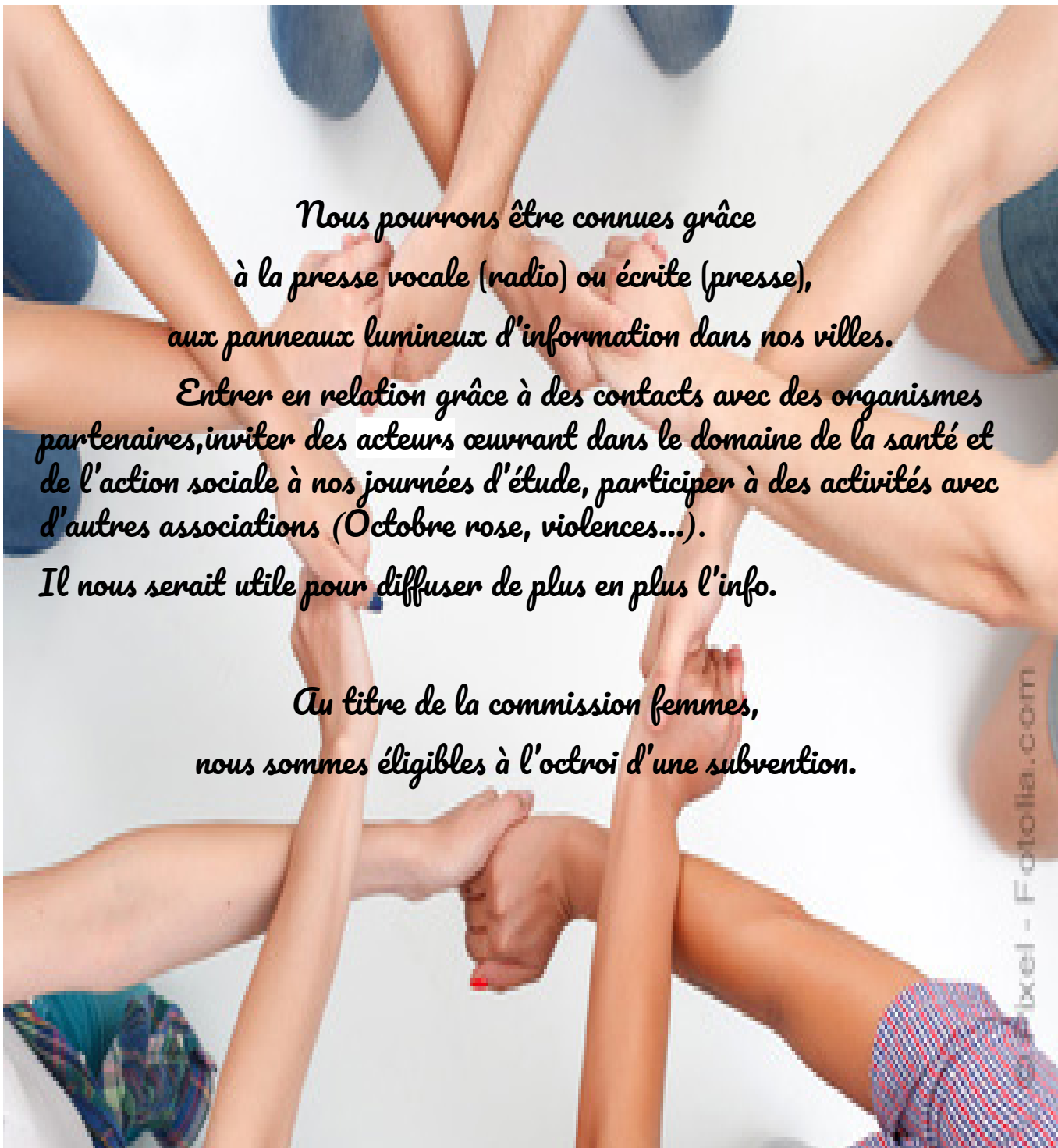
Centres d'hébergement et de réinsertion

Maisons de protection des familles MPF

Centres accueillant des femmes en détresse ou battues

Forums (où l'on pourrait porter des tee-shirts spécifiques)

Centres d'information sur les droits des femmes et des familles (CIDFF)



*Nous pourrions être connues grâce
à la presse vocale (radio) ou écrite (presse),
aux panneaux lumineux d'information dans nos villes.*

*Entrer en relation grâce à des contacts avec des organismes
partenaires, inviter des acteurs œuvrant dans le domaine de la santé et
de l'action sociale à nos journées d'étude, participer à des activités avec
d'autres associations (Octobre rose, violences...).*

Il nous serait utile pour diffuser de plus en plus l'info.

*Au titre de la commission femmes,
nous sommes éligibles à l'octroi d'une subvention.*

Historique

Germaine CAMPION, notre fondatrice de Vie Libre, issue d'une famille simple a eu une vie très difficile parsemée d'embûches, une femme éprouvée qui a travaillé durement, qui a vécu dans la crasse, la misère jusqu' à la prostitution et la clochardisation.

Revenue "mourir" dans sa ville natale, Paramé-Saint-Malo en Bretagne, en 1937, conseillée par une amie de sa mère, elle va voir un jeune vicaire, André TALVAS, qui lui dit: " *Madame, vous êtes malade, un jour vous guérirez. Jamais je ne vous abandonnerai*". Elle disait : " Pourquoi irai-je me faire soigner ? Je n'ai personne à qui faire honte ". Le Père Talvas lui répondit : "Vous dites tout le temps : Si un jour je guéris j' irai le dire à tout le monde. Allez-y pour cela!".

En 1948, elle fit une cure. Dix jours après, elle en est sortie, un médecin lui a dit: "Madame Campion vous n'avez plus d'alcool dans le sang. N'en remettez plus, vous êtes guérie. Retournez à votre place on vous y attend ".

Elle a commencé à aider d'autres malades bien avant 1953. Ses premiers clients, comme elle disait, étaient des femmes. Trois médecins les ont particulièrement aidées, les docteurs Lecoq, Fouquet et Paris.

Elle avait créé Le Nid, un lieu d'entraide pour accueillir des jeunes femmes abandonnées avec ou sans enfant en vue de les adapter ou les réadapter à la vie sociale et leur éviter la prostitution. Les premières réunions d'aide aux victimes de l'alcool ont été tenues dans la cave de cette structure. Ce fut la première fois

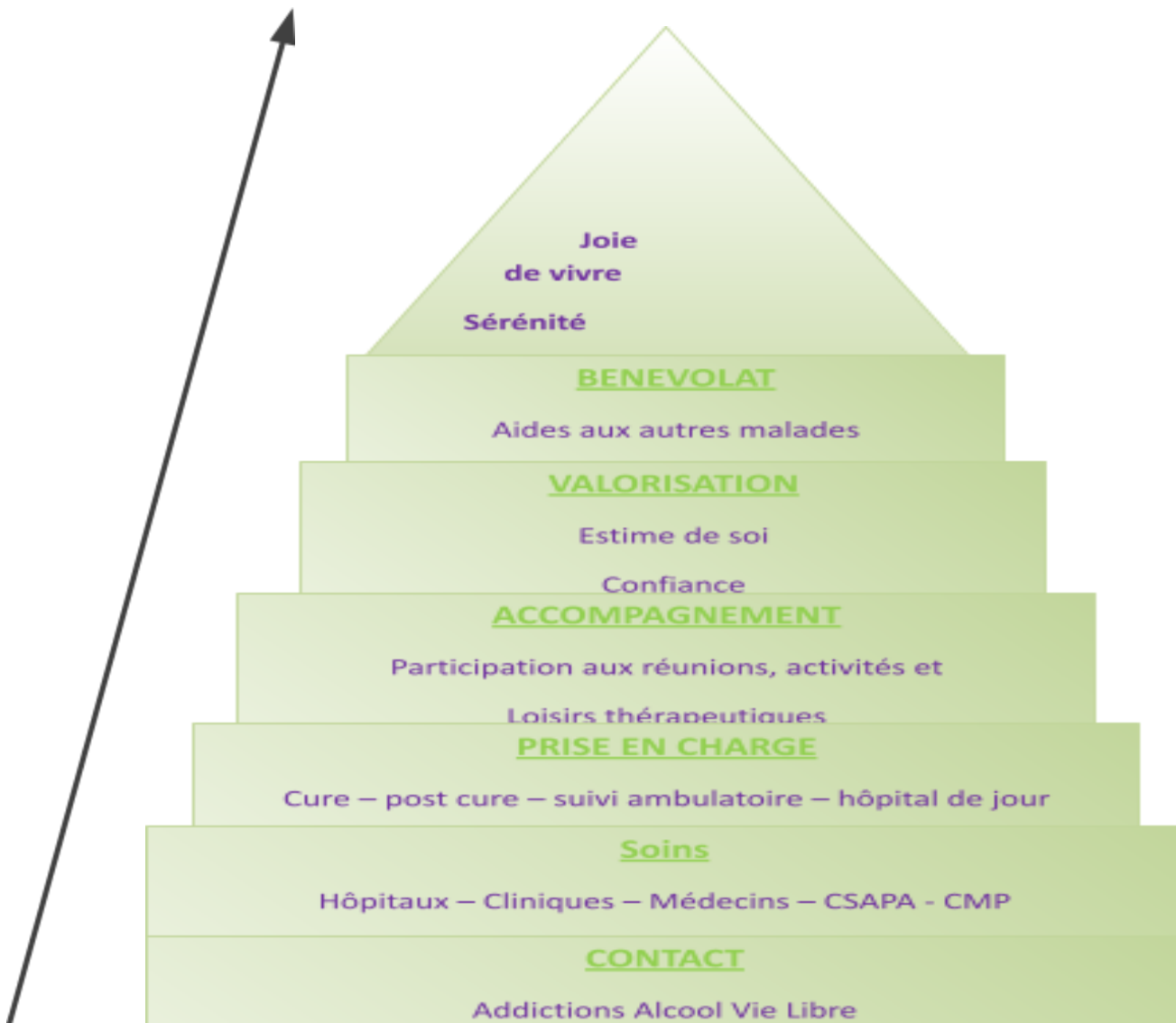
qu'elle présentait la maladie. Il y a eu un Congrès International à Paris auquel le père Talvas avait participé et le docteur Aitoff, leur a dit : " *Pourquoi ne pas faire un vrai groupe ?*".

Ils ont démarré comme ça en petit nombre. Une journée d'étude a été organisée avec des amis des Vosges. Germaine commença à être propagandiste en 1950, après le grand Congrès International. Ils avaient déjà le nom de *Vie Libre* mais sans que se soit tenu le Congrès de Constitution qui eut lieu en 1953.

Après le congrès de Rennes les habitants de Paramé ont su ce qu'elle avait fait, donc qu'elle ne buvait plus ; elle y est retournée et a été accueillie à bras ouverts. Germaine Campion nous a quittés le 28 janvier 1998, à l'âge de 92 ans après avoir consacré toute sa vie d'abstinente à l'écoute et au soutien des malades pour mener les victimes de l'alcool vers la guérison.



Parcours de soin



Le malade désireux de guérir

Poème :

Jusqu'où un verre peut mener

- 
- 1) Boire un petit verre
 . Pour marquer la fête
 . Pour faire moins sévère
 . Pour se sentir au fait !
- 2) Boire les samedis soirs
 . Seul ou entre amis
 . Pour rire du désespoir
 . Qui nous donne le tournis
- 3) Boire à chaque repas
 . Pour se tenir debout
 . Et se sentir à chaque pas
 . Comme une eau qui bout
- 4) Boire enfin pour boire
 . Noyer son mal-être
 . Pour oublier ses déboires
 . Jusqu'à demain...peut être
- 5) On ne sait plus où se mettre
 . Et le monde se renverse
 . On titube, on se vautre
 . Un mal de tête nous transperce
- 6) On ne sait plus où se mettre
 . Nos amis se rient de nous
 . On pensait qu'on était les maîtres
 . Et on finit à genou
- 7) Quand le plaisir se noie dans la brume
 . Qu'on ne dit plus que "sers"!
 . Telle une épave rouillée dans l'écume
 . Il vaut mieux jeter son verre

Enviedailleurs



*Réalisé par la commission femmes nationale
avec la participation des stagiaires : 2022/2023.*