



# Quelle époque !



NICOLAS GUIVONNET POUR LE PÈLERIN

“

À 62 ans, je suis en pleine résilience. J'ai trouvé ma place dans la société. Être devenue patiente-experte a joué un rôle thérapeutique dans mon parcours. »

Laurence Cottet

## Toute honte bue

Elles endurent une double peine : celle de l'addiction alcoolique et du tabou qui l'accompagne. Ces dernières années, des femmes osent témoigner. Elles dévoilent la particularité de l'alcoolisme au féminin.

Par **Anne-Laure Bovéron**



UN MATIN de février 2003, je me suis levée... et je n'ai pas bu. » Jusque-là, chaque matin à son réveil, Angèle<sup>1</sup> sortait une bouteille dissimulée la veille pour débiter sa journée. « Je buvais une première gorgée, que je ne supportais pas. Il me fallait la régurgiter pour pouvoir boire les suivantes. Et ensuite, éventuellement, un café. » Près de quatorze ans auparavant, contrariée, cette quadra,

mariée et mère de famille, avait eu « ce drôle de réflexe » : attraper une bouteille de Martini et avaler une gorgée au goulot. « Un geste vite devenu une habitude, puis une béquille de vie. Auparavant, l'alcool était cantonné dans ma vie au cadre festif et convivial, à des moments légers et réconfortants partagés avec mon mari pour m'évader des journées bien remplies de femme active et jeune maman. Puis j'ai commencé à boire seule. Quelque chose ne collait pas, je le

« Je me suis tellement manquée /  
Je me suis tellement fait de mal /  
J'ignorais tout des gens. »

Véronique Sanson (née en 1949)

## Du plaisir à la dépendance, des stades à reconnaître

La maladie alcoolique n'arrive pas subitement. Le premier stade, la consommation à risque, consiste à boire sans subir de conséquences relationnelles, médicales ou professionnelles. Il est alors recommandé de s'en tenir au maximum à 10 verres standards (la quantité servie dans les bars, pas à la maison) par semaine ; pas plus de 2 par jour, pas tous les jours. Vient ensuite la consommation nocive : celle qui altère les rapports au quotidien. Les spécialistes estiment qu'il faut dans ce cas réduire fortement la boisson voire s'en passer complètement. Une fois au stade de l'« alcoolodépendance », boire devient une priorité voire une obsession. L'Organisation mondiale de la santé recommande l'utilisation de ce terme, plutôt que celui d'alcoolisme, afin de souligner l'aspect addictif de la pathologie.

“

**J'ai mis des années à comprendre que non seulement l'alcool ne m'aidait pas, mais était devenu le problème. »**

**Laurence Van Accoleyen**

DENIS MEYER POUR LE PÈLERIN

sentais, puisque j'éprouvais le besoin d'alcool pour vivre mon quotidien. Tout de suite, j'ai associé cette nouvelle forme de consommation à la contrainte de me cacher. »

### **Se perdre dans l'alcool et le déni**

En France, l'alcoolisme est facilement vu comme un travers masculin. Pourtant, comme Angèle, bien des femmes dépassent dangereusement les doses recommandées, jusqu'à tomber dans la dépendance. Ainsi, 5,6 % des Françaises de plus de 15 ans ont déclaré en 2019 consommer de l'alcool tous les jours ou presque (contre 14,6 % des Français). Ce qui les distingue ? En grande partie, l'art de dissimuler leur délétère relation avec ce produit addictif, le plus répandu dans l'Hexagone. Christelle Peybernard, psychiatre addictologue hospitalière, explique cette propension à se cacher par le poids des injonctions sociétales : « La pression et les exigences restent

plus fortes envers le genre féminin. Boire pour une femme est moins admissible. On la considère tout de suite comme quelqu'un de mauvais genre ou une mauvaise mère. » Quand le piège se referme, la honte s'abat sur la très grande majorité des consommatrices. Elles usent alors de stratagèmes spécifiques pour donner le change, et ce, aussi longtemps qu'elles le peuvent. « Elles vont par exemple se maquiller, choisir des alcools comme la vodka, qui n'a pas d'odeur et s'avère peu calorique, afin que cela ne se voie pas sur leur corps », détaille Christelle Peybernard. Laurence Van Accoleyen, 47 ans, mère de deux enfants et ex-dépendante fondatrice de la méthode en ligne ABC Sobriété, se souvient des siens. « J'organisais la plupart des fêtes chez moi. Cela me permettait de boire tranquillement, sans prendre le risque de conduire ; de vider beaucoup de verres avant l'arrivée des

•••



## Quelle époque ! Toute honte bue

•••  
invités afin d'afficher une consommation classique à table ; et si besoin, de pouvoir me resservir dans la cuisine, même si une bouteille était déjà ouverte au salon... »

Démentant les préjugés qui en font des irresponsables, celles qui entretiennent une relation délicate ou malade à l'alcool tentent souvent de compenser, éclaire Laurence Van Accoleyen : « Elles se montrent au contraire hyperprofessionnelles, performantes, présentes. » Un pilier qu'a incarné Laurence Cottet, tombée dans la dépendance de 36 à 48 ans à la suite du décès de son mari : longtemps, Vinci, son entreprise, n'a eu aucun reproche à adresser à cette cadre supérieure. Celle-ci parvenait à rattraper les éventuels retards sur ses dossiers dus à l'ébriété. Ces aptitudes féminines à faire illusion ne sont

pas sans conséquences. Notamment en ce qui concerne leur prise en charge plus tardive, alors que la ligne rouge de la maladie alcoolique est déjà franchie. Ce basculement, lié à des facteurs individuels, n'a rien d'automatique et peut ne survenir qu'au terme de plusieurs années de consommation chez les femmes qui ont trouvé dans la boisson un moyen de se décontracter voire d'anesthésier leurs émotions (là où les hommes cherchent généralement l'ivresse). « Leur demande de soins est, pour l'instant, moins forte que celle de leurs homologues masculins, constate Nicolas Bonnet, directeur du Réseau des établissements de santé pour la prévention des addictions, mais dès qu'elles entrent dans la dépendance, elles demandent plus vite de l'aide. » Laurence Cottet ignorait que ce qu'elle vivait relevait d'une pathologie addictive jusqu'au jour où, licenciée après s'être écroulée devant 650 autres cadres de sa firme, elle a rencontré un médecin qui a prononcé le mot « maladie ». Une révélation qui l'a aidée à

“

**Petit à petit, pas à pas,  
comme quelqu'un  
qui apprend à marcher,  
je me suis remise en route.  
Sans alcool. » Angèle**



se libérer de la honte et à se faire épauler vers la sobriété. Ce déni nuit aussi particulièrement à leur santé. Pour des raisons métaboliques et constitutionnelles, « l'impact de l'alcool sur le corps des femmes est plus intense, plus rapide et sévère que sur celui des hommes. Certes, leur consommation est en moyenne moins importante que celle des consommateurs, mais elle fait plus de dégâts » précise Nicolas Bonnet. Chaque année surviennent 41 000 décès imputables à l'alcool, dont 11 000 féminins. En outre, la consommation d'alcool régulière, même modérée, est à l'origine de 17 % des cancers du sein, d'après des études rapportées par l'Institut national du cancer<sup>2</sup>.

### ***Briser la solitude pour se retrouver***

Au cours des dix dernières années, les prises en charge par les structures médico-sociales ont évolué afin de tenir compte de ces spécificités féminines. À commencer par la honte qui cloître les consommatrices dans leur foyer. Christelle Peybernard a vu les Centres de soin, d'accompagnement et de prévention en addictologie réviser leur accueil des femmes : « Nous avons modifié nos programmes pour les inciter à venir davantage. Puis nous avons compris qu'elles avaient besoin d'espaces à elles. Ces femmes s'inquiètent la plupart du temps de leurs enfants ou d'une future maternité, elles ont subi des violences souvent intimes, présentent des problématiques physiques, des traumatismes anciens... » Lors des ateliers thérapeutiques assurés par Laurence Cottet à Grenoble (Isère), la désormais patiente-experte dresse le même constat : « Sur une dizaine de participantes, au moins six ont été agressées sexuellement ou violées. D'autres ont perdu un bébé, ont dû avorter... Ces douleurs qui leur sont propres, elles ne souhaitent pas nécessairement les évoquer devant des hommes. » Nicolas Bonnet insiste, lui, sur l'importance de se réconcilier avec son image. « Après plusieurs années à consommer de l'alcool, le corps, le visage, le regard, la dentition changent... Se réapproprier son image constitue alors un levier extrêmement important pour retrouver confiance en soi et sortir des consommations excessives. » Un travail de longue

## **Quand un proche boit, la famille trinque**

**« Ce n'est plus la peine de cacher tes bouteilles, je ne les chercherai plus. »** Ces mots lancés par son mari après une réunion « Al-Anon » à laquelle il avait assisté ont joué chez Angèle un rôle déterminant. Elle a alors pris conscience que personne ne viendrait la tirer de sa dépendance, et que ce travail lui appartenait. Face à la maladie alcoolique, les proches et les amis ne savent généralement plus quelle attitude adopter et pâtissent de la situation. « Conçus sur le même modèle que les réunions des Alcooliques anonymes (AA), c'est-à-dire des réunions en libre accès, puis un programme en douze étapes, les groupes familiaux Al-Anon ont été fondés par les épouses des deux fondateurs des AA aux États-Unis en 1951 et transposés en France en 1962 », explique Angèle. Sans jugement ni conseil, ces réunions reposent sur un partage d'expérience et d'espoir. Alateen s'adresse spécifiquement aux adolescents. **➤ Renseignements : al-anon-alateen.fr**

haleine, qui n'exclut pas les rechutes, quasi inévitables dans la lutte contre une addiction.

Heureusement, ces récidives ne réduisent en rien les chances de vaincre la maladie alcoolique. Angèle, venue à une réunion des Alcooliques anonymes en désespoir de cause, y a trouvé il y a vingt ans une force inattendue : « Je suis arrivée malheureuse, bouffie, j'aurais voulu me cacher dans un trou de souris. Autour de la table, des hommes et des femmes aux yeux clairs, qui semblaient bien dans leur peau, disaient à haute voix, en souriant : "Je suis alcoolique." J'ai pensé, si ça marche pour elles, pourquoi pas pour moi ? Ces femmes m'ont donné de l'espoir. » En dehors des groupes de parole, la télévision, la radio ou la librairie relaient les témoignages qui émergent – avec *Non ! J'ai arrêté* (Éd. InterÉditions), Laurence Cottet a été l'une des pionnières. Trop peu nombreux encore, peut-être, pour que chaque femme en proie à l'alcool trouve un modèle auquel s'identifier, mais suffisamment pour entailler leur sentiment de solitude. Ces femmes incarnent publiquement une sobriété heureuse, une vie affranchie de la honte. ■

1) Le prénom a été changé

2) L'alcool est classé molécule cancérigène par l'OMS depuis 1988.