



## Réunion du 17 octobre 2025

### 1er Thème : « De la honte à la liberté, se reconstruire »

L'alcoolisme est une maladie trop souvent assimilée à un vice ou à une tare irréversible dont on ne peut guérir .

- « *Le rôle parental et le jugement des autres par rapport à la maladie est très dur à supporter cela explique que l'on se cache et qu'on ne s'assume pas » .*
- « *Notre addiction se complète par des mensonges et stratégies pour cacher notre honte » . « Dans toutes les addictions, on constate que plus le temps passe, plus notre dose augmente » .*

- « *Certaines d'entre nous, ne se sont pas senties écouter, ni prises au sérieux par le corps médical qui minimise et banalise notre consommation excessive de produits » .*
- « *Pour l'extérieur, c'est une histoire de volonté ! Comme les paroles de notre entourage : « Tu as tout pour être heureux ! ça nous assomme de culpabilité » .*
- « *Chacune d'entre nous a eu un cheminement différent sur des addictions différentes » . « Pour se reconstruire, on a pris des risques , on a essayé de se sevrer seules , mais on a vite compris qu'il nous fallait de l'aide » .*
- « *Le premier pas pour venir dans un association pour une femme est très, très dur, tout comme d'aller en soins » .*

Le sentiment de honte est souvent plus présent chez les femmes:une femme qui boit reste mal perçue alors que pour un homme, boire et tenir l'alcool est encore malheureusement un signe de virilité. C'est pourquoi les femmes essayent de cacher leurs consommation et boivent seules . Une femme qui boit a honte.

- « *Après un sevrage, nous revoir reprendre des forces, prendre soin de soi et de son intérieur, nous permet de reprendre confiance en nous . On cherche à s'occuper, donc on fait plein de choses » .*
- « *Quand l'entourage est au courant de notre problème, ça nous met en sécurité » .*
- « *Même après une période d'abstinence, on a peur encore de craquer et à cause de ça on évite les sorties et repas de famille ou entre amis ....Il est vrai qu'avec les addictions, on a perdu des relations, des amis et la confiance de certaines personnes » .*
- « *Se reconstruire, nous permet de choisir notre environnement, de mieux savoir ce qui est bon ou pas pour nous » .*
- « *Avec l'abstinence , on a le recul de choisir notre environnement social, on s'éloigne des personnes nocives et on se rapproche des bonnes personnes » .*

Parler de ses difficultés et de son mal-être avec quelqu'un avec qui on se sent en confiance ou des amis de l'association qui sont passés par là, aide à poser un regard bienveillant sur soi-même .On a besoin des autres pour dépasser cette honte et retrouver l'estime de soi .

M.F.C.