

L'ALCOOL ET LES FEMMES

COMPRENDRE, LUTTER,
SE LIBÉRER



Inclus un carnet thérapeutique

Delphine Hénoque

Delphine Henoque

L'alcool et les femmes

Comprendre, lutter, se libérer

© Delphine Henoque, 2025

ISBN numérique : 979-10-405-8055-3

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

« Ce n'est pas la chute qui définit une femme, mais la façon dont elle se relève »

Première édition – avril 2025

Édité par Delphine Hénoque (autoédition)

Achevé d'imprimé en avril 2025

Par Amazon KDP (édition à la demande) et ThebookEdition.com– imprimé en France

Ce manuscrit a été déposé à des fins de protection juridique au moyen d'une enveloppe e- Soleau numérique auprès de l'INPI (Institut National de la Propriété Industrielle) et d'autres plateformes de dépôt numériques certifiées garantissant l'antériorité et la paternité de l'œuvre.

Avant-propos

• Pourquoi parler de l'alcool au féminin ?

Parce que pendant trop longtemps, l'alcoolisme a été pensé, étudié et représenté à travers un prisme masculin.

Or, les femmes boivent. Et elles boivent souvent autrement, en silence, dans la honte, dans la solitude.

Parler de l'alcool au féminin, c'est lever le voile sur une réalité sociale, psychologique et sanitaire encore largement minimisée, invisibilisée, voire niée.

C'est reconnaître que :

- Les raisons de consommer sont souvent différentes : l'alcool chez les femmes est plus fréquemment une tentative d'auto-apaisement, une réponse à l'anxiété, aux traumatismes, à la pression quotidienne, à la charge mentale.
- Les effets sont plus rapides et plus délétères : le corps féminin métabolise l'alcool différemment, et les risques (physiques, mentaux, sociaux) sont plus grands, plus précoces.
- La honte est plus profonde : une femme ayant une addiction à l'alcool, surtout si elle est mère ou professionnelle, est encore largement stigmatisée. Elle intériorise la culpabilité, se tait, s'isole.
- Les femmes demandent moins d'aide : par peur du regard des autres, des conséquences sur leur image, leur famille, leur travail.
- Et pourtant... elles peuvent aussi se libérer, se reconstruire, se réinventer.

Parler de l'alcool au féminin, c'est faire un pas vers cette libération. C'est reconnaître que les femmes méritent une écoute, une approche et un accompagnement adaptés — sans jugement, avec nuance, avec humanité.

• Le tabou, la honte, le silence social et médical

L'alcoolisme au féminin reste un sujet largement tabou, souvent effacé de la conversation sociale, voire médicalisée dans une vision trop simpliste. La honte qui entoure l'alcoolisme chez les femmes est profondément enracinée dans notre culture, nos représentations sociales et notre manière de percevoir la féminité. Une femme qui boit, surtout de manière régulière ou excessive, semble déroger à des normes invisibles qui lui dictent d'être « parfaite », « en contrôle », « disponible pour les autres ». Quand une femme devient dépendante à l'alcool, elle perd souvent l'image qu'on attend d'elle : celle de la mère bienveillante, de l'épouse dévouée, de la collègue performante.

Pourtant, la réalité est bien plus complexe et tragique : l'alcoolisme chez les femmes est trop souvent un mécanisme de survie, une réponse à des douleurs invisibles. C'est une manière de gérer l'angoisse, la solitude, la pression sociale et la charge mentale écrasante.

Mais à mesure que l'alcool prend de la place, la honte s'installe. Une honte silencieuse, qui se nourrit du regard des autres, mais aussi de l'auto-jugement. Une femme avec un trouble de l'usage de l'alcool, même si elle ne se reconnaît pas dans ce terme, se sent souvent incomprise, invisible dans sa souffrance, et pourtant toujours plus isolée.

Cette honte se double d'un silence social. La dépendance à l'alcool est souvent perçue différemment selon qu'il s'agisse d'un homme ou d'une femme. Dans de nombreuses cultures, l'alcoolisme féminin est perçu comme un défaut moral, voire une « déviance » plus grave, un échec personnel. Le déni est plus profond, les femmes n'osent pas parler, par peur du jugement. Elles disparaissent derrière l'étiquette de « mauvaise mère », « mauvaise femme », voire « mauvaise amie ». La société n'offre pas de place pour leur parole, leur souffrance, leur besoin d'aide.

Le silence médical est également prégnant. Nombre de soignants, par manque de formation spécifique ou par préjugés, minimisent la réalité des femmes malades alcooliques. Les consultations sont trop souvent centrées sur des approches générales et ne tiennent pas compte des spécificités féminines : les relations avec l'alcool, les traumatismes sous-jacents, la gestion de la douleur émotionnelle, les pressions sociales liées à la féminité.

Le silence est donc un ennemi. Il maintient les femmes dans l'isolement, dans la dissimulation de leurs souffrances.

Briser ce silence est essentiel pour donner une voix aux femmes, les inviter à se faire entendre, à sortir de la culpabilité et de la honte, et surtout à comprendre que l'alcoolisme n'est pas un échec moral mais une maladie, un trouble psychologique, un mécanisme de survie qui mérite d'être pris au sérieux.

Ce livre est né de nombreuses rencontres, d'histoires partagées, de silences confiés. Il s'ancre dans l'écoute de toutes ces femmes que j'ai accompagnées en consultation en tant que psychologue clinicienne et addictologue, et que je remercie profondément. Grâce à elles, à leur courage, à leur parole parfois fragile, j'ai pu écrire ces pages — pour comprendre, pour lutter, et pour se libérer ensemble de l'alcool et de ses emprises.

Introduction

- **Objectifs du livre : comprendre – lutter – se libérer**

Ce livre s'adresse aux femmes qui se questionnent sur leur rapport à l'alcool. À celles qui consomment pour tenir, pour oublier, pour faire taire une douleur intérieure. À celles qui n'osent pas encore nommer ce qu'elles vivent. À celles qui savent, mais ne savent plus comment faire. Mais aussi pour les professionnels de l'accompagnement qui souhaitent mieux comprendre leur parcours.

Son objectif est triple :

- Comprendre : parce que l'alcoolisme féminin n'est pas un hasard. Il est souvent le symptôme d'une souffrance psychique, d'un stress chronique, d'un trauma, d'une solitude. Comprendre, c'est déjà commencer à sortir du déni, à se reconnecter avec soi.
- Lutter : non pas contre soi-même, mais contre les mécanismes qui enferment. Lutter, c'est apprendre à repérer les déclencheurs, identifier les failles, questionner les automatismes. C'est aussi affronter les idées reçues, la honte, la stigmatisation.
- Se libérer : à son rythme, avec ses mots, ses chutes et ses élans. Se libérer, c'est avancer vers une sobriété choisie, un mieux-être psychique, une vie plus alignée avec ses besoins profonds.

Ce livre mêle regard clinique, outils d'accompagnement, témoignages et espace d'écriture personnelle. Il ne prétend pas "guérir", mais il propose un chemin, un éclairage, une invitation à se retrouver.

PARTIE 1 – Comprendre : les femmes et l’alcool, entre normes, douleur et dépendance

On ne boit jamais “par hasard”.

Encore moins lorsqu’on est une femme, dans une société qui attend de nous le contrôle, la retenue, le don de soi.

L’alcool chez les femmes ne répond pas seulement à un besoin de plaisir ou de sociabilité.

Il est souvent une réponse à une douleur intérieure, un stress écrasant, une fatigue chronique, une solitude affective, une blessure non dite. Boire devient une manière de se calmer, de tenir, d’oublier, de continuer malgré tout.

Mais cette consommation s’inscrit aussi dans un tissu de normes sociales invisibles. Une femme doit être forte mais douce, disponible mais indépendante, performante mais discrète. L’alcool devient alors une soupape, un rempart temporaire contre l’exigence de perfection.

Et puis, doucement, l’habitude devient besoin. Le besoin devient emprise.

La dépendance s’installe souvent sans fracas. Et avec elle : la honte, le secret, le sentiment d’échec.

Parce que l’alcool chez les femmes reste profondément stigmatisé, il est souvent moins visible, moins détecté, moins pris en charge.

Et pourtant, les femmes développent une dépendance plus rapidement que les hommes, et en subissent souvent des conséquences physiques, psychiques et sociales plus lourdes.

Comprendre ce lien complexe entre normes sociales, douleur psychique et dépendance, c’est faire un pas vers une parole plus juste, plus humaine, plus libératrice.