

## MA CONSOMMATION EST-ELLE UN PROBLÈME ?

### JE BOIS, J'AI HONTE

---

La honte est un sentiment répandu que vous n'êtes pas seul à éprouver. En prendre conscience peut vous aider à relativiser le poids de ce sentiment.

### LA HONTE, UN SENTIMENT CONNU PAR TOUS

Le sentiment de honte est souvent plus présent chez les femmes : dans les représentations sociales, une femme qui boit reste mal perçue alors que pour un homme, boire et tenir l'alcool est encore un signe de virilité. Aussi, plus souvent que les hommes, les femmes essayent de cacher leur consommation d'alcool.

Néanmoins, lorsque la dépendance s'installe, la honte touche les deux sexes.

### CE QUE LA HONTE NOUS AMÈNE À FAIRE

Il est important de prendre la mesure de ce que la honte nous amène à faire : vous cachez-vous pour vous procurer de l'alcool ou pour boire ? Niez-vous devant les autres que vous êtes dépendant de l'alcool parce que cette idée vous est insupportable ? Devenez-vous agressif quand on évoque ce problème ? Vous sentez-vous coupable par rapport à vos proches – conjoint, enfants, parents ?

Les stratagèmes pour masquer sa consommation, faire semblant ou la nier, supposent une grande énergie et amènent à ressentir de la culpabilité voire un dégoût de soi. Prendre conscience de ses propres stratégies d'évitement et de ses sentiments est un premier pas vers le changement.

### ÊTRE BIENVEILLANT AVEC SOI-MÊME

Rappelez-vous que personne n'est en droit de vous juger.

Rompre le silence est une manière de pouvoir accepter sa difficulté et une première étape pour dépasser ce sentiment de honte. Vous pouvez par exemple commencer par écrire ce qui vous arrive dans les forums pour les consommateurs.

Parvenir à parler de votre difficulté et de votre mal-être avec quelqu'un avec qui vous vous sentez en confiance peut vous aider à poser un regard bienveillant sur vous-même.

En vous adressant notamment à des professionnels ou à des groupes de soutien ou d'entraide par les pairs vous obtiendrez une aide sans jugement sur votre situation.

### ALCOOL AU FÉMININ : UN TABOU

