

TOOLKIT


FR

EmpowerHer

Reconnaître
et aborder
les dépendances
féminines



RÉSEAU DE SERVICES
DE SOUTIEN
AUX FEMMES
À FLORENCE



Dans le domaine de l'étude et du traitement des dépendances, nous nous concentrons souvent sur les expériences et les besoins des hommes, en négligeant les **expériences uniques des femmes**. Il est important de reconnaître d'abord que les femmes sont aussi sujettes aux dépendances que les hommes, bien que souvent de manière différente.

Les dépendances féminines se distinguent par la **complexité des expériences**, généralement caractérisées par des traumatismes et des pressions sociales qui peuvent amplifier leur vulnérabilité. Malheureusement, ces expériences ont été longtemps ignorées par les services de récupération, qui ont tendance à être conçus pour répondre aux besoins des hommes.

Ce bref guide vise à mettre en lumière **les réalités des dépendances féminines**, en fournissant des **informations claires et accessibles** à celles qui sont directement ou indirectement confronté-e-s à ce sujet.

Le guide fait partie du projet **We-Hope**, financé par la Région Toscane et réalisé par **ACISJF Firenze OdV**, **Associazione Nosotras**, **Associazione Progetto Arcobaleno APS**, **Gli Anelli Mancanti**, **ItaliaHello** e **Le Curandaie APS**. We-Hope est un réseau de services dédiés à offrir un soutien et des opportunités d'**autonomie socio-économique et d'inclusion professionnelle aux femmes** italiennes et étrangères vivant en situation de marginalité dans la métropole de Florence.

QU'EST-CE QU'UNE DÉPENDANCE?

Une dépendance est une **condition psychologique et/ou physique** qui résulte de l'interaction incontrôlée entre un organisme et une substance spécifique, entraînant le développement de **comportements que nous ne pouvons pas gérer**. Le principal de ces comportements est le besoin compulsif de consommer une substance ou d'effectuer des actions pour éprouver des sensations positives.

Par exemple, lorsque nous mangeons du chocolat ou recevons un câlin, notre cerveau produit une substance chimique appelée *dopamine* qui nous fait nous sentir bien et nous **procure du plaisir**. Nous désirons alors consommer de plus en plus de chocolat ou recevoir plus de câlins pour continuer à ressentir cette **sensation de bien-être**. Cela peut se produire avec toutes les substances ou comportements qui nous procurent du plaisir. La recherche continue peut mener à un besoin **fort et incontrôlable**, c'est-à-dire une dépendance, qui nous pousse à consommer continuellement une substance, **même si cela nous fait du mal**.

Lorsque la dépendance est psychologique, nous ressentons un désir émotionnel fort d'utiliser une substance. Lorsque c'est physique, notre corps en a besoin pour se sentir bien.

POURQUOI DEVIENT-ON DÉPENDANT·E?

Le développement d'une dépendance ne peut pas être attribué à une cause précise, car les dépendances résultent souvent d'une **combinaison de facteurs et de circonstances**. Les conditions qui peuvent favoriser l'apparition des dépendances incluent:

- un environnement familial et relationnel malsain;
- un contexte économique défavorisé;
- l'exposition à des sources graves de stress, de traumatismes ou de violences.

Ces situations génèrent souvent des **émotions douloureuses, désagréables et difficiles à gérer**. Pour échapper à cette agitation, nous pouvons ressentir le besoin de **trouver du réconfort** dans quelque chose qui nous procure du plaisir. Ici intervient le facteur biologique, c'est-à-dire la prédisposition du cerveau à rechercher la sensation de plaisir activée par la *dopamine*. Plus la **recherche de la substance** est fréquente et continue, plus la probabilité de développer une dépendance est grande. Ces dépendances se développent souvent **en parallèle avec d'autres troubles mentaux** comme la dépression, les troubles de la personnalité ou l'anxiété. Il est important de se rappeler que développer **une dépendance n'est ni une faute**, ni un indicateur que l'on est une mauvaise personne. Les dépendances résultent de **conditions de malaise qui nécessitent de l'aide**, non pas du jugement ou de la stigmatisation.

QUELLES SUBSTANCES CRÉENT DES DÉPENDANCES?

Il existe de nombreuses substances qui peuvent entraîner une dépendance, y compris certaines **substances illicites** comme la cocaïne, l'héroïne, l'ecstasy ou le cannabis. Cependant, il existe également de nombreuses **substances légales** et accessibles à tous qui peuvent causer une dépendance, telles que:

- nicotine;
- médicaments;
- alcool;
- internet et réseaux sociaux;
- jeux de hasard;
- nourriture.

Chaque substance a un effet différent, mais toutes agissent sur le **système de récompense et de gratification**. Cela signifie que de nombreuses substances ou actions qui génèrent du plaisir et de la satisfaction peuvent également faire l'objet de dépendances.

COMMENT RECONNAÎTRE UNE DÉPENDANCE?

Il n'est pas facile de comprendre que nous développons une dépendance. La dépendance se développe **lentement** avec le temps. Cependant, certains **signes** peuvent vous aider à la repérer:

- Si, par exemple, vous buvez beaucoup, jouez souvent aux jeux de hasard ou passez beaucoup de temps sur internet et que vous êtes conscient-e de l'impact négatif sur votre vie, mais que vous ne pouvez pas vous limiter ou vous arrêter, vous pourriez être dépendant-e.
- Si, en essayant d'arrêter, vous ressentez des symptômes désagréables comme des tremblements, des nausées ou de l'agitation, vous pourriez être confronté-e-s à un syndrome de sevrage, ce qui indique une possible dépendance.
- Si vous préférez boire, fumer, jouer aux machines à sous ou rester sur internet plutôt que de faire des choses qui étaient importantes pour vous, comme passer du temps avec des ami-e-s ou être avec la famille, vous pourriez souffrir d'une dépendance.

EXISTE-T-IL DES DIFFÉRENCES DANS LES DÉPENDANCES ENTRE LES HOMMES ET LES FEMMES?

Autrefois, les dépendances étaient considérées comme un phénomène uniquement masculin. Aujourd'hui, nous savons que les femmes peuvent également développer des dépendances, souvent avec des **caractéristiques différentes** de celles des hommes.

Par exemple, dans les jeux de hasard, les femmes préfèrent le bingo et les loteries, tandis que les hommes préfèrent les jeux de compétences, de stratégie ou les paris sportifs.

En ce qui concerne l'usage des substances, il a été observé que les femmes commencent à en abuser **à un âge plus avancé** que les hommes. De plus, les femmes tendent à développer des dépendances plus rapidement, un phénomène connu sous le nom de *telescoping*, qui pourrait être dû à des variations hormonales typiques du cycle menstruel, de la grossesse ou de la ménopause, à des différences dans le métabolisme des femmes ou à des facteurs psychologiques.

Les dépendances féminines ont également des **effets différents** de ceux des hommes, tels que :

- augmentation de la probabilité d'infertilité;
- début anticipé de la ménopause;
- complications pendant la grossesse et l'allaitement;
- augmentation du risque de développer un cancer du sein.

AVEZ-VOUS BESOIN D'AIDE?

Si vous comprenez que vous avez développé une dépendance, **vous ne devez pas avoir honte ou vous sentir coupable**. Malheureusement, c'est une condition qui affecte de nombreuses personnes, plus que vous ne le pensez.

Rappelez-vous que vous pouvez surmonter les dépendances! Le premier pas pour y parvenir est de prendre conscience de votre condition et d'avoir la volonté d'arrêter d'abuser. Ensuite, il est nécessaire de chercher de l'aide en s'adressant à des professionnel-le-s de la santé. Vous pouvez en parler à votre médecin-e de famille, qui saura vous orienter vers le chemin le plus adapté à votre situation.

Si vous habitez en Toscane, vous pouvez vous adresser au **Ser.D., Services pour les Dépendances**, qui offre des conseils et une assistance spécialisée, tant médicale que psychologique. Les Ser.D. peuvent vous aider pour des problèmes liés à l'utilisation de **substances légales** (comme l'alcool, le tabac et les médicaments) **et illégales** (comme l'héroïne, la cocaïne, les cannabinoïdes, les substances synthétiques, etc.) ainsi que pour d'autres formes de dépendance, comme les jeux de hasard et les dépendances à internet ou aux jeux vidéo. Vos proches ou ami-e-s peuvent également contacter le Ser.D. pour obtenir de l'aide. **L'accès est gratuit et la confidentialité est garantie.**

Pour obtenir des informations, vous pouvez appeler le **numéro gratuit 800 39 40 88**, actif du lundi au vendredi de 9h00 à 13h00 et de 15h00 à 17h00.

Il existe également un **Centre d'Écoute pour les Jeux de Hasard** actif pour toute la Toscane au **numéro gratuit 800 88 15 15**, opérationnel de 9h00 à 14h00, du lundi au vendredi. Si vous préférez, vous pouvez également envoyer un email à ascolto.giocodazzardo@regione.toscana.it.

INDIRIZZI E CONTATTI



Associazione
Cattolica
Internazionale
Servizio della
Giovane
FIRENZE

ACISJF Firenze ODV
Stazione S.M. Novella
via Valfonda, 1 - Firenze
055 294635
segreteria@acisjf-firenze.it
www.acisjf-firenze.it



NO ASSOCIAZIONE
NOS
OTRAS
25 ANNI INSIEME

Associazione Nosotras
via Faenza, 103 - Firenze
055 2776326
donnenosotras@gmail.com
www.nosotras.it



ASSOCIAZIONE
PROGETTO ARCOBALENO

**Associazione
Progetto Arcobaleno APS**
via del Leone, 9 - Firenze
055 288150
arcobaleno@progettoarcobaleno.it
www.progettoarcobaleno.it



anelli
mancanti
firenze

Gli Anelli Mancanti
via Palazzuolo, 8 - Firenze
055 2399533
glianellimancanti@yahoo.it
www.anellimancanti.com



ItaliaHello
Trova. Impara. Realizza.

ItaliaHello
via Pier Capponi, 69 - Firenze
331 2170145
info@italiahello.it
www.italiahello.it



Le Curandaie APS
via Domenico Cirillo, 2L - Firenze
055 5385341
info@lecurandaie.it
www.lecurandaie.it



MINISTERO del LAVORO
e delle POLITICHE SOCIALI



REGIONE
TOSCANA

Progetto approvato con D.D.R. 13511/23
con il contributo di Ministero del Lavoro
e delle Politiche Sociali e Regione Toscana