

CHANGER DE MOTS POUR DECONSTRUIRE LES REPRESENTATIONS

Fiche outil

Exemples d'arguments utilisés par une intervenante auprès d'une personne concernée qui a engagé un accompagnement IACA

Objectifs

- Lutter contre la stigmatisation
- Libérer la parole
- Renforcer le pouvoir d'agir
- Lutter contre le sentiment de honte, d'échec et de fatalité

« Je suis alcoolique »

« L'approche de Réduction des Risques Alcool considère que le mot Alcoolique est un terme qui peut revêtir un aspect très péjoratif. Il est employé fréquemment et de manière négative pour désigner les personnes consommatrices d'alcool, et en devient stigmatisant. Elles finissent par penser et croire qu'elles correspondent aux stéréotypes véhiculés par ce terme.

L'approche RdR Alcool évite donc de parler d'alcoolisme lui préférant l'expression de personne consommatrice d'alcool, postulant qu'une consommation ne peut suffire à définir quelqu'un. Vous êtes aussi et avant tout une femme (un homme), un(e) ami(e), un(e) mère (père), un(e) habitant(e), un(e) travailleur(euse)... Et on ne peut pas vous réduire à une identité stéréotypée, au risque qu'elle vous enferme, qu'elle vous dévalorise et freine la reprise en main de vos consommations. Je vous propose qu'on essaye ensemble de changer de mots et de regard. »

Mise en dialogue ou recherche conjointe de solutions :

En y réfléchissant pensez-vous que ce terme est stigmatisant ?

« J'ai un problème d'alcool »

Avant de devenir un problème, l'alcool était d'abord une solution, une stratégie que vous avez trouvée à un moment de votre vie. Vous ne buvez pas pour vous faire du mal, mais au contraire parce que cela vous fait d'abord du bien, vous apaise, vous aide dans votre vie quotidienne. Vous parvenez grâce à l'alcool à faire des choses que vous ne pourriez pas

faire à jeun. L'approche RdR Alcool propose d'identifier quels sont les effets que vous recherchez quand vous avez recours à l'alcool. »

Mise en dialogue ou recherche conjointe de solutions :

Si l'on regarde alors l'alcool comme une solution, elle servirait à quoi pour vous ?

« Je veux arrêter de boire »

Je comprends que vous ayez envie d'arrêter car jusqu'à présent, on ne vous a proposé aucune autre solution et vous la considérez comme la seule issue possible, la seule réponse à vos problèmes. Pourtant cette option ne convient pas à tout le monde. Les estimations montrent que seul 10% des personnes parviennent après une cure à maintenir l'abstinence.

L'approche RdR Alcool est une proposition complémentaire à celles existantes qui propose de soutenir les personnes qui ne souhaitent pas ou ne peuvent arrêter leurs consommations. Elle apporte d'autres réponses, et notamment celle de vous accompagner en faisant avec la réalité de vos consommations pour mieux les reprendre en main. »

Mise en dialogue ou recherche conjointe de pistes d'amélioration :

Avez-vous déjà une expérience de cure ou d'arrêt de vos consommations ? Comment cela s'est passé ? Si cette expérience n'était pas positive, pensez-vous que tester une autre proposition serait porteur pour vous ?

« Je suis foutu, il n'y a pas d'issue »

Je comprends que vous ressentiez cela, car l'offre de soin proposée actuellement n'est pas adaptée à tout le monde et conduit les personnes à se sentir en échec. Le projet d'arrêt est un objectif difficile à atteindre et souvent présenté ou vu comme la seule solution.

L'approche RdR Alcool constate que les personnes tentent beaucoup de choses, souvent seule. Dans notre proposition d'accompagnement, nous nous attachons à changer de perspective et à réfléchir ensemble aux améliorations possibles dans votre quotidien. Sachez qu'il n'y a pas de fatalité. Si vous êtes venu nous rencontrer, c'est que vous pensez qu'il y a encore des choses à essayer. Alors on va repérer ensemble quelles sont vos ressources, chez vous et dans votre entourage, et les mobiliser. L'objectif est de trouver des solutions concrètes et adaptées à vos besoins. Nous sommes là pour vous soutenir, vous aider à réfléchir tout au long de cet accompagnement et trouver quelles sont les conditions de votre bien-être.

L'approche RdR Alcool permet de penser et de faire autrement. Beaucoup de gens que nous accompagnons ont vu leur situation s'améliorer : elles ont retrouvé un cadre de vie plus satisfaisant, et surtout, confiance dans leurs capacités à agir. Ainsi, elles prennent moins de risque avec leurs consommations, ou arrivent à les gérer de manière satisfaisante. »

Mise en dialogue ou recherche conjointe de pistes de solution :

Si nous cherchions à améliorer votre quotidien, quelle serait votre priorité ?

« J'ai tellement honte »

C'est un sentiment normal généré par un regard social stigmatisant, excluant et dévalorisant à l'égard des consommateurs d'alcool. Il mène à une culpabilisation et une auto-stigmatisation très destructrices qui paralysent, alimentent l'idée d'être une mauvaise personne et/ou d'être incapable, et renforcent ainsi les consommations. Nous allons chercher à briser ce cercle vicieux, et à leurs tours, ces sentiments négatifs. Le recours à l'alcool est une solution que vous avez trouvée à un moment donné, pour vous aider à faire face à des situations difficiles et vous avez eu raison.

Dans l'approche RdR Alcool, nous cherchons à vous libérer du sentiment de honte créé par le regard social porté sur les consommateurs. Cela vous permettra de vous sentir plus à l'aise avec la question de l'alcool, d'aborder autrement vos consommations en

s'appuyant sur votre expertise, pour envisager ensemble des améliorations constructives. »

Mise en dialogue ou recherche conjointe de pistes de solution :

Pourrions-nous explorer ensemble ce que le sentiment de honte ou de culpabilité vous empêche ou vous a empêché d'accomplir ?

Nous pourrions alors trouver une solution pour atteindre vos objectifs.

