

# PARLER D'ALCOOL AUTREMENT C'EST DÉJÀ RÉDUIRE LES RISQUES

Changer de mots pour ne plus stigmatiser

TERMES ET NOTIONS FRÉQUEMMENT UTILISÉS		TERMES ET NOTIONS A RETENIR DANS UNE APPROCHE RdR ALCOOL	
<b>ALCOOLIQUE</b>	Le terme "alcoolique" est trop chargé de représentations négatives voire parfois péjoratives. Utilisé pour décrire sa perte de contrôle, son incapacité à répondre aux attentes des professionnels ou de l'entourage.	<b>PERSONNE CONSOMMATRICE D'ALCOOL</b>	Permet de sortir de l'identité "d'alcoolique" dans laquelle s'enferme la personne. Terme neutre qui n'induit pas la notion d'abus ou de dépendance.
<b>GUÉRISON OU ARRÊT DÉFINITIF</b>	Objectif idéal difficile à atteindre et souvent porteur de désillusions, qui renforce le sentiment d'échec et de fatalité. Notion qui focalise l'ensemble des difficultés vécues par la personnes sur la consommation d'alcool.	<b>RÉTABLISSEMENT</b>	Objectif modulable et évolutif qui permet d'envisager des marges de progression, une diversité de solutions d'amélioration, Permet d'intervenir sur d'autres aspects que la consommation d'alcool.
<b>PROBLÈME</b>	Renvoie à une approche qui se penche sur les manques et les déficit, un état des lieux de ce qui ne va pas.	<b>SOLUTION</b>	Approche qui renvoie à ce qui peut être entrepris, qui regarde les ressources mobilisables chez les personnes.
<b>COMBIEN VOUS CONSOMMEZ ?</b>	Focus ciblé sur les quantités et doses d'alcool. Indicateur qui à lui seul ne suffit pas à évaluer les situations vécues. Renforce le sentiment d'absence de contrôle chez la personne.	<b>COMMENT VOUS CONSOMMEZ ?</b>	Focus sur les pratiques et contextes de consommations pour identifier les risques. Permet d'engager et d'ouvrir l'échange, de diversifier les objectifs d'amélioration. Renforce le sentiment de maîtrise et de stratégie mise en place par la personne.
<b>ERREUR LA PERSONNE NE SAIS PAS / SE TROMPE</b>	Renvoie l'idée que le "produit alcool" a pris le dessus sur tous les aspects de la vie de la personne qui n'est plus en mesure de faire des choix pertinents pour elle.	<b>EXPERTISE COMPÉTENCES STRATÉGIES DE CONSOMMATION</b>	Redonne une place centrale à la personne : savoirs expérientiels. Renvoie à sa capacité d'observer et d'analyser sa consommation pour rechercher les marges d'amélioration.
<b>ÉCHEC ET RECHUTE</b>	Renvoie au sentiment de fatalité, de spirale d'échec, à l'idée qu'une fois encore la personne n'a pas réussi.	<b>EXPÉRIMENTATION / TENTATIVE</b>	Idee forte de l'approche RdR Alcool pour redonner la force, l'envie d'évoluer à son rythme et d'observer les résultats.



1/2



## TERMES ET NOTIONS FRÉQUEMMENT UTILISÉS

## TERMES ET NOTIONS A RETENIR DANS UNE APPROCHE RdR ALCOOL

<b>ALCOOL DANGER</b>	Souvent présenté comme l'argument pour engager le changement. Qui a plutôt pour effet de renforcer le stress, la peur, la honte qui au contraire ralentissent la demande d'aide.	<b>DANGER MANQUE D'ALCOOL</b>	Rupture essentielle à proposer aux personnes pour sécuriser leurs consommations. Porter une attention aux sous et aux sur alcoolisation et tenter d'éviter les pics de consommations.
<b>FATALITÉ IMPOSSIBILITÉ DE CHANGEMENT</b>	Idée que quelle que soit la proposition, la personne n'arrive pas à se contraindre à l'arrêt et que sa situation ne va qu'aller en s'aggravant et qu'il n'y a pas d'issue.	<b>ESPOIR DE CHANGEMENT</b>	Ré-ouvrir le champ des possibles pour trouver des pistes d'améliorations et redonner espoir aux personnes.
<b>MANQUE ET INCAPACITÉ</b>	Faire un focus sur ce qui ne fonctionne pas, ce que la personne n'arrive pas à entreprendre, renforce l'idée que la personne se fait de son incapacité à mettre en œuvre une quelconque action d'amélioration.	<b>RESSOURCES POTENTIEL</b>	Faire un focus sur ce que la personne est en capacité de réaliser, d'engager, ce qu'elle a amélioré, les pistes qu'elle a trouvées pour ne pas aggraver sa situation.
<b>VOLONTÉ</b>	Représentation fréquemment citée par les personnes comme reproche qui leur est fait. Jugement ou représentation fortement stigmatisants qui produisent, honte, culpabilité, isolement, renoncement.	<b>POSSIBILITÉ</b>	Repositionner les choix de la personne dans son contexte de vie. Élaborer des actions pragmatiques et réalisables par étapes dans le parcours de la personne.
<b>ABSTINENCE</b>	Souvent perçue comme seule voie possible pour améliorer sa situation y compris sur des aspects autres que le niveau de consommation (état de santé globale, vie sociale, professionnelle, etc.)	<b>GESTION REPRISE EN MAIN</b>	Proposer des paliers adaptés à la personne sans mettre en objectif préalable l'arrêt mais la notion de mieux être. Renforcer le pouvoir d'agir.
<b>DÉNI</b>	Terme vulgarisé qui sous-tend l'idée que la personne ment ou n'a pas conscience de son état.	<b>STRATÉGIE DE PROTECTION</b>	La personne se protège et choisit de parler de ses consommations si elle se considère en toute confiance.

