

## Amorcer un dialogue autour des consommations d'alcool

Ce document propose **des points de repères et un argumentaire** pouvant être mobilisés pour amorcer un dialogue autour des consommations d'alcool dans le cadre d'accompagnement de personnes consommatrices d'alcool.

L'objectif proposé dans ce document est d'engager un premier échange en se **positionnant auprès de la personne comme une ressource** pour parler d'alcool, en **commençant à lever les freins** qui pourraient empêcher un dialogue sur le sujet et **fournir des informations adaptées** à sa situation.

### En bref

#### Amorcez le dialogue autour de vos missions, en incluant la dimension santé.

Accompagner les personnes à agir positivement sur leur santé fait partie de vos missions. La santé s'envisage au sens large comme un état de bien-être physique, mental et social. D'innombrables facteurs peuvent influencer sur la santé globale d'un individu telles que l'alimentation, le sommeil, les capacités financières, certaines habitudes. La consommation d'alcool en fait partie.

*Pour illustrer...*

*« Savez-vous que vous pouvez nous solliciter pour un soutien concernant la santé et que je m'occupe particulièrement de [...] et mes collègues de [...]... ? »*

*« Savez-vous que nous proposons aux personnes qui le souhaitent du soutien sur leurs projets de soin ? »*

#### Abordez le sujet de la consommation d'alcool de manière globale

L'objectif est de décentrer le sujet alcool de la situation de la personne.

La consommation d'alcool est une pratique courante et culturelle en France. C'est un facteur qui, comme d'autres, influe positivement et/ou négativement sur le bien-être et la santé globale d'une personne. Pourtant ce sujet est souvent difficile à aborder par les personnes, de peur d'être jugé.e, stigmatisé.e ou se voir imposer des changements non désirés.

Vous avez conscience de ce contexte et c'est pourquoi vous mobilisez dans vos missions l'approche de RdR Alcool qui permet un nouveau regard sur la consommation d'alcool afin d'en faire un sujet de santé comme les autres sans stigmatisation ni jugement.

*Pour illustrer...*

*« Dans notre société, parler de ses consommations d'alcool est parfois tabou, qu'en pensez-vous ? »*

*« Parfois la consommation d'alcool un sujet difficile à aborder en raison de [...] diriez-vous que vous partagez ce constat ? »*

Être repéré comme un professionnel pouvant soutenir les personnes sur la dimension santé.

**Pourquoi ?** Être repéré comme légitime à aborder toute question liée à la santé.

**Comment ?** En rappelant ou présentant vos rôles et vos missions.

Faire de la consommation d'alcool un sujet de santé comme les autres

**Pourquoi ?** Rendre accessible un échange autour des consommations d'alcool.

**Comment ?** en faisant un détour pour ne pas confronter directement la personne à ses propres consommations.

## Thématiques RdR Alcool à aborder pendant l'échange

**Déconstruire certaines représentations** : Le regard de la société sur les consommateurs d'alcool est souvent stigmatisant et excluant. Cela entraîne parfois un sentiment de honte, de culpabilité et d'échec susceptibles de contraindre les personnes qui consomment à se protéger du regard des autres en taisant ou en cachant leurs consommations. Ici il n'y a aucun jugement de ce genre afin d'en parler librement.

*Pour illustrer...*

*« Avez-vous parfois été contraint de cacher, taire ou minimiser vos consommations pour ne pas être jugé ou stigmatisé ? »*

*« Vous êtes-vous déjà senti jugé ou stigmatisé alors que vous souhaitiez parler de vos consommations ? »*

**Définir l'approche RdR Alcool** : elle implique de faire avec les consommations d'alcool dans la réalité du quotidien, en s'adaptant aux besoins spécifiques de chaque personne et avec l'objectif de limiter les atteintes de la consommation sur un plan physique, psychique et social. Elle ne s'attache pas prioritairement au COMBIEN la personne consomme mais au COMMENT. Elle vise à améliorer le quotidien et la santé des personnes sans viser un changement radical des habitudes ou un arrêt des consommations qui nécessiterait alors l'appui d'intervenants spécialisés.

*Pour illustrer...*

*« Avez-vous déjà entendu parler de la RdR Alcool ? Si non elle implique de [...] »*

*« Savez-vous qu'il existe d'autres solutions que l'arrêt des consommations pour prendre soin de vous ? »*

**Illustrer avec des actions dans le quotidien de la personne** : Par exemple sur l'alimentation, l'hydratation, le sommeil ou la relation aux autres afin de réduire le risque alcool et limiter des conséquences potentielles telles que l'isolement, les souffrances psychiques ou les conséquences négatives sur l'organisme.

*Pour illustrer...*

*« Nous pourrions par exemple travailler sur la manière dont vous vous alimentez ou vous hydratez et observer ensemble si cela réduit certains effets associés à l'alcool qui vous dérangent : des maux de ventre ou de tête par exemple. »*

*« Nous pourrions travailler pour éviter les ruptures d'alcool qui peuvent être dangereuses. En l'occurrence, sans modifier les habitudes de consommations nous évitons un risque majeur : celui du sevrage non accompagné. »*

**Informer la personne** sur vos disponibilités ou d'autres ressources à mobiliser (collègues, partenaires, activité dédiée, documents...) si elle souhaite plus d'informations sur l'approche RdR Alcool ou échanger concernant ses consommations et son projet de santé.

Nos ressources en ligne pour aller plus loin...

plateforme-solale.fr



### Lever les freins

**Pourquoi ?** simplifier et faciliter le dialogue sur l'alcool.

**Comment ?** en rassurant la personne et en reconnaissant la légitimité des stratégies de protection mises en place.

### Présenter la RdR Alcool

**Pourquoi ?** Faire adhérer la personne à une proposition de soutien.

**Comment ?** En présentant les spécificités et les nouveautés proposées en RdR Alcool.

### Communiquer des informations utiles

**Pourquoi ?** Faciliter la compréhension de la proposition et l'adhésion.

**Comment ?** En donnant des exemples concrets, pragmatiques et ayant des effets observables à court terme.

### Se rendre disponible

**Pourquoi ?** Poursuivre le dialogue autour de la santé et des consommations.

**Comment ?** En proposant un temps dédié, des informations ou un rdv avec un collègue.