CES MOTS QUI FONT MAL ...

CES MOTS QUI REDONNENT ESPOIR ...

Tenter de faire prendre conscience de la mise en danger, des risques de maladies, d'accidents et de mort

Tu te tues à petit feu !

Sans remettre en cause la dangerosité du produit, jouer sur ce mécanisme n'est pas le levier le plus opérant et peu parfois éloigner du soin.

L'alcool est dangereux oui... mais il y a plein d'autres façons d'en parler. Je sais que l'alcool t'aide à surmonter certains problèmes.

Traiter une personne d'alcoolique

Tu n'es qu'un alcoolique !

Bannir le mot « alcoolique » et utiliser « consommateur d'alcool »

Tu ne peux pas être réduit à ce que tu consommes, tu es beaucoup plus que ça !

Culpabiliser la personne, lui renvoyer des représentations négatives, lui faire remarquer les aspects négatifs de son état

Tu t'es vu quand t'as bu !
C'est tellement moche une femme qui boit !

Valoriser les aspects positifs de la situation de la personne et les efforts faits

J'ai vu que tu as déjà fait beaucoup efforts, bravo !

Croire que la personne n'a pas conscience ou qu'elle ne souffre pas de la situation pour elle et son entourage

Tu ne vois pas le mal que tu nous fais subir !

Lever le sentiment de honte et de culpabilité pour aider la personne à engager le changement

Dis-moi comment je peux t'aider.
Tu peux compter sur moi.

Penser qu'elle n'a pas de volonté et qu'elle n'essaie pas de « s'en sortir »

Tu n'as vraiment aucune volonté !

Rassurer et déculpabiliser la personne en ayant conscience que peu de personnes arrivent à maintenir l'arrêt

Je vois tout ce que tu as déjà essayé et je sais que le maintien de l'abstinence est très difficile à tenir.

Demander d'arrêter de boire, imposer l'abstinence, penser qu'à sa place on y arriverait.

Tu bois trop,
il faut que tu arrêtes !
Si tu veux arrêter, tu peux !
Si tu rebois UN dé à coudre, c'est la rechute !

Chercher d'autres façons d'améliorer la situation de la personne sans commencer par l'arrêt des consommations

Je sais que changer des habitudes ça prend du temps et tu peux prendre soin de toi, même si tu continues à boire.

Être soupçonneux, ne plus faire confiance, éviter la personne

On ne peut pas te faire confiance !
Je ne te verrais plus tant que tu n'auras pas arrêté !

Indiquer que l'on croit à la possibilité d'amélioration

J'ai confiance en toi. Je sais que tu peux reprendre la main.

Penser qu'une personne a totalement perdu le contrôle de sa consommation

Tu n'es plus capable de rien !

Indiquer à la personne qu'elle est capable d'engager des changements s'ils sont pragmatiques et réalistes.

N'abandonne pas.
Il y a toujours quelque chose à tenter pour aller mieux

santé !

Travail réalisé par le groupe de ParticipaCtion, composé des personnes ayant expérimentées un accompagnement à la Réduction Des Risques Alcool
Marseille 2018