CES MOTS QUI FONT MAL ...		CES MOTS QUI REDONNENT ESPOIR ...
Tu te tues à petit feu !	Tenter de faire prendre conscience de la mise en danger, des risques de maladies, d'accidents et de mort 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.
Tu n'es qu'un alcoolique !	Traiter une personne d'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 !
Tu t'es vu quand t'as bu ! C'est tellement moche une femme qui boit !	Culpabiliser la personne, lui renvoyer des représentations négatives, lui faire remarquer les aspects négatifs de son état 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 !
Tu ne vois pas le mal que tu nous fais subir !	Croire que la personne n'a pas conscience ou qu'elle ne souffre pas de la situation pour elle et son entourage 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.
Tu n'as vraiment aucune volonté !	Penser qu'elle n'a pas de volonté et qu'elle n'essaie pas de « s'en sortir » 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.
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 !	Demander d'arrêter de boire, imposer l'abstinence, penser qu'à sa place on y arriverait. 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.
On ne peut pas te faire confiance ! Je ne te verrais plus tant que tu n'auras pas arrêté !	Être soupçonneux, ne plus faire confiance, éviter la personne Indiquer que l'on croit à la possibilité d'amélioration	J'ai confiance en toi. Je sais que tu peux reprendre la main.
Tu n'es plus capable de rien !	Penser qu'une personne a totalement perdu le contrôle de sa consommation 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

Ysanté !

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