

Une échelle pour repérer les situations de stigmatisation

Un outil de Réduction des Risques Alcool conçu grâce aux témoignages et aux expériences de personnes

Un regard,
un mot,
une attitude...

- pour mieux comprendre les **mécanismes de stigmatisation et de discrimination** qui se mettent en place à l'encontre des personnes consommatrices d'alcool.
- pour sensibiliser le public et les professionnels à **l'impact des préjugés et de la stigmatisation** sur le recours aux soutiens et aux soins :

...peuvent tout changer !

santé mentale **accès aux soins** **isolement social**
auto-stigmatisation **opportunités limitées**



Attitude empathique et respectueuse

Acceptation et soutien sans jugement

Impact Favorise la confiance en soi, la parole et la possibilité de demander du soutien

Les mots qui soutiennent !



Attitude déplacée et jugements légers

Curiosité maladroite ou moquerie

Impact : déstabilise, crée du malaise et amplifie la perte de confiance en soi

Petites remarques grands effets !



Préjugés et micro-agressions

Remarques intrusives et désobligeantes ou conseils non sollicités

Impact : renforce la honte et la culpabilité, la mésestime de soi, le repli sur soi et pousse les personnes à dissimuler leur consos

Le poids des mots !



Exclusion et discrimination

Humiliant, rejetant et culpabilisant

Impact : installe le tabou, intensifie la détresse, l'isolement et le sentiment de fatalité

Les attitudes qui blessent !

Est à tes côtés sans te juger

Offre un soutien bienveillant sans condition d'arrêt des consommations

A confiance en toi et te respecte

Comprend tes difficultés

Ne te réduit pas à ta consommation d'alcool

Pose des questions intrusives et indiscrettes

Se moque de toi

Fait des blagues sur ta consommation

Donne des conseils inadaptés ou irréalisables

Considère que tu pourrais facilement faire autrement

Fait des reproches

Met toutes tes difficultés sur le dos de l'alcool

Évite de te fréquenter à cause de ta consommation

Critique ouvertement ta consommation

Parle de ta consommation à d'autres personnes sans ton consentement

A des réactions hostiles et de rejet

Te refuse l'accès ou t'exclue d'activités sociales ou professionnelles

Fait des commentaires dégradants ou humiliants

Refuse de te fournir des services ou des soins à cause de ta consommation

Commet des violences verbales ou physiques en lien avec ton rapport à l'alcool