

Fiche 14 – Le soutien associatif et par les pairs en matière d’alcool, une pratique d’accompagnement qui s’adapte aux spécificités de genre et de la personne

Le soutien par les pairs en matière d’alcool

Les pairs rassemblent des personnes autour d’une expérience commune de vie, de maladie ou de situation difficile. Sur la base de la transmission de leur savoir expérientiel, lequel repose sur le cumul de la triple expérience de la maladie – ici, le trouble de l’usage d’alcool –, des soins et du rétablissement, les pairs peuvent offrir un soutien émotionnel, des informations et des conseils pratiques sur la gestion de leur situation et sur les dispositifs d’accompagnement existants. Par leurs actions d’information et de sensibilisation, les pairs contribuent aussi à la prévention en aidant à la prise de conscience d’habitudes émergentes et à la gestion de situations à risque. Depuis de nombreuses décennies, en particulier au sein d’associations d’entraide, les pairs sont des acteurs de base en matière d’alcoolologie.

Les principes fondamentaux du soutien par les pairs s’appliquent pleinement aux besoins et aux difficultés des personnes en matière d’alcool :

- **l’expérience partagée** : elle favorise une compréhension profonde et une connexion empathique entre pairs ;
- **l’empowerment** : il renforce le pouvoir d’agir et l’autonomie des individus en partageant avec eux les outils et la confiance nécessaires à leur rétablissement (basé ou pas sur l’abstinence selon le choix de la personne) ;
- **l’égalité et le respect mutuel** : chaque personne est considérée comme compétente et experte de sa propre expérience ;
- **la confidentialité réciproque** : elle permet un libre partage d’expérience.

Les objectifs principaux du soutien par les pairs en matière d’alcool

Par la proximité d’expérience vécue, la reconnaissance et le soutien mutuel, il permet de :

- **désamorcer le sentiment de honte et de culpabilité** : le partage d’expérience avec les pairs permet de déconstruire le stéréotype accusatoire impliquant la seule volonté individuelle et d’aborder l’ensemble des facteurs en jeu, notamment collectifs (environnement social et affectif) et contextuels (exposition à des violences) ;
- **briser le silence et l’isolement** : le réapprentissage de relations interpersonnelles et les échanges entre pairs restaurent le sentiment d’appartenance communautaire et ouvrent la porte à un rétablissement possible grâce à l’effet de reconnaissance et à leur soutien. En déconstruisant les représentations sociales qui empêchent la parole de se libérer, les pairs aident les personnes à modifier leur perception des usages et à sortir du vécu d’exclusion et du renoncement aux aides ;
- **croire au changement** : le partage d’histoires et de l’expérience vécue (dont le parcours de rétablissement, l’ambivalence face au changement) permet aux personnes de s’identifier, de retrouver confiance en leurs propres capacités et ressources, de se projeter elles aussi vers le changement possible. Les outils de gestion du stress, des

émotions, de l'hypersensibilité à l'environnement partagés par les pairs les aident à s'autonomiser et à se libérer du recours à l'alcool comme seule stratégie d'adaptation.

Le soutien par les pairs en matière d'alcool est attentif aux spécificités de genre

Bien que n'étant pas une pratique genrée, le soutien entre pairs permet naturellement une approche spécifique des personnes, adaptée à leur genre et/ou à d'autres caractéristiques, puisqu'il repose précisément sur le principe de reconnaissance mutuelle et d'expérience partagée.

S'agissant des femmes exposées à l'alcool, les pairs du même genre sont naturellement à même de tenir compte des spécificités physiologiques et des moments marquants de la vie des femmes afin de les débanaliser et les soutenir en cas de difficultés à leur endroit (par exemple, la grossesse ou la ménopause). Cela permet aussi de déconstruire les représentations sociales liées au genre, de partager le vécu de stigmatisation plus marqué chez les femmes que les hommes, de soutenir et aider les personnes subissant des discriminations de genre.

Comment orienter une personne vers un soutien par des pairs en matière d'alcool

Les acteurs de premier recours qui repèrent un besoin d'accompagnement peuvent, en fonction des préférences de la personne et notamment en cas de réticence, voire de refus de médicalisation, l'orienter vers un soutien par des pairs. La personne pourra être orientée vers un groupe de parole et/ou bénéficier d'échanges individuels avec des pairs, que ce soit dans le cadre d'un dispositif de soins ou d'accompagnement (par exemple, service hospitalier, CSAPA, etc.) et/ou au sein d'une association d'entraide (prônant ou pas l'abstinence).

Soit parce qu'ils incluent des pairs dans leurs équipes et organisations, soit parce qu'ils peuvent assurer la mise en lien avec des pairs, les dispositifs et structures auxquels l'acteur de premier recours peut se référer pour orienter une personne vers un tel soutien incluent :

- les associations d'entraide entre pairs ;
- les associations de patients experts en addictologie ;
- le secteur médico-social, en particulier les CSAPA, CAARUD, MSMA et CJC¹ ;
- les équipes de liaison et de soins en addictologie (ELSA) qui favorisent la coordination entre la ville et l'hôpital et avec les structures de coopération en addictologie ;
- les services de soins en alcoologie et addictologie ;
- les centres de postcure ;
- les structures de coopération en addictologie.

Le choix de la structure dépendra de la préférence de la personne et de son lieu d'habitation.

Des annuaires en ligne permettent d'orienter les professionnels et les patients vers l'une de ces structures (les associations d'entraide disposent notamment toutes d'une ligne directe) et vers

¹ Abréviations : CAARUD : centre d'accueil et d'accompagnement à la réduction des risques pour usagers de drogues ; CJC : consultation jeunes consommateurs ; CSAPA : centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie ; MSMA : microstructure médicale addictions.

divers outils numériques d'information et d'autosupport. Ces annuaires et les connexions au sein du réseau de santé sont accessibles via la communauté professionnelle territoriale de santé (CPTS), l'agence régionale de santé (ARS) et/ou le dispositif d'aide à distance « Alcool info service² ».

² Contact Alcool info service : <https://www.alcool-info-service.fr> et 0 980 980 930.