

## Cinquième article

**NOTA : Les recommandations de ce cinquième article s'adressent plus particulièrement aux professionnels de la dépendance mais n'avons-nous pas à en tirer des enseignements et des pistes pour nos interventions auprès de camarades en souffrance ?**

**C'est pour celà que nous transcrivons l'article tel quel, il nous a semblé bon d'en prendre connaissance et à nous de l'adapter en fonction des situations dont nous pourrions avoir connaissances !**

## **Ouvrir le dialogue, un véritable acte de soin**

Même si une personne âgée s'interroge sur sa consommation, il est rare qu'elle aborde spontanément la question. En parler, c'est permettre à la personne âgée de saisir la chance d'augmenter son espérance de vie et sa qualité de vie.

## **Oser parler d'alcool avec la personne âgée**

Plus encore qu'à un autre âge de la vie, les professionnels médicaux et paramédicaux, les travailleurs sociaux ou encore les auxiliaires de vie sont gênés pour aborder la consommation d'alcool.

En parler pourrait être perçu comme une intrusion dans la vie de la personne, un manque de respect au regard de son âge.

Le professionnel craint de blesser, de rompre une relation de confiance et il ne sait pas toujours se situer face à des alcoolisations excessives de personnes âgées

Il se sent démuni pour aborder le sujet ou découragé suite à une démarche qui n'a pas eu le succès escompté.

Ouvrir le dialogue sur cette question lui apparaît souvent d'autant plus complexe qu'il connaît parfois la personne âgée depuis de nombreuses années et/ou qu'il intervient à son domicile privé (ou sa chambre si la personne âgée est en EHPAD\*). Faute de savoir comment s'y prendre, il n'ose pas toujours intervenir.

\* EHPAD : Etablissement pour Personnes Agées Dépendantes.

### **Des idées reçues**

- *A son âge, cela ne vaut plus la peine*
- *Laissez-lui finir ses jours tranquille*
- *Il a déjà tout perdu, on ne va pas lui retirer l'alcool encore en plus. C'est sa consolation*
- *Il a toujours bu... ce n'est pas maintenant que ça va changer ! L'alcool, c'est le dernier plaisir qui lui reste...*
- *Si je lui en parle, il va se mettre en colère...*

**Ou à l'inverse :**

- *A son âge, il ne devrait plus boire d'alcool du tout*
- *Il n'y a qu'à vider les bouteilles dans l'évier, et le problème sera réglé !*

## **Quand l'aborder ?**

- De multiples occasions se présentent pour aborder la consommation d'alcool :
- Lors d'une première consultation dans le cadre d'un suivi en médecine générale, ou encore lors d'une entrée en EHPAD, d'une demande de service d'aide à domicile, d'accompagnement familial ou d'allocation personnalisée d'autonomie,
- Lors de tout entretien pour faire le point sur son mode de vie (alimentation, sommeil...) ou en présence de symptômes, même non spécifiques, pouvant être associés à une consommation d'alcool (troubles de l'anxiété du sommeil, chutes, hypertension artérielle...), lors des soins quotidiens apportés à la personne âgée (aide à la toilette, aide à la mobilité) à son domicile,
- En présence de situations d'ivresses répétées au domicile ou en institution,
- Lors de la prescription d'un nouveau médicament incompatible avec l'alcool,
- Lors d'une hospitalisation directement ou indirectement liée à la consommation d'alcool (problème de santé liée à une consommation chronique ou aigüe),
- Quand une personne âgée demande régulièrement au personnel de soins à domicile ou à l'entourage de lui amener de l'alcool en grande quantité ainsi qu'en présence d'un nombre important de bouteilles d'alcool (par ex : dans le placard ou dans la poubelle).

## Comment l'aborder ?

Les propositions ci-dessous sont une base de travail pour le professionnel dans le repérage des situations d'alcoolisations excessives et l'accompagnement des personnes qui en souffrent. Ces repères s'appuient sur la capacité d'écoute, d'attention et de bienveillance que le professionnel développe au quotidien au service de la personne âgée mais ils sont éclairés sous l'angle particulier des conduites d'alcoolisation.

Ils sont construits pour le soutenir dans son implication auprès de la personne âgée et l'aider à se familiariser avec un sujet encore très tabou

### Engager le dialogue :

Intégrer la question de l'alcool dans celle du mode de vie : sommeil, médication, alimentation, tabagisme...

Se montrer disponible, attentif, à l'écoute et sans à priori.

### Evaluer la consommation :

A partir de questions ouvertes, aider la personne âgée :

- à situer sa consommation, les habitudes et le contexte qui y sont liés « *Qu'avez-vous l'habitude de boire au cours de la journée ou au cours de la semaine ?* »

A partir de là, nommer la boisson (vin, bière, mousseux...) qu'elle consomme plutôt que le mot « alcool » qui est perçu négativement.

- à définir le sens de ses consommations « *Pensez-vous que vous consommez du vin par plaisir, par habitude, parce que ça vous aide dans les moments difficiles ?* »
- à repérer les conséquences de la consommation dans la vie quotidienne et les possibilités de les réduire « *D'après vous, quels seraient les côtés positifs et les côtés négatifs qui pourraient être associés à votre consommation ?* »
- « *Est-ce que votre entourage vous a déjà fait des réflexions sur votre consommation ?* »

### Informier / Expliquer :

- Explorer ce que sait la personne âgée des risques liés à la consommation d'alcool avec l'avancée en âge.
- Construire les informations à lui donner sur :
  1. Les changements d'interaction de l'alcool en lien avec l'avancée en âge, l'état de santé, les médicaments,
  2. Les repères de consommation et les seuils à ne pas dépasser,
  3. Les mécanismes liés à la dépendance à l'alcool,
  4. L'intérêt d'une réduction de sa consommation pour sa santé et sa qualité de vie.

### Proposer à la personne âgée de consommer des boissons sans alcool :

Au quotidien, les occasions de consommer de l'alcool sont nombreuses.

- Encourager la consommation de boissons riches en vitamines et sels minéraux (eaux, jus de fruits, lait...),
- Proposer des recettes de cocktails de jus de fruits frais pour les occasions festives,
- Solliciter le soutien de l'entourage et le respect de la décision de ne pas consommer.

**Attention :** centrer l'information sur les dangers de l'alcool sans prendre en compte les plaisirs et les effets positifs liés à la consommation risque d'être contre-productif.

**A SUIVRE...**

Dans le sixième et dernier article :

- **Sortir du silence partagé...**

## Usage problématique : sortir du silence partagé...

Le plus souvent, chacun sait que l'autre sait, mais ne dit rien... en parler, c'est reconnaître la personne et lui donner sa place. Sans compter que dans de nombreuses situations, la personne dépendante de l'alcool est dans l'incapacité d'aborder elle-même ce sujet mais se sent très soulagée et réconfortée quand un professionnel-quelqu'un l'évoque avec elle. « Depuis un certain temps, j'ai l'impression que vous n'allez pas bien... » « Je suis inquiet(e) pour votre état de santé... » « Je ne suis pas très à l'aise pour aborder ce sujet, mais en même temps cela me semble important d'en parler avec vous. Je ne voudrais surtout pas vous froisser ou me montrer indélicat mais... »

### Accompagner la personne :

#### Favoriser l'expression, être à l'écoute :

Entendre les souffrances qui s'expriment verbalement ou non. Si la personne âgée se sent autorisée à exprimer sa détresse, ses émotions et ses sentiments les plus intenses, elle pourra progressivement accepter les pertes (décès d'un être cher, difficultés de santé, perte d'autonomie, diminution de la vie sociale, difficultés d'intégration en institution...) et peut être trouver de nouveaux repères d'adaptation pour aborder différemment sa fin de vie.

Manifester de l'empathie et montrer à la personne en le verbalisant que l'on parvient à se représenter ce qu'elle vit et ressent. « Si je comprends bien... »

#### Susciter un désir de changement:

Mettre en évidence les contradictions en évitant l'affrontement et sans forcer la résistance.

« Dans ce que vous me dites il me semble que, à la fois, vous voudriez arrêter parce que vous pensez vraiment que votre consommation devient trop importante et, à la fois, vous appréciez les effets qui vous permettent d'oublier... »

Susciter une réflexion sur les bénéfices et les inconvénients de la consommation actuelle.

« Dans votre vie de tous les jours, boire du vin vous permet de...vous empêche de... »

Renforcer le sentiment de liberté de choix et respecter son cheminement. « Vous pensez que vous n'êtes pas prêt à baisser votre consommation en ce moment... Vous préférez attendre après les fêtes... Je vous propose donc que nous en reparlions après cette période. »

« De votre point de vue, quel pourrait être l'intérêt d'une réduction ou d'un arrêt de votre consommation d'alcool ? »

#### Amener l'utilisateur à envisager des raisons personnelles de changer.

Valoriser les démarches antérieures de réduction ou d'arrêt de la consommation.

Accompagner un projet de réduction ou d'arrêt de la consommation

Envisager de réduire ou arrêter sa consommation n'est souvent pas chose évidente, surtout quand celle-ci est installée depuis de nombreuses années.

Responsabiliser la personne âgée : La rendre actrice de sa réflexion et de sa démarche de soins (y compris en cas de troubles cognitifs graves).

**Respecter le rythme propre à la personne :** Vouloir aller trop vite, faire des choix à la place de la personne risque de générer

un échec... changer demande bien souvent du temps.

Inscrire l'accompagnement dans la durée :

#### Pour que l'abstinence soit durable, l'accompagnement doit s'inscrire dans la durée, avant mais aussi

après les soins. Il est essentiel de ne pas rester isolé : un travail de réseau de l'ensemble des professionnels amenés à être en contact avec la personne âgée permet de rendre compte de la complexité des situations.

Faire le lien avec les lieux de soins :

Si la personne âgée le souhaite, des consultations peuvent être proposées dans :

- Les unités de soins hospitalières, les centres de cure en alcoologie, les unités de psychogériatrie
- Un centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA)
- Les mouvements d'entraide (ex : Vie Libre, Alcooliques Anonymes...)
- Une prise en charge individualisée permet d'accompagner la personne âgée dans sa demande singulière et d'envisager avec elle la meilleure solution dans son intérêt et celui de sa santé (sevrage ambulatoire)

**Remarque :** Se rendre avec la personne dans les lieux de soins peut s'avérer d'autant plus utile pour faire face :

- Au sentiment de gêne, voire de honte de la personne dépendante
- A ses difficultés de santé : mobilité, déficit des capacités sensorielles
- (ex : audition), troubles cognitifs...

A ce jour, la fréquentation des lieux de soins en alcoologie par les personnes âgées est encore très faible.

Un réel partenariat reste à tisser entre les services d'addictologie et ceux de gériatrie afin de mieux faire connaître les spécificités de cette patientèle en compte.