

Sixième article

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 reconfortée quand un professionnel quequ'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'usager 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 encore peu prise en compte.