

Protocole de la 17^e séance du réseau Rencontres et Mouvements Bienne du

25.mai 2021

Rencontre virtuelle « âge et addiction »

Modération : Cécile Kessler, Pro Senectute Biel/Bienne, Veillir en forme

Ce sujet, deux fois renvoyé à cause du Corona, a été suivi avec grand intérêt. Plusieurs professionnels réalisent que la tendance aux addictions a plutôt augmenté chez les personnes âgées, ceci dû à la pandémie.

1. Conférence « Âge et addiction »

Haïke Spiller et Sylvie Monnier, Conseils et thérapie, Santé Bernoise Bienne

Informations concernant le service de Santé Bernoise Bienne

Santé Bernoise s'engage activement dans la promotion et la prévention de la santé, dans la pédagogie sexuelle ainsi que dans la consultation et la thérapie des problèmes d'addictions. Il y a quatre centres de service de Santé Bernoise dans le canton de Berne : Bienne, Berne, Burgdorf et Thoune et 15 lieux de consultations. Chaque centre régional a une médiathèque, où l'on peut emprunter gratuitement du matériel d'enseignement et d'information, ainsi que des manuels et des livres d'images, etc., en allemand et en français. Les collaboratrices et collaborateurs ont en plus d'une formation de base en travail social, pédagogie ou psychologie, une formation complémentaire en conseil/thérapie, promotion de la santé/prévention, supervision/développement d'organisations ou formation d'adultes et gestion de projets.

Les sujets d'addictions sont multiples et s'adressent aux personnes atteintes et à leurs proches, aux employeurs et aux personnes spécialisées. Les consultations ont lieu en présence des personnes, par téléphone ou aussi online. La durée de la consultation est très variable. Il peut s'agir d'un conseil ponctuel aussi bien que d'un suivi, respectivement d'un coaching sur une longue durée. L'année passée 2426 personnes se sont adressées aux services de Santé Bernoise, le sujet le plus fréquent étant la consommation d'alcool.

Côté technique de l'âge et de l'addiction

Concernant les informations suivantes sur l'âge et les addictions, l'âge est défini à partir de 55 ans (Voir annexe)

Lors du travail avec des personnes âgées qui abusent éventuellement de substances addictives, cela vaut la peine, en tant que personne spécialisée, de contrôler sa propre attitude. Quels images et sentiments se déclenchent-ils en nous lorsque nous sommes en face d'une personne âgée alcoolisée ou sous l'emprise d'une autre substance ? Est-ce une réaction semblable chez la femme et l'homme ? Ou est-elle différente ? Pensons-nous que cela vaut la peine d'aborder le sujet ? Est-ce que nous avons pitié de la personne, si nous réalisons qu'elle n'a plus que " l'alcool pour se consoler ou l'accompagner ? Sommes-nous d'avis que l'alcool "n'est pas si grave", moins grave que d'autres substances ? Un sujet également très présent est le tabou – L'âge et l'alcool ça ne doit et ne peut être ! Une confrontation honnête avec notre attitude en tant que personne spécialisée et/ou notre institution est inévitable.

Toutes les personnes travaillant dans une consultation, des soins où l'accompagnement médical, sont confrontées à ce sujet : âge et addiction. La substance causant le plus de dépendance est l'alcool. Et ce problème va prendre de l'ampleur avec le développement démographique. On part du principe qu'une personne sur 10 de 65ans+ a un sérieux problème d'alcool. D'après les standards de OMS une femme adulte ne devrait pas dépasser une unité standard d'alcool par jour, un homme deux unités, et chacun devrait s'abstenir d'alcool pendant deux à trois jours par semaine. www.alcohol-facts.ch/fr

Une consommation d'alcool dépassant ces recommandations est considérée comme étant à risque et problématique, surtout chez les personnes âgées, car leur métabolisme ralentit, la quantité d'eau contenue dans le corps diminue et ainsi la concentration d'alcool augmente.

Les personnes qui souffrent d'arthroses, d'arthrite, de rhumatisme, qui ont des douleurs chroniques ou une dépression sont particulièrement exposées au danger d'un abus, car l'alcool les étourdit, les rend aussi moins vigilantes et ses effets secondaires ont le potentiel de donner aux personnes l'impression de pouvoir soigner eux-mêmes leurs problèmes avec cette substance. Il y a plus de personnes âgées malades ou/et avec des symptômes douloureux que de jeunes, raison pour laquelle c'est elles qui sont les plus exposées. On constate en général que l'homme se tournera plutôt vers l'alcool, tandis que la femme abusera de médicaments. Mais il ne faut surtout pas sous-estimer les effets cumulatifs de l'alcool et des médicaments. 20% des personnes âgées avalent leurs médicaments avec de l'alcool.

Les personnes âgées ont outre leurs maladies somatiques qui augmentent avec le temps, des risques de dépendance de plus en plus accrus. Elles se trouvent à une période charnière de la vie avec presque toujours des changements importants, comme le passage à la retraite, accompagné d'une certaine perte d'identité et de structure quotidienne. Peut s'ajouter à cela la perte d'un conjoint ou/et d'amis, et peut-être des risques socioéconomiques suite à des rentrées d'argent diminuées.

Mais différents facteurs pas moins importants peuvent protéger les personnes d'un abus de substances, voire mener à une guérison/ une amélioration de la situation. Ce sont des possibilités de participations sociales, une intégration dans la société, le soutien de la famille biologique ou choisie (cercle d'amis), un autocontrôle plus strict de ses habitudes de consommation, la prévention de douleurs ou des soins meilleurs et des proches, qui "regardent" et communiquent leurs observations/soucis, personnel médical inclus.

Exemple d'un cas

Monsieur Müller est venu à la consultation peu avant sa retraite en automne 2018. Il est artisan indépendant et boit chaque jour deux à trois litres de bière. Il est venu à la consultation marchant à l'aide de béquilles, ne pouvait pas bien avancer, et bien qu'il fût en congé maladie depuis quelques mois, il continuait de travailler, malgré ses douleurs. Il présentait des symptômes de dépression, certainement aussi à cause de sa situation financière et de sa retraite future. Monsieur Müller est marié, a deux fils adultes qui ne veulent pas reprendre l'affaire du père.

Monsieur Müller présentait incontestablement une symptomatologie suicidaire. La conseillère a contacté le médecin de famille et obtenu un traitement antidépresseur pour Monsieur Müller. Vu qu'un séjour en clinique pour une cure de désintoxication n'entraîne pas en ligne de compte, un sevrage ambulatoire sous l'égide de Santé bernoise a été décidé. Celui-ci dure une semaine. Par la suite Monsieur Müller a décidé de renoncer complètement à l'alcool pendant 6 mois. Pendant ces six mois, Monsieur Müller s'est épanoui, allait beaucoup mieux tant physiquement que psychologiquement. Le suivi s'est alors arrêté là à la demande du client. Au bout de six mois un fils a annoncé que son père avait rechuté. Santé Bernoise a conseillé que le père reprenne contact. Ce qu'il a fait fin 2020. Depuis mars 2021 Monsieur Müller est abstinent. Actuellement il est très stable, avec quand même l'idée de pouvoir boire de temps à autre un verre d'alcool. Il est aussi accompagné dans cette démarche par une collaboratrice.

Ce cas illustre plusieurs facteurs de risques que rencontrent souvent les personnes âgées : la retraite bientôt accompagnée de peurs existentielles, la douleur chronique et l'humeur dépressive. Dans notre cas, ce qui a été décisif a été le choix d'un nouveau médecin de famille, qui a trouvé la consommation d'alcool de Monsieur Müller alarmante et l'a confronté à ce problème.

Comment en parler ? Contrôler son attitude : être bienveillant et respectueux, protéger à tout prix l'autonomie du client, rompre des tabous – parler de manière franche et directe – rechercher le dialogue. La personne accompagnée reste autonome, il n'y a pas de but précis à atteindre dans la

consommation. Les options et l'accès au soutien sont connus, les conseils sont concrets, il ne s'agit pas de proposition contraignante, La collaboration est interdisciplinaire.

Inscription chez Santé Bernoise : les personnes concernées, les proches ou/et les personnes spécialisées prennent contact par téléphone ou par courriel. La première conversation a lieu dans un délai de deux semaines maximum, aux bureaux de Santé Bernoise ou ailleurs. Les premières démarches sont planifiées. En principe : téléphoner simplement à Santé Bernoise, il y a toujours quelqu'un d'atteignable avec une oreille bienveillante. Mais cela est possible aussi par courriel. L'offre est gratuite

Informations : Santé Bernoise met à disposition des brochures pour les professionnels et pour les personnes concernées. Le site web www.addictions-et-vieillissement.ch/ donne des informations complémentaires.

Questions et réponses :

Est-ce que le sevrage ambulatoire est aussi possible chez une personne dément(e) ? Cela dépend du degré de la démence. La condition préalable est que les rendez-vous soient respectés et que la personne soit capable de donner des renseignements sur elle-même, comme par exemple : « souffrez-vous de douleurs physiques ? » « Comment s'est passée la nuit ? Avez-vous bien dormi ? » Ensuite il est clair qu'un sevrage ambulatoire n'est possible que si le médecin traitant approuve la démarche. La meilleure façon de procéder est de s'annoncer d'abord chez Santé Bernoise.

2. Informations de la ville de Bienne

Nathalie Gigon, déléguée au 3e âge

La ville de Bienne a publié en juin une brochure "Vivre à Bienne à soixante ans et plus – adresses et offres". La brochure contient une compilation des adresses de contact importantes, d'organisations, de services et d'activités dans le domaine de l'âge à Bienne. Cette brochure peut être téléchargée à partir du site www.biel-bienne.ch/fr/60-ans-et-plus.html/50 ou être commandée chez Nathalie Gigon nathalie.gigon@biel-bienne.ch.

3. Informations Centre de Consultations Pro Senectute canton de Berne

Cyrril Hofer, responsable de l'équipe consultation sociale, membre de la direction générale élargie.

Depuis le 01-01-2021 Pro Senectute est une organisation cantonale. Mais les services restent décentralisés, à Bienne et Lyss. Ce qui est nouveau, c'est la création d'une Association de Soutien des travaux de Pro Senectute. Le Centre constate que les consultations à Bienne et Lyss ont repris leur rythme normal. Vous trouverez les informations nécessaires concernant les offres sur notre site <https://be.prosenectute.ch/fr.html>.

4. Informations centre CRS

Aline Bertoud, responsable soutien pour les personnes âgées, CRS région Bienne

Actuellement il y a beaucoup de demandes de soutien pour les proches qui arrivent au CRS. Tellement que le CRS n'a pas suffisamment de bénévoles pour répondre à la demande. Il s'agit avant tout de demande pour l'accompagnement de personnes atteintes de démence Alzheimer ou autres. La demande pour le service de visites à domicile a également augmenté. Dû au Covid les gens ont renoncé aux aides et maintenant ils se rendent compte qu'ils ne se tirent pas d'affaire seuls.

Appel ! Si quelqu'un connaît une personne qui voudrait s'engager bénévolement dans l'aide et soutien aux personnes âgées, veuillez lui transmettre l'adresse d'Aline Berthoud, CRS, Tel. 032 329 32 78, aline.berthoud@srk-bern.ch <https://www.srk-bern.ch/de/jura/fuer-sie-da/einkaufsdienst/>

5. Informations Centre Spitex für Stadt und Land

Eveline Moser, directrice de la filiale Bienne-Seeland, Spitex für Stadt und Land AG

Evelyne Moser a complété la **liste des adresses des participants du réseau Rencontres et Mouvements** et a ajouté des flyers, des cartes de visites, des informations etc. La liste des adresses peut être téléchargée à partir du lien https://be.prosenectute.ch/fr/vieillir_en_forme/prestations/reseaux.html

Il y a un an les clients des collaborateurs de Spitex ne leur ouvraient parfois plus la porte. Depuis cette année nous avons de nouveau pu offrir un certain soulagement à nos clients. La situation s'est calmée. Les personnes âgées ont de nouveau plus de besoins et ont aussi envie de parler

A partir du 01-07-2021 Spitex für Stadt und Land aura un nouveau nom : Senevita Casa. Les prestations resteront les mêmes, mais il y aura en plus des engagements dans les maisons de retraites et dans les appartements protégés.

Prochaine séance du réseau

La prochaine rencontre aura lieu **mardi, 30 Novembre 2021, de 16.00 – 18.00h**. Nous vous prions de communiquer vos idées ou vos contributions au team organisateur. Des feed-back sont bienvenus.

Adresses de contact

Cécile Kessler, **Pro Senectute** «Vieillir en forme»

Tel. 032 328 31 82, cecile.kessler@be.prosenectute.ch

Nathalie Gigon, **Ville de Bienne**, déléguée au 3^e âge

Tel. 032 326 14 53, nathalie.gigon@biel-bienne.ch

Aline Berthoud, **CRS** Canton de Berne, région Seeland

Tel. 032 329 32 78, aline.berthoud@srk-bern.ch

Eveline Moser, **Spitex Stadt und Land** Biel – Seeland

Tel. 032 322 05 02, biel@homecare.ch