

Les carnets

du secouriste en santé mentale

MHFA Guidelines, 2021 © Mental Health First Aid International

Mieux comprendre

le trouble lié à la consommation d'alcool



Premiers Secours
en Santé Mentale
France

APPRENDRE À AIDER

Sommaire

- Qu'est-ce que le trouble lié à la consommation d'alcool ? /3**
- Comment approcher une personne au sujet de sa consommation d'alcool ? /4**
- Comment trouver une aide professionnelle appropriée ? /7**
- Les premiers secours en cas d'ivresse, d'intoxication ou de sevrage alcoolique /8**

Qu'est-ce que le trouble lié à la consommation d'alcool ?

Le trouble lié à la consommation d'alcool désigne toute consommation qui a des conséquences néfastes à court et/ou à long terme. Par exemple :

- Difficultés familiales ou sociales (dont les problèmes relationnels, professionnels, financiers...)
- Blessures non mortelles et mortelles (dont les accidents, les chutes, la violence, les accidents de la route...)
- Troubles psychiques (comme le trouble anxieux, le trouble dépressif...)
- Problèmes de santé physique (nausées, maux de tête, ulcères de l'estomac, maladies du foie, maladies du cœur...).

L'abus d'alcool peut être dû à des raisons particulières qui doivent être prises en charge. Par exemple, il peut s'agir de faire face à des difficultés de la vie, comme des problèmes relationnels ou des troubles psychiques non traités. La consommation d'alcool peut causer ou exacerber des troubles psychiques.

> Vous pouvez consulter les autres carnets du secouriste en santé mentale pour obtenir des renseignements supplémentaires sur l'aide à offrir face à différents types de troubles psychiques, disponibles en téléchargement sur le site www.pssmfrance.fr

À noter

Les types de consommation abusive d'alcool¹

La consommation d'alcool à haut risque correspond à une consommation d'alcool dans des quantités qui dépassent les recommandations des directives nationales. En France, on utilise des équivalences basées sur les degrés d'alcool standard contenus dans les boissons alcoolisées. Les contenances des verres standards sont différentes selon le degré d'alcool plus ou moins élevé de la boisson alcoolisée (cf. croquis p5.).

Plus d'infos sur santepubliquefrance.fr et alcool-info-service.fr

Le trouble lié à la consommation d'alcool implique au moins deux des éléments suivants sur une période de 12 mois :

- Boire de plus grandes quantités d'alcool (ou pendant une durée plus longue)
- Rencontrer des difficultés pour réduire ou contrôler sa consommation d'alcool
- Passer beaucoup de temps à se procurer de l'alcool, à le boire ou à se remettre de ses effets
- Avoir une forte envie de boire de l'alcool
- Manquer des activités sociales, professionnelles ou de loisirs en raison de sa consommation d'alcool
- Poursuivre sa consommation d'alcool même si elle cause des problèmes relationnels
- Consommer de l'alcool de façon répétée dans des situations où cela est dangereux
- Présenter des symptômes de sevrage en cas de tentative d'arrêt ou de réduction de la consommation d'alcool
- Faire preuve d'une plus grande tolérance aux effets de l'alcool (par exemple, la personne a besoin de boire de plus en plus d'alcool afin d'en ressentir les effets)
- Continuer de boire de l'alcool même si l'on connaît et ressent ses effets négatifs

¹ Adapté du *Diagnostic and statistical manual of mental disorders : DSM-5™*, 5^{ème} ed. (2013)



Comment approcher une personne au sujet de sa consommation d'alcool ?

Si vous êtes préoccupé par la consommation d'alcool d'une personne, parlez-en ouvertement et honnêtement. Parlez-lui dans un environnement calme et privé, à un moment où il n'y aura pas d'interruptions, où vous êtes tous deux sobres et dans un état d'esprit calme. Le but de l'interaction est de soutenir, plutôt que de menacer, de confronter ou de faire des reproches.

Essayez de comprendre la perception que la personne peut avoir de sa propre consommation d'alcool. Posez-lui des questions sur sa consommation d'alcool (par exemple, la quantité d'alcool consommée) et si elle pense que sa consommation est problématique. Essayez d'écouter la personne sans la juger et évitez d'exprimer des jugements moraux sur sa consommation d'alcool. N'accusez pas la personne d'être alcoolique et évitez les étiquettes comme « alcoolique » ou « saoulard ».

Évaluez si la personne est prête à parler de sa consommation en l'interrogeant sur les domaines de sa vie pouvant être affectés, comme son humeur, ses performances au travail et ses relations. Soyez conscient que la personne peut ne pas reconnaître ou peut nier que sa consommation d'alcool est problématique et qu'essayer de la forcer à admettre qu'elle a un problème peut provoquer un conflit.

Exprimez un point de vue subjectif, par exemple : « Je m'inquiète de la quantité d'alcool que tu bois en ce moment ». Identifiez et abordez le comportement de la personne, plutôt que de critiquer son caractère. Par exemple, vous pouvez dire « Ta consommation d'alcool perturbe tes relations avec les autres » plutôt que « Tu es un alcoolique pathétique ».

Lorsque vous parlez de sa consommation d'alcool, gardez à l'esprit qu'elle peut avoir des souvenirs erronés des périodes où elle était sous l'emprise de l'alcool. La personne peut même ne pas se souvenir de certains événements.

Informez la personne sur ce que vous souhaitez et pouvez faire pour l'aider. Cela peut impliquer de l'écouter ou d'organiser le recours à une aide professionnelle. Ne vous attendez pas à un changement immédiat des pensées ou de son comportement. Cette conversation peut entraîner une première prise de conscience du caractère problématique de sa consommation d'alcool.

Comment réduire les risques liés à la consommation d'alcool ?

Pour réduire les risques associés à la consommation régulière d'alcool, encouragez la personne à se renseigner sur la façon de réduire les effets néfastes liés à une consommation d'alcool problématique. De plus, si cela est pertinent, informez la personne que l'alcool peut interagir de manière imprévisible avec des drogues ou des médicaments, ce qui peut entraîner une urgence médicale. Si la personne est enceinte ou si elle allaite, dites-lui que ne pas consommer d'alcool protège la santé de son bébé.

Renseignez sur les autres ressources disponibles

Encouragez la personne à se rapprocher de ses amis et de sa famille qui pourront soutenir ses efforts pour réduire sa consommation d'alcool. Faites-lui savoir que ses proches et ses amis ne pourront pas tous soutenir ses efforts pour changer ses habitudes et suggérez-lui de passer du temps avec des proches et des amis qui ne boivent pas. En outre, informez-la sur les ressources non professionnelles disponibles pour la consommation excessive d'alcool (par exemple, les groupes d'entraide).

1 verre d'alcool = 10g d'alcool pur



Source : Alcool Info Service - 2023

Conseils pratiques

Réduire les risques liés à la consommation d'alcool

- Connaître la quantité d'alcool contenue dans un verre standard
- Connaître le nombre de verres *standard* de chaque boisson (le nombre de verres *standard* est souvent indiqué sur l'emballage de la boisson)
- Tenir le compte du nombre de *verres standard* consommés
- Refuser que son verre soit rempli avant qu'il ne soit vide, afin de pouvoir suivre la quantité d'alcool consommée
- Manger pendant la consommation d'alcool
- Boire beaucoup d'eau pendant la consommation d'alcool pour éviter la déshydratation
- Boire des boissons à faible teneur en alcool (par exemple, une bière peu alcoolisée au lieu d'une bière forte)
- Passer aux boissons non alcoolisées lorsque l'on commence à ressentir les effets de l'alcool
- Éviter de suivre ses amis verre après verre
- Éviter les concours et les jeux de boisson
- Boire lentement, par exemple à petites gorgées et en posant le verre entre chaque gorgée
- Ne prendre qu'un seul verre à la fois
- Consacrer du temps à des activités qui n'impliquent pas de consommer de l'alcool
- Boire de l'alcool dans le cadre d'une autre activité au lieu d'en faire l'activité principale
- Identifier les situations où l'on risque de boire et les éviter si possible



Comment gérer la pression sociale concernant l'alcool ?

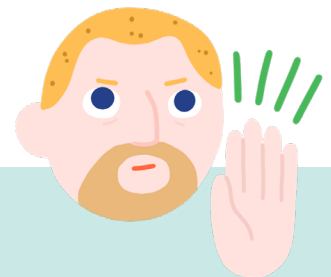
La pression sociale peut favoriser la consommation d'alcool. Conseillez à la personne de s'exprimer clairement lorsqu'elle se sent poussée à boire plus d'alcool que souhaité ou prévu. Rappelez à la personne qu'elle peut refuser de boire de l'alcool. Suggérez différentes façons de dire non, par exemple : « non merci » sans explication, « je n'en veux pas », « je ne me sens pas bien » ou « je prends des médicaments ». Encouragez la personne à s'entraîner à dire « non » de différentes manières. Rappelez à la personne que les personnes qui se soucient d'elle accepteront sa décision de ne pas boire ou de boire moins.

Que faire si la personne ne souhaite pas modifier sa consommation d'alcool ?

Si elle ne souhaite pas modifier sa consommation d'alcool, vous pouvez consulter un professionnel de santé pour déterminer le meilleur moyen d'aborder la personne pour lui faire part de vos préoccupations. Vous pouvez également demander des méthodes efficaces à des personnes qui ont été confrontées à ce problème. Il est également possible de parler avec la personne des conséquences négatives de sa consommation d'alcool. Ne vous sentez pas coupable ou responsable si la personne ne souhaite pas modifier sa consommation d'alcool.

À NE PAS FAIRE !

- Consommer de l'alcool avec elle
- Essayer de la contrôler en négociant, en harcelant, en menaçant ou en pleurant
- Lui trouver des excuses ou dissimuler sa consommation d'alcool ou son comportement



Comment trouver une aide professionnelle appropriée ?

Quand faut-il demander l'aide d'un professionnel ?

La personne peut avoir besoin d'une aide professionnelle pour sa consommation d'alcool dans les cas suivants :

- Importantes pensées liées à l'alcool et aux occasions de boire
- Angoisses liées à la privation d'alcool
- Besoin d'alcool pour faire face à certaines situations
- Disputes ou accidents dus à l'alcool
- Difficultés à accomplir des tâches quotidiennes en raison de la consommation d'alcool
- Endettement à cause des dépenses consacrées à l'alcool

Proposez à la personne de l'accompagner vers une aide professionnelle. Si la personne se sent prête à demander une aide professionnelle, donnez-lui des informations à propos des solutions locales et encouragez-la à prendre des rendez-vous. Vous trouverez plus d'informations sur alcool-info-service.fr.

Que faire si la personne ne veut pas d'aide professionnelle ?

La personne peut avoir du mal à accepter qu'elle ait besoin d'aide ou peut ne pas vouloir d'aide professionnelle lorsque cela est suggéré pour la première fois. Si la personne refuse de demander de l'aide, car elle ne veut pas arrêter de boire complètement, expliquez-lui que plusieurs méthodes permettent de traiter les problèmes d'alcool et que l'objectif du traitement peut être la réduction de la consommation plutôt que l'arrêt complet. Rassurez la personne en lui rappelant que l'aide professionnelle est confidentielle.

Si la personne n'est toujours pas disposée à demander une aide professionnelle, vous devez fixer les limites du comportement que vous pouvez accepter ou non. Il est important de continuer de suggérer une aide professionnelle si la personne se met en danger ou met en danger d'autres personnes.

Soyez prêt à parler de la possibilité d'une aide professionnelle à l'avenir. Faites preuve d'empathie et de patience en attendant que la personne reconnaisse qu'elle a besoin d'aide. La personne concernée reste responsable de la décision de rechercher une aide professionnelle. Il ne faut pas la forcer, sauf dans certaines circonstances, par exemple si un incident violent entraîne l'intervention de la police ou en raison d'une urgence médicale.

Les premiers secours en cas d'ivresse, d'intoxication ou de sevrage alcoolique

L'ivresse correspond à une alcoolémie très élevée qui altère fortement la capacité de réflexion et le comportement. En état d'ébriété, la personne peut se livrer à toutes sortes d'activités à risque (comme des rapports sexuels non protégés, de la violence physique ou la conduite d'un véhicule).

Les signes d'ivresse sont les suivants :

- Perte de coordination
- Troubles de l'élocution
- Chute, vacillement
- Comportement bruyant, contrariant ou agressif
- Vomissements
- Somnolence ou endormissement

L'ivresse peut varier d'une personne à l'autre et dépend de plusieurs facteurs comme les antécédents de consommation d'alcool, la prise de drogues ou de médicaments, et l'état de santé physique et mentale. Les symptômes de certaines maladies peuvent imiter les signes d'une intoxication alcoolique.



L'intoxication alcoolique correspond à une alcoolémie toxique qui peut entraîner la mort. La quantité d'alcool qui peut provoquer une intoxication dépend de la personne.

Le sevrage alcoolique désigne les symptômes qui peuvent survenir lorsqu'une personne qui buvait beaucoup et régulièrement arrête de boire ou boit beaucoup moins que d'habitude. Il ne s'agit pas simplement d'une « gueule de bois ».

Que faire si la personne est en état d'ébriété ?

Restez calme et parlez-lui de manière appropriée

Parlez avec la personne de manière respectueuse, en utilisant un langage simple et clair. Ne riez pas de la personne, ne vous moquez pas d'elle et ne la provoquez pas. N'essayez pas d'avoir une conversation sérieuse sur sa consommation d'alcool alors qu'elle est en état d'ébriété. Si la personne devient agressive, le mode d'action est différent (voir l'encadré : que faire si la personne est agressive » p9).

Évaluez le danger

Évaluez la situation pour identifier tout danger potentiel et vérifiez la sécurité de la personne, des autres personnes, ainsi que la vôtre. Sachez que la personne peut être plus ivre qu'elle ne le pense. L'état d'ébriété entraîne un plus grand risque d'agression physique ou sexuelle. Surveillez la personne et son environnement pour éviter qu'elle ne trébuche ou ne tombe. Demandez à la personne si elle a pris des médicaments ou d'autres drogues, si son état se détériore et devient une urgence médicale. Sachez également que la consommation d'alcool peut masquer la douleur des blessures. Surveillez la personne pour identifier tout signe d'augmentation de l'agressivité.

Assurez la sécurité de la personne

Restez avec la personne ou assurez-vous qu'elle ne reste pas seule. Tenez-la éloignée des machines et des objets dangereux. Si elle veut conduire un véhicule (ou un vélo), essayez de l'en dissuader, par exemple en lui signalant les risques pour elle-même et pour les autres. Intervenez pour empêcher la personne de conduire uniquement si cela ne présente pas de risques pour vous. Dans le cas contraire, appelez la police.

Si la personne exprime des idées suicidaires ou manifeste un comportement suicidaire, appelez les services d'urgence pour obtenir de l'aide (SAMU ou 3114).

Pour obtenir plus de renseignements, consultez le carnet du secouriste en santé mentale : « Mieux aider une personne ayant des idées et comportements suicidaires », disponible en téléchargement sur le site www.pssmfrance.fr.

Si vous pensez que la personne représente un risque pour elle-même, faites-en sorte qu'elle se rende à l'hôpital. Si cela n'est pas possible, organisez son retour à domicile en toute sécurité.

Puis-je aider la personne à dégriser ?

Seul le temps peut éliminer les effets de l'intoxication. Le corps métabolise environ un verre standard d'alcool par heure. Boire du café noir, dormir, marcher et prendre des douches froides n'accélère pas le processus.



QUE FAIRE SI LA PERSONNE EST AGRESSIVE ?

Si la personne devient agressive, évaluez les risques pour vous-même, la personne et les autres. Veillez à tout instant à assurer votre propre sécurité, afin de pouvoir aider la personne de façon efficace.

Si vous vous sentez en danger, demandez de l'aide à d'autres personnes. Ne restez pas avec la personne si vous n'êtes pas en sécurité. Restez aussi calme que possible et essayez d'apaiser la situation à l'aide des techniques suivantes :

- Parlez de manière calme et non conflictuelle
- Parlez lentement et avec confiance, sur un ton doux et attentionné
- Essayez de ne pas provoquer la personne, abstenez-vous de parler de manière hostile ou menaçante et évitez les disputes
- Utilisez des mots positifs (tels que « reste calme ») au lieu de mots négatifs (tels que « ne va pas te battre ») qui pourraient amener la personne à réagir de façon excessive ;
- Envisagez de faire une pause dans la conversation pour permettre à la personne de se calmer
- Installez la personne dans un environnement calme, loin du bruit et des autres distractions
- Pensez à laisser les sorties accessibles (si vous êtes à l'intérieur), afin que la personne ne se sente pas enfermée et que tout le monde puisse quitter les lieux en cas de besoin

Urgence médicale

Il est important de savoir que l'ivresse, l'intoxication et le sevrage de l'alcool peuvent conduire à une urgence médicale.

LES SIGNES D'URGENCES MÉDICALES LIÉES À L'ALCOOL

- La personne vomit continuellement
- La personne a perdu connaissance (vous ne parvenez pas à la réveiller)
- Une intoxication alcoolique est suspectée, notamment si la personne présente l'un des signes ou symptômes suivants :
 - Respiration irrégulière, superficielle ou lente
 - Pouls irrégulier, faible ou lent
 - Peau froide, moite, pâle ou bleue
- Suspicion d'un ajout de drogue ou d'alcool dans la boisson
- Suspicion de traumatisme crânien (vomissements, propos incohérents)
- Signes de sevrage alcoolique sévère, dont :
 - Apparition d'une fièvre
 - Délire ou confusion
 - Convulsions ou crises d'épilepsie
 - Hallucinations



Que faire en cas d'urgence médicale

En cas d'urgence médicale, appelez les secours. N'ayez pas peur de demander une aide médicale pour la personne, même si cela peut avoir des conséquences pour elle sur le plan juridique.

Si une ambulance ou une aide médicale interviennent, respectez les consignes suivantes :

- Ne laissez pas la personne seule.
- Ne lui donnez ni à manger ni à boire. Cela présente un risque d'étouffement si la personne n'est pas complètement consciente.
- Réchauffez la personne pour éviter l'hypothermie (la personne peut avoir l'impression d'avoir chaud, mais sa température corporelle peut baisser)
- Surveillez ses voies respiratoires, sa respiration et son pouls.
- Placez la personne en position latérale de sécurité si vous avez du mal à la réveiller (voir l'encadré « Position latérale de sécurité »).

En cas de doute, appelez le 15 ou le 112 pour obtenir un conseil pertinent.

Que faire en cas de perte de connaissance

Une personne a perdu connaissance lorsqu'elle ne répond et ne réagit à aucune sollicitation verbale ou physique et respire. Le risque de la perte de connaissance est d'évoluer vers l'arrêt respiratoire et l'arrêt cardiaque. En effet, la respiration n'est possible que si les voies aériennes permettent le passage de l'air sans encombre. Avant d'agir, il convient d'évaluer la cause de cette perte de connaissance qui peut être d'origine traumatique, médicale ou toxique.

Si la victime ne répond pas et ne réagit pas :

- Demander de l'aide, si vous êtes seul,
- L'allonger sur le dos, quelle que soit sa position initiale,
- Libérer les voies aériennes,
- Apprécier la respiration sur 10 secondes au plus.

En présence d'une victime qui ne répond pas, ne réagit pas et respire (perte de connaissance) à la suite d'un événement non traumatique :

- La placer en position stable sur le côté : en position latérale de sécurité,
- Faire alerter ou alerter les secours,
- Surveiller en permanence la respiration de la victime, jusqu'à l'arrivée des secours,
- Protéger contre la chaleur, le froid ou les intempéries.

En présence d'une victime qui ne répond pas, ne réagit pas et respire à la suite d'un traumatisme :

- Laisser la victime sur le dos,
- Faire alerter ou alerter les secours, respecter leurs consignes,
- Surveiller en permanence la respiration de la victime jusqu'à l'arrivée des secours,
- Protéger contre la chaleur, le froid ou les intempéries.

En présence d'une victime qui ne répond pas, ne réagit pas et respire à la suite d'un événement dont on ne connaît pas l'origine, agir comme en présence d'une victime qui présente un traumatisme.

Dans tous les cas, si la respiration de la victime s'arrête ou devient anormale, il convient d'adopter la conduite à tenir face à un arrêt cardiaque et de prévenir les secours de l'évolution.





OBJECTIF DE CE CARNET

Ce carnet est conçu pour aider le grand public à offrir les premiers secours à une personne qui pourrait présenter un trouble lié à la consommation d'alcool. Le rôle du secouriste est d'aider la personne jusqu'à une prise en charge professionnelle appropriée ou la résolution de la crise.

ÉLABORATION DES CARNETS DU SECOURISTE EN SANTÉ MENTALE

Ce carnet du secouriste en santé mentale a été élaboré aux côtés d'experts ayant une expérience de problèmes liés à la consommation d'alcool (patients et soignants) et de professionnels de la santé mentale (cliniciens, chercheurs et éducateurs) originaires d'Australie, du Canada, d'Irlande, de Nouvelle-Zélande, du Royaume-Uni et des États-Unis).

Les détails de la méthodologie peuvent être consultés dans ce document : **Kingston AH, Jorm AF, Kitchener BA, Hides L, Kelly CM, Morgan AJ, Hart LM, Lubman DI. Helping someone with problem drinking: mental health first aid guidelines-a Delphi expert consensus study. BMC Psychiatry 2009; 9:79.**

<https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-244X-9-79>

COMMENT UTILISER CES CARNETS

Il est important d'adapter son soutien aux besoins de la personne aidée. Ces carnets ne constituent qu'un ensemble de recommandations générales et conviennent particulièrement aux premiers secours en santé mentale dans les pays à revenu élevé et dotés de systèmes de santé développés.

Ces carnets ont été élaborés dans le cadre d'une série de recommandations faites par MHFA sur l'aide la plus adaptée pour les personnes souffrant de troubles psychiques.

Les autres carnets peuvent être téléchargés sur notre site : www.pssmfrance.fr/ressources

Même si ces carnets sont protégés par le droit d'auteur, ils peuvent être librement reproduits à des fins non lucratives, à condition que la source soit mentionnée : © MHFA x PSSM France - 2023.

Les demandes de renseignements doivent être envoyées à : info@pssmfrance.fr

(MAJ du 20 septembre 2023)

Pour aller plus loin...

**Pour en savoir plus sur ce sujet
et apprendre à aider quelqu'un qui ne va pas bien,
formez-vous au secourisme en santé mentale !**

**Trouvez une formation près de chez vous
www.pssmfrance.fr**

