



# ALCOOL EN MILIEU PROFESSIONNEL

## QUELQUES PISTES POUR LES SALARIÉS

La majorité des gens consomme de l'alcool sans mettre leur santé en danger. Néanmoins cette simple consommation peut devenir un risque au travail, surtout dans une entreprise où il y a des postes de sûreté sécurité, car même en faible quantité, les effets de l'alcool sont immédiats sur les capacités d'attention et de réflexe.

On sait par ailleurs que certains facteurs professionnels vont favoriser les consommations d'alcool ou autres psychotropes. Les problèmes d'alcool risquent alors de se développer et, tôt ou tard, le comportement au travail change, les prestations fournies s'en ressentent avec des conséquences au travail.

Cette brochure souhaite aider les salariés qui se font du souci pour un collègue et qui voudraient lui en parler. Elle donne également des pistes pour savoir comment faire de la prévention alcool en entreprise de façon à intervenir en amont des situations difficiles.



**BROCHURE  
PREVENTION**

# UNE PROXIMITÉ PARTICULIÈRE

Lorsqu'un collègue de travail est concerné par un problème d'alcool, les autres en sont aussi affectés et sont inquiets pour le collègue concerné, surtout si on est confronté à la détérioration de son comportement et de ses performances dans le cadre du travail.

Supposer, se douter qu'un de ses collègues proches a des problèmes d'alcool peut être très lourd à porter moralement.

**L'envie d'aider se mêle à des interrogations** : les problèmes de mon ou ma collègue de travail me regardent-ils ? Combien de temps dois-je ou suis-je autorisé à couvrir ses erreurs ?



Les collaborateurs ou collaboratrices n'ont pas la responsabilité de résoudre les problèmes de dépendance de leurs collègues. Il s'agit davantage de prendre conscience de la charge émotionnelle et des soucis que ces problèmes représentent, et de pouvoir ensuite les formuler.

## QUE FAIRE SI JE ME FAIS DU SOUCI ?

En cas d'inquiétude, la meilleure solution est **de discuter directement avec la personne concernée**. **Ne pas poser de diagnostic**. Les collègues n'en ont ni le devoir ni les compétences. **Ne pas rechercher des aveux**.

**Exprimer son inquiétude et relever les faits observés**. Le dialogue est important. Il doit alors porter sur les divers changements observés au travail. Le message doit être : "Tu comptes pour moi et je me fais du souci, car j'ai l'impression que tu ne vas pas bien."

Parlez de ce qui vous inquiète et comment vous ressentez la situation. **L'accent ne doit pas être mis sur le thème de l'alcool**. Au contraire, veillez à toujours parler de votre propre point de vue et limitez-vous à exposer les changements liés au travail. Utilisez la première personne : "Je me fais du souci...", "J'ai l'impression...", "J'ai remarqué...", "Ça me dérange...". Cette manière de présenter les choses peut motiver votre collègue à réfléchir sur son comportement et surtout lui faire sentir que vous lui accordez de l'importance.



# UNE AIDE APPROPRIÉE

## RESPONSABILISER AU LIEU DE PROTÉGER

Il est fréquent que les collègues cherchent à soulager la personne concernée en accomplissant certaines tâches à sa place. Ils la protègent aussi souvent des conséquences négatives en rattrapant certaines erreurs ou en couvrant des comportements inadéquats. A la longue, ce type d'aide sera peu productif. Les problèmes d'alcool ne disparaîtront pas.

Il est important que les personnes ayant des problèmes d'alcool assument elles-mêmes les responsabilités liées à leur comportement.

## NE PAS SE LAISSER ENVAHIR PAR LE SOUCI DES AUTRES

En tant que proche, il est difficile de garder de la distance et de rester objectif. On est vite envahi par les problèmes des autres. Quels écueils l'entourage professionnel doit-il éviter pour ne pas se laisser déborder ?



Veillez à ne pas vous mettre dans la peau d'un thérapeute. **Le suivi des personnes concernées est du ressort des spécialistes de la santé.** Posez des limites et ne vous laissez pas accaparer trop fortement par les problèmes d'autrui.

On entend fréquemment: "Elle boit, car son travail est très stressant", "Il boit, car il a des problèmes à la maison". **Mais il est important de rester conscient qu'aucune "bonne" raison ne justifie l'abus d'alcool.** Boire pour oublier ou pour noyer ses problèmes, c'est entrer dans un cercle vicieux, car la consommation d'alcool va certainement créer de nouvelles difficultés.

## QUAND VOTRE PROPRE TRAVAIL S'EN TROUVE PERTURBÉ

Une personne qui n'accomplit pas ses tâches occasionne, dans bien des cas, un surplus de travail pour les autres collègues.

### NE TARDEZ PAS À PARLER

Ne laissez pas les choses s'enliser et n'attendez pas que la situation s'améliore d'elle-même. Plus vous réagissez rapidement, plus il sera facile d'aborder la question.



### NE PAS PERDRE DE VUE VOTRE PROPRE SITUATION DE TRAVAIL

Souvent, les employés hésitent à dire à leur supérieur hiérarchique qu'ils ou elles sont de plus en plus surchargés, parce qu'ils ou elles ne veulent pas dénigrer leur collègue de travail. **Mais ne perdez pas de vue votre propre situation professionnelle et vos besoins.**

Dans ce cadre, vous n'êtes pas obligé de parler de vos suspicions sur les problèmes d'alcool, vous pouvez vous limiter aux changements constatés et à la baisse des performances. **Parler ce n'est pas dénoncer,** plus vite la situation sera comprise et plus vite un changement pourra être observé.

# PARTICIPER A LA PREVENTION ALCOOL DANS SON ENTREPRISE

Pour éviter qu'une situation se dégrade et même idéalement, avant qu'un problème d'alcool n'apparaisse, il est important pour une entreprise de mettre en place **une démarche de prévention du risque lié aux consommations** (alcool et autres psychotropes : drogues et médicaments).

## POURQUOI EST-CE IMPORTANT ?

- Parce que, comme le précise le code du travail, chaque salarié de l'entreprise, et en particulier les délégués du personnel, référent sécurité et membres du CHSCT quand il y a en a, doit prendre soin de sa sécurité et de sa santé ainsi que de celles des autres personnes.
- Parce que les statistiques montrent que les consommations d'alcool sont réelles en milieu de travail ; elles concernent tous les secteurs et entraînent des conséquences comme des accidents de travail, de l'absentéisme, des problèmes relationnels, des licenciements (liés à l'alcool et autres psychotropes dans 15 à 20 % des cas) ; et ce d'autant plus qu'il y a des postes à risques dans l'entreprise.
- Parce que le lien entre consommations et conditions de travail est reconnu avec identification de 6 classes de facteurs professionnels qui favorisent la consommation, dont par exemple la culture de l'entreprise, les risques psycho-sociaux...



## COMMENT PUIS-JE FAIRE EN TANT QUE SALARIÉ POUR PARTICIPER A LA PREVENTION ALCOOL DANS MON ENTREPRISE ?

La prévention du risque lié aux consommations d'alcool ou de drogues doit faire partie de la démarche globale de prévention des risques professionnels, transcrite et mise à jour annuellement dans le DUERP (Document Unique d'Evaluation des Risques Professionnels).

Elle doit respecter une démarche structurée et recommandée par la Direction Générale du Travail et doit évoquer 3 volets :

### Le volet information

par : de l'affichage informatif sur le risque alcool et les autres psychotropes (cannabis, médicaments) ou encore l'organisation d'action plus complète de sensibilisation pour tous les salariés.

### Le volet management :

la direction et l'encadrement vont préciser la politique générale de l'entreprise sur le sujet avec : l'intégration de la thématique alcool et psychotropes dans le DUERP et le règlement intérieur, la gestion des pots, les conduites à tenir en cas de troubles du comportement.

### Le volet aide avec :

l'affichage des numéros verts et des structures ressources (au moins [www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr)) ainsi que l'accompagnement précoce d'un collègue pressenti en difficultés en abordant la situation avec lui et en l'orientant vers le médecin du travail.



**VOUS POUVEZ AIDER A LA MISE EN PLACE DE CETTE DEMARCHE DE PREVENTION** en collaborant avec votre employeur et en participant à votre DUERP. Votre service de santé au travail est à votre disposition pour tout conseil. ([www.stprovence.fr](http://www.stprovence.fr), 0800 360 400)