

Stress au travail: quand l'alcool devient un refuge

ADDICTION Entre pression professionnelle, fatigue chronique et surcharge mentale, le «verre pour décompresser» peut glisser vers une consommation problématique. Comment repérer les signaux d'alerte et agir sans juger?

PAR JOËLLE ANZEVUI

Bien qu'il soit difficile de déterminer si le phénomène de l'alcool au travail est en recrudescence, une réalité s'impose: le problème est bien présent. Sur le terrain, les intervenants d'Addiction Valais accompagnent régulièrement des salariés pris dans l'engrenage d'une consommation problématique, indissociable d'une souffrance plus profonde où le stress professionnel occupe une place centrale. «En raison de son effet euphorisant, l'alcool est souvent utilisé pour répondre à des situations de stress. Il permet de décompresser», explique Georges-Alain Claret, responsable du centre de conseils et accompagnement d'Addiction Valais à Martigny. Le spécialiste évoque notamment le cas d'un employé multipliant les heures supplémentaires non déclarées pour «faire le job» et satisfaire sa hiérarchie. Une pression et une charge mentale devenues écrasantes, qu'il automédiquait le soir avec de l'alcool. Face à ce phénomène d'addiction, les employeurs peuvent se sentir démunis. «Nous les aidons à mieux gérer ces situations et à adopter les bonnes postures professionnelles. L'entreprise n'est pas là pour poser un diagnostic médical, mais se doit de rester centrée sur ce qui est factuel: retards répétés, absentéisme, baisse soudaine de productivité ou comportements inhabituels.»

Des signaux à repérer

Si certains signes ne trompent pas — comme l'odeur d'alcool ou l'ébriété manifeste durant les heures de service — les premiers indices sont souvent plus diffus: absences perlées (notamment en début de semaine), fatigue persistante, sautes d'humeur, difficultés de



«L'ADDICTION EST UNE MALADIE. ELLE NE FAIT AUCUNE DISTINCTION DE STATUT SOCIAL OU DE GENRE, QUEL QUE SOIT LE SECTEUR PROFESSIONNEL.»
GEORGES-ALAIN CLARET

concentration ou tendance à l'isolement. «Nous encourageons les entreprises à être sensibles à ces signes et à intervenir le plus précocement possible.» Dans un premier temps, il s'agit pour le chef d'entreprise ou les RH d'ouvrir le dialogue avec le collaborateur sur les dysfonctionnements constatés et d'appeler au respect de son cahier des charges, plutôt que de le confronter à ses supposées habitudes de consommation. «Quand quelqu'un se sent pointé du doigt,

sa réaction naturelle est de se défendre. Le déni est un réflexe de protection courant.»

Accompagner sans juger

Si les difficultés perdurent, la question du rapport à l'alcool peut dès lors être abordée lors d'un nouvel entretien. «Et c'est généralement à ce moment-là que nous intervenons pour mettre en place une stratégie adaptée et proposer un accompagnement à l'employé.» Pour Addiction Valais, il est fondamental de considérer l'addiction pour ce qu'elle est: une maladie. Elle ne fait aucune distinction de statut social ou de genre: «Tout le monde peut être concerné: de l'apprenti au chef d'entreprise, quel que soit le secteur professionnel. L'addiction à l'alcool touche moins de femmes mais la stigmatisation et la charge familiale les poussent à la cacher sous une apparence fonctionnelle.» Le suivi de la personne se déroule dans la discrétion des bureaux d'Addiction Valais. La durée de l'accompa-

gnement peut varier de quelques mois à plusieurs années. «Certaines personnes, en pleine santé aujourd'hui, souhaitent néanmoins maintenir un lien ponctuel pour faire le point ou garder un garde-fou», note Georges-Alain Claret. Les objectifs sont, eux aussi, personnalisés. Si l'abstinence est l'objectif prioritaire pour les uns, une gestion contrôlée de la consommation est privilégiée pour d'autres. «La demande d'aide et d'accompagnement peut également se faire à la seule initiative du salarié. Dans ce cas, l'employeur n'est intégré à la démarche que si l'employé le souhaite expressément. «La peur de la réaction de la hiérarchie est récurrente. Ce qui est compréhensible.» Enfin, conclut notre interlocuteur, si l'alcool est la substance la plus visible, elle n'est pas unique. «La problématique du stress au travail englobe l'usage de substances de manière générale. Qu'il s'agisse d'alcool ou de cocaïne, l'enjeu reste le même, transformer un tabou en une prise en charge humaine, y compris à l'égard des proches de la personne dépendante.» ●

Infos: www.addictionvalais.ch
www.meschoix.ch
www.addiction-et-monde-du-travail.ch
www.proches-et-addiction.ch

VRAI/FAUX

L'APÉRO EST UN PASSAGE OBLIGÉ EN ENTREPRISE?

VRAI

S'ils soudent les équipes, ces moments conviviaux ne doivent pas dérapier. L'effet désinhibiteur de l'alcool peut favoriser des comportements inappropriés ou des risques routiers au retour. Proposer systématiquement des alternatives attractives sans alcool est recommandé.

IL EST POSSIBLE DE MODIFIER SA CONSOMMATION D'ALCOOL?

VRAI

L'objectif du programme «Mes Choix» d'Addiction Valais, n'est pas forcément l'abstinence, mais la reprise de contrôle. En identifiant l'impact de l'alcool sur l'énergie ou le travail, le participant définit ses propres stratégies pour réduire progressivement sa consommation. www.meschoix.ch

LES ENTREPRISES SOLLICITENT SOUVENT DE L'AIDE QUAND LA SITUATION EST DÉJÀ CRITIQUE?

VRAI

Or, plus la détection est précoce, plus le rétablissement est rapide. Intervenir en amont n'est désormais plus perçu comme une sanction mais comme un acte de prévention responsable.

L'ALCOOL N'EST PAS UNE DROGUE COMME LES AUTRES?

FAUX

Bien que légale et socialement valorisée, l'alcool est une substance addictive puissante. Sa banalisation culturelle rend la maladie parfois plus difficile à admettre et le choix de l'arrêt, plus complexe à justifier face aux autres.

LE TÉLÉTRAVAIL REND-IL LE REPÉRAGE PLUS COMPLEXE?

VRAI

Loin du cadre collectif du bureau, il est beaucoup plus difficile pour un manager de déceler derrière son écran, des signaux de détresse du salarié. L'isolement peut aussi fragiliser. Maintenir un lien régulier et privilégier des échanges de qualité est conseillé.

LE STRESS AU TRAVAIL EST UNE CAUSE DIRECTE D'ALCOOLISME?

FAUX

C'est une maladie multifactorielle. Un environnement de travail toxique ou une surcharge chronique ne créent pas l'addiction, mais poussent à l'utilisation de l'alcool comme béquille émotionnelle. ●

PARTENAIRES

DSSC Service cantonal de la santé publique
www.ws.ch/sante

Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS
www.liguepulmonaire-vs.ch

POUR EN SAVOIR PLUS...



UN PODCAST POUR MIEUX COMPRENDRE ET AGIR POUR SA SANTÉ, À RETROUVER SUR MONPODCAST.CH