



**DES SOLUTIONS
EXISTENT
POUR CONCILIER
ADDICTIONS
& EMPLOI**

Une production réalisée à l'occasion de la campagne de santé publique Dry January (Janvier sans alcool) dans le cadre du réseau des référents handicap animé par l'  agefiph

activ box
SENSIBILISATION & HANDICAP

SOMMAIRE

- 3** LES IDÉES REÇUES SUR LES ADDICTIONS
- 5** LA DÉFINITION D'UNE CONDUITE ADDICTIVE
 - 6** CONDUITE OU COMPORTEMENT ADDICTIF : DE QUOI PARLE-T-ON ?
 - 8** OÙ COMMENCE LA DÉPENDANCE ?
 - 9** LES STADES DE L'ADDICTION
- 11** LES DIFFÉRENTES FORMES DE CONDUITES ADDICTIVES
- 13** LES FACTEURS DE RISQUES AU TRAVAIL
 - 13** LES RISQUES AU TRAVAIL
 - 15** LES POPULATIONS À RISQUE
- 17** LES CONSÉQUENCES DES ADDICTIONS SUR L'EMPLOI
- 18** QUAND L'ADDICTION DEVIENT UN HANDICAP
- 19** JE SUIS CONCERNÉ, QUE PUIS-JE FAIRE ?
- 20** ET CONCRÈTEMENT, À QUOI VA ME SERVIR MA RQTH* ?
- 21** RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

* Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé

DES SOLUTIONS EXISTENT POUR CONCILIER **ADDICTIONS & EMPLOI**

Nous tenions à remercier l'association des Alcooliques Anonymes pour sa précieuse contribution et son temps accordé lors de l'élaboration de ces supports.

LES IDÉES REÇUES SUR LES ADDICTIONS

Les personnes au chômage sont plus à même de développer des addictions.

Vrai et Faux. Si les demandeurs d'emploi ont une consommation supérieure avérée à celle de la population active (tabac, alcool, ...), les salariés ne sont pas à l'abri des addictions y compris dans l'entreprise.



Les addictions concernent d'abord les parisiens dans certains milieux professionnels.

Faux ! Les produits psychoactifs (alcool, tabac, cannabis, médicaments...) circulent dans tous les milieux et tous les secteurs d'activité, de l'ouvrier au cadre supérieur.

Sur le temps de travail, les comportements addictifs se mettent en pause.

Faux ! La pause-clope, le pot de départ, les semaines de 48h, le stress... autant de facteurs qui peuvent inciter à la consommation de produits psychoactifs. Par ailleurs, qu'elle ait lieu avant, pendant ou après le travail, la consommation de ces produits engendre des risques individuels ou collectifs en entreprises. Le télétravail constitue un vrai nouveau danger pour les personnes déjà sensibles qui se retrouvent plus isolées.



Parler de son addiction est un tabou dans l'entreprise.



Vrai. La consommation excessive ou la dépendance à l'alcool, au tabac, au cannabis ou aux médicaments psychotropes peuvent concerner n'importe qui dans l'entreprise. Et pourtant, en parler reste un sujet sensible. Briser ce silence et aborder le sujet sans tabou est la seule solution pour prévenir les addictions et accompagner ceux qui en souffrent.

LES IDÉES REÇUES SUR LES ADDICTIONS

Le cannabis permet de mieux supporter le stress au travail.

Faux. La consommation de drogues peut donner l'illusion d'être plus performant ou de mieux supporter les tensions au travail. Parce qu'ils agissent sur le comportement, l'alcool et les drogues sont des facteurs aggravants d'environ 1/3 des accidents du travail.



Les consommateurs de substances psychoactives vont bien, voire mieux, grâce à ces drogues.



Faux. Les conduites addictives produisent au fil du temps une dépendance qui génère des souffrances physiques et psychologiques.

Je peux m'arrêter quand je veux. Je contrôle.

Faux. Sans accompagnement ni traitement, il est très compliqué de mettre fin à une addiction. La dépendance n'est pas un vice mais bel et bien une maladie.



LA DÉFINITION D'UNE CONDUITE ADDICTIVE

Les conduites addictives et l'addiction peuvent toucher n'importe qui dans l'entreprise, tous secteurs et tous niveaux hiérarchiques confondus.



18-35 ans

tranche d'âge la plus concernée par la consommation d'alcool, de tabac et de cannabis.



11%

des femmes cadres ont une consommation à risque d'alcool.

Parmi les personnes qui travaillent :



18,6%

ont eu un épisode d'alcoolisation ponctuelle importante dans le mois.



9,5%

ont des ivresses répétées.



28%

fument quotidiennement.



9,6%

ont consommé du cannabis dans l'année.

Sources : Baromètre santé 2014, 2017

LA DÉFINITION D'UNE CONDUITE ADDICTIVE

1 - COMPORTEMENT ADDICTIF : DE QUOI PARLE-T-ON ?

DÉFINITION

« D'un point de vue scientifique et médical, les addictions sont une pathologie caractérisée par une dépendance à une substance ou une activité ayant des conséquences négatives ».

Source : MILDECA (Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives)

Les addictions concernent plus de 20 millions de personnes en France.

Source : www.addictions-france.org

Les consommations de substances psychoactives peuvent avoir pour objectif de compenser un stress ou une anxiété, de soulager une douleur chronique ou encore de favoriser le lien social. **Mais attention : l'addiction est une maladie.**

Elle est liée à la consommation répétée d'un produit ou à la pratique excessive d'une activité.

C'est le désir permanent d'une substance ou d'une activité qui en provoque sa consommation, malgré les conséquences négatives qui peuvent se produire sur l'individu.

La personne souffrant d'addiction est consciente des troubles engendrés, pourtant elle y trouve du plaisir ou cela lui permet de supporter un stress, la solitude, un état dépressif.



LA DÉFINITION D'UNE CONDUITE ADDICTIVE



Les 18-35 ans sont la tranche d'âge la plus concernée par la consommation d'alcool, de tabac et de cannabis.

Ainsi, on peut être dépendant :

- **À des substances psychoactives licites ou illicites** : tabac, alcool, drogue, médicaments psychotropes...
- **À des comportements** : travail, jeux vidéos, jeux en ligne, écrans, exercices physiques, troubles de l'alimentation...

L'addiction engendre des conséquences importantes sur la santé mais aussi sur la vie privée ou professionnelle :

- **Dépendant, on perd sa liberté** : on n'a « plus le contrôle ».
- **Les humeurs sont très changeantes à cause notamment des moments de manque** : l'équilibre émotionnel est perturbé.
- **La santé est impactée** : des pathologies peuvent apparaître.
- **Les comportements sont inappropriés** : problèmes financiers, violences conjugales, absences au travail, perte d'emploi...

On peut souffrir d'une ou plusieurs addictions à la fois et à des degrés différents. L'une allant d'une consommation expérimentale, occasionnelle ou régulière jusqu'à une dépendance forte non contrôlée qui engendre abus et dépendance ainsi que des complications.

Les pratiques addictives vont toujours dans le sens d'une aggravation si on n'y prend pas garde. La bascule vers des usages abusifs et nocifs peut être rapidement franchie.

LA DÉFINITION D'UNE CONDUITE ADDICTIVE

2 - OÙ COMMENCE LA DÉPENDANCE ?



Le tabac est la substance la plus addictive. Plus on commence tôt et plus on devient accroc.

Source : Inserm

Les addictions sont bien plus répandues qu'on ne le pense. Les plus fréquentes sont même licites : tabac, alcool, jeux, internet, ... Chacun de nous peut être exposé à ce risque à tout moment de sa vie, sans même parfois s'en rendre compte.

Au début, on boit « en société » pour faire comme tout le monde, on fait une pause cigarette avec les collègues, on fume un joint après le travail pour se détendre, on sourit en découvrant la nouvelle story de son chanteur préféré, on avale un calmant pour passer une bonne nuit...

Et puis, au fur et à mesure, on se rend compte qu'on boit aussi en dehors des pots de départ, on fume en cachette à la maison, on fume un joint au quotidien même quand on n'est pas stressé, on consulte en permanence ses réseaux sociaux, on prend un calmant tous les soirs sinon on ne ferme pas l'oeil...

32% des consommateurs de tabac sont dépendants.

On a basculé... presque sans s'en rendre compte. La vie est impossible sans la répétition des gestes, sans sa consommation régulière. **C'était du plaisir, cela devient une maladie chronique liée au manque ou la perspective du manque.** On est dépendant.

LA DÉFINITION D'UNE CONDUITE ADDICTIVE

3 - LES STADES DE L'ADDICTION

Bien sûr, on ne passe pas du plaisir à la souffrance en un clin d'œil. On dénombre trois stades menant jusqu'à la dépendance.

1

PREMIER STADE

La découverte de la substance. C'est la cigarette plaisir, le verre d'alcool joyeux ou le médicament magique. Ces produits psychoactifs ont souvent des effets bénéfiques, du moins, au début. Ils le conditionnent. Comme un réflexe (on parle de « circuit de récompense »), le corps et l'esprit s'habituent positivement au produit. La mémoire du plaisir ressenti au moment de la prise de substance va favoriser une nouvelle consommation. Dès lors, le plaisir n'est plus engendré d'une façon naturelle. La substance extérieure devient une source d'addiction qui agit sur la dopamine (neurotransmetteur du plaisir) et incite à renouveler sa consommation.

2

SECOND STADE

Le corps habitué au produit et à ses effets est de moins en moins réceptif. Le plaisir ressenti lors de la consommation s'amointrit à mesure des prises. Le consommateur devient irritable, stressé, angoissé. Il est de plus en plus habitué par des émotions négatives. **Sa réaction : consommer plus pour rétablir son équilibre émotionnel.** Le plaisir s'est éloigné.

LA DÉFINITION D'UNE CONDUITE ADDICTIVE

3

TROISIÈME STADE

Comment résister ? Impossible de garder le contrôle sur sa consommation. Même en décidant d'arrêter, on rechute. Il n'est plus question de plaisir, mais de pathologie qui fait souffrir. Cela se manifeste par :

- Un désir puissant de prendre la substance ;
- Une difficulté à contrôler la consommation ;
- Une poursuite de la consommation malgré les conséquences nocives ;
- Un désinvestissement progressif des autres activités et obligations quotidiennes ;
- Une tolérance accrue à la substance obligeant à augmenter les doses.

La personne est déclarée « dépendante » lorsqu'elle se retrouve dans l'impossibilité de contrôler sa consommation.

La bascule vers les étapes les plus graves sont plus ou moins longues et dépend de plusieurs facteurs de risques.

- **L'individu** : l'âge, le sexe ou encore le caractère sont des éléments qui influent sur le risque de devenir dépendant.
- **Le produit ou l'activité** : le tabac, l'héroïne, la cocaïne et l'alcool sont les produits les plus addictifs. Les Nouvelles Drogues de Synthèse (NDS) prennent de plus en plus d'ampleur et sont encore peu connues au niveau des prises en charge.
- **L'environnement (familial, social, professionnel) joue une influence considérable.** Par exemple, grandir avec des parents fumeurs ou travailler dans une entreprise où le stress est très présent.

C'est pour cela que l'entreprise est un des acteurs majeurs de la prévention de l'addiction.

LES DIFFÉRENTES FORMES DE CONDUITES ADDICTIVES

On peut devenir « addict », donc dépendant à différentes choses au cours de sa vie.

Addiction avec substance



L'ALCOOL

10% des adultes entre 18 et 75 ans sont concernés par un usage QUOTIDIEN de boissons alcoolisées

et près de 50% en consomme au moins une fois par semaine. Source : OFDT, 2017

15% des consommateurs sont dépendants

49 000 décès par an sont attribuables à l'alcool, ce qui en fait la deuxième cause de mortalité évitable derrière le tabac. Cette substance licite provoque de nombreux cancers, maladies du foie ou du pancréas, maladies du système nerveux et des troubles psychiques. Pourtant, sa consommation est un acte « naturel », inscrit dans les codes de la société. Sa consommation abusive demeure un tabou et l'alcoolodépendance est souvent prise en charge très tardivement.

Les habitudes de consommation évoluent depuis quelques années. Par exemple :

- Les jeunes recherchent l'ivresse et perdent rapidement le contrôle en soirée.
- Les consommateurs réguliers qui ne sont jamais ivres mais dont la dépendance est installée.

Conseil : Maximum 2 verres d'alcool par jour et pas tous les jours.



L'alcool est la 2^{ème} cause de cancers

LES DIFFÉRENTES FORMES DE CONDUITES ADDICTIVES

SUBSTANCE ILLICITE

45% des adultes entre 18 et 64 ans déclarent avoir consommé du cannabis au moins une fois dans leur vie. Source : Enquête baromètre santé, 2016



Chez les jeunes (jusqu'à 25 ans), **le cannabis entraîne une baisse de QI à l'âge adulte et la survenue de troubles cognitifs (perte de mémoire et d'attention)**. Comme pour l'alcool, la consommation de cannabis chez les plus jeunes entraîne un plus grand risque de développer une dépendance sur le long terme.

Les conséquences de la consommation de cannabis sont les risques de cancers mais aussi les impacts psychiques. Plus la consommation est importante, plus la dépendance s'installe et comme pour les autres addictions, les crises d'angoisse, de paranoïa remplacent les effets de « bien-être » des débuts.

Addiction sans substance

2,1% des 18–75 ans sont concernés par une consommation excessive de jeux d'argent et de hasard. Source : OFDT, 2019



Cette addiction est rendue possible avec la popularisation du poker, des jeux en ligne sur internet et des jeux à gratter.

LES FACTEURS DE RISQUES AU TRAVAIL

L'addiction s'arrête-t-elle aux portes de l'entreprise ? Évidemment non !

Le salarié emporte avec lui sa conduite addictive qu'il ait consommé, avant, pendant ou après les heures de travail. Et cela représente un risque important : à titre individuel mais aussi à titre collectif, à la fois sur la santé mais aussi sur la sécurité de l'ensemble des personnes.

1 - LES RISQUES AU TRAVAIL

16,4 %

des personnes qui travaillent déclarent consommer de l'alcool sur le lieu de travail en dehors des repas et des pots.

Source : INPES, 2010

L'addiction s'insère sur le lieu de travail sous plusieurs formes :

- **IMPORTATION** : Le salarié emporte avec lui son addiction pendant les heures de travail. Il n'y a pas de frontière entre la sphère privée et professionnelle.
- **ACQUISITION** : Le salarié est influencé par ses collègues, son environnement de travail et se laisse convaincre de l'utilité d'une « pause clope » ou d'un « petit verre ». C'est presque un acte de socialisation.
- **ADAPTATION** : Le salarié consomme pour se dépasser, être performant, répondre présent aux objectifs fixés, tenir face au stress.

9,3% des consommateurs d'alcool et 13,2% des consommateurs de cannabis déclarent avoir **augmenté leurs consommations du fait de problèmes liés à leur travail.** Source : INPES, 2010



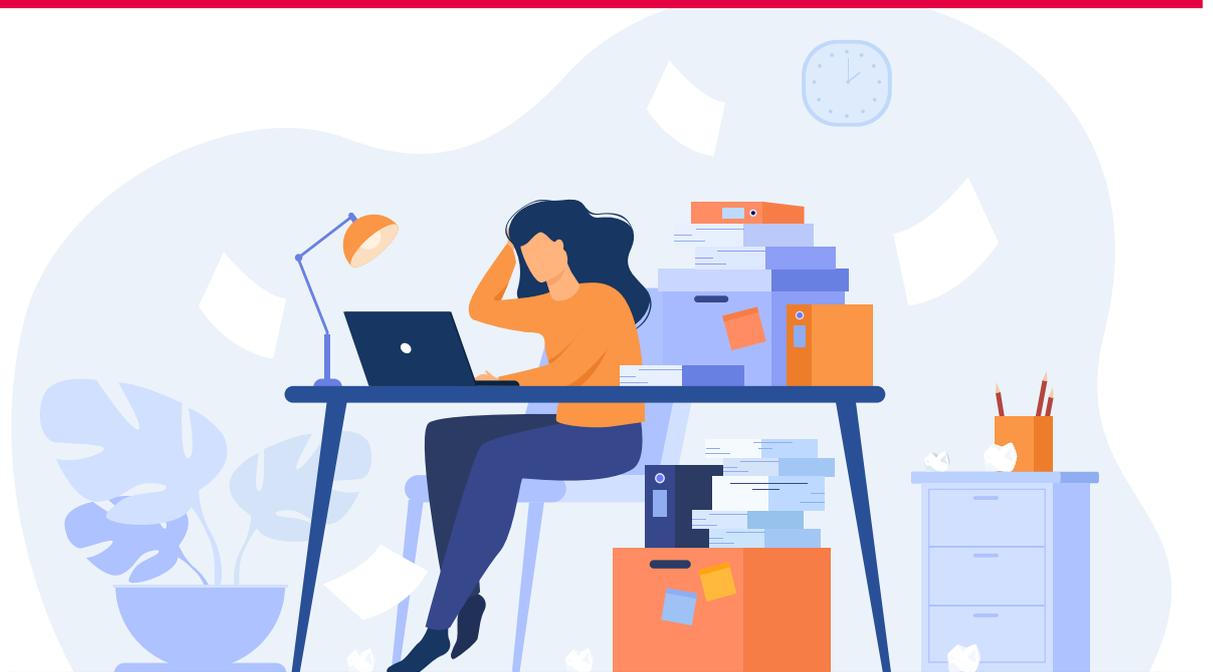
LES FACTEURS DE RISQUES AU TRAVAIL

Zoom sur l'addiction au travail

Le travail peut constituer une charge mentale plus lourde à gérer. Le développement du télétravail et les smartphones et ordinateurs portables ne favorisent pas la déconnexion.

Le risque existe d'une addiction au travail qui pousse à ne jamais décrocher, y compris le week-end et pendant les vacances. L'équilibre vie privée et vie professionnelle est rompu et dès lors, tout l'espace psychique est envahi : le salarié vit, pense, s'endort avec le travail. **Cette dépendance s'appelle le workaholisme.**

Il peut avoir de lourdes conséquences sociales, familiales et sanitaires : le burn out ou les maladies cardio-vasculaires en sont les manifestations les plus visibles. La prise de conscience par les pouvoirs publics a permis d'inscrire dans la loi du travail en 2016 un « droit à la déconnexion ».



LES FACTEURS DE RISQUES AU TRAVAIL

2 - LES POPULATIONS À RISQUE

11%

des femmes cadres

ont une consommation
à risque d'alcool.

Source : OFDT, 2017



Chacun d'entre nous peut être concerné par une addiction, mais en fonction de notre âge, notre sexe, notre personnalité, nous serons plus ou moins réceptifs à un comportement addictif. **Plus on débute jeune la consommation d'un produit, plus on a de risque de développer une addiction.**

Les études récentes révèlent tout de même que les secteurs d'activité de la construction, de l'agriculture, des transports, des arts et spectacles, de l'hébergement et de la restauration sont particulièrement concernés.

Certaines substances se sont vues banalisées et certaines jouent un rôle « social ». Les personnes qui travaillent plus de 48h par semaine sont aussi très exposées au risque d'addiction.

Difficile de changer les mentalités : l'entreprise joue un rôle important dans cette prise de conscience.

Les consommations addictives concernent plus de 20 millions

d'actifs parmi les 29 millions en France

(salariés du privé ou agents de la fonction publique,
en CDI comme en CDD).

Source : preventica.

LES FACTEURS DE RISQUES AU TRAVAIL

Zoom sur les risques d'addiction chez les personnes en situation de handicap

Les personnes en situation de handicap peuvent présenter une fragilité sociale, relationnelle ou psychique susceptible de générer un risque supplémentaire en matière de consommation (alcool, tabac, médicament...).

Ces consommations peuvent être la conséquence d'un manque de lien social, d'une mauvaise image de soi ou un moyen de gérer les douleurs engendrées par le handicap. Il est donc essentiel d'apporter une vigilance particulière aux collègues en situation de handicap.

Selon une étude de l'HAS (Octobre 2020), le taux de consommation de substances (tabac, drogues illicites et médicaments) est plus élevé chez les personnes en situation de handicap que les autres (40% vs 34%).

Une addiction chez un collègue en situation de handicap est le plus souvent révélatrice de difficultés personnelles ou professionnelles.

Identifier au plus tôt les premiers signes d'une consommation excessive permet de comprendre les problèmes rencontrés et de trouver des solutions adaptées.

Le médecin du travail est le bon interlocuteur vers lequel orienter un collègue chez lequel on a identifié une consommation problématique.



LES CONSÉQUENCES DES ADDICTIONS SUR L'EMPLOI

La prise en compte des addictions dans le milieu professionnel est récente et relève encore trop souvent du tabou. Pourtant, cette maladie représente un risque réel, voire un danger. **Quelles qu'elles soient, les addictions perturbent la vie sociale et professionnelle.**



Un comportement addictif provoque un comportement inadapté au quotidien y compris au travail : conduite dangereuse, troubles de l'humeur, retards et absences répétés.

Les conséquences d'une conduite addictive sont nombreuses. Elles dépendent de la fréquence de la consommation, du type et du niveau de dépendance. Les symptômes se manifestent dès la première consommation.

Parmi les manifestations physiques les plus fréquentes on trouvera :

- Les perturbations de sensations, la baisse de vigilance et des réflexes, la diminution de la concentration, la négligence, les troubles de la mémoire, la fatigue, la dépression, ...
- Les manifestations du manque : agressivité, agitation, malaise, ...

**Les addictions au travail
sont à l'origine de 20%
des accidents du travail.**

Source : Cabinet GAE

Au final, le risque d'accident de trajet professionnel ou d'accident du travail est accru.

Au fil du temps, l'addiction progressant, les conséquences pour le salarié peuvent se révéler plus importantes encore. C'est tout son environnement qui se trouve ébranlé et fragilisé : isolement social, faute grave, perte d'emploi, marginalisation, problèmes financiers...

QUAND L'ADDICTION DEVIENT UN HANDICAP

Addiction et handicap sont des sujets étroitement liés :

- Les personnes en situation de handicap connaissent parfois de situations de fragilités sociales ou psychiques ou peuvent être confrontées à des douleurs physiques chroniques. Pour y faire face certaines d'entre elles ont recours à des produits psychoactifs et s'exposent, plus que d'autres, à des addictions.
- **Une personne en situation de conduite addictive peut être déclarée en situation de handicap** et développer des pathologies secondaires liées à son addiction comme des cancers, des problèmes cardiaques, des pertes de mémoire...

L'addiction est reconnue comme une maladie chronique, car le comportement de consommation excessif est compulsif et incontrôlable.

L'addiction a de multiples conséquences qui s'installent dans un délai plus ou moins court :

- **Conséquences immédiates** : euphorie, perte de contrôle, diminution du stress, désinhibition : elles varient selon la nature de la substance ou de la pratique.
- **Conséquences comportementales** : la consommation ou la pratique envahit progressivement la vie quotidienne de la personne dépendante et peut avoir des répercussions sur sa vie familiale, relationnelle et professionnelle.
- **Conséquences à long terme** : en parallèle du processus addictif, elle peut générer une modification du caractère (impulsivité, troubles de la mémoire, de l'attention...), des troubles de l'humeur (notamment une anxiété) et des complications qui engendrent un handicap (risques cardiovasculaires, troubles neurologiques...).

L'addiction est une maladie chronique qui a également des conséquences psychiques. L'addiction a des conséquences directes sur la vie quotidienne et professionnelle : elle peut engendrer des difficultés pour réaliser son travail et le conserver. **À ce titre, la personne peut faire une demande en Reconnaissance en Qualité de Travailleur Handicapé.**

JE SUIS CONCERNÉ, QUE PUIS-JE FAIRE ?

Si vous êtes concerné par une addiction et que cela a des répercussions importantes sur votre activité professionnelle, vous pouvez demander le statut de « travailleur handicapé ».



Vous devez engager une démarche de Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé (RQTH) auprès de la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH).

Votre médecin du travail peut vous accompagner dans ces démarches.



Retirez le dossier auprès de la MDPH



Remplissez-le avec votre médecin traitant



Puis déposez-le auprès de la MDPH



Vous pouvez transmettre le récépissé de votre demande à votre employeur en attendant votre RQTH officielle

« Est considérée comme travailleur handicapé (...) toute personne dont les possibilités d'obtenir ou de conserver un emploi sont effectivement réduites par suite de l'altération d'une ou plusieurs fonctions (...) ».

Art. L5213-1 du code du travail

**Cette démarche est
totalement personnelle
et confidentielle**

ET CONCRÈTEMENT, À QUOI VA ME SERVIR MA RQTH ?

Vous pouvez communiquer votre statut de travailleur handicapé au médecin du travail et au référent handicap de votre entreprise.

La prise en compte de votre statut dans l'entreprise vous permet de bénéficier d'un ensemble de droits, d'aides et de services et notamment la possibilité de bénéficier de l'aménagement de votre poste pour compenser votre handicap.

Avec le référent handicap de l'entreprise et le médecin du travail, vous pouvez solliciter l'Agefiph et le Cap Emploi dans votre région pour identifier et mettre en œuvre les solutions qui vous permettront de compenser votre handicap à votre poste.



De quels types de services et d'aides financières, vous et votre employeur pouvez bénéficier ?

- **Une aide financière** destinée à couvrir les frais occasionnés par l'étude de solutions pour vous permettre de conserver votre emploi dans le cas où votre poste évoluerait ou votre handicap s'aggraverait.
- **L'expert Prestation d'Appui Spécifique (PAS)** mis à disposition des salariés en entreprise pour :
 - Analyser les difficultés que vous rencontrez à votre poste du fait de votre handicap,
 - Identifier, avec vous, les solutions qui vous permettront de concilier les exigences de votre poste et les contraintes liées à votre handicap.
- **Un conseil et des aides financières** destinés à identifier et financer les moyens techniques (logiciel correcteur, dictée vocale, écran plus grand), organisationnels (réorganisation des tâches) ou humains permettant d'adapter votre poste.

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES



NUMÉROS DE TÉLÉPHONE ET SITES INTERNET D'INFORMATION

Écoute alcool
0 811 91 30 30

Alcool info service
0890 980 930
www.alcool-info-service.fr

Drogues info service
0 800 23 13 13
www.drogues-info-service.fr

Écoute cannabis
0 811 91 20 20

Tabac info service
3989

Association Addictions France
www.addictions-france.org

Dry January
www.dryjanuary.fr

Association des Alcooliques Anonymes
09 69 39 40 20
www.alcooliques-anonymes.fr





Retrouvez plus d'informations sur le site
www.agefiph.fr



Retrouvez des témoignages dans le centre de ressources du site agefiph.fr

La dépendance est une maladie à part entière et doit être considérée comme telle. Comme toute maladie, il y a des façons de la stabiliser ou de la soigner. Il existe autant de solutions que de personnes dépendantes