



Confinement et assuétudes

› Contexte

La particularité de la crise du Covid-19 est qu'elle impose à une grande partie de la population un confinement, mesure inédite pouvant créer du stress, voire de l'angoisse. Ce confinement entraîne un changement de rythme, la perte de nos habitudes, des tensions liées à la promiscuité, une diminution (voire une absence) des contacts sociaux. Mais il réduit également l'accès à toute une série de stratégies d'adaptation au stress, telles que le sport ou les sorties. Certaines personnes auront dès lors tendance à s'orienter vers d'autres manières de canaliser leurs émotions et à consommer davantage de substances provoquant ou aggravant des assuétudes (par exemple : tabac, alcool, drogue, médicaments...).

Cette fiche conseil s'adresse à tous les travailleurs potentiellement concernés par ce risque, mais également à la ligne hiérarchique qui peut mettre en place des mesures de prévention.

› Illustration

En cette période de crise, différentes initiatives sont apparues sur les réseaux sociaux, en lieu et place des sorties habituelles, afin de retrouver une interaction sociale et de tronquer l'ennui : Whatsapéro, Skypéros ou encore les ApéroFacetime (apéritifs en visioconférence).

« On ne sait pas quoi faire le soir, après avoir travaillé, rangé la maison, fait la cuisine et aussi s'être occupé des enfants. On a besoin d'interactions sociales, et l'alcool devient presque naturel », est un témoignage qui illustre.

Dès lors, le risque de voir sa consommation habituelle augmenter et d'en arriver à une perte de contrôle est bien réelle.

› Comment peut-on agir ?

Voici quelques conseils à l'adresse de tous :

- Rester vigilant à sa consommation et aux recommandations du Conseil supérieur de la santé : ne pas boire plus de 10 unités standards d'alcool par semaine, à répartir sur plusieurs jours, et prévoir plusieurs jours dans la semaine sans alcool.

Une « unité standard d'alcool » correspond à 12,7 ml d'alcool pur, c'est-à-dire 10g d'alcool.

une unité standard d'alcool = 12,7 ml d'alcool pur = 10 g d'alcool						
Exemple de boissons et de volumes	Verre de bière (5 %) de 25 cl	Verre de vin (12 %) de 10 cl	Verre d'apéritif (25 %) de 5 cl	Verre d'alcool fort (35 %) de 3,5 cl	Verre de bière (5 %) de 33 cl	Verre de bière forte (8 à 12 %) de 25 cl
Unité standard correspondante	1	1	1	1	1,3	1,6 à 2,4

- Trouver des substituts à la consommation de substances nocives pour la santé : se promener une fois par jour (en maintenant les distances de sécurité), aller faire un jogging, appeler un proche, adopter une activité manuelle telle que le jardinage ou le bricolage permettant de s'occuper l'esprit autrement, etc.
- Inventer des alternatives amusantes aux apéros en ligne, par exemple : les petits déjeuner online, organiser des Facetime à thème (p.ex : qui réalisera le meilleur cocktail sans alcool, qui sera le mieux déguisé, jeux de société, etc.).

La ligne hiérarchique peut quant à elle mettre en place les mesures suivantes :

- Diffuser un message à l'attention de l'ensemble des travailleurs de l'organisation exprimant que l'employeur reste attentif, pendant cette période de confinement, au bien-être de ses agents, en informant que les services des ressources humaines, SIPP, la/les personne(s) de confiance ainsi que le SEPP sont à leur disposition pour toute forme de mal-être liée au contexte actuel du COVID-19.
- Faciliter l'accès à l'information (groupes d'entraide, sites internet) en publiant quelques coordonnées de structures d'accompagnement existantes sur l'intranet et/ou en les transmettant aux personnes qui en auraient besoin.
- Adopter un management préventif : rester vigilant aux changements d'attitudes des collaborateurs. Si on constate des changements soudains et inhabituels dans le comportement d'un travailleur, il est important de l'interpeller et de s'inquiéter de son bien-être. L'objectif n'est pas de faire parler le travailleur sur sa consommation, mais bien de discuter de l'impact de celle-ci sur son travail et ses interactions sociales.
- Si un travailleur prend contact spontanément et fait part de sa situation en lien avec l'assuétude, la première chose à faire est de se montrer à l'écoute et bienveillant à son égard. En fonction du contenu de la discussion et du lien de confiance existant, il sera possible de :
 - sensibiliser cette personne à l'importance d'un soutien social (contacts réguliers avec son entourage par téléphone, vidéo-conférence)
 - lui conseiller de prendre contact par téléphone avec son médecin traitant pour en discuter
 - l'encourager à se faire aider par des professionnels pour éviter un basculement vers la dépendance
 - lui rappeler la possibilité de bénéficier d'une écoute et de conseils en toute confidentialité, en prenant contact par téléphone avec une personne de confiance s'il en existe au sein de l'organisation et/ou avec un conseiller en prévention aspects psychosociaux du service externe Cohezio.

› Informations utiles

Cohezio, votre service externe de prévention et protection au travail, est à votre service pour :

- accompagner la ligne hiérarchique par rapport aux mesures à prendre
- offrir un soutien psychosocial aux travailleurs qui en éprouvent le besoin

N'hésitez pas à faire appel à nos services dans cette période difficile par le biais de notre adresse mail sec.rim@cohezio.be ou via le 02/533.74.88. Cohezio est là pour vous.

Prenez bien soin de vous et des personnes qui vous entourent.

D'autres structures spécialisées d'aide et d'accompagnement existent, comme par exemple :

- Site du Guide Social qui répertorie les services de toxicomanies par région : <https://pro.guidesocial.be/associations/toxicomanies-1695.html>
- Association des alcooliques anonymes : 078 15 25 56 (24h/7J) ou <https://alcooliquestanonymes.be>
- SOS alcoolisme : aide anonyme et gratuite en ligne : <https://aide-alcool.be>