



FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES
FW-B.BE



PRÉVENIR ET ACCOMPAGNER LES PROBLÈMES LIÉS À L'ALCOOL

au sein du Ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles

Table des matières

Le Règlement d'ordre intérieur sur la prévention de l'abus d'alcool au travail	7
Règle générale	7
Si votre collaborateur-trice est confronté-e à un problème d'alcool	7
L'alcool... et vous, où en êtes-vous?	9
Entre usage et dépendance	9
L'alcool doit rester un plaisir sans risque	10
Gardez votre liberté et préservez votre sécurité	11
Idées reçues : ne pas se voiler la face	12
Le co-alcoolisme, qu'est-ce que c'est?	12
Et vous, où en êtes-vous par rapport à votre consommation d'alcool?	13
Que faire?	14
J'ai un problème avec l'alcool, où puis-je demander de l'aide?	14
Mon-ma collègue a un problème avec l'alcool, comment puis-je l'aider? ...	14
Adresses utiles	16
Quelques références en matière d'assuétudes	16
Des alternatives existent ... et de succulentes!	17
Recettes de cocktails sans alcool	17
Lexique	18

Le ROI

Un **règlement d'ordre intérieur sur la prévention de l'abus d'alcool au travail**¹ a été signé en 2006 par différents partenaires au sein du MFWB. Ce règlement est entièrement d'application aujourd'hui.

Règle générale

Il est interdit de consommer et/ou d'inciter à la consommation de boissons alcoolisées et fermentées dans tous les locaux et sites constituant un lieu de travail. Il est également interdit à tout membre du personnel de se trouver sur ces mêmes lieux dans un état manifeste d'ivresse.

Deux dérogations :

➤ **Au restaurant et à la cafétéria fixe.**

La consommation d'alcool y est réglementée.

➤ **Lors de l'organisation de fêtes, réceptions ou accueil de personnes extérieures.** L'organisation des fêtes et réceptions se déroule sous la responsabilité du/de la chef de service. Des boissons non alcoolisées sont fournies en suffisance et les consommations alcoolisées inventoriées.

7

Si votre collaborateur-trice est confronté-e à un problème d'alcool

➤ Procédure 1 | Apparence d'ivresse occasionnelle

Le-la responsable de service qui constate l'incapacité d'un membre de son équipe à assurer son travail prend des mesures pour faire raccompagner celui-ci à son domicile. L'objectif premier est d'éviter que l'agent-e ne mette sa personne ou d'autres en danger.

Si l'intéressé-e ne reconnaît pas son état, le-la responsable de service fait intervenir un tiers, de préférence un-une collègue proche. Au besoin, il-elle peut également faire appel à une autorité, à un-une médecin ou à un-une agent-e de sécurité.

La sécurité participe à la procédure d'octroi d'un chèque-taxi pour faire raccompagner l'agent-e sous influence chez lui-elle. Le remboursement de la dépense et, le cas échéant, les autres frais engagés, sont à charge de l'agent-e. Dès le retour du collaborateur-trice au travail, le-la responsable direct-e a un entretien privé avec lui-elle pour le-la responsabiliser.

¹ Texte repris sur intranet (Bien-être et avantages / Service de médiation et d'information)

› Procédure 2 | Apparence d'alcoolisme chronique

La procédure décrite ci-dessus est également d'application.

Si une modification des performances professionnelles et/ou du comportement est constatée, le-la responsable de service organise une rencontre. Il-elle peut éventuellement orienter son collaborateur-trice vers les personnes-ressources reprises en page 15.

› Procédure 3 | Réintégration

Si le sevrage nécessite une période de congés, le-la responsable et la personne-ressource tentent de maintenir le contact avec l'agent-e.

Dès le retour de l'agent-e, une rencontre est organisée en vue de sa réintégration. Ses tâches sont éventuellement réaménagées.

**En cas d'urgence veuillez contacter la Sécurité
02 413 20 05 ou 20 45 dans le bâtiment Espace 27 Septembre.**



L'alcool ... Et vous, où en êtes-vous ?

ENTRE USAGE...

L'alcool est souvent synonyme de convivialité, de sociabilité et de fête. Boire un verre d'alcool peut procurer une sensation de joie et de plaisir.

Se retrouver entre copines autour d'un verre, fêter les 50 ans de mariage de ses parents, décompresser après une dure journée de travail, trinquer à la signature d'un nouveau contrat, célébrer les fiançailles de son fils... les occasions de se retrouver à boire un verre sont tellement nombreuses !

EXCÈS

Boire une forte dose d'alcool peut avoir comme conséquences des accidents de travail, domestiques et de roulage.

L'alcool peut aussi avoir des effets négatifs lorsqu'il est consommé avec excès et de manière régulière. Il provoque alors des dommages sur la santé physique (hypertension, atteinte du foie et des nerfs, ...). Pour ne citer qu'un seul exemple, le risque de cirrhose est multiplié par 6 si l'on consomme 3 à 5 verres d'alcool par jour.

9

... ET DÉPENDANCE

La dépendance est à la fois physique et psychologique

La dépendance alcoolique ou l'alcoolisme ne se définit pas par rapport à la quantité bue par jour mais bien par **la perte de la liberté de s'abstenir de consommer des boissons alcoolisées.**

Si on prend l'habitude de boire de l'alcool, notre corps s'y adapte. Il y a alors une demande croissante d'alcool pour avoir les mêmes effets. Une personne dont on dit qu'elle "tient bien l'alcool" est souvent déjà accoutumée. Elle risque, bien plus qu'une autre, d'en devenir dépendante. L'organisme est tellement habitué à l'alcool qu'il en a besoin pour fonctionner normalement. En état de manque d'alcool, le corps souffre et se manifeste.

Quand boire devient la seule façon d'être apaisé, d'oser entrer en contact avec les autres, de s'affirmer ou lorsque le désir de boire devient obsédant, la dépendance psychologique est à son tour installée.

L'ALCOOL DOIT RESTER UN PLAISIR SANS RISQUE

Pour se repérer dans sa consommation, il faut compter en unités d'alcool (1 unité d'alcool = 10 gr d'alcool). Chaque verre de boisson alcoolisée contient à peu près la même quantité d'alcool pur si elle est servie dans le verre adéquat ! Boire un verre de whisky (3 cl), en termes de quantité d'alcool, c'est comme boire une bouteille de bière (25 cl).

Une chope de bière	Une coupe de champagne	Un verre de vin	Un verre d'apéritif	Un verre de whisky	Un verre de Pastis
à 5°	à 12°	à 12°	À 18°	à 40°	à 45°
(25 cl)	(10 cl)	(10 cl)	(3 cl)	(- de 3 cl)	(- de 3 cl)

Pour éviter des problèmes de santé, l'Organisation mondiale de la Santé fait les recommandations suivantes :

- Ne pas boire plus de 4 unités d'alcool lors d'une seule occasion ;
- Pour les femmes, pas plus de 14 unités d'alcool par semaine (+/- 2/jour) ;
- Pour les hommes, pas plus de 21 unités d'alcool par semaine (+/- 3/jour) ;
- Rester au moins 1 jour par semaine sans aucune boisson alcoolisée ;

Attention, pas de consommation sans risque

« Même une consommation modérée (max. 3 verres par jour chez l'homme et 2 chez la femme) est associée à un accroissement du risque de cancers des voies aérodigestives supérieures, cancer du foie, cancers du sein et du colon-rectum.

Toute consommation régulière peut, chez les personnes présentant une vulnérabilité, conduire à une assuétude.

Toute consommation d'alcool a une influence sur le comportement et les réactions et peut conduire à des accidents et actes préjudiciables »¹

- Aucune boisson alcoolisée dans les circonstances suivantes : pendant l'enfance, pendant une grossesse, quand on conduit un véhicule, quand on travaille sur une machine dangereuse, quand on exerce des responsabilités qui nécessitent beaucoup de vigilance, des gestes précis ou des réflexes rapides ou quand on prend certains médicaments.

¹ OMS : Recommandations pour une consommation responsable.

GARDEZ VOTRE LIBERTÉ ...

Il n'y a aucune inquiétude à avoir si :

- Vous pouvez vous abstenir de boire sans problème ;
- Vous pouvez vous arrêter de boire après 1 ou 2 verres ;
- Vous vous sentez bien quand vous ne buvez pas ;
- Vous n'avez pas envie d'alcool à des moments où personne n'en boit ;
- Vous ne cherchez pas toutes les occasions pour boire.

... ET PRÉSERVEZ VOTRE SÉCURITÉ

Le code de la route interdit de conduire un véhicule à partir d'une alcoolémie de 0,5 grammes par litre de sang (ou 0.22 mgr par litre d'air expiré). Passé une telle alcoolémie, le risque d'accidents de la route est doublé.

Détrompez-vous, rien n'efface les effets de l'alcool !

Café, aspirine, huile, petite sieste et autres idées reçues n'ont aucune influence sur les effets de l'alcool et sur l'alcoolémie. Le seul remède : le temps. On considère qu'une personne en bonne santé élimine 0,10 à 0,15g d'alcool par heure. Il faudra donc entre 3 et 5 heures pour éliminer totalement un taux de 0,5g/l. Attention, cette durée d'élimination dépend aussi du sexe, du poids, de l'état général, du fait d'accompagner l'alcool d'un repas, etc.

Alcool + médicaments = danger !

L'alcool perturbe l'action de certains médicaments et, inversement, certains médicaments amplifient les effets de l'alcool.

Associé à d'autres médicaments tels que par exemple certains antibiotiques, il peut être dangereux pour la santé.

IDÉES REÇUES : NE PAS SE VOILER LA FACE

L'alcool réchauffe... FAUX

L'alcool, en dilatant les petits vaisseaux sanguins situés sous la peau, donne la sensation de chaleur et de bien-être.

En réalité, ce mécanisme provoque une diminution de la chaleur corporelle interne.

L'alcool désaltère... FAUX

L'alcool est un diurétique (augmentation de la sécrétion urinaire) et déshydrate. Cela suscite donc le besoin de boire à nouveau.

L'alcool nourrit... FAUX

Les aliments indispensables comme les protéines, les vitamines et les minéraux y sont absents : l'alcool ne contribue ni à l'édification, ni à l'entretien, ni au fonctionnement de l'organisme.

Tant qu'on ne boit pas d'alcool fort, ce n'est pas très grave... FAUX

Rappelez-vous que la quantité en alcool, ou unité d'alcool, d'un verre de vin (10cl) est la même que celle d'un verre de whisky (3cl) ou d'une coupe de champagne (10cl). Chaque type de verre est en effet adapté pour recevoir une même quantité d'alcool. Ne vous fiez pas à la nature de l'alcool mais à la dose consommée.

12

LE CO-ALCOOLISME, QU'EST-CE QUE C'EST ?

C'est l'attitude du-de la conjoint-e, du-de la collègue, du-de la responsable hiérarchique, de l'ami-e, qui, en ne sachant que faire ou en croyant bien faire, ferme les yeux, travaille à sa place, camoufle ses erreurs, n'en parle pas, compense ses manquements, etc. En agissant de la sorte, le buveur n'a aucune raison de renoncer à l'alcool.

Le co-alcoolisme est une **attitude de protection** qui permet à la personne dépendante de continuer à boire de plus en plus sans jamais être confrontée aux conséquences de ses actes.

Mais cette protection ne dure qu'un temps...

Quand la situation perdure, le co-alcoolisme va conduire au rejet et à l'exclusion de la personne en difficultés. Pour éviter un tel engrenage, il faut, dès le départ, prendre conscience du rôle joué par chacun, remettre en question nos comportements de co-alcooliste et adopter une manière plus adéquate de réagir.

ET VOUS, OÙ EN ÊTES-VOUS PAR RAPPORT À VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL ?

L'Association des Alcooliques Anonymes de Belgique propose un test aux personnes qui souhaitent évaluer leur consommation d'alcool.

Les 12 questions de ce test

Si vous répondez OUI à quatre questions ou plus, vous avez sans doute un problème d'alcool.

Surtout, ne restez pas seul-e avec vos difficultés. Parlez-en avant qu'il ne soit trop tard !

1. Avez-vous déjà résolu d'arrêter de boire pendant une semaine ou deux, sans pouvoir tenir plus de quelques jours ?
2. Aimerez-vous que les gens cessent de vous dire quoi faire, concernant votre façon de boire ?
3. Avez-vous déjà changé de sorte de boisson dans l'espoir d'éviter de vous enivrer ?
4. Vous est-il arrivé, au cours de la dernière année, de devoir prendre un verre le matin pour vous lever ?
5. Enviez-vous les gens qui peuvent boire sans s'occasionner des ennuis ?
6. Avez-vous eu des problèmes reliés à l'alcool au cours de la dernière année ?
7. Votre façon de boire a-t-elle causé des problèmes à la maison ?
8. Vous arrive-t-il, lors d'une soirée, d'essayer d'obtenir des verres en plus des tournées ?
9. Dites-vous que vous pouvez cesser de boire n'importe quand, même si vous continuez à vous enivrer ?
10. Avez-vous manqué des journées de travail ou d'école à cause de l'alcool ?
11. Avez-vous des trous de mémoire ?
12. Avez-vous déjà eu l'impression que la vie serait plus belle si vous ne buviez pas ?

Pour faire le point sur votre rapport à l'alcool, rendez-vous aussi sur le site d'Infor-Drogues (www.infordrogues.be) où le test "Stop ou encore ?" vous donnera, en quelques minutes, un résultat clair et personnalisé de votre consommation d'alcool.



Que faire ?

“ J’AI UN PROBLÈME AVEC L’ALCOOL, OÙ PUIS-JE DEMANDER DE L’AIDE ? ”

Au sein du Ministère, plusieurs personnes-ressources peuvent vous aider en toute confidentialité :

› **Cécile Bastin – assistante sociale**

Gsm : 0486 09 05 37
cecile.bastin@cfwb.be

› **Laïla Hbali – psychologue**

02 413 41 90
laila.hbali@cfwb.be

› **Pascale Soudan – infirmière**

02 413 23 94
pascale.soudan@cfwb.be

14

Les membres de cette équipe multidisciplinaire (travailleuses psycho-médi-co-sociales) aideront la personne en difficultés à prendre conscience de son problème et, le cas échéant, l’orienteront vers une structure thérapeutique adaptée. Cette procédure de soutien s’inscrit dans le cadre du respect du secret professionnel et de la vie privée.

“ MON-MA COLLÈGUE A UN PROBLÈME AVEC L’ALCOOL, COMMENT PUIS-JE L’AIDER ? ”

Discutez avec la personne concernée : abordez avec elle le problème en signalant les faits observés.

Le dialogue est important ! Veillez à parler de votre propre point de vue et limitez vos remarques aux changements liés au travail. Utilisez la première personne : « *J’ai l’impression...* », « *ça me dérange...* ». Cette manière de présenter les choses peut inciter votre collègue à réfléchir sur son propre comportement. L’accent ne doit pas forcément être mis sur le thème de l’alcool.

Ne jugez pas, ne moralisez pas, ne culpabilisez pas.

Ne posez pas de diagnostic.

Seule une personne spécialisée peut constater un problème d'assuétude. Une collègue n'a pas les compétences pour poser un tel diagnostic !

Ne recherchez pas d'aveux.

Essayer d'obtenir des aveux risque de voir son-sa collègue se refermer et mettre tout en œuvre pour dissimuler son problème. Seule la personne directement concernée peut faire le choix de parler de son propre comportement ou de sa consommation d'alcool.

SI VOTRE PROPRE TRAVAIL EST PERTURBÉ ?

Ne tardez pas à en parler avec votre collègue. Dites-lui ce qui vous pèse, par exemple que vous êtes mis(e) sous pression lorsqu'il (ou elle) accumule un retard dans ses tâches. Plus vous réagirez rapidement, plus il vous sera facile d'aborder la question.

Recherchez un soutien.

Ne restez pas seul-e avec vos inquiétudes et vos questions. Contactez une personne-ressource au sein du Ministère ou un des services repris en page 16.

Gardez la tête froide.

Si le dialogue avec la personne concernée ne porte pas ses fruits et que la situation devient de plus en plus difficile pour vous, adressez-vous au- à la responsable de votre service. Limitez-vous à lui mentionner les changements constatés. Il ne s'agit pas de dénoncer, mais d'enclencher au plus vite un processus de solution.

ADRESSES UTILES

Des structures d'aide spécialisée existent ! Que vous rencontriez des problèmes de dépendance à l'alcool, aux médicaments, au jeu,... et/ou des problèmes psychosociaux comme la dépression par exemple, des professionnels ou des institutions proches de chez vous peuvent vous aider.

QUELQUES RÉFÉRENCES EN MATIÈRE D'ASSUÉTUDES

Portail drogues (www.portail-drogues.be)

Site d'information et de références sur les services assuétudes.

La Caho - La coordination assuétudes H-O (www.lacaho.be)

Le réseau a édité un carnet d'adresses reprenant l'ensemble des services et institutions qui traitent des assuétudes sur le territoire du H-O. Celui-ci est disponible en téléchargement sur ce site ou en version papier sur simple demande.

Rasac (www.rasac.be)

Réseau d'aide et de soins en assuétudes de la région du centre

Coordination Luxembourg assuétudes (www.colux-assuetudes.be)

Références d'aide et de soins en assuétudes dans la province du Luxembourg.

Gepta (www.gepta.org)

Gepta est une association de groupes d'entraide destinés aux familles de personnes dépendantes.

INFORMATIONS ET AIDE EN LIGNE

www.aide-alcool.be

www.infordrogues.be

www.stopouencore.be

www.biblio-drogues.be

GROUPES D'ENTRAIDE ENTRE PAIRS

www.alcooliquesanonymes.be

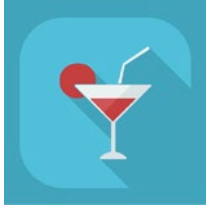
www.vie-libre.be

DES ALTERNATIVES EXISTENT... ET DE SUCCULENTES !

Recettes de cocktails sans alcool

Sangria Rouge

Version sans alcool de la sangria classique



Ingrédients

- 1l de jus de raisin noir
- 1 pomme
- 1 banane
- 1 orange
- 1 citron
- 1 pêche

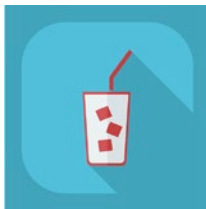
Éventuellement, de la cannelle en poudre ou en bâtonnets.

Préparation

Pelez les fruits et coupez-les en morceaux. Déposez-les dans un bol et ajoutez le jus de raisin. Laissez reposer au réfrigérateur pendant deux à trois heures. Plus vous laisserez la sangria reposer au réfrigérateur, plus elle sera savoureuse. Un peu de poudre de cannelle ou quelques bâtonnets de cannelle dans la carafe donneront un goût particulier. Utilisez des fruits de saison.

Igloo

Une délicieuse boisson estivale, typique et rafraîchissante.



Ingrédients

- 200 ml de jus de citron (= environ 3 citrons jaunes ou 5 citrons verts)
- 100 ml de sirop de menthe
- 400 ml d'eau gazeuse

Éventuellement, quelques feuilles de menthe. Une tranche de citron ou une cerise confite pour la garniture.

Préparation

Pressez les citrons. Versez l'eau, le sirop et le jus dans un récipient. Mélangez bien. Décorez comme vous le souhaitez.

LEXIQUE¹

Abus aigu d'alcool ou de drogues

« On entend par abus aigu le fait qu'un membre du personnel a consommé tellement d'alcool ou de drogues qu'il ne peut plus fonctionner normalement à ce moment-là. »

Abus chronique d'alcool ou de drogues

« On entend par abus chronique le fait qu'un membre du personnel fonctionne moins bien, voire mal, de façon répétée (pendant une période déterminée) en conséquence d'un problème présumé d'alcool ou de drogues. »

Consommation problématique d'alcool ou de drogues

« La consommation problématique fait référence non seulement aux conséquences d'une consommation excessive occasionnelle, mais aussi à l'impact d'une consommation chronique, et ce, non seulement pour le consommateur lui-même, mais aussi pour son entourage. »

Dépendance à l'alcool ou aux drogues

« On parle de dépendance (ou d'assuétude) lorsque l'intéressé a plus de difficultés à arrêter la consommation et que cela entraîne une consommation inadaptée, des troubles et des problèmes. La dépendance est caractérisée par un état de manque et une accoutumance. »

Dysfonctionnement (au travail)

« Le niveau du comportement de travail qui est requis dans une entreprise donnée pour (bien) fonctionner en tant que travailleur sera déterminé au niveau de l'entreprise. Si un travailleur n'y satisfait pas, on parle de dysfonctionnement. Le suivi du fonctionnement est une responsabilité importante des dirigeants de l'entreprise ».

État d'ivresse ou fait d'être sous l'influence de drogues

« Il n'existe pas de définition légale ; il faut donc se baser sur la signification courante du terme. La jurisprudence a décrit l'ivresse comme l'état d'une personne qui se trouve sous l'influence de la boisson au point de n'avoir plus le contrôle permanent de ses actes, sans avoir nécessairement perdu la conscience de ceux-ci. En droit de la circulation, le fait de conduire dans un lieu public un véhicule ou une monture ou d'accompagner un conducteur en vue de l'apprentissage alors que l'on se trouve en état d'ivresse ou dans un état analogue résultant notamment de l'emploi de médicaments, est un délit. La conduite sous l'influence de certaines drogues est également punissable. »

Intoxication (due à l'alcool et aux drogues)

« Il s'agit d'une notion médico-technique, qui indique que l'on a constaté médicalement, de manière quantitative et scientifiquement fondée, le taux d'alcoolémie ou la présence de drogues dans l'urine. »

¹ Concepts proposés par la CCT n° 100 : « Une politique préventive en matière d'alcool et de drogues dans l'entreprise »



Réalisation

Service de Médiation et d'Information, avec la collaboration de la Direction Communication.

Editeur responsable

Frédéric Delcor, Secrétaire général

Boulevard Léopold II, 44

1080 Bruxelles

Illustrations : ©Fotolia

Mise en page : Direction Communication - Service multimédia