



j'[OHse] en parler !

Éditorial

Le Groupe Prévention Entreprise (GPE) s'est trouvé un nouveau souffle par la création de ce journal. Je souhaite que ce premier numéro de j'[OHse] en parler ! facilite effectivement les échanges, les dialogues et par-là même favorise une meilleure prise en compte des problématiques d'alcool en entreprise. En effet, très souvent, trop souvent, nous constatons que les consommations inappropriées d'alcool commandent la loi du silence. Or, ces situations difficiles deviennent compliquées puis désastreuses quand elles sont contenues dans un silence souvent synonyme de « sans issue ».

Profitant de la « Semaine Alcool » proposée par l'OFSP, le groupe de rédaction a souhaité consacrer l'essentiel de ce premier numéro à des témoignages corroborant le slogan « Santé ! La Suisse parle d'alcool ! Nous aussi ! » dont le but est de « libérer la parole sur l'alcool, pour entrer dans un dialogue constructif ». Ce galop d'essai, si j'OHse dire, se poursuivra par d'autres chevauchées qui vous proposeront encore des espaces d'échanges mais également des informations, des débats, des adresses...

Rémy Benoît
FEGPA

Témoignages

Bonjour,

Je m'appelle Mme X, j'ai 51 ans et j'ai des problèmes d'alcool.

C'est ma hiérarchie qui m'a tiré la sonnette d'alarme et qui m'a proposé de me faire soigner. Cela fait bientôt 2 ans en me précisant que ce n'était pas une punition mais une aide.

Au début cela a été très difficile à accepter, car je ne me rendais pas compte.

J'ai consulté une alcoologue, une psychologue, fait des examens qui m'ont confirmé que ce problème était bien réel.

Au cours des ces séances, on m'a fait comprendre que c'était une maladie qui se soignait.

Cela a été dur à entrer dans ma petite tête, car au fond de moi, j'ai honte.

A l'heure actuelle, je suis sans traitement médical et sans sédatifs. Cela va beaucoup mieux car j'ai enfin admis que je préférerais être mal en n'ayant pas bu qu'en l'ayant fait.

Je vois par ailleurs des personnes qui ont le même problème. Entre nous ça passe, car on parle à la famille ou des amis ; on a plus tendance à passer pour la « poivrrote de service ».

Aujourd'hui j'ai compris que la vie ne nous réserve pas que des surprises, mais tout le monde a son lot ; moi, c'est la mort de mon papa, cela fait 11 ans mais rien ne le remplacera. Trainer de vieilles casseroles ne sert à rien. Il faut aller de l'avant même si cela est difficile.

J'ai de la chance d'avoir un travail qui me plait, des collègues adorables, des amis sur qui je peux compter en cas de coup dur et bien sûr, la famille.

Je vais m'arrêter là car je pourrais vous écrire un roman. Ce que je voudrais vous faire comprendre, c'est qu'une maladie se soigne et surtout si quelqu'un vous tend la main, il faut la serrer, très fort.



Groupe
de rédaction



Ma dépendance à l'alcool a été parlée ouvertement grâce à l'infirmière de l'entreprise. Elle m'a alors proposé un suivi et des soins, mais ceux-ci n'aboutissaient pas à l'abstinence. Elle m'a alors proposé « le contrat Alcool » mis en place dans l'entreprise.

Celui-ci m'a permis un rétablissement plus « direct » car l'enjeu était devenu essentiel. Par contre, il fallait parler ouvertement de ma dépendance à la hiérarchie, ce qui me faisait peur, et de leur jugement. En fait, en discuter avec la hiérarchie m'a fait prendre conscience qu'il s'agissait d'une maladie et qu'elle ne me jugeait pas, mais au contraire, me proposait de l'aide, de l'encouragement à me soigner et de pouvoir rester collaborateur au sein de mon entreprise.

Deux ans de contrat m'effrayaient dans la longueur, les entretiens, les évaluations, les prises de sang... J'ai eu le sentiment d'être suivi de très près au niveau de mon secteur d'activités, le sentiment de ne pas avoir droit à l'erreur. Mais, la rigueur de ce contrat a été essentielle dans mon abstinence. A l'issue du contrat, j'ai ressenti une confiance retrouvée au sein de mon équipe, de mon secteur d'activités et de mon statut. Ceci motivait également l'abstinence et m'encourageait professionnellement.

Au début du contrat, j'ai fait une rechute. Une réunion avec les différents partenaires m'a permis de re-saisir une chance, sans jugement. Ceci m'a remis en confiance et ensemble, nous avons mis tout en œuvre pour m'aider à mon rétablissement et à conserver mon poste.

Je suis très reconnaissant à tous les partenaires. Abstinents depuis 4 ans, cette expérience m'a fait prendre conscience à quel point mon dérapage pouvait être lourd de conséquences, tant sur la vie privée que professionnelle.

Je pense que le « le contrat Alcool » mis en place dans mon entreprise est un très bon outil pour déculpabiliser le dépendant, pour le sensibiliser au rétablissement de la santé, et ainsi rester dans la vie active.

.....

Je travaille depuis plus de 20 ans dans cette entreprise et mon travail a beaucoup évolué. J'ai vu des collègues progresser et s'adapter. J'en ai vu d'autres s'en aller, désespérés car ils n'arrivaient plus à suivre. Ils ont trouvé un autre poste, moi je n'ai pas pu partir, je devais garantir un revenu à ma famille. Alors, je me suis accroché à mon poste et j'avais de plus en plus de peine à effectuer mon job. J'en pouvais plus, je me trouvais nul, j'ai commencé à boire un verre à midi, ensuite, je me suis mis à boire le matin, aller au travail devenait vraiment difficile, finalement je ne pouvais plus m'en passer et je filais boire en cachette pendant mes pauses, j'en ai eu des idées pour cacher mes bouteilles, j'vous raconte pas !

Mais j'ai commencé à faire pas mal d'erreurs et mon chef a remarqué que mon comportement changeait. Il m'a convoqué et m'a demandé s'il pouvait m'aider. Je lui ai dit que tout allait bien et on en est resté là. Un jour, j'avais vraiment forcé la dose et il était impossible de ne pas remarquer mon état. Mon chef m'a renvoyé à la maison (il a même payé le taxi !) et le lendemain il m'a convoqué pour un entretien, j'ai été surpris de voir qu'il s'intéressait vraiment à moi et voulait comprendre ce qui m'arrivait, il m'a demandé de lui faire confiance et de me faire confiance.

Je lui ai avoué que je buvais trop et cela m'a vraiment soulagé d'un poids. Pour lui il s'agissait d'une maladie et il ne m'a pas culpabilisé, au contraire, il m'a encouragé à me soigner et m'a assuré que je ne serais pas licencié, à condition que je me prenne en main. Il m'a ensuite orienté vers le service infirmier et social de mon entreprise, on peut dire qu'ils ont pris le relais et m'ont informé sur ce que je pouvais faire, où aller pour me faire soigner, c'est ainsi que j'ai été mis en contact avec un centre spécialisé à Genève.

Aujourd'hui, j'ai gardé mon travail, ce chef ne travaille plus dans l'entreprise mais je lui suis reconnaissant d'avoir été franc avec moi et de m'avoir un peu obligé à me soigner, ma vie familiale va mieux. Mais je fais gaffe et je reste en contact avec le centre spécialisé, chaque jour de gagné est bon à prendre et est une petite victoire pour moi !

Informations pratiques

Semaine Alcool

21-29 mai 2011

Le dialogue sur l'alcool est privilégié dans différents contextes : sport, culture, école, travail, communes, etc.

Site officiel :

www.je-parle-d-alcool.ch

Groupe Prévention Entreprises

Réunion trimestrielle de professionnels s'intéressant à la santé en entreprise et plus particulièrement aux consommations d'alcool et d'autres substances.

Informations :

Rémy Benoît, chargé de projets à la FEGPA - Fédération Genevoise pour la Prévention de l'Alcoolisme.

Tél. 022 321 00 21
remy.benoit@fegpa.ch

Prochaine séance :

Lundi 5 septembre, présentation d'un outil pédagogique par Katia Schenkel.

www.fegpa.ch/outil_pedagogique

Formations | Conférences

- « Dopage au quotidien : effet (secondaire) d'une société axée sur la compétitivité ? », mardi 8 novembre 2011, Hôtel National, Berne, Suisse.

www.addiction-info.ch

- Pères, mères dépendant-e-s - enfants dépendants ?, 9 juin 2011, Bienne, Suisse.

www.infodrog.ch

Votre avis nous intéresse

Un problème d'alcool dans votre entreprise, ça se passe comment ?

Contactez-nous :



info@fegpa.ch