

# ADDICTIONS



**1|4H**  
**SÉCURITÉ**

## INTRODUCTION

(2-3min)

### ➤ Présenter le thème et l'objectif du 1/4h sécurité :

Aujourd'hui, nous allons parler du danger des conduites addictives. L'objectif est de s'interroger sur ses comportements, prendre du recul sur ces questions et identifier des leviers d'action possibles.

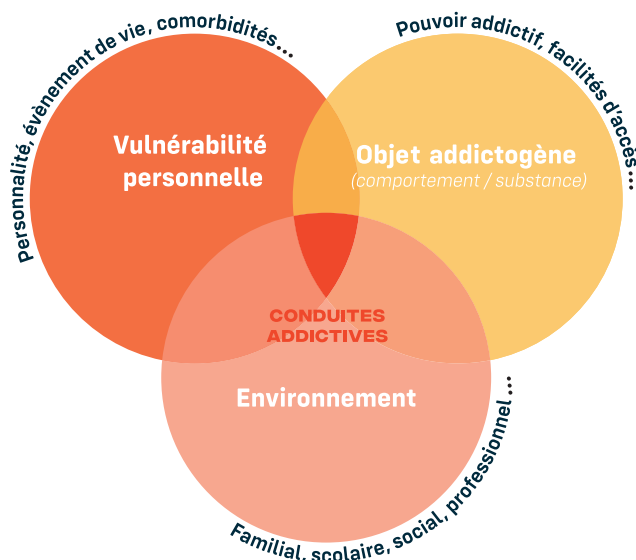
### ➤ Échanger :

• **Q :** Pour vous, qu'est-ce qu'une conduite addictive ?

#### • Complément d'information :

L'addiction c'est une dépendance à une substance ou à un comportement qui perturbe la vie quotidienne et/ou la santé.

• **Q :** Qu'en pensez-vous ? Avez-vous déjà été témoin d'une situation ou d'un comportement qui aurait pu mener à une dépendance ?



## COMPRENDRE LES CONDUITES ADDICTIVES

(4-5min)

### ➤ Les différentes formes d'addiction

#### Substances psychoactives :



**Alcool**



**Cocaïne  
Crack**



**Médicaments  
psychotropes\***



**Ecstasy  
Amphétamines**



**Boissons  
énergétiques**



**Héroïne et  
autres opiacés**



**Tabac**



**Hallucinogènes**



**Cannabis**



**GHB GBL**

#### Autres :



**Smartphone**



**TV  
Séries**



**Jeux  
d'argent**



**Jeux  
vidéos**



**Job | Work  
addict**



**Sport**



**Cyberaddiction**

**\*Médicaments psychotropes :**  
anxiolytiques,  
antidépresseurs,  
somnifères,  
kétamine,  
protoxyde d'azote,  
opiacés...

- **On devient dépendant psychologiquement et physiquement** : besoin irréprensible de consommer une substance ou de pratiquer une activité car notre organisme active les circuits de la récompense/du plaisir/du bien-être. Le corps s'habitue, ce qui entraîne des symptômes de sevrage lorsqu'on arrête.

- **Les conséquences possibles :**

#### Santé :

Pathologies physiques (*cancers, maladies cardiovasculaires, digestives, respiratoires*), troubles psychiques (*dépression, anxiété*), troubles cognitifs (*mémoire, concentration, vigilance, langage...*), troubles de l'humeur (*agressivité, tristesse...*), troubles du sommeil, impacts sur la fertilité et la grossesse.

#### Vie personnelle et professionnelle :

Impacts sur la performance au travail et/ou à l'école, conflits (*collègues, entourage...*), perte de contrôle, violence, absentéisme, retards répétés, faute professionnelle, isolement, accidents de trajets/travail, perte d'emploi.



Malgré la perception qui peut être positive au départ, la conduite addictive aura toujours des effets négatifs sur l'état de santé.



## PRÉVENIR LES CONDUITES ADDICTIVES

(4-5min)

- **Limiter l'exposition** aux substances et comportements addictifs (*tabagisme passif, gestion casse-croute sur le chantier, pots d'entreprise*).
- **Prévenir l'exposition** à certains risques professionnels peut aussi permettre de réduire les recherches de compensation favorisant des conduites addictives (*substances ou comportements*).
- **S'informer et dialoguer sur les addictions** et les conséquences néfastes de la consommation de substances ou de tout autre comportement addictif. Avoir une attention particulière à l'égard des apprentis notamment mineurs (*maîtres d'apprentissage*).
- **Veiller à trouver un équilibre** entre vie professionnelle et personnelle avec une bonne hygiène de vie.
- Si une personne ressent une dépendance, il est important qu'elle ne reste pas isolée. Parler à une personne de confiance, un professionnel de santé (*médecin du travail, médecin traitant...*) ou rejoindre un groupe de soutien peut aider. Vous pouvez consulter les ressources à la fin de cette fiche.
- Si on est témoin de conduite à risques ou de comportement suspect (*manque d'équilibre, difficulté d'élocution, tremblements, manque de réflexe ou de concentration, erreurs fréquentes, décisions étranges, isolement social...*), **il est important de faire remonter l'information afin de prévenir le risque d'accident.**



#### Chercher de l'aide :

**LA VIGILANCE COLLECTIVE  
EST ESSENTIELLE !**





## ÇA N'ARRIVE PAS QU'AUX AUTRES

(4-5min)

- Un salarié cache des bouteilles d'alcool au sein du dépôt et dans les véhicules qu'il utilise car il a besoin de consommer régulièrement. Tout le monde est au courant, sauf le chef de chantier. Hier il a failli blesser un collègue en réalisant une marche arrière.
- Une salariée fait une chute depuis une toiture à la reprise du travail l'après-midi. Elle se fracture le bras. Son employeur l'interroge sur les circonstances de l'accident lorsqu'il arrive sur place. Elle confiera consommer du cannabis tous les jours.
- Un salarié conduit un rouleau compacteur sur un chantier de voirie. Il scrolle sur les réseaux sociaux en même temps. Il se retrouve dans le talus qui borde la voie publique. Heureusement, les conséquences ne sont que matérielles.
- Un salarié passe ses nuits à jouer en ligne sur un nouveau jeu vidéo. A son poste de travail, il s'entaille la main avec une disqueuse.
- Un salarié est constamment dérangé par les notifications personnelles de son téléphone, ce qui entraîne une déconcentration, une perte d'échanges constructifs avec ses collègues et une baisse d'efficacité dans son travail. Ses collègues, souvent interrompus et peu écoutés, finissent par se sentir méprisés et se détachent, limitant ainsi l'entraide.

### RÉFLEXION COLLECTIVE

Qu'en pensez-vous ?  
Avez-vous déjà vécu des situations similaires ?  
Que pouvons-nous faire pour ne pas les vivre dans notre entreprise ?



## RESSOURCES UTILES



### Lignes d'écoute, de soutien :

- **Entraid'addict**  
Drôme : 06 67 70 31 85  
Ardèche : 06 19 78 69 31
- **CSAPA de Valence**  
04 75 82 99 60
- **Drogues info service**  
0800 23 13 13  
(01 70 23 13 13 depuis portable)
- **Alcool info service**  
0980 980 930
- **Écoute cannabis**  
0980 980 940
- **Tabac info service**  
3989
- **Joueurs info service**  
09 74 75 13 13



### Sites internet :

- [www.addictaide.fr](http://www.addictaide.fr)
- [www.addictions-france.org](http://www.addictions-france.org)
- [www.drogues.gouv.fr](http://www.drogues.gouv.fr)
- [www.santepubliquefrance.fr](http://www.santepubliquefrance.fr)
- [www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr)
- [www.alcool-info-service.fr](http://www.alcool-info-service.fr)

SCAN ME



### Lieux :

En Drôme et Ardèche

- **CSAPA :**  
Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie en ambulatoire
- **CAARUD :**  
Centres d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction de risques pour Usagers de Drogues
- **CJC :**  
Consultation Jeune Consommateurs
- **CMP :**  
Centre Médico-Psychologique
- **Hôpitaux, Centres et Services spécifiques**