

**Traits d'union**

Sarah Bovy, pilote automobile: «J'ai toujours rêvé de grandeurs, de faire des choses hors normes»

P. 48

**Culture**

Rencontre avec Sergi López, à l'affiche de «Sirāt», d'Olivier Laxe

P. 50

Bas Smets: «Nous créons des micro-climats intentionnels»

P. 52

# HORIZONS & CULTURE



## Comment sortir du piège de l'alcool et des drogues au travail?

**DOSSIER** La sphère professionnelle n'est pas épargnée par la consommation de drogues. Leur usage permet à certains d'avoir le sentiment de répondre aux attentes de leurs employeurs. Que dit ce phénomène de notre société et de notre rapport au travail? Comment y faire face? **PP. 46-47**

## HORIZONS

**DOSSIER** Le boom de la cocaïne n'épargne pas la sphère professionnelle. Mais au fait, qu'est-ce qui pousse une personne qui travaille à consommer de la drogue? Les entreprises sont-elles équipées pour y faire face?

# Comment sortir du piège de l'alcool et des drogues au travail?

BENOÎT MATHIEU

**C** ne sont pas les clichés qui manquent. Des bacs de bière alimentant le gros-œuvre des chantiers, des rails de cocaïne déchaînant l'imagination de créatifs ou permettant au personnel de l'horeca de tenir le coup, ou encore des amphétamines électrisant le monde de la nuit. «On a tous nos représentations», sourit Pablo Nicaise, chargé de cours à l'Institut de recherche santé et société (UCLouvain) et coordinateur adjoint de la Cellule générale de politique en matière de drogues (CGPD). Poncifs qu'il convient de dépasser si l'on entend approcher la réalité, où règnent sauvagement complexité et nuances.

«La consommation de substances psychoactives sur le lieu de travail ou pour raisons professionnelles a toujours existé», relève Caroline Depuydt, psychiatre au sein de l'ASBL Epsilon. Reste que le phénomène se montre ardu à quantifier, les données ne couvrant pas les rues, faute d'études pour en produire. «C'est déjà compliqué pour l'usage de produits psychotropes en général, constate Marie-Gabrielle Kerger, responsable prévention et gestion pour l'association Le Pélican, spécialisée dans l'assistance aux personnes dépendantes. Alors dans le milieu professionnel...»

## Un phénomène difficile à quantifier

D'autant plus que les chiffres existants sont plutôt conservateurs, minimisant la situation, ajoute Gérald Deschietere, psychiatre, responsable de l'unité de crise des Cliniques universitaires Saint-Luc et professeur de psychopathologie du travail à l'UCLouvain.

«Ça circule plus qu'on le pense», résume Dominique Lamy, médecin généraliste, addictologue, professeur (UCLouvain) et président du réseau Alto, qui accompagne les professionnels confrontés aux conduites addictives. «Une série de mes patients proviennent du monde du travail. Dont des patrons de PME qui consomment pour tenir le coup.»

Bien sûr, le désert statistique n'est pas total. Ainsi Sciensano s'efforce-t-il de monitorer la santé des Belges, en évitant pas la question des consommations. L'institut de santé publique suit par ailleurs les caractéristiques des personnes usagères de drogues. Sans pour autant apporter d'éclairage braqué sur le monde du travail.

D'autres organismes tentent de prendre le pouls, comme la KULeuven, le Centre flamand d'expertise VAD, l'administration, l'Agence européenne des drogues ou encore l'Organisation internationale du travail. Ce qui permet de dire que le nombre de travailleurs consommant plus de dix verres d'alcool standards par semaine avoisine les 11%, en léger recul, pointe Lode Godderis, médecin, directeur d'Idewe (un service externe pour la prévention et la protection au travail) et professeur de médecine du travail à la KULeuven. «L'alcool est impliqué dans environ 40% des accidents de travail», situe

**«La drogue est une tentative de remède qui devient rapidement un poison, se retournant contre l'utilisateur bien plus vite que ce à quoi il s'attend.»**

CAROLINE DEPUYDT  
PSYCHIATRE (EPSYLON)

Marie Lamoral, conseillère en prévention auprès du service externe Mensura. Celui-ci peut affecter la productivité jusqu'à 25%.

«Les études sont rares, confirme Antoine Boucher, porte-parole d'Infor Drogues & Addictions. Et sont essentiellement intéressantes lorsqu'elles sont effectuées en immersion dans un milieu précis. Comme celle portant sur les chauffeurs de bus de la RATP. On y apprenait que l'alcool occupait peu de place, contrairement au cannabis.»

De là à hurler à l'irresponsabilité totale? «En fait, c'est le poids de la responsabilité et la complexification des tâches qui expliquaient cette consommation. C'est le stress qui pousse à mal conduire et génère des accidents. Le cannabis faisant partie d'une stratégie de diminution du stress. Ce qui est, certes, difficile à comprendre pour les autorités au sens large.»

On citera tout de même les données mises en lumière juste avant l'été par Ithylo, une entreprise française spécialisée dans la prévention des addictions en milieu professionnel, se basant sur l'analyse de plus de 110.000 dépistages ayant pris place de 2017 à 2025. Qu'en retenir? Qu'en huit ans, le taux de positivité aux substances psychoactives a doublé, passant de 2,6% à 5,3%, avec une nette accélération notée à partir de 2022 et imputée à la pandémie de coronavirus. Confirmant le succès de la cocaïne, treize fois plus présente en 2025, ainsi que la plus forte exposition des travailleurs précaires ou de nuit.

## De quels produits parle-t-on?

Il est vrai, son usage se tasse légèrement, tandis que les mentalités évoluent et que son acceptabilité sociale régresse. Toujours est-il que, si l'on écarte tabac et café, l'alcool reste de loin la substance psychoactive la plus ingérée dans un cadre professionnel – et tout court aussi.

Toujours au rayon légal, on passe ensuite aux médicaments. Calmants, comme les benzodiazépines, renseigne Caroline Depuydt, plus connus sous l'appellation d'anxiolytiques, comme le Valium ou le Temesta. Ou antidouleurs opiacés, comme le Tramadol ou le Dafalgan codéine – on glissera juste que leurs cousins américains, OxyContin en tête, sont responsables de la crise des opioïdes frappant les États-Unis depuis 2010. Psychostimulants, parfois, comme lorsque la Rilatine est détournée de son usage médical. «L'accoutumance peut inciter à augmenter les doses, avertit la psychiatre. Une consommation problématique sera nettement plus difficile à détecter, puisqu'elle ne génère pas de grosses altérations du comportement, comme peut le faire l'alcool.»

Chez Cohezio, un autre service externe pour la prévention et la protection au travail, on indique que la Belgique se situe dans le peloton de tête européen pour l'usage de psychotropes prescrits aux personnes actives.

Si l'on bascule du côté illicite, le cannabis reste en tête, malgré la spectaculaire percée de la cocaïne. «Elle était rare et chère, pose Caroline Depuydt; maintenant, elle se trouve partout.» Une démocratisation et une généralisation qui l'ont fait rentrer dans l'usage courant. «En restant toutefois très, très loin de l'alcool.»

Dominique Lamy appuie. L'usage de drogues s'est fortement banalisé. «Dans les années 1990, c'était le fait de junkies en décrochage; on observe à présent une consommation en col blanc. Pas que de cocaïne, aussi de nouvelles drogues de synthèse. La kétamine est vendue

partout en ville et des substances hallucinogènes commencent à pénétrer la sphère professionnelle.»

Amphétamines ou microdoses, voilà qui frappe l'imagination mais reste marginal, rassure Pablo Nicaise. «De nombreuses substances envahissent les milieux festifs et récréatifs, assure Caroline Depuydt. Nettement moins le monde professionnel.»

## Attention, frontières floues

Reste que tracer des lignes ou délimiter des périmètres n'a rien d'évident. Quand l'usage est-il d'ordre professionnel? Dépend-il de la sphère privée? Quelqu'un se grillant un joint en soirée peut vouloir décompresser d'une journée de travail tendue. Une personne buvant le matin, chercher à se donner du courage avant de rejoindre son boulot. Tout ce qui se déroule sur le lieu du travail n'est pas forcément professionnel, tout ce qui prend place en dehors, pas forcément privé.

«Les frontières sont floues entre consommation privée ou professionnelle, détaille Pablo Nicaise. Les usages s'inscrivent dans des contextes variés et les consommateurs sont aussi des travailleurs.» Ainsi va le flou de la vie. «Avec le télétravail, les smartphones ou les réseaux sociaux, la frontière même entre vie privée et vie professionnelle s'estompe.»

## Les entreprises sont-elles suffisamment équipées?

Déjà, il y a ce qu'elles doivent faire. Depuis 2010, dans le secteur privé, élaborer une politique de prévention tient de l'obligation, par le biais d'une convention collective de travail (CCT 100). L'idée étant d'élaborer des règles claires, des procédures de gestion et de passer par la case sensibilisation et formations, explique Marie-Gabrielle Kerger. Un bel outil, articulé en une première phase imposée et une seconde, plus avancée et... facultative.

«En règle générale, les entreprises adoptent un positionnement minimaliste et s'arrêtent à la première phase.» Lode Godderis ne dit pas autre chose. «Oui, ces politiques existent, mais elles sont de qualité très variable. La marge de progression est grande, notamment en matière de formation de la ligne hiérarchique.»

«Souvent peu informés et insuffisamment formés, les employeurs pensent qu'ils n'ont pas leur mot à dire en cas de consommation problématique, parce que cela relèverait de la sphère privée ou médicale», reprend Marie-Gabrielle Kerger.

Or la situation doit être prise à bras-le-corps, insiste Caroline Depuydt, quand bien même il s'agit d'abord d'accompagner la personne avant de basculer dans le registre punitif. Car les répercussions peuvent être multiples et mettre en danger la santé des collègues. «On nomme ce phénomène co-alcoolisme, indique Marie Lamoral. Soit des collègues qui se substituent à la personne pour masquer ses manquements», explique Florence Renard, assistante sociale au Centre Alfa, un service de santé mentale spécialisé en assuétudes. «Une série de mécanismes de protection entre en œuvre, au détriment des autres, ce qui peut mener au burn-out. D'où l'importance de prévoir des procédures d'accompagnement avec des paliers. Le cadre doit être bienveillant, ce qui ne veut pas dire dépourvu d'avertissements et de sanctions.» Intervenir, tout en évitant le piège tendu par la

**+104%**

Sur quelque 110.000 dépistages analysés par Ithylo et réalisés entre 2017 et 2025, le taux de positivité aux substances psychoactives a doublé, passant de 2,6% à 5,3%.

## HORIZONS



question de la consommation. «La clef, identifie Marie-Gabrielle Kerger, c'est de dépasser le diagnostic et l'interrogation autour de la consommation, dont la preuve n'est pas nécessaire. Axer l'intervention sur les conséquences sur le travail, quelle qu'en soit l'origine.»

#### Le contexte, au cœur de la consommation

Toujours est-il qu'il est difficile d'appréhender une situation dont les ressorts nous échappent. La question est donc: quelles sont les fonctions de la consommation? C'est la sacro-sainte «grille des consommations» qui le veut, avance Florence Renard: il est indispensable de placer l'individu dans un contexte.

À côté de la traditionnelle fonction sociale – aider à sociabiliser lors des événements professionnels –, les substances psychoactives permettent, d'une part, de supporter les conditions de travail, analyse Caroline Depuydt. «Pression, gros horaires, shifts de nuit, anxiété ou

douleurs physiques.» L'idée est de se calmer, évacuer le stress, récupérer ou juste pouvoir dormir. Voilà pour les substances anesthésiantes. D'autre part, les substances excitantes visent à améliorer la performance ou la créativité.

Le point commun? À la grosse louche, la gestion des émotions. «De manière générale, la grande fonction, ramasse Antoine Boucher, c'est de s'adapter à un contexte difficile, pour tenir le coup. Ce qui est à l'origine, dans un cadre professionnel, de dissonances cognitives. La personne qui devrait le moins consommer, eh bien, c'est elle qui consomme! C'est le toiturier qui boit une bière avant de grimper sur le toit. Histoire d'affronter le danger, afin de diminuer le stress; c'est une condition de sécurité pour cette personne. C'est le cas du chirurgien, qui avale un verre d'alcool avant une opération afin d'augmenter ses chances de réussite, puisqu'il hésitera et tremblera moins.»

Bien entendu, poursuit le porte-parole d'Infor Drogues & Addictions, évitons les

### «On estime que l'alcool est impliqué dans environ 40% des accidents de travail.»

MARIE LAMORAL  
CONSEILLÈRE EN PRÉVENTION «ASPECTS PSYCHOSOCIAUX» (MENSURA)

généralisations. «Tous les chirurgiens ne boivent pas et il existe d'autres stratégies pour surmonter la difficulté. Le point est là: toute consommation en milieu professionnel a une fonction en lien avec ce monde professionnel. Notamment avec la performance; la majorité des consultations liées à la cocaïne sont le fait de travailleurs. Les personnes chargées de nettoyer les bureaux carburent largement aux boissons énergisantes, du fait d'horaires coupés et qu'on leur demande de nettoyer, par heure, des surfaces délirantes. Si j'ai peur d'être agressé dans le cadre de mon travail, je me tournerai vers des anxiolytiques ou autres pour retourner au boulot. Du point de vue de l'usager, la drogue fait partie du registre de la solution.»

Avec cette difficulté supplémentaire: les raisons de sa propre consommation sont habituellement inconscientes. «Même si elles peuvent paraître évidentes vu de l'extérieur.» Et ce piège redoutable. «La drogue est une tentative de remède qui devient rapidement un poison, se retournant contre l'usager bien plus vite que ce à quoi il s'attend.»

#### Aux organisations de se regarder le nombril

Le hic, c'est que la tendance au sein des entreprises est la suivante: considérer l'usage de drogues au sens large comme un phénomène individuel, d'ordre privé, et le renvoyer vers la sphère médicale. «En s'enfermant dans une logique 'produit', où celui-ci est à la fois cause et conséquence, regrette Antoine Boucher. Un exemple: on va combattre l'alcool, car cela génère de l'absentéisme. Alors que l'alcool est consommé justement pour continuer à aller au boulot, pour tenir le coup. Évidemment, il ne résout rien, la personne concernée va juste avoir un peu moins mal et finira quand même par être davantage absente. Sauf que l'absentéisme n'est pas dû à l'alcool, mais à la problématique qui a causé la consommation d'alcool. Et quand on va tomber sur la personne, la culpabilité va être individuelle: tout sera de sa faute, ce qui sera vécu comme une injustice terrible.»

D'où ce signal adressé aux entreprises: il faut également travailler sur le contexte. «Qu'est-ce qui, dans l'organisation, conduit les gens à consommer? C'est un message qui passe plus difficilement parce que touchant à leur stratégie, même si certaines structures pionnières travaillent sur la santé mentale de leurs équipes.» À défaut, le retour au travail risque de déraper, les mêmes causes engendrant les mêmes effets. «Comme pour après un burn-out: il sera compliqué de réintégrer la personne si rien n'a changé en interne.»

Le mal est occidental, sourit Gérald Deschietere. «On est trop tournés vers le curatif, pas assez vers le préventif.» D'autant plus dommage, estime Pablo Nicaise, que le monde du travail reste un endroit clef pour intervenir en matière de prévention et de réduction des risques.

#### Qu'est-ce que cela dit de nous et de notre relation au travail?

La tendance est claire, pour Caroline Depuydt. «Je constate une hausse de l'insatisfaction au travail.» Les explications ne manquent pas, décrypte Nathalie Burnay, professeure de sociologie à l'UCLouvain. «On assiste à une dégradation des conditions de travail depuis une trentaine d'années; tous les indicateurs stagnent ou se détériorent. Via la compression des temps, le travail s'intensifie: le temps imparti pour réaliser une tâche diminue et de plus en plus de tâches sont considérées comme urgentes. L'explosion du nombre de dépressions et de burn-out illustre ce mal-être grandissant.»

Facteur aggravant: la perte de sens. Le hiatus est grand entre ce que les gens attendent de leur job et ce qu'on leur offre. Ajoutez à cela une forme de déliquescence des collectifs de travail et l'individualisation grandissante.

Une individualisation qui déborde du monde du travail, affirme Antoine Boucher. «Les solutions de gestion des émotions sont toujours plus individualisées et coupées des relations sociales. Or la consommation de drogues fait partie de la palette de réponses individuelles. C'est ce qui explique par ailleurs le développement d'ateliers de méditation ou de sophrologie, ou le fait que les gens se mettent à courir. C'est ainsi: la création de lien social est importante pour réduire les addictions.»