

## DROGUES ET ALCOOL EN MILIEU DE TRAVAIL

*La consommation de drogues, d'alcool, de médicaments et d'autres substances similaires peuvent avoir d'importantes répercussions sur votre santé mentale et physique, mais aussi dans votre milieu de travail. Pensez-y!*

### RISQUES ET CONSÉQUENCES

- ✓ Affaiblir les facultés et provoquer une fluctuation de la qualité du travail et du rendement.
- ✓ Diminuer la capacité de jugement, de raisonnement et de perception du risque.
- ✓ Réduire la vigilance et l'attention.
- ✓ Altérer l'estimation du temps, de la vision et des distances.
- ✓ Occasionner un événement accidentel pouvant provoquer des blessures ou des bris matériels.
- ✓ Être agressé ou exposé à la violence physique et verbale.
- ✓ Être isolé des collègues de travail.
- ✓ Augmenter le niveau d'absentéisme.

### PISTES DE SOLUTIONS

- ✓ Prenez connaissance de la politique tolérance zéro en matière de consommation de drogues et d'alcool au travail de votre employeur et respectez-la.
- ✓ Soyez informé sur les risques de la consommation et apprenez à reconnaître les signes de facultés affaiblies.
- ✓ Dénoncez les travailleurs qui sont sous l'effet de drogues et/ou d'alcool au travail.
- ✓ Demandez de l'aide si vous pensez souffrir d'une dépendance.
- ✓ Connaissez les ressources et les services de soutien offerts aux employés et à leur famille.
- ✓ Utilisez le programme d'aide aux employés qui peut vous fournir de l'information, une évaluation des besoins ou une aide à court terme.
- ✓ Développez un réseau d'entraide pour favoriser l'écoute et le soutien en période difficile.
- ✓ Adoptez de saines habitudes de vie.

**Note :** Consultez la fiche de prévention *Saines habitudes alimentaires* pour des pistes de solutions complémentaires.



Source de l'image : Novo Studio