

Les différents usages de substances psychoactives

On distingue généralement trois sortes d'usage : l'usage simple, l'usage à risque, l'usage nocif dépendant ou non. La frontière de l'un à l'autre est parfois très fragile.

L'usage

Consommation de substances psychoactives :

- **sans complication pour la santé,**
- **sans troubles du comportement.**

Pour l'alcool : usage culturel et imitatif (80% des adultes)

L'usage à risque

Utilisation d'une substance dans une situation :

- **répétitivement ou non,**
- pouvant occasionner potentiellement un danger, (immédiat : accident, ou différé : pathologie organique),
- **avec risques potentiels** + ou - graves pour soi et/ou pour autrui.

L'usage nocif

Consommation de substances psychoactives provoquant des dommages physiques, affectifs, psychologiques et sociaux pour le consommateur et pour son environnement

- incapacité à remplir ses obligations dans sa vie sociale, professionnelle, ou familiale
 - absences répétées ou mauvaises performances au travail,
 - perte d'attention, accidents, violences, exclusion, abandon des responsabilités...
 - problème pour sa santé et/ou l'équilibre des autres, (femme enceinte : risques pour le bébé avec des doses d'alcool extrêmement faibles).
- Peut être lié à la quantité consommée en une seule fois et /ou à la fréquence

L'usage nocif dépendant

Utilisation systématique d'une substance dans des situations :

- **dangereuses** (conduire une voiture, une machine);
- en **infractions répétées**, (violences commises, accidents);
- avec **aggravation de problèmes personnels ou sociaux** (dégradation des relations familiales, difficultés financières)

Incapacité physique et psychique à stopper (seul), sa consommation

Impossibilité de résister à l'impulsion de la consommation :

- Incapacité à se passer du produit pendant plusieurs jours;
- Accroissement d'une tension interne;
- Vécu d'anxiété avant la consommation;
- Soulagement ressenti lors de la consommation;
- Perte de contrôle de soi pendant la consommation.

Usages et souffrance au travail

Malgré la quasi absence de données épidémiologiques globales et le peu d'études sur cette question en France, nous relevons :

Au moins 4 types d'usages de substances psychoactives au travail :

- un **"usage convivial banalisé"** café - tabac - alcool et cannabis;
- un **"usage contextuel"** (exemple le café - certains n'en boivent de grandes quantités qu'au travail)
- un **"dopage au quotidien"** médicaments/ drogues illicites (*Hautefeuille*);
- un **"usage illicite intégré"** drogues illicites (*Fontaine 2004*).

Un accroissement significatif des demandes d'intervention en entreprise à ce sujet, depuis les années 2000.

Un contexte professionnel de plus en plus difficile et complexe :

- **segmentation** (division des statuts de salariés sur le marché du travail)
- **précarisation** (fragilité - vulnérabilité - externalisation - risque de chômage...)
- **financiarisation** (primat des exigences financières - flexibilité qualitative et quantitative)
- **serviciarisation** (ajustement étroit aux fluctuations de la demande)
- **juridiciarisation** (renvoi à la responsabilité individuelle des conséquences d'éventuels accidents).

assimilable à un "sport de haut niveau" (*Hautefeuille*) : compétition - performance - efficacité - défaillance interdite, **cette intensification du travail est source de dégradations de la santé au travail des salariés** : sur-stress professionnel - souffrance psychiques - atteintes à la santé.... (*Davezies 2003*), .

Quelques fonctions défensives des usages de substances psychoactives au travail :

L'usage convivial (d'alcool ou de cannabis) créé du lien

- résistance à la segmentation et au rythme imposé
- support à des temps d'échanges (souvent professionnels)
- moments pour "souffler" dans une ambiance moins éprouvante

Le "dopage" sert à faire face, dans un parcours

- traitement médical (pour stress)
- automédication (avec perte de contrôle)
- multiplication des substances utilisées

L'usage déterminé de drogues illicites est un mode d'adaptation

- recherche de plaisir personnel et dimension festive;
- usages en vue de performance ou d'adaptation sociale;
- fonction thérapeutique recherchée (aller mieux ou "moins mal")

L'alcool peut constituer consciemment ou non une réponse satisfaisante ici maintenant grâce à ses effets (déconnectés du sens pharmacologique dans le langage courant)

- **Euphorisant** (ça rend plus gai)
- **Aphobique - Anesthésiant - Anxiolytique** (ça détend)
- **Déshinibiteur** (ça donne du courage)
- **Excitant** (ça donne un coup de fouet)
- **Dépresseur** (certains ont le vin triste).

L'usage "maîtrisé" d'alcool ou de cannabis au travail peut constituer une stratégie défensive collective dans certains métiers à risque (bâtiment - ferroviaire - marine...), mais aussi dans bien d'autres secteurs (fonction relationnelle dans le tertiaire - gestion du rapport à la mort, en santé...).

L'automédication quelle que soit la (les) substance(s), est plus individuelle lorsqu'apparaît une souffrance insupportable dépassant les possibilités de résistance du sujet.

Au moins deux stratégies sont observées par les acteurs médico-sociaux en entreprise : l'adaptation ou le contrôle / réparation.

Adaptation

- partager, créer du lien (café - tabac - alcool -cannabis...)
- se stimuler (café / tabac - cocaïne / alcool...)
- se calmer (cannabis / tabac / médicaments...)
- se déshiniber (alcool...) - se détendre (alcool...) - mieux communiquer (alcool...)

Contrôle / Réparation

- s'engourdir - fuir (alcool - cannabis - opiacés)
- se réveiller (café - tabac - cocaïne - amphétamines)
- gérer le stress
- gérer ses phobies
- gérer le vertige
- gérer sa nervosité (alcool - médicaments)
- gérer ses peurs
- s'anxiolyser
- s'endormir

Différences et similitudes entre les substances psychoactives utilisées au travail

Différences

Des effets variables : stimulation - déshinhibition / anxiolyse - sédation;

Des risques différents (toxicité - dépendances - dangerosité sociale...)

Des statuts culturels et juridiques différents (en évolution):

- Les médicaments sont prescrits et souvent détournés;
- Les drogues illicites sont interdites et diabolisées
- Le cannabis est interdit mais en voie de banalisation (moins de 35 ans)
- Le tabac est licite et encadré, mais en voie de diabolisation
- L'alcool est licite et encadré, d'usage culturel quasi obligatoire.

L'usage de médicaments psychotropes et des drogues, est souvent finalisé (on en attend quelque chose de précis);

L' "automédication" avec l'alcool est rarement conscientisée clairement.

Similitude

Un but commun : aller mieux ou moins mal par rapport au contexte de travail.

L'alcool agit sur le S.N.C. par ses propriétés pharmacologiques :

- **euphorisant** (*sensation de gaieté et de bien être, qui permet de mieux supporter l'ennui ou la frustration, l'ambiance de travail*)
- **excitant** (*stimulation à effet quasi instantané*)
- **anesthésiant** (*longtemps utilisé sur les champs de bataille pour les amputations, il diminue considérablement la sensation de souffrance tant physique que psychologique*)
- **anxiolytique puissant** (*qui apporte calme et tranquillité nécessaires au travail stressant ou dangereux;*)
- **aphobique** (*qui combat efficacement, (pour un temps), le vertige ou la peur du public;*)
- **désinhibiteur** (*qui facilite l'action, comme les relations avec les collègues, le public;*)
- **dépresseur du système nerveux** (*qui permet de s'endormir malgré les préoccupations et l'envahissement par la pression en dehors même du lieu de travail.*)