

Consommation de substances : Parlons-en

Dans le secteur de la construction, environ un travailleur sur sept est confronté à un trouble lié à l'usage de substances, qu'il s'agisse d'une consommation excessive d'alcool, de drogues ou de tabac.

Si cela vous touche de près, vous ou un membre de votre équipe, sachez que vous n'êtes pas seul. Un trouble lié à l'usage de substances est un problème de santé, pas une question de caractère. Cela peut arriver à n'importe qui. Ce qui compte, c'est de reconnaître les signes tôt et de savoir que du soutien existe.



Ce qu'il faut remarquer.

- Absences plus fréquentes ou fatigue persistante
- Difficulté à rester concentré ou alerte
- Sauts d'humeur ou isolement
- Le recours plus fréquent à l'alcool, aux médicaments ou à d'autres substances



Ce qu'il faut faire.

- Parlez avec respect
- Soyez clair, sans jugement
- Rappelez qu'il existe de l'aide, confidentielle et sans reproche
- Partagez des ressources comme Sous le chapeau

*Vous n'avez pas à résoudre le problème ni à appeler quelqu'un à l'aide.
Il suffit de détecter les signes et de se soucier.*



Conseil : Pendant la pause aujourd'hui, prenez un moment pour parler à quelqu'un que vous n'avez pas vu depuis un certain temps. Un simple « Comment ça va? » peut avoir plus d'impact que vous ne l'imaginez.

Où trouver du soutien confidentiel



Sous le chapeau peut vous mettre en contact, vous ou votre famille, avec un soutien gratuit et privé à tout moment de la journée. Vous pouvez parler à quelqu'un qui écoute, sans jugement, en toute confidentialité. Que ce soit pour l'alcool, le tabac, les antidouleurs, le stress ou toute autre difficulté, il y a de l'aide.

Les fournisseurs de programmes d'aide aux employés (PAE) varient d'un pays à l'autre et d'un programme d'avantages sociaux à l'autre. Veuillez lire les conditions d'admissibilité au PAE figurant dans les documents relatifs à votre pays sur le site UndertheHat.com.

SIGNATURES DE L'ÉQUIPE

Projet :		Surintendant :	
Date :		Contremaître :	

Thème :

Nom des membres de l'équipe
