

C'est la vie. Simplifions-nous la vie.

Que vous traversiez un changement majeur dans votre vie ou que vous viviez simplement une semaine difficile, vous trouverez de l'aide plus près que vous ne le pensez.

Des services de consultation adaptés à vos besoins | Soutien juridique, financier et en matière d'équilibre travail-vie personnelle | Ressources à la demande

Le rétablissement est possible. Le soutien est à portée de main.

Le trouble lié à l'usage de substances psychoactives est un problème de santé qui affecte le fonctionnement du cerveau et du corps.

Dans l'industrie de la construction, environ un employé sur sept est aux prises avec un trouble lié à l'usage de substances psychoactives, souvent l'alcool, le tabac ou les analgésiques.

Peu importe où vous en êtes dans ce parcours, que vous souhaitiez arrêter, réduire votre consommation ou faire le point sur votre situation, le rétablissement est possible grâce à un soutien adapté. Ce mois-ci, découvrez des ressources qui vous aideront, vous ou un de vos proches, à faire ce premier pas vers la guérison.

Reconnaissez les signes

Si vous remarquez ces changements chez vous ou chez quelqu'un d'autre, cela pourrait indiquer qu'il se passe quelque chose de plus profond :

- Une augmentation du nombre d'absences ou le fait de se présenter au travail fatigué
- Des difficultés à rester concentré ou alerte
- Des sautes d'humeur ou une tendance à s'éloigner des autres
- Un recours plus fréquent à l'alcool, aux analgésiques ou à d'autres substances pour faire face à des situations

Sur le terrain : Il a appelé son contremaître, mais cet appel ne concernait pas le travail

Chris Howard travaillait au sein de l'équipe de Fred Crider lorsqu'il a demandé de l'aide pour sa consommation d'alcool. Grâce au soutien de Fred et de Josh Norman, directeur SST de projet, Chris a été mis en contact avec des services de consultation par l'entremise de Sous le chapeau. [Regardez la vidéo](#) et découvrez ce qui s'est passé après cet appel et comment ces personnes sont restées en contact longtemps par la suite.

Programmes de soutien en matière d'usage de substances psychoactives

États-Unis

Lyra Renew

Cible la consommation d'alcool, d'opioïdes, de nicotine, de stimulants et de cannabis. Comprend la thérapie, la gestion des médicaments et le soutien des familles.

Optum Substance Use Helpline

Communiquez avec des intervenants agréés spécialisés en rétablissement pour obtenir des conseils en matière de traitement et des ressources destinées aux familles.

Quit For Life*

Accompagnement personnalisé pour cesser de fumer, soutien à l'aide de produits de remplacement de la nicotine et outils pour cesser de fumer ou de vapoter (programme « Live Vape Free » offert aux personnes de 13 ans et plus).

Canada

TELUS Santé*

Offre des services de consultation à court terme pour les problèmes liés à la consommation de substances psychoactives et à la dépendance, ainsi que pour des questions connexes telles que le stress ou les répercussions sur la famille.

Régime de soins de santé complémentaires de Manuvie*

Offre une couverture supplémentaire des services psychologiques liés à l'usage de substances psychoactives, du soutien à la lutte au tabagisme et d'autres outils numériques ou guidés par des thérapeutes qui favorisent le rétablissement et la prévention des rechutes.

Mexique

Orienta*

Programme d'aide confidentiel offrant des services de soutien émotionnel, familial et psychologique 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Ever Health*

Consultations virtuelles en santé comportementale et psychologique avec des professionnels agréés, par l'intermédiaire de la plateforme de télémédecine d'Ever Health. Une orientation vers des spécialistes est offerte au besoin.

Les programmes marqués d'un astérisque (*) nécessitent l'adhésion au régime d'assurance maladie de l'entreprise.

Le coin des anciens combattants

La page « Soutien en santé mentale pour les anciens combattants » du site Sous le chapeau propose des ressources et des témoignages destinés à la communauté militaire, y compris un accès confidentiel au partenaire de votre pays en matière de santé mentale.

[Soutien en santé mentale pour les anciens combattants](#)



Aidez-nous à faire passer le message



Dépliant

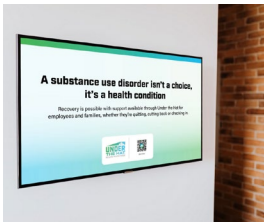
[Anglais](#)

| [Espagnol](#)

| [Français](#)

Document imprimé expliquant que le trouble lié à l'usage de substances psychoactives est un problème de santé, accompagné d'un code QR menant à des ressources de soutien.

Affichez-le dans les aires communes, distribuez-le lors des réunions ou envoyez-en une copie au domicile des employés.



Affichage numérique

[Anglais](#)

| [Espagnol](#)

| [Français](#)

Visuel prêt pour l'affichage à l'écran qui fait la promotion d'une aide confidentielle au rétablissement pour les employés et leur famille.

Affichez-le sur les écrans, dans les aires de pause ou dans les roulottes de chantier afin de contribuer à la sensibilisation.

Restez en contact

Sur votre chantier

Veillez à ce que les documents de sensibilisation soient bien en vue et à la portée de votre équipe.

[Découvrez les ressources destinées aux chantiers →](#)

Des questions? Communiquez avec Del Dugan à l'adresse suivante :

delia.dugan@kiewit.com

À la maison

Invitez votre famille à recevoir chaque mois les nouvelles de Sous le chapeau.

[Partagez le lien d'inscription →](#)