



Premiers secours en santé mentale Face aux addictions

Alcool & substances — le guide de terrain pour repérer, dialoguer et réagir

Repérer • Dialoguer • Réagir

Conçu pour être lu, appliqué et partagé.

Le silence n'est pas une solution



Briser le tabou

Les **addictions** en milieu professionnel ou privé sont encore trop souvent **considérées comme taboues**.

Les **ignorer** ne fait qu'**aggraver** la situation.

Une réalité partagée



Absentéisme & baisse de productivité



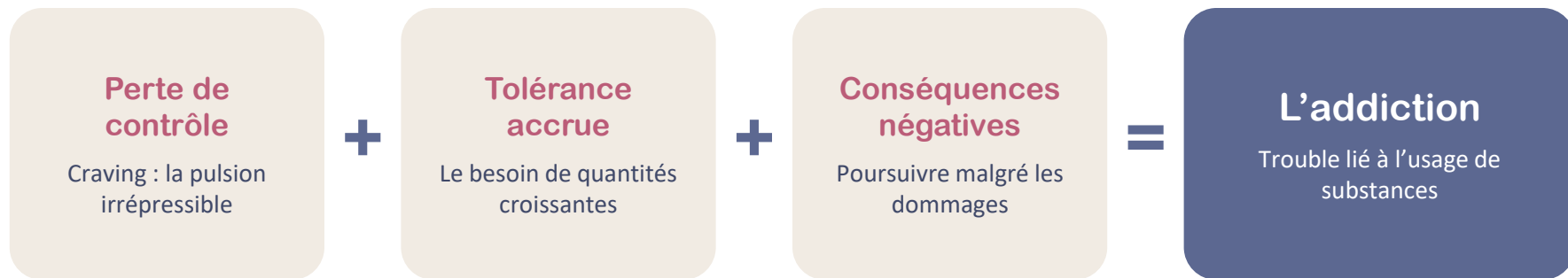
Accidents du travail & blessures



Problèmes relationnels

Dirigeants, managers, collègues, RH, amis : **chacun de nous a un rôle à jouer.**

Qu'est-ce que l'addiction ?



L'addiction **n'est pas un manque de volonté** ni une simple question de quantité.

Elle résulte d'une **interaction** entre des **vulnérabilités personnelles** et un **contexte défavorisant**.

Signaux d'alerte : repérer l'usage problématique



Impact physique

Nausées, **tremblements**, atteintes hépatiques ou pulmonaires, accidents ou chutes répétés.



Impact psychologique

Anxiété, crises de panique, **altération du jugement** (impulsivité, prise de risque), épisodes dépressifs.



Impact social & familial

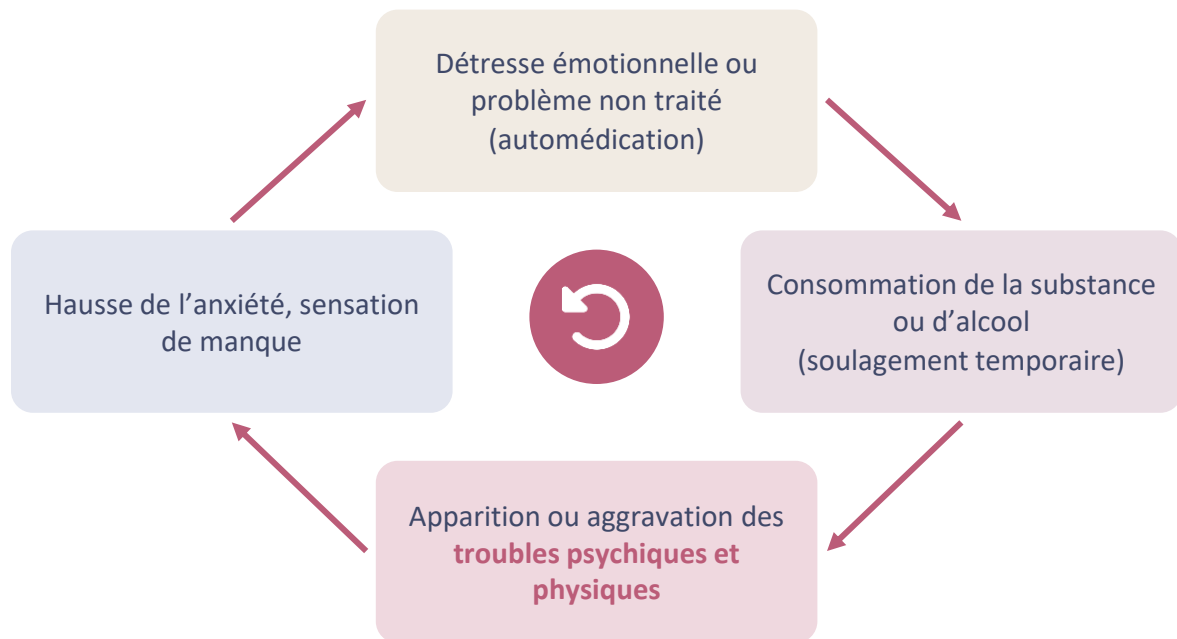
Isolement, détérioration des relations, temps excessif passé à se procurer le produit ou à en récupérer.



Impact professionnel & financier

Retards, **perte de performance**, endettement, problèmes judiciaires.

Pourquoi consomme-t-on ? Le cercle vicieux



À retenir

Il faut prendre en charge la **souffrance sous-jacente** pour aider la personne à réduire sa consommation.

Ce n'est jamais « juste » une consommation festive.

La réduction des risques : protéger avant de guérir



ALCOOL



Compter les verres standards et ne prendre qu'un verre à la fois.



Alterner avec de l'eau et s'alimenter régulièrement.



Éviter les « jeux à boire » et les alcools forts.



SUBSTANCES



Ne jamais partager le matériel (aiguilles, pailles) sous aucun prétexte.



Ne pas consommer seul (risque d'intoxication sévère sans assistance).



Éviter les lieux à risques.

Préparer le terrain : avant d'ouvrir la discussion



Où ?

Dans un environnement **calme, privé et confidentiel**, sans risque d'interruptions.



Quand ?

Uniquement lorsque vous êtes tous les deux **sobres** et dans un état d'esprit serein.

Ne jamais initier ce dialogue **en pleine crise**.

Comment ?

Avec assurance mais **sans accuser**.
L'objectif est le **soutien**, pas le conflit.

Ouvrir le dialogue : le pouvoir du « Je » »



Centrer la conversation sur **les faits et vos ressentis**,
non sur le caractère de la personne.



À DIRE

« Je m'inquiète pour toi et pour la quantité que tu consommes en ce moment. J'ai l'impression que ça impacte tes relations. »



À ÉVITER

« Tu as un problème, tu es alcoolique, tu gâches tout. »

Les règles d'or du secouriste



À FAIRE

Poser des **questions ouvertes** (« Que penses-tu de ta consommation ? »).

Valider les **ressentis** de la personne.

Respecter les silences (ils montrent que la personne réfléchit).

Faire preuve de **bienveillance** et de **sincérité**.



À NE PAS FAIRE

Moraliser, juger ou utiliser des **étiquettes stigmatisantes** (« alcoolo », « drogué »).

Boire ou consommer avec la personne.

Dissimuler son comportement ou **chercher des excuses** à sa place.

Se **disputer, menacer** ou **harceler** pour forcer l'arrêt.

Que faire face au déni ou au refus ?



La personne refuse d'admettre le problème ou refuse de l'aide.



Respectez sa décision.

N'y voyez pas un échec personnel. On ne force pas le changement.



Fixez vos propres limites

(ex. : « Je préfère que tu ne viennes pas me voir quand tu as consommé »).



Gardez la porte ouverte.

Réitérez votre soutien inconditionnel pour le jour où elle sera prête à en parler.

Le contrat de confidentialité (et ses exceptions)



Règle absolue

Le recours à une **aide professionnelle** ou la **discussion** restent strictement **confidentiels**. C'est la base de la **confiance** de votre intervention.

Sauf si... (les limites du secret)

Vous devez **briser cette confidentialité** (avertir les proches, les RH ou les urgences) **uniquement si** :



Risque suicidaire
danger imminent pour elle-même



Danger pour autrui
ex. : s'apprête à prendre le volant en état d'ébriété



Enfants négligés
ou situation impliquant une femme enceinte

L'escalier du changement : un processus au long cours



5. Pérennise

Votre rôle : valoriser les efforts constants

4. Initie le changement

Votre rôle : aider face à la pression sociale

3. Décide de changer

Votre rôle : soutenir la planification

2. Envisage le problème

Votre rôle : encourager la réflexion

1. N'envisage pas le problème

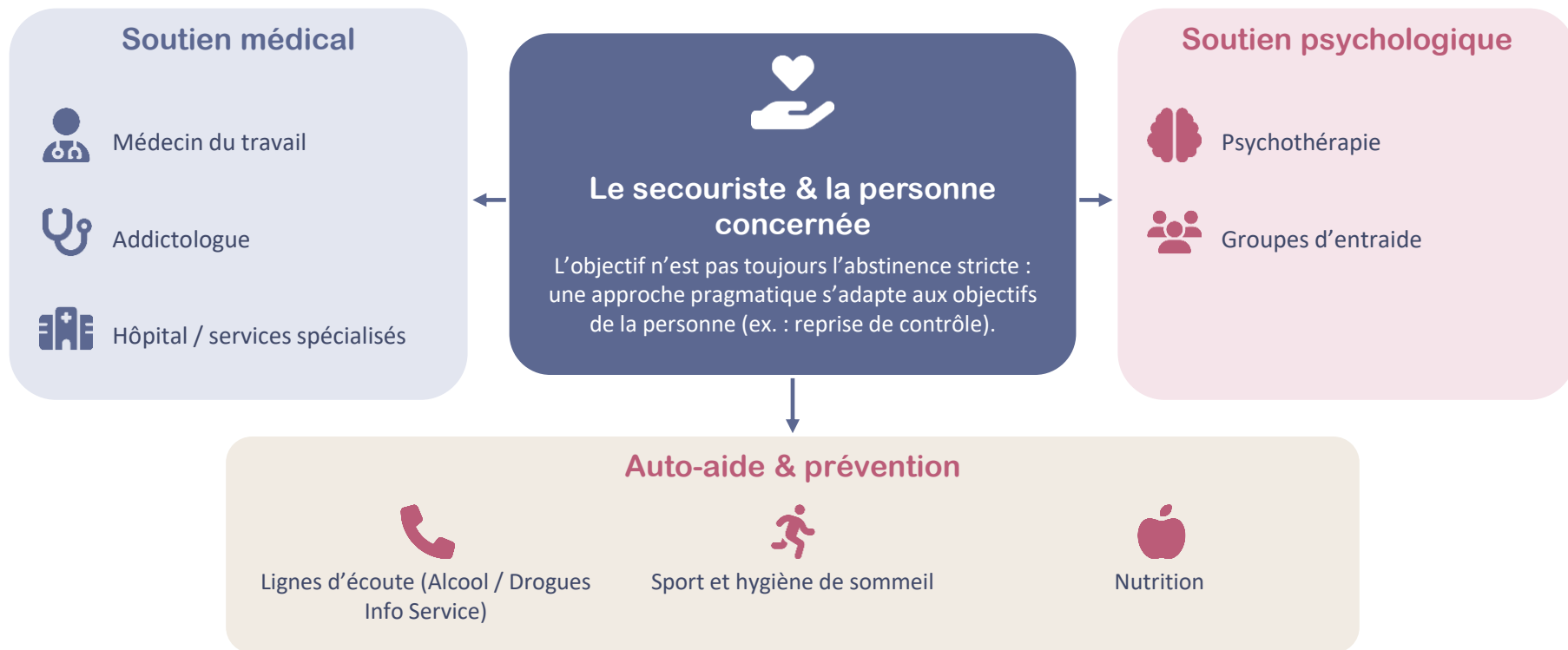
Votre rôle : informer sans braquer



La **rechute fait partie intégrante** du parcours.

Plusieurs tentatives sont souvent nécessaires avant le succès.

L'écosystème de soutien





Protocoles d'urgence : évaluer et agir



ÉVALUER LE DANGER :

sécurité de la victime, des autres, et la vôtre.



Inconscience ou altération sévère

Voir protocole PLS



Crise psychologique (panique) ou
hyperthermie

Voir protocole isoler & refroidir



Agressivité ou délire

Voir protocole désescalade

**EN CAS DE DOUTE ABSOLU, L'ACTION PAR DÉFAUT :
APPELER IMMÉDIATEMENT LE 15 OU LE 112.**

Urgence n°1 : la perte de connaissance



CONDITION : la personne ne répond pas à la stimulation mais **RESPIRE**.
Risque mortel d'étouffement avec sa propre langue ou ses vomissements.



ACTION 1

Placer la victime sur le côté en position latérale de sécurité (PLS).



ACTION 2

Appeler immédiatement le 15 ou le 112

Préciser ce qui a été consommé **sans aucune crainte** : les secours sont là pour sauver, pas pour juger ni appeler la police.



ACTION 3

Surveiller la respiration en continu

Ne **JAMAIS** faire boire, ne jamais laisser seul.

Couvrir avec une veste pour éviter l'hypothermie.



Urgence n°2 : hyperthermie & panique

Le coup de chaud (déshydratation)



Symptômes

Peau pâle, soif extrême, accélération du rythme cardiaque.

Actions

- Arrêter l'**effort** (danse).
- Isoler au frais.
- Desserrer tous les vêtements.
- **Faire boire de l'eau lentement** (pas trop d'un coup, interdiction totale d'alcool).

L'attaque de panique (bad trip)



Symptômes

Anxiété extrême, peur incontrôlable, respiration haletante, paranoïa.

Actions

- Amener dans un environnement **clos et très calme**.
- **Baisser la lumière**.
- **Couper la musique ou le bruit**.
- Parler doucement, d'une voix **très rassurante et monotone**, pour faire redescendre la pression.



Urgence n°3 : agitation & agressivité

RÈGLE D'OR ABSOLUE : votre propre sécurité est la priorité.
Si le danger est physique, **reculez immédiatement**.



Garder une **grande distance de sécurité** physique pour éviter les coups soudains.



Éviter tout geste brusque. Annoncer toutes vos actions à voix haute avant de les faire.



Parler très doucement, avec confiance, sur un ton non conflictuel. Ne jamais crier pour couvrir sa voix.



Toujours laisser une issue de secours libre (la porte) : la personne ne doit jamais se sentir acculée.

Action finale : si la violence éclate, n'intervenez pas physiquement.
Fuyez et appelez la police en dernier recours.

Les ressources du secouriste



Numéros vitaux

15 (SAMU) / 112
Urgences européennes

3114
Numéro national de prévention du
suicide



Lignes d'écoute

Alcool Info Service
0 980 980 930
<https://www.alcool-info-service.fr/>

Drogues Info Service
0 800 23 13 13
<https://www.drogues-info-service.fr/>



Information & formation

Portails Addict'Aide
• <https://www.addictaide.fr/>
• <https://www.addictaide.fr/pro/>

MILDECA
<https://www.drogues.gouv.fr/ressources-pour-agir>

« Loin d'être une faiblesse, il faut au contraire du courage pour demander et offrir de l'aide. »

Quelques ressources pour aller plus loin



Experte handicap en entreprise
Conférencière - Formatrice certifiée
Coaching de salariés handicapés
Conseil auprès des missions handicap

RESSOURCES À CONSULTER POUR ALLER PLUS LOIN



conseiltnd.fr



youtube.com/@LaliDugelay



Drive Google sur lequel vous trouverez :

- une multitude de ressources concernant le handicap en emploi
- des carrousels téléchargeables sur tous les types de handicap
- le calendrier annuel des journées mondiales de chaque handicap avec les carrousels pour savoir comment concilier situation de handicap et vie professionnelles

bit.ly/handiressources

En particulier sur les troubles des addictions



Troubles des addictions

Visitez ma page dédiée :

<https://conseiltnd.fr/handicap-et-emploi/troubles-des-addictions/>



Conférencière et formatrice certifiée Travailleuse indépendante avec RQTH (TIH)

- ❖ Plus de 25 ans d'expérience en communication
- ❖ Conférences, formations et sensibilisations auprès d'entreprises privées et publiques
- ❖ Accompagnement (coaching) de salariés en situation de handicap
- ❖ Conseil aux missions handicap
- ❖ Travail au quotidien avec la Délégation interministérielle pour les TND
- ❖ Auteure de *L'autisme est mon super-pouvoir* (éd. Jouvence, mars 2023, prix du public Talenteo) et de *Brigitte et les montagnes russes* (éd. Jouvence, juin 2024)

