

« Cette période de confinement a pu bousculer les habitudes. Le retour à un schéma « classique » de travail peut, pour certains, être attendu et se passer sans heurts, alors que pour d'autres il pourra être vécu comme anxiogène et avoir un impact sur certaines consommations. » Christian TREMOYET, Président ADIXIO

Durant cette période vous avez peut-être pu constater :

- Une reprise ou une augmentation de la consommation de certains produits (alcool, tabac, cannabis, médicaments...)
- Certaines habitudes de consommation dont il peut être complexe de se détacher à la reprise d'une activité professionnelle « classique », et ayant des impacts sur cette activité
- Un stress lié à la reprise du travail pouvant à son tour impacter vos consommations

Comment réagir ?

Soyez attentif-ve aux remarques de votre entourage et soyez à votre propre écoute face à cette situation inhabituelle ! Testez-vous sur www.adixio.fr/etre-aide/ et si vous constatez que vos consommations ont augmenté durant la période de confinement, voici 3 conseils pour vous accompagner dans un retour "à la normale" :

- **Ne culpabilisez pas** et essayez de **maitriser cette consommation** afin qu'elle ne vous impacte pas trop (fixez-vous une quantité à ne pas dépasser par jour et par semaine, faites un point financier de vos consommations, essayez de faire redescendre vos consommations au niveau où elles étaient pré-confinement...)
- **Préparez-vous à reprendre votre activité** (préparez-vous au retour au poste de travail en adaptant vos futures consommations, en cas d'inquiétudes professionnelles prenez rendez-vous avec votre manager et le Service de Santé au Travail (SST) pour échanger et peut-être trouver des solutions, ...)
- En cas de doutes ou d'inquiétudes, vous pouvez aussi **consulter un médecin spécialiste** www.addictaide.fr/annuaire/

ADIXIO est aussi à votre disposition pour répondre à vos questions, vous écouter, vous soutenir, vous orienter...

Vous vous inquiétez pour un collègue ?

Depuis son retour, le comportement de votre collègue a changé. Il est devenu distant ou semble anxieux, il arrive fréquemment en retard...vous êtes inquiet pour lui. **Comment réagir ?**

- Vous pouvez essayer d'en discuter avec lui :
 - **Réagissez rapidement** (sans précipitation) : le fait de dissimuler une situation, dans l'espoir de protéger la personne, risquerait de l'aggraver.
 - **Évitez de traquer** la personne ou de lui imposer une **surveillance exagérée**. Ceci risquerait d'accroître les comportements de dissimulation et rendrait le dialogue plus difficile.
 - **Ne faites pas de jugements de valeur** sur son comportement ou des reproches sur un ton moralisateur.
 - Si une consommation de produit(s) ou un comportement addictif est avéré, **évitez de faire appel à des arguments rationnels** (ex : *pense à tes enfants, t'es en train de détruire...*) ça ne marche pas.
 - **Rapprochez-vous des personnes pouvant vous aider**, passez le relais si nécessaire.
- Vous pouvez en discuter avec votre supérieur :
 - **Échanger avec votre manager** sur cette inquiétude ne doit surtout pas être perçu comme de la délation. L'idée n'étant pas de faire appel à la discipline, mais bien d'aider votre collègue en difficulté. Nous sommes dans le cadre professionnel et le **manager est tout à fait légitime** pour intervenir sur ces situations.
- Vous pouvez en discuter avec le Service de Santé au Travail (médecin du travail), les assistants sociaux qui pourront vous accompagner dans les comportements qui sont adéquats. En effet, cela peut vous paraître compliqué de parler de cette situation avec votre manager.

Rapprochez-vous des personnes ressources qui pourront vous écouter et vous accompagner.

Contactez-nous, nous pourrions échanger sur la situation, en toute confidentialité, et trouver ensemble une solution adaptée.